

# UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Nutrición

Práctica supervisada para optar por el grado de Licenciatura de  
Nutrición

Intervención nutricional en la empresa DHL, Costa Rica,  
La Aurora de Heredia, durante el periodo de febrero –  
mayo 2018

Sustentante

Rebeca Ordóñez Casasola

Tutor

Víctor Rodríguez Arias

Junio, 2018

## DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Rebeca Ordóñez Casasola, cédula de identidad número 1-1500 0745, en condición de egresada de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura, titulado "Intervención nutricional en la empresa DHL, Costa Rica, La Aurora de Heredia, durante el periodo de Febrero – Mayo 2018", es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: *"Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original"*. B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguineidad 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, Costa Rica, el 01 de agosto del 2018.



---

Rebeca Ordóñez Casasola

## CARTA DEL PROFESOR TUTOR

San José, 27 de julio de 2018

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

Estimados señores:

La estudiante **Rebeca Ordoñez Casasola**, cédula de identidad número 1 1500 0745, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "*Intervención nutricional en la empresa DHL, Costa Rica, La Aurora de Heredia, durante el periodo de Febrero – Mayo, 2018*", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

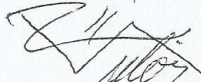
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y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

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

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

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

Atentamente,



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

## CARTA DEL LECTOR

San José, 4 de setiembre del 2018

Angelica Hernandez Vargas  
Encargada de Tesis  
Carrera de Nutrición  
Universidad Hispanoamericana

Estimada Señora:

La estudiante Rebeca Ordóñez Casalola, cédula de identidad número 1 1500 0745, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación **"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA DHL, COSTA RICA, LA AURARA DE HEREDIA, DURANTE EL PERIODO FEBRERO A MAYO, 2018"**, el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,



CP 820-11

Dra. Paula Delgado Valverde, Nutricionista

**Cédula de identidad 113040072**

**Carné Colegio Profesional 820-11**

# CARTA DEL FILÓLOGO



Edición y corrección de textos  
www.boreacr.com

## CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Los suscritos, Elena Redondo Camacho, cédula de identidad número 3 0447 0799 y Daniel González Monge, cédula de identidad número 1 1345 0416, en calidad de filólogos, revisamos y corregimos la Práctica Supervisada que lleva por título *Intervención nutricional en la empresa DHL, Costa Rica, La Aurora de Heredia, durante el periodo de febrero – mayo 2018*, sustentado por Rebeca Ordóñez Casasola.

Hacemos constar que se corrigieron aspectos de forma, redacción, estilo y otros vicios del lenguaje que se pudieron trasladar al texto.

Esperamos que nuestra participación satisfaga los requerimientos de la Universidad Hispanoamericana.

Elena Redondo Camacho  
Céd. 3 0447 0799  
Bachiller en Filología Española  
Carné ACFIL 0247

Daniel González Monge  
Céd. 1 1345 0416  
Bachiller en Filología Española  
Carné ACFIL 0245

## CARTA DE LA INSTITUCIÓN

La Aurora de Heredia, 01 de junio del 2018

**Dirección de Carrera**  
**Escuela de Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

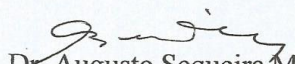
Estimados señores:

Por este medio la empresa DHL Costa Rica S.A., hace constar que la estudiante Rebeca María Ordoñez Casasola, cédula 1-1500 0745, estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Universidad Hispanoamericana, ha concluido satisfactoriamente con su práctica supervisada en nuestra empresa, con una duración de 640 horas.

Se agradece el empeño, dedicación y mística puesto en cada actividad realizada por la estudiante y que estamos seguros que fueron del máximo provecho para nuestro colaboradores.

Durante dicha pasantía la estudiante desarrolló actividades de educación nutricional, consulta nutricional, y la supervisión del servicio de alimentación que se encuentra en la empresa.

Atentamente

  
Dr. Augusto Sequeira M  
Medicina del Trabajo  
DHL Costa Rica S.A



Dr. Augusto Sequeira M.  
Céd. 4464  
Medicina de Trabajo  
DHL Costa Rica S.A.  
Cédula Jurisdiccional 3-101-009748

## **DEDICATORIA**

Le dedico mi trabajo a mi madre Felicia Casasola y a mi padre Jesús Ordóñez, por su apoyo para lograr mis metas y brindarme los valores y herramientas necesarias para hacerlas realidad.

A mi pareja, José Calderón, por su apoyo incondicional en esta etapa y por motivarme siempre a superarme en el ámbito personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco, primero, a Dios por darme la bendición de llevar a cabo esta meta, porque siempre me llenó de su fortaleza y sabiduría.

A mi familia que siempre estuvo atenta a animarme, apoyarme y acompañarme durante todo este camino.

Agradezco también la guía a mi tutor, Dr. Víctor Rodríguez Arias, durante la ejecución de esta pasantía y por su disposición durante este proceso.

A la empresa DHL, Aurora de Heredia, por abrirme las puertas para el desarrollo de mi práctica supervisada, en especial al Dr. Augusto Sequeira, por su gran colaboración y acompañamiento.

Finalmente, a todos los profesores, compañeros y a las personas que estuvieron conmigo y formaron parte de este hermoso camino y que contribuyeron a que se hiciera realidad.

## TABLA DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN JURADA .....	2
CARTA DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CARTA DEL LECTOR.....	3
CARTA DEL FILÓLOGO .....	5
CARTA DE LA INSTITUCIÓN .....	6
DEDICATORIA.....	7
AGRADECIMIENTOS .....	8
TABLA DE CONTENIDOS .....	9
ÍNDICE DE TABLAS .....	15
ÍNDICE DE FIGURAS .....	17
INTRODUCCIÓN .....	21
CAPÍTULO 1. INFORMACIÓN GENERAL.....	24
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA .....	25
1.1.1 Ubicación .....	25
1.1.2 Descripción de la empresa .....	26
1.1.3 Misión .....	26
1.1.4 Visión .....	28
1.2 DIAGNÓSTICO .....	28

	10
1.2.1 Servicio de alimentos.....	28
1.2.2 Menú.....	38
1.2.3 Estado nutricional de los funcionarios.....	43
1.3 FODA.....	44
1.3.1 Identificación de problemas .....	47
1.4 OBJETIVOS.....	48
1.4.1 Objetivo general.....	48
1.4.2 Objetivos específicos .....	49
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	51
2.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....	52
2.2 REQUERIMIENTO ENERGÉTICO Y DE MACRONUTRIENTES EN LA EDAD ADULTA.....	53
2.3 RECOMENDACIÓN DEL CONSUMO DE LÍQUIDO.....	54
2.4 RECOMENDACIÓN DEL CONSUMO DE FIBRA.....	55
2.5 RECOMENDACIÓN CONSUMO DE SODIO.....	55
2.6 ESTADO NUTRICIONAL .....	56
2.7 ENFERMEDADES CRÓNICAS Y AFECCIONES DE LA SALUD RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN .....	58
2.8 EDUCACIÓN NUTRICIONAL .....	58
2.9 ALIMENTACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL.....	59

2.10 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN.....	60
2.11 MENÚ .....	61
2.12 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS E INOCUIDAD ALIMENTARIA.....	62
CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	64
3.1 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....	65
3.1.1 Actividad 1: Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.....	65
3.1.2 Actividad 2: Evaluación sanitaria de servicios del servicio de alimentación al público .....	69
3.1.3 Actividad 3: Evaluación de la satisfacción de los usuarios en el servicio de alimentación.....	77
3.1.4 Actividad 4: Análisis cualitativo del menú .....	83
3.1.5 Actividad 5: Análisis cuantitativo del menú .....	88
3.1.6 Actividad 6: Diagnóstico del conocimiento nutricional y hábitos alimentarios .....	91
3.1.7 Actividad 7: Diagnóstico gustos y preferencias alimentarias .....	97
3.1.8 Actividad 8: Propuesta de menú .....	102
3.1.9 Actividad 9: Evaluación del conocimiento sobre la manipulación de alimentos .....	110
3.1.10 Actividad 10: Capacitación sobre manipulación de alimentos .....	113
3.1.11 Actividad 11: Consulta clínica nutricional.....	115

3.1.12 Actividad 12: Nutrición a tu puesto.....	121
3.1.13 Actividad 13: Comedor informativo .....	125
3.1.14 Actividad 14: Afiche “Cuide su salud” .....	129
3.1.15 Actividad 15: Menú saludable del día .....	132
3.1.16 Actividad 16: DHL merienda saludable .....	136
3.1.17 Actividad 17: Stand “Meriendas saludables” .....	139
3.1.18 Actividad 18: Taller Lectura de etiquetado nutricional.....	143
3.1.19 Actividad 19: Charla mantenga un peso saludable .....	148
3.1.20 Actividad 20: Boletín electrónico .....	152
CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	156
4.1 CONCLUSIONES .....	157
4.2 RECOMENDACIONES .....	159
CAPÍTULO 5. BIBLIOGRAFÍA.....	162
CAPÍTULO 6. ANEXOS .....	167
6.1 ANEXO 1. Instrumento para la recolección de datos antropométricos y clínicos .....	168
6.2 ANEXO 2. Resultados diagnóstico del estado nutricional y patologías de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia .....	169
6.3 ANEXO 3. Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público (Ministerio de Salud). .....	174

6.4 ANEXO 4. Servicio de alimentos.....	180
6.5 ANEXO 5. Instrumento diagnóstico de satisfacción del servicio de alimentos	186
6.6 ANEXO 6. Resultados diagnóstico de satisfacción del servicio de alimentos	188
6.7 ANEXO 7. Diagnóstico de hábitos y conocimientos en nutrición .....	200
6.8 ANEXO 8. Resultados diagnóstico de hábitos y conocimientos en nutrición .	202
6.9 ANEXO 9. Diagnóstico sobre gustos y preferencias del menú actual.....	209
6.10 ANEXO 10. Diagnóstico gustos y preferencias para propuesta de menú ....	210
6.11 ANEXO 11. Instrumento diagnóstico manipulación de alimentos .....	211
6.12 ANEXO 12. Evaluación menú del día .....	214
6.13 ANEXO 13. Análisis cualitativo menú almuerzo.....	215
6.14 ANEXO 14. Análisis cualitativo menú desayuno .....	241
6.15 ANEXO 15 Análisis cuantitativo menú almuerzo.....	258
6.16 ANEXO 16. Análisis cuantitativo menú desayuno.....	281
6.17 ANEXO 17 Propuesta de menú de almuerzo.....	292
6.18 ANEXO 18. Propuesta de menú de desayuno.....	297
6.19 ANEXO 19. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú de almuerzo .....	300
6.20 ANEXO 20. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú de almuerzo .....	325
6.21 ANEXO 21. Presentación propuesta de menú y porciones recomendadas .	334
6.22 ANEXO 22. Capacitación manipulación de alimentos.....	339
6.23 ANEXO 23. Consulta clínica .....	346

6.24 ANEXO 24. Listas de asistencia consulta nutricional.....	351
6.25 ANEXO 25. Nutrición a tu puesto .....	362
6.26 ANEXO 26. Comedor informativo .....	366
6.27 ANEXO 27. Afiche “Cuide su salud”.....	369
6.28 ANEXO 28. Material de actividad <i>Menú saludable del día</i> .....	371
6.29 ANEXO 29. DHL Merienda saludable .....	374
6.30 ANEXO 30. Stand “Meriendas saludables” .....	375
6.31 ANEXO 31. TALLER “Lectura de etiquetado nutricional” .....	376
6.32 ANEXO 32. Charla “Mantenga un peso saludable” .....	385
6.33 ANEXO 33. Boletín electrónico .....	395

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla n.º 1. Matriz educativa del diagnóstico del estado nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL .....	65
Tabla n.º 2. Evaluación sanitaria del servicio de alimentación .....	70
Tabla n.º 3. Matriz educativa de la evaluación de satisfacción de los usuarios del servicio de alimentación .....	77
Tabla n.º 4. Matriz educativa del análisis cualitativo del menú .....	84
Tabla n.º 5. Matriz educativa del análisis cuantitativo del menú.....	88
Tabla n.º 6. Matriz educativa del diagnóstico del conocimiento nutricional y hábitos alimentarios .....	91
Tabla n.º 7. Matriz educativa diagnóstico gustos y preferencias alimentarias.....	97
Tabla n.º 8. Matriz educativa de propuesta de menú .....	102
Tabla n.º 9. Matriz educativa de la evaluación del conocimiento sobre la manipulación de alimentos .....	110
Tabla n.º 10. Matriz educativa de la capacitación sobre manipulación de alimentos .....	113
Tabla n.º 11. Matriz educativa de consulta clínica nutricional .....	116
Tabla n.º 12. Matriz educativa de “Nutrición a tu puesto” .....	121
Tabla n.º 13. Matriz educativa de comedor informativo.....	125
Tabla n.º 14. Matriz educativa afiche “Cuide su salud” .....	129
Tabla n.º 15. Matriz educativa “Menú saludable del día” .....	133
Tabla n.º 16. Matriz educativa DHL merienda saludable.....	136
Tabla n.º 17. Matriz educativa de Stand “Meriendas saludables” .....	139

Tabla n.º 18. Matriz educativa de Charla lectura de etiquetado nutricional .....	144
Tabla n.º 19. Matriz educativa de Charla Mantenga un peso saludable .....	148
Tabla n.º 20. Matriz educativa de boletín electrónico .....	152

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación de la empresa DHL, Heredia. ....	25
Figura 2. Clasificación estado nutricional Según IMC .. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Figura 3. Edad de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia. ....	169
Figura 4. Estado nutricional general de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia. ....	170
Figura 5. Comparación del estado nutricional del personal administrativo y operativo de bodega de la empresa DHL, Aurora de Heredia. ....	171
Figura 6. Principales patologías presentes en los colaboradores del departamento administrativo, de la empresa DHL, Aurora de Heredia. ....	172
Figura 7. Principales patologías presentes en los colaboradores del departamento operativo de bodega, de la empresa DHL, Aurora de Heredia. ....	173
Figura 8. Almacenamiento de utensilios. ....	180
Figura 9. Bodega de alimentos no perecederos. ....	181
Figura 10. Almacenamiento de frutas, vegetales y huevos. ....	182
Figura 11. Área de cocina .....	183
Figura 12.a Barra de alimentos .....	183
Figura 12.b Barra de alimentos .....	184
Figura 12.c Barra de alimentos .....	185
Figura 13. Tiempos de alimentación consumidos en el servicio de alimentación....	188
Figura 14. Cantidad de veces a la semana que se utiliza el servicio de alimentación por los usuarios. ....	189
Figura 15. Satisfacción del sabor de los alimentos servidos. ....	189

Figura 16. Satisfacción de la apariencia de los alimentos servidos.....	190
Figura 17. Satisfacción de la cantidad de alimentos servidos. ....	190
Figura 18. Satisfacción de la variedad del menú.....	191
Figura 19. Satisfacción de la temperatura de los alimentos. ....	191
Figura 20. Satisfacción de la temperatura de las bebidas.....	192
Figura 21. Satisfacción de la variedad de bebidas. ....	193
Figura 22. Satisfacción sobre la barra de ensaladas.....	193
Figura 23. Satisfacción de la limpieza del servicio de alimentos. ....	194
Figura 24. Satisfacción sobre la cantidad de mesas y sillas en el comedor.....	194
Figura 25. Satisfacción sobre la iluminación del comedor.....	195
Figura 26. Satisfacción sobre la ventilación del comedor.....	195
Figura 27. Satisfacción del aspecto del comedor. ....	196
Figura 28. Trato del personal encargado de servir los alimentos.....	197
Figura 29. Trato del cajero. ....	198
Figura 30. Tiempo de espera para ser atendido.....	198
Figura 31. Satisfacción sobre el horario de atención.....	199
Figura 32. Satisfacción del costo de los alimentos.....	199
Figura 33. Tiempos de alimentación realizados por los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.....	202
Figura 34. Cantidad de tiempos de alimentación realizados por los colaboradores.....	203
Figura 35. Cantidad de vasos de líquido consumidos al día. ....	203
Figura 36. Alimentos consumidos en las meriendas por los colaboradores del área administrativa. ....	204

Figura 37. Alimentos consumidos en las meriendas por los colaboradores del departamento de bodega. ....	205
Figura 38. Colaboradores que realizan ejercicio físico.....	206
Figura 39. Minutos de ejercicio físico realizado a la semana. ....	206
Figura 40. Identificación de alimentos fuente de fibra. ....	207
Figura 41. Identificación de vegetales no harinosos.....	208
Figura 42. Lectura de etiquetado nutricional. ....	208
Figura 43. Evaluación de la capacitación “Manipulación de alimentos” .....	343
Figura 44. Capacitación Manipulación de alimentos .....	344
Figura 45. Lista de asistencia capacitación manipulación de alimentos.....	345
Figura 46.a Lista de intercambio de porciones.....	346
Figura 46.b Lista de intercambio de porciones.....	347
Figura 47.a Plantilla de patrón y ejemplo de menú .....	348
Figura 47.b Plantilla de patrón y ejemplo de menú .....	349
Figura 48.a Consulta nutricional.....	350
Figura 48.b Consulta nutricional.....	350
Figura 49. Presentación Prevención y tratamiento nutricional del estreñimiento ....	362
Figura 50. Presentación “Prevención y tratamiento nutricional de la Hipertensión arterial” .....	363
Figura 51.a. Actividad Nutrición a tu puesto .....	364
Figura 51.b Actividad Nutrición a tu puesto.....	364
Figura 52.a Actividades de evaluación “Nutrición a tu puesto” .....	365
Figura 53. Clips informativos.....	366

Figura 54. Mesas del comedor .....	366
Figura 55. Afiche “Cree su plato saludable” .....	367
Figura 56. Evaluación “Comedor informativo” .....	368
Figura 57. Pizarra informativa del servicio médico .....	369
Figura 58. Afiche “Menú saludable del día” .....	371
Figura 59. Evaluación “Menú saludable del día” .....	372
Figura 60. Afiche “Calorías en las guarniciones” .....	373
Figura 61. Brochure “Meriendas saludables” .....	374
Figura 62.a Stand “Meriendas saludables” .....	375
Figura 62.b. Stand “Meriendas saludables” .....	376
Figura 63. Presentación “Lectura de etiquetado nutricional” .....	376
Figura 64. Evaluación del taller de etiquetado nutricional .....	380
Figura 65. Taller “Lectura de etiquetado nutricional” .....	381
Figura 66. Listas de asistencia taller etiquetado nutricional .....	382
Figura 67. Presentación “Mantenga un peso saludable” .....	385
Figura 68. Actividad de evaluación.....	388
Figura 69. Listas de asistencia Charla “Mantenga un peso saludable”. .....	389
Figura 70.a Charla “Mantenga un peso saludable” .....	393
Figura 70.b Charla “Mantenga un peso saludable” .....	393
Figura 70.c. Charla “Mantenga un peso saludable”.....	394
Figura 71. Boletín “Beneficios de la fibra” .....	396
Figura 72. Boletín “8 vasos al día” .....	397
Figura 73. Evaluación Boletines electrónicos .....	397

## INTRODUCCIÓN

La salud de las personas es el resultado de la combinación de muchos factores y elementos, entre estos la alimentación. Por esta razón, es necesario concientizar y educar acerca de la importancia de mantener una alimentación saludable y, a la vez, brindar las herramientas necesarias para que las personas la puedan incorporar a su estilo de vida.

Una alimentación saludable se da mediante una ingesta adecuada, variada y balanceada de nutrientes, para cubrir las necesidades nutricionales de cada organismo, sin incurrir en excesos o carencias que, a corto y largo plazo, traen consigo consecuencias a la salud, como el sobrepeso y la obesidad y algunas enfermedades como la diabetes, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares y gástricas, entre otras.

Además de esto los estilos de vida sedentarios y hábitos insalubres de las personas aumentan el riesgo de padecer este tipo de afectaciones en la salud, muestra de esto es la situación de Costa Rica, según la Encuesta Nacional de Nutrición, 2008-2009, en la que señala que alrededor de un 59,7 % de las mujeres entre 20 y 44 años se encuentran con un estado nutricional de sobrepeso u obesidad según su IMC, mientras que un 62,4 % de la población masculina se encuentra en las mismas condiciones (Ávila, 2009).

Estos resultados son alarmantes, pues el aumento de peso es un factor de riesgo importante para el desarrollo de patologías y complicaciones en la salud, lo que trae consigo una disminución en la calidad de vida de las personas y en el

desempeño de estas en sus actividades laborales, debido a que la destreza motora se puede ver afectada y los tiempos de incapacidad tiempo requerido para la asistencia a consultas médicas se ve aumentado (Wanjek, 2005).

La intervención nutricional realizada, se desarrolla en la empresa DHL, Costa Rica S. A., en la sede Aurora de Heredia, con una duración de 640 horas, cumplidas durante los meses de febrero a junio del año 2018. Se plantea la pasantía con el objetivo de contribuir en la mejora del estado nutricional y de salud de los colaboradores de la empresa, mediante la educación nutricional y la intervención de la consulta nutricional.

Asimismo, el análisis se puso a disposición de los colaboradores de la empresa, a través del servicio de alimentos subcontratado: CocinArte, ya que se considera que la alimentación que se brinde debe ser nutricionalmente balanceada, de agrado del comensal e inocua.

El informe que se presenta a continuación, se encuentra organizado en seis capítulos, el primero de este incluye la descripción de la empresa DHL, Costa Rica, S. A., menciona características como: ubicación, descripción de la empresa, objetivos, funciones, etc. El capítulo también contiene el diagnóstico situacional de la empresa, análisis FODA e identificación del problema y objetivos.

El segundo capítulo abarca el marco teórico, en el cual se exponen los aspectos teóricos relevantes para desarrollar la intervención nutricional y plantear soluciones a los problemas encontrados.

El tercer capítulo muestra mediante matrices educativas las actividades realizadas durante la pasantía, además del análisis e interpretación de los resultados obtenidos con cada una de las actividades.

El capítulo cuarto expone las conclusiones y recomendaciones de la intervención realizada. El quinto capítulo se conforma por las referencias bibliográficas que se utilizaron para sustentar el proyecto.

El sexto capítulo se compone de los anexos y evidencias del trabajo realizado, entre esos los instrumentos diagnósticos, gráficos, material educativo y fotografías de las actividades realizadas.

## **CAPÍTULO 1. INFORMACIÓN GENERAL**

## 1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

En el siguiente apartado se detallan las características de la empresa DHL, Costa Rica, S. A., para contextualizar el lugar en el que se realiza la intervención nutricional.

### 1.1.1 Ubicación

La empresa DHL, cuenta con distintas sedes y oficinas dentro del país, sin embargo, la sede central: DHL Global Forwarding, lugar donde se lleva a cabo la pasantía, se localiza en la provincia de Heredia, distrito Ulloa, barrio La Aurora; ubicada específicamente 300 metros oeste de la zona franca Global Park.



*Figura 1. Ubicación de la empresa DHL, Heredia.*

Fuente: Google Maps, 2018.

### **1.1.2 Descripción de la empresa**

La empresa DHL, se dedica a labores de logística para el transporte de documentos y mercadería alrededor del mundo. Fue fundada en el año 1969, en San Francisco, EE. UU. por los empresarios Adrián Dalsey, Larry Hillblom y Robert Lynn, con el objetivo de transportar los documentos de las cargas o envíos, desde San Francisco a Honolulu, en avión, lo que permitía comenzar el procesamiento aduanero de la carga de un barco antes de la llegada real del envío, lo que reducía significativamente los tiempos de espera en el puerto.

En Costa Rica la empresa fue establecida en el año 1983, bajo la cédula jurídica 3-101-009757, actualmente, desarrolla actividades de transporte de envíos nacionales e internacionales vía aérea, marítima, terrestre y ferroviaria, coordinación aduanera, almacenamiento fiscal y almacenaje y distribución de mercadería.

La sede central DHL Global Forwarding cuenta, actualmente, con un aproximado de 375 colaboradores, que desarrollan funciones que van desde la administración de la empresa, gerencia de departamentos, operaciones de transporte y aduanas y almacenamiento de distribución de mercadería, lo que convierte a los colaboradores de la empresa en una población con características bastantes heterogéneas.

### **1.1.3 Misión**

Conectamos personas y mejoramos sus vidas. Y lo hacemos al ser intransigentemente centrados en el cliente y ofrecer excelencia día tras día. Al unir a las personas y simplificar la vida, para nuestros clientes, nuestros empleados,

nuestros inversores y nuestra sociedad, ayudamos a hacer del mundo un lugar mejor.

### **1.1.4 Visión**

Ser la empresa de logística para el mundo. Queremos ser la empresa de logística a la que acuden las personas, la primera opción no solo para todas las necesidades de envío, sino también la primera opción para oportunidades de carrera e inversión y el punto de referencia mundial para la práctica empresarial responsable.

## **1.2 DIAGNÓSTICO**

Como primera etapa de la intervención nutricional, se realiza el diagnóstico, para conocer la situación actual y necesidades de la empresa, colaboradores y del servicio de alimentación, esto con el fin de que, en la etapa posterior, de intervención e implementación de proyectos, se realicen actividades de forma asertiva sobre las principales problemáticas o falencias que presenta la empresa.

### **1.2.1 Servicio de alimentos**

A continuación, se detallan las características del servicio de alimentos de la empresa DHL, La Aurora de Heredia, brindado por el proveedor CocinArte. Entre las características que se mencionan se encuentran la descripción de las áreas, el menú y funcionamiento; estas se obtuvieron mediante los instrumentos de diagnóstico utilizados.

#### ***1.2.1.1 Características generales***

La empresa DHL, Aurora de Heredia, cuenta con un servicio de alimentación para sus empleados, subcontratado a la empresa proveedora CocinArte, que se dedica a ofrecer servicios de alimentación como *catering service*, educación nutricional, cobertura de eventos especiales y la administración de comedores, sodas y cafeterías institucionales.

Según las características del servicio brindado, se califican como un servicio de alimentación de género lucrativo, ya que la empresa no ofrece ningún tipo de subsidio al empleado para la alimentación ofrecida por el servicio de alimentos, por lo que los colaboradores deben cubrir el costo de la alimentación.

Además, este funciona mediante un sistema semiconvencional, ya que es en la cocina que se encuentra en el comedor en la que se preparan los alimentos, a excepción de los productos de panadería y labores de carnicería.

En cuanto al tipo, se clasifica como autoservicio, ya que el comensal se desplaza a lo largo de la barra y le indica al personal a cargo de servir los alimentos cuáles de las opciones ofrecidas desea.

El servicio brindado cuenta con la supervisión semanal de una nutricionista encargada de velar por el cumplimiento de los procesos de producción que garanticen la calidad e inocuidad de los alimentos servidos.

El personal que labora en el servicio de alimentación está conformado por cinco personas, cuatro de ellas, a excepción de la cocinera principal, rotan funciones, entre las que se encuentran el lavado de platos e instrumentos de cocina, preparación previa de alimentos, atención al cliente, cajero, limpieza del área de

cocina, recepción y almacenamiento de productos, atención de la pulpería, entre otras.

El servicio de alimentación brinda sus servicios a partir de las 7:00 de la mañana y hasta las 2:00 de la tarde, durante este periodo ofrece opciones de desayuno, merienda de la mañana y almuerzo, este último es el que presenta una mayor demanda y cantidad de comensales ([Anexo 6, figura 13](#)).

En cuanto a la pulpería que se encuentra en la empresa, ofrece productos como repostería, productos empaquetados como galletas y *snacks*, refrescos embotellados y de cajita, batidos de fruta, café, golosinas y helados. Esta se encuentra abierta en un horario de 8:00 de la mañana a las 5:00 de la tarde, así se cubre el horario de la merienda de la tarde, en la que el comedor ya se encuentra cerrado.

### **1.2.1.2 Comensales**

Los comensales que usan el servicio de alimentación corresponden a un aproximado de 150 al día, el tiempo del almuerzo es el más concurrido. La utilización del servicio de alimento varía entre los usuarios, ya que aproximadamente un 38 % de los usuarios lo utilizan todos los días ([Ver anexo 6, figura 14](#)), mientras que otros lo utilizan solo algunas veces a la semana o compran solo porciones de algunas de las preparaciones, como ensaladas o guarniciones, para acompañar o complementar los alimentos que traen preparados desde la casa.

Los colaboradores usan el servicio de alimentación constituyen una población bastante heterogénea, entre las que se encuentran hombres y mujeres de entre los 18 y 66 años de edad y con un gasto energético muy distinto según las labores que

realizan en la empresa, ya que tanto el personal administrativo como el operativo de bodega usa el servicio de alimentación.

### **1.2.1.3 Infraestructura**

La estructura del servicio de alimentos está dividida en distintas áreas para el desarrollo de actividades específicas, entre estas están: comedor, cocina, área de distribución de alimentos, preparaciones preliminares, recepción, almacenamiento y lavado.

La infraestructura del lugar y el mantenimiento del mismo es responsabilidad de la empresa DHL. Por medio de la evaluación de las instalaciones mediante la *Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público* del Ministerio de Salud ([Ver Anexo 3](#)), se encontraron algunas deficiencias como el incumplimiento con las condiciones de acceso determinadas por la Ley 7600, ya que el edificio no cuenta con rampas de acceso para ingresar al comedor y se debe subir o bajar escaleras.

En cuanto a la condición de los desagües ubicados en el piso de la cocina, estos se encuentran en mal estado ya que no cumplen su función de drenar el agua y esta se estanca, lo que impide que se pueda realizar limpieza profunda y lavado de pisos en el área de cocina.

De igual forma, una de las tuberías de la pila de lavado se encuentra despegada por lo que el personal del servicio de alimentos debe calzarla constantemente para que esta no ocasione derrames de agua, lo cual es peligroso ya que aumenta las posibilidades de que pueda ocurrir un accidente por causa de una caída.

En cuanto a los pisos y paredes, estos no siempre se encuentran limpios y se incrementa la dificultad de limpiarlos porque los ángulos no son cóncavos. Las

ventanas del lugar cuentan con los protectores para impedir el paso de insectos, sin embargo, estos están sucios y no se les da el mantenimiento adecuado.

#### **1.2.1.4 Equipos y utensilios**

El servicio de alimentación cuenta con equipos industriales como dos cámaras de refrigeración, dos congeladores, dos baños María, una cocina con plancha y seis quemadores, una cocina con horno, tres mesas de trabajo de acero inoxidable, tres pilas.

De estos, la mayoría se reportan en buenas condiciones, excepto una cámara de refrigeración que tiene en mal estado una de las puertas corredizas, lo que causa que no se conserve la temperatura adecuada, ya que se encontraba por encima de los 5°C. De igual forma, se reportó que uno de los baños María, que ha sido reparado varias veces, sin embargo, no se ha logrado que mantenga la temperatura adecuada para los alimentos.

En cuanto a los utensilios o equipo menor, estos se encuentran en buen estado y cumplen con los requerimientos establecidos, sin embargo, no se cuenta con las condiciones adecuadas para almacenarlos, ya que, por ejemplo, los cubiertos y la vajilla se guardan descubiertos expuestos a que insectos y contaminantes entren en contacto con estos.

#### **1.2.1.5 Área de recepción**

El área de recepción de alimentos, por parte de los proveedores, está establecida por la puerta de entrada a la cocina, está debidamente señalada, sin embargo, en varias ocasiones se observa el recibo de alimentos por el mostrador en

el que se atiende a los comensales, además, algunos proveedores llegan a entregar el producto en horas de mucho trabajo, por lo que la revisión de la mercadería se dificulta.

En este espacio se encuentran también anaqueles en los que se colocan los productos mientras se revisan y, posteriormente, se acomodan, sin embargo, algunos productos como las frutas se almacenan en estos estantes.

#### ***1.2.1.6 Área de preparaciones preliminares***

En el servicio de alimentos se encuentra el área de preparaciones preliminares, esta se utiliza para alistar los vegetales, ya sea que se vayan a utilizar ese día o para congelarlos ya lavados, pelados o picados, listos para utilizar en el momento que sean necesarios.

Siempre que se almacenan los alimentos que han pasado por estas preparaciones preliminares, se etiquetan para identificar el contenido y la fecha de cuando se prepararon.

Sin embargo, los espacios en los que se desarrollan las labores de preparaciones preliminares y cocción son cercanos, ya que el espacio es un poco reducido, por lo que se debe prestar mayor atención para evitar errores que puedan conducir a la contaminación cruzada de algún alimento.

#### ***1.2.1.7 Área de cocina***

El área de cocina se utiliza correctamente, ya que a esta área solo se ingresan los alimentos que se van a preparar, para evitar el abuso de temperaturas en los alimentos que no se van a cocinar. El equipo y los instrumentos que se utilizan

para la cocción de los alimentos se encuentran en buenas condiciones y, además, se limpian al finalizar la jornada del día.

El piso del área de cocina permanece sucio y con derrames de agua o alimentos que, en los momentos de mayor trabajo, no se limpian y se convierten en un elemento que puede causar accidentes, ya que el piso se pone bastante resbaloso lo que puede ocasionar caídas al personal que laboran en la cocina.

#### ***1.2.1.8 Área de distribución de alimentos***

El área de distribución de los alimentos al comensal se constituye por la barra de alimentos, en la que se encuentran los 2 baños María, la barra de ensaladas y el mostrador con las refresqueras y la caja registradora, en la que el comensal paga los alimentos que solicitó.

El flujo del servicio es bastante ágil y los comensales no deben esperar mucho para ser atendidos ([Ver anexo 6, figura 30](#)), a pesar de que muchas veces solo se encuentra un colaborador sirviendo los alimentos.

#### ***1.2.1.9 Área de almacenamiento***

Para almacenar los alimentos, el servicio cuenta con cámaras frías en las que se almacenan lácteos, embutidos, vegetales frescos, las carnes que se descongelan, entre otros. En las cámaras de refrigeración todo se encuentra debidamente identificado y etiquetado, con la fecha en que se almacenó. Se cuenta también con una cámara fría en la que se guardan refrescos embotellados.

Los alimentos que deben congelarse se almacenan en alguno de los dos congeladores, según el producto, ya que en uno se almacena la carne de res y cerdo y vegetales procesados y en el otro en pescado, mariscos y pollo.

La limpieza, en el caso de las cámaras de refrigeración, se hace cada dos o tres días, aproximadamente, se vela porque siempre se encuentren limpias, en el caso de los congeladores se realiza una vez a la semana.

La bodega de alimentos no perecederos muestra algunas deficiencias, ya que no cuenta con puertas, por lo que los alimentos quedan expuestos a que plagas puedan contaminarlos, además, en este espacio también se almacenan productos de limpieza y desinfección y papelería, lo que puede causar de igual forma la contaminación de los alimentos.

Unos de los estantes sobre los que se colocan los alimentos se encuentran herrumbrados y en mal estado, lo que dificulta su limpieza, además, se pueden romper los empaques de los productos que aquí se colocan.

#### ***1.2.1.10 Área de consumo***

El comedor principal del servicio de alimentos es bastante espacioso, cuenta con 21 mesas y 170 sillas, aproximadamente. En el área de consumo también se encuentran 6 microondas para que los colaboradores que traen sus alimentos de la casa los puedan calentar. La empresa cuenta también con un segundo comedor más pequeño, con 15 mesas y 90 sillas, sin embargo, en este comedor no se ofrece la venta de los alimentos solo cuenta con microondas para calentar los alimentos.

Ambos comedores cuentan con iluminación y ventilación adecuada, lo que contribuye a un ambiente agradable para el consumo de los alimentos. No obstante,

los pisos y las mesas de esta área no se limpian con frecuencia, por lo que durante las horas de mayor afluencia se observan sucios y, en caso de algún derrame pequeño, no se limpia, lo que da un mal aspecto al salón.

#### **1.2.1.11 Área de limpieza**

En cuanto al área de limpieza, no existe una bodega exclusiva para el almacenamiento de productos de limpieza, por lo que, como se mencionó, estos productos se encuentran en la bodega de alimentos no perecederos, esto es una posible fuente de contaminación para los alimentos.

Después de la intervención, se recomienda mejorar este aspecto y se logra destinar un lugar para guardar los productos de limpieza fuera del área de cocina.

#### **1.2.1.12 Operaciones de preparación de los alimentos**

En cuanto a la manipulación y manejo de los alimentos durante la preparación, se encontraron aciertos en cuanto al lavado y desinfección de los alimentos, uso del termómetro para controlar la temperatura de cocción de los alimentos, uso y desecho de grasas y aceites.

Sin embargo, también se detectaron fallas como el descongelamiento de las carnes, ya que estas se almacenan en bloques muy grandes por lo que, pese a que pasan la noche en refrigeración, al día siguiente no se han descongelado totalmente e incurrir en el error de dejarlo a temperatura ambiente para que termine de descongelarse durante la mañana.

Otro de los errores que se presentaron con mayor frecuencia fue el manejo inadecuado de manos, ya que en muchas ocasiones no se lavan al cambiar de

función o tarea, por ejemplo, se observa como muchas veces como la persona que manipula alimentos crudos pasa a servir alimentos al comensal, de igual forma, cuando se encuentran en la caja registradora también manipulan los instrumentos que se utilizan para servir los alimentos.

Como parte de la manipulación de los alimentos, se encuentra la correcta utilización del uniforme y aseo personal de los colaboradores, por esta razón, se señala el uso de maquillaje por parte de algunas de las colaboradoras, además, el uso del cubre bocas es inadecuado, ya que en algunas ocasiones no lo portan y en otras lo utilizan, pero de forma incorrecta. De igual forma el uso de guantes no es el correcto, ya que muchas veces no se cambian al comenzar otra tarea.

### **1.2.2 Menú**

El menú de almuerzos de este servicio de alimentos está compuesto por un menú cíclico de cinco semanas, sin embargo, este no se cumple rigurosamente y, según la opinión de los comensales, cuenta con poca variedad ([Ver anexo 6, figura 18](#)). Esto deriva de la opinión de los comensales sobre el grado de satisfacción que tienen sobre el servicio ofrecido en el servicio de alimentos, el instrumento diseñado para este fin se puede observar en el [anexo 5](#).

En cuanto a las características de los alimentos servidos a los comensales, no se obtiene un grado total de satisfacción, por ejemplo, en cuanto al sabor de los alimentos la mayoría de los comensales señala estar algo satisfechos ([Ver anexo 6, figura 15](#)). De igual, forma se encuentra la apariencia de los alimentos servidos ([Ver anexo 6, figura 16](#)), ya que los comensales señalan que las preparaciones algunas veces son poco llamativas o al momento servir las el plato no se ve bien.

A pesar de que la satisfacción sobre la cantidad de alimentos servidos es un aspecto muy subjetivo que varía de acuerdo con las costumbres de cada persona, la mayoría de las personas, un 44 %, opinan estar algo satisfechas ([Ver anexo 6, figura 17](#)), ya que indican que la cantidad de carbohidratos servida es más grande de lo deseado y las porciones de guarniciones vegetales y ensaladas son pequeñas.

En cuanto a la variedad de las bebidas, el menú siempre ofrece dos opciones, sin embargo, estas son las mismas, tanto para el momento del desayuno como para el almuerzo, además, suelen repetirse en algunas ocasiones, varias veces a la semana, por lo anterior el grado de satisfacción por la variedad de las bebidas es bastante bajo ([Ver anexo 6, figura 21](#)). De igual forma ocurre con la satisfacción de la barra de ensaladas, en la cual la mayoría de los días se ofrecen los mismos ingredientes ([Ver anexo 6, figura 22](#)).

En cuanto a la estructura del menú de almuerzo, este ofrece, diariamente, arroz y frijoles, tres opciones de plato fuerte, uno de estos es un plato compuesto, dos guarniciones, una harinosa y otra vegetal, la barra de ensaladas cuenta con diferentes opciones de ingredientes para que el comensal pueda elegir y dos tipos de refresco natural.

Las preparaciones se venden por porciones o en combo, el combo económico está conformado por arroz, frijoles, una opción de plato fuerte, ensalada y refresco natural; mientras que el combo de almuerzo regular se encuentra formado por: arroz, frijoles, una opción de plato fuerte, una guarnición, ensalada y refresco natural.

Para el desayuno no se sigue un menú estructurado, sino que se basan en un patrón de menú que ofrece, diariamente, gallo pinto, huevo frito, huevo picado, pan y

opciones variables de guarniciones. Además, se brindan preparaciones que varían diariamente entre las que se encuentran preparaciones con embutidos, emparedados, pupusas, chorreadas, *pancakes*, empanadas, entre otras.

Con base en estas opciones se ofrecen dos opciones de combos de desayuno, el combo regular contiene: gallo pinto grande, huevo o queso, un acompañamiento o guarnición, pan o tortilla y refresco natural o fruta en trozo. En el combo económico se sirve una base harinosa (pinto pequeño, *pancakes*, tortilla de queso, etc.), un acompañamiento y refresco natural o fruta en trozo.

Pese a que, tanto para el almuerzo como para el desayuno se ofrecen dos opciones de combo, uno económico y otro regular, existe disconformidad sobre el costo de estos ([Ver anexo 6, figura 32](#)), ya que la mayoría indican que los precios son excesivos, más si los alimentos se compran por porciones individuales

### **1.2.2.1 Análisis cualitativo**

Con el fin de conocer más a fondo las características de las preparaciones ofrecidas al comensal se realizó un análisis cualitativo, en el que se tomaron en cuenta las características organolépticas de los alimentos como: aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño y armonía, asignándoles una calificación de muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo.

En el [anexo 13 y 14](#), se incluye el análisis cualitativo de los platillos más consumidos o solicitados diariamente por los comensales. Sin embargo, entre las principales características organolépticas encontradas cabe destacar que, en general, las preparaciones tienen un aroma y gusto aceptable ya que se encuentra

en un rango de muy bueno o bueno, ya que siempre se condimentan y adoban adecuadamente los alimentos, no son insípidos o muy salados o picantes.

En cuanto a la apariencia de los alimentos, también tiende a ser buena o muy buena, sin embargo, en el momento de servirlos el plato a veces queda sucio o las bandejas en las que se encuentran los alimentos en el baño María, a veces están sucias o acomodadas de una forma poco estética. Las carnes fritas o la plancha suelen verse secas lo que las hace menos apetecibles.

La textura de los alimentos suele ser adecuada, sin embargo, se presenta un problema con la carne de res que suele estar un poco dura, al contrario de los vegetales, que algunas veces se sienten muy suaves o recocinados, en especial el zucchini.

La temperatura a la que se sirven los alimentos es la principal disconformidad, ya que la mayoría de las veces no se logra mantener una temperatura adecuada en los alimentos, en especial al final del servicio de los tiempos de alimentación. Además, se registran constantes daños en el baño María lo que influye en que la comida se enfríe con mayor facilidad.

En cuanto al tamaño de las porciones servidas, varía según la preparación, ya que la porción de arroz servida es más grande de lo que se recomienda, en cuanto a las guarniciones vegetales tiende a ser un poco más pequeña de lo deseado. En general, la porción de proteína es adecuada a excepción de cuando es un plato compuesto, ya que la cantidad es menor.

La armonía de plato servido es un aspecto variable, ya que varía de acuerdo con las preparaciones que elija el comensal, pues el servicio no ofrece platos

establecidos, sino que la persona elige de la barra de alimentos lo que desea comer. Sin embargo, en la barra siempre se ofrecen alimentos con los que se puede elaborar platos balanceados y agradables a la vista y al paladar.

### **1.2.2.2 Análisis cuantitativo**

El análisis cuantitativo del menú ([Ver Anexo 15 y 16](#)), contiene el detalle de la cantidad de macronutrientes y energía que contiene cada uno de los platillos que tienen mayor aceptación por parte de los comensales, para compararlos con los requerimientos que tiene la población y así determinar si son nutricionalmente adecuados y balanceados. Este análisis se realiza mediante la medición de porciones servidas y su análisis posterior, mediante el programa ValorNut.

Para determinar si el menú es adecuado, se utiliza el porcentaje de adecuación derivado del contenido energético o de macronutrientes de la preparación y del ideal, según los requerimientos establecidos (2000 kcal), para que este porcentaje sea adecuado, debe ser de entre un 90 % y 125 %, si es menor se calificaría como deficiente y si es mayor, se considera como inadecuado debido a un exceso.

En general, en el análisis del menú del desayuno se determinó que son preparaciones de un alto valor calórico ya que sobrepasa el porcentaje, debido a que la mayoría contienen preparaciones altas en grasa, pues son fritas, como las empanadas, plátanos maduros y huevos o que por su naturaleza son alimentos altos en grasa, como la natilla y los embutidos. Otro aspecto es que muchas de las opciones de desayuno son de bajo contenido proteico y, a cambio, son muy altos en carbohidratos.

En el menú de almuerzo se observa que muchas de las preparaciones tienen un alto contenido calórico, en especial las que son preparaciones fritas, empanizadas o comidas rápidas. En general, los macronutrientes que se tienen en exceso son las grasas y carbohidratos.

Un aspecto a resaltar es que en las ocasiones que se ofrece un platillo vegetariano este es de un escaso contenido proteínico.

### **1.2.3 Estado nutricional de los funcionarios**

La valoración del estado nutricional mediante la determinación del IMC a los colaboradores de la empresa DHL, mostró que la mayoría de la población posee un estado nutricional inadecuado, principalmente de sobrepeso u obesidad.

Debido a la población es de características heterogéneas, según su desempeño en la empresa, se realizó una comparación entre el estado nutricional de los colaboradores que trabajan en el área administrativa y los que trabajan en el área de bodega, ([Ver anexo 2, figura 5](#)), esto demostró que esta última población posee un mejor estado nutricional, 45 % de la población en estado normal, 32 % en sobrepeso, 18 % obesidad grado 1 y 5 % bajo peso, no existe ningún colaborador con obesidad grado 2 o 3.

Contrario a esto, el personal administrativo cuenta con un 40 % en estado normal, 38 % en sobrepeso, 14 % en obesidad grado 1, 5 % obesidad grado 2, 2 % en obesidad grado 2 y un 1 % con bajo peso.

En relación con el estado de salud de los colaboradores, también se analizaron las principales patologías presentes ([Ver anexo 2, figura 6 y 7](#)), a lo que se encontró que, tanto en el personal de bodega como en el administrativo,

predominan las dislipidemias, estreñimiento, gastritis y la hipertensión arterial, las cuales están estrechamente relacionadas, tanto la causa como su tratamiento, con la alimentación de la persona.

### 1.3 FODA

<b>Fortalezas</b>	<b>Oportunidades</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura e interés por parte de la empresa para desarrollar programas e iniciativas que contribuyan a mejorar la salud de los colaboradores.</li> <li>• La empresa cuenta con personal encargado de velar por la salud de los colaboradores, entre ellos: médico de empresa, especialista en salud laboral, seguridad ocupacional, odontólogo y brigada de emergencias.</li> <li>• Realización de campañas o ferias orientadas a la salud como: campañas de salud visual, ginecología, vacunación, Semana de la Salud, entre otras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibilidad de negociar el contrato con el proveedor del servicio, para mejorar el servicio brindado.</li> <li>• Convenios con centros médicos y servicios relacionados con la salud para los colaboradores de la empresa.</li> <li>• Disponibilidad de espacios dentro de la empresa como salas de reuniones para desarrollar capacitaciones y sesiones educativas al personal.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación y aceptación por parte del personal para incorporarse al programa de nutrición y formar parte de las actividades que en este se desarrollan.</li> </ul>	
<b>Debilidades</b>	<b>Amenazas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El servicio de alimentos no es manejado por la empresa DHL y al momento de la contratación no se recibió asesoría por parte de un profesional en nutrición.</li> <li>• Alta cantidad de trámites para trabajar con el servicio de alimentación y el personal de cocina.</li> <li>• Infraestructura del servicio de alimentos cuenta con espacio muy limitado.</li> <li>• Manejo de altos niveles de estrés laboralmente que aumentan la ansiedad en los colaboradores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En las cercanías de la empresa no existen ventas de comidas saludables, solo restaurantes de comidas rápidas o preparaciones altas en grasa, carbohidratos y condimentos.</li> <li>• En las noches durante las jornadas extra, se brinda la alimentación a los empleados, sin embargo, solo existen convenios con restaurantes de comida rápida.</li> <li>• Venta de productos no saludables en la pulpería ubicada en la entrada de la empresa.</li> <li>• Largos tiempos de desplazamiento desde el trabajo a</li> </ul>

- Horarios de trabajo variables y jornadas aumentadas que ocasionan cambios en los hábitos y estilos de vida de las personas, como disminución del tiempo para realizar actividad física y para preparar sus alimentos.
- Falta de conocimiento y educación sobre temas de nutrición en los colaboradores de la empresa.
- Sedentarismo y malos hábitos de alimentación presentes en los colaboradores de la empresa.
- Eliminación de los tiempos cortos de descanso, lo que dificulta que el personal de bodega por la naturaleza de su trabajo pueda realizar las meriendas de la mañana y tarde.
- Falta de nutricionista clínica para la empresa.
- Colocación de máquinas

la casa de habitación y viceversa, lo que disminuye el tiempo disponible para incorporar hábitos saludables a su vida diaria.

expendedoras de golosinas y productos empaquetados en los pasillos de la empresa

- Menú con opciones poco saludables, con alto contenido de grasas y carbohidratos, servidos en grandes porciones.
- Poca variedad de opciones de meriendas saludables ofrecidas en el servicio de alimentación.

### **1.3.1 Identificación de problemas**

A partir del diagnóstico que se realizó en la empresa DHL, Aurora de Heredia, se notó que una gran parte de la población tiene un estado nutricional inadecuado, ya que más de la mitad se encuentra en sobrepeso u obesidad. Lo que hace referencia a niveles altos de grasa corporal y aumento de padecimientos y de enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se pueden mencionar las dislipidemias, hipertensión arterial, diabetes, entre otras.

Algunas de las causas de que la población se encuentre en estas condiciones son el sedentarismo y los malos hábitos de alimentación, debido a la falta de interés, jornadas de trabajo extendidas o falta de alimentos saludables en el servicio de

alimentos y pulpería de la empresa, los cuales también contribuyen a que la población presente problemas de salud como el estreñimiento y la gastritis.

Debido a lo anterior, también la falta de educación nutricional que posee la población en un problema importante ya que muchos carecen de información sobre hábitos de alimentación adecuados.

Con base en esto, se destaca la ausencia de un profesional en nutrición que cubra el área de educación nutricional en la empresa, al igual que el seguimiento del estado nutricional de los colaboradores, con el fin de corregirlo y mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Se encontraron también deficiencias en el servicio de alimentos subcontratado a la empresa CocinArte, ya no cuenta con un menú nutricionalmente balanceado e incluyen preparaciones de muy alto valor calórico, altas en grasas y carbohidratos, servidas en porciones más grandes de lo adecuado.

## **1.4 OBJETIVOS**

A continuación, se presentan los objetivos planteados para realizar la intervención nutricional en la empresa DHL, Aurora de Heredia.

### **1.4.1 Objetivo general**

Realizar una intervención nutricional integral en la empresa DHL, Aurora de Heredia, por medio de educación y valoración nutricional, además de la supervisión del servicio de alimentos que se ofrece en la empresa, con el propósito de una mejora el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los colaboradores de la institución, durante el periodo de febrero a mayo del 2018.

### 1.4.2 Objetivos específicos

- Determinar el estado nutricional y hábitos nutricionales de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante la valoración antropométrica y la aplicación de un instrumento de diagnóstico.
- Identificar las condiciones sanitarias y de manipulación de los alimentos, durante la cadena de producción con la que opera el servicio de que brinda el proveedor CocinArte a la empresa DHL, Aurora de Heredia.
- Conocer los gustos y preferencias, así como el grado de satisfacción de los comensales sobre el servicio de alimentación que se brinda en la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante la aplicación de encuestas a una muestra de la población.
- Analizar de forma cualitativa y cuantitativa el menú ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa DHL, mediante la valoración de las características organolépticas de los platillos y su composición nutricional.
- Desarrollar actividades de educación nutricional para los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia, con el fin de una mejora en los hábitos de alimentación y la prevención o tratamiento de enfermedades estrechamente relacionadas con la alimentación.
- Brindar consulta nutricional a los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia, que incluye un plan nutricional y herramientas

necesarias para la mejora del estado nutricional, con un respectivo seguimiento de la evolución del paciente.

- Educar al personal del servicio de alimentación sobre la adecuada manipulación de alimentos y su importancia para que se garantice la inocuidad de los alimentos preparados, mediante una capacitación basada en las deficiencias que se encontraron durante la etapa de diagnóstico.
- Crear un menú por competencias, nutricionalmente balanceado, que ofrezca opciones saludables a diario, como propuesta de mejora a la empresa CocinArte, proveedora del servicio de alimentación a la empresa DHL.

## **CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO**

## 2.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es uno de los pilares para promover y mantener el funcionamiento adecuado del organismo y, por lo tanto, una buena salud. Desde un punto de vista clínico y nutricional, muchas de las enfermedades que se presentan en la actualidad, como las cardiovasculares, diabetes, obesidad, entre otras, se relacionan con la alimentación, asimismo, si existe un control o tratamiento y si se mantiene una dieta adecuada y regulada (Vera, 2013).

Se sabe que la alimentación puede ser muy variada, según la cultura a la que se pertenezca, estilos de vida, gustos, edad, etc., sin embargo, siempre se debe procurar que esta cumpla con la cantidad adecuada de macro y micronutrientes para llevar a cabo sus necesidades fisiológicas. De igual forma, estas necesidades varían según el sexo, etapa de vida, nivel de actividad física y estados fisiológicos especiales que presente la persona, como en el caso de las mujeres embarazadas (De Luis, 2012).

Además, es importante mencionar que una alimentación saludable es variada, balanceada y adecuada, es decir, que se deben incluir todos los grupos de alimentos (frutas, vegetales, proteínas, carbohidratos, azúcares y grasas) en cantidades adecuadas para no tener ni excesos ni deficiencias de nutrientes (De Luis, 2012).

Mantener una alimentación saludable, es de interés no solo personal, sino público, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2004 tomó la *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*, con el fin de cumplir metas y objetivos como “incrementar los conocimientos y concienciación

acerca de la influencia de la dieta y la actividad física en la salud y fortalecer las políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar la alimentación” (Vera, 2013, s. p.).

## **2.2 REQUERIMIENTO ENERGÉTICO Y DE MACRONUTRIENTES EN LA EDAD ADULTA**

El cuerpo, para mantener un funcionamiento adecuado, genera el hambre como necesidad fisiológica que indica que requiere de un aporte de energía, mediante la ingesta de alimento, sin embargo, depende de cada uno los alimentos y las cantidades de estos que elija consumir para brindar los nutrientes al organismo, sin embargo, existen lineamientos que indican la cantidad de energía y macronutrientes que se le deben proporcionar al cuerpo para mantener un estado nutricional adecuado (Roth, 2009).

Como se mencionó con anterioridad, las necesidades varían según cada individuo, sin embargo, según Brown (2014) el aporte energético adecuado para una población adulta estándar ronda las 1800 – 2000 Kcal para mujeres y las 2200 para los hombres.

Cabe destacar que es de suma importancia regular la cantidad de cada macronutriente en la que se va a consumir el aporte calórico, ya que en el organismo cada uno cumple funciones específicas y necesarias, por ejemplo, los carbohidratos constituyen nuestra fuente primaria de energía, las proteínas son esenciales para la construcción y mantenimiento de la masa muscular y las grasas cumplen funciones energéticas y estructurales en el cuerpo (Dapcich, 2004).

Por esta razón, se han establecido recomendaciones en cuanto a los macronutrientes, para garantizar la ingesta de las cantidades adecuadas de cada macronutriente. Para los carbohidratos se recomienda el consumo de entre un 45 % y 65 % de las calorías totales, para las proteínas entre un 10 % y 35 % y las grasas o lípidos entre un 20 % - 35 % restante (Brown, 2014).

### **2.3 RECOMENDACIÓN DEL CONSUMO DE LÍQUIDO**

Al igual que con los macronutrientes, se pueden encontrar recomendaciones para el consumo de otro tipo de sustancias y elementos que se encuentran en los alimentos, uno de ellos es el líquido, el cual está representado por el agua y otros líquidos que se toman o que se encuentran dentro de otros alimentos, como en las frutas.

La cantidad de líquido que se ingiere es esencial para mantener el cuerpo hidratado y así evitar trastornos funcionales y metabólicos producto de la deshidratación. La necesidad de líquido para cada persona varía según condiciones fisiológicas y ambientales, actividad y ejercicio físico realizado, entre otros (Martínez, 2008).

Sin embargo, se mantiene una recomendación general, para un adulto en condiciones estándar, de que se debe consumir al menos un mililitro por cada caloría consumida, es decir, un aproximado de 2000 ml de líquido, idealmente obtenido de forma natural como agua, jugos de fruta o bebidas no azucaradas (De Luis, 2012).

## **2.4 RECOMENDACIÓN DEL CONSUMO DE FIBRA**

Pese a que la fibra no nos aporta ningún nutriente, pues es un carbohidrato no digerible por el ser humano, su consumo tiene múltiples beneficios, como regular el vaciamiento gástrico y prolongar la sensación de saciedad, mejorar la motilidad intestinal, disminuir la absorción del colesterol, entre otros (Brown, 2014).

Los alimentos que aportan fibra a la dieta son las frutas, vegetales, leguminosas, alimentos y productos integrales o de grano entero. La recomendación para el consumo de fibra y obtener estos beneficios es de entre 25 y 30 gramos al día (Sánchez, 2015).

## **2.5 RECOMENDACIÓN CONSUMO DE SODIO**

El sodio es un micronutriente al cual se le presta atención, debido, principalmente, a la relación que existe con su alto consumo y el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares (OMS, 2013).

En Costa Rica se encontró que la población tiene un alto consumo de sodio, que está asociado, principalmente, con alimentos procesados y condimentados. Según Blanco (2012), en el año 2001 se estimó que el promedio de consumo de sal en los costarricenses era de aproximadamente 7,1 g al día, cantidad por encima de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (5 g de sal al día), que equivalen a 2 g de sodio (OMS, 2013).

Por esta razón, se han sumado esfuerzos y propuesto programas para disminuir este consumo, como el que se realizó al incluir la importancia de la

disminución del consumo de sodio en las guías alimentarias, en el año 2011 (Blanco, 2012).

## **2.6 ESTADO NUTRICIONAL**

La valoración del estado nutricional es sumamente importante en la intervención nutricional, pues permite identificar las posibles alteraciones en cuanto al exceso o deficiencia en el consumo de nutrientes o detectar el riesgo a presentarlos (Brown, 2014). Respecto a esto, el estado nutricional se puede definir, según Mahan (2012), como el grado en el que un individuo satisface sus necesidades fisiológicas en cuanto a nutrientes, es decir, el equilibrio que existe entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de la persona para mantener las funciones metabólicas.

Un estado nutricional adecuado contribuye al crecimiento, desarrollo, conservación de la salud en general, desarrollo de labores cotidianas y como defensa del organismo frente a enfermedades (Mahan, 2012). Para determinar el estado nutricional del individuo se utiliza como base el índice de masa corporal (IMC), el cual representa una relación entre el peso y la talla de la persona, la clasificación del estado nutricional según este parámetro se puede observar en la figura 2.

<b>Estado nutricional según IMC</b>	
<b>Clasificación</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>
<b>Peso insuficiente</b>	<18,5
<b>Normal</b>	18,5 – 24,9
<b>Sobrepeso</b>	25 – 29,9
<b>Obesidad, clase I</b>	30 – 34,9
<b>Obesidad, clase II</b>	35 – 39,9
<b>Obesidad, clase III</b>	> 40

Adaptado de Mahan, 2012.

*Figura 2. Clasificación estado nutricional Según IMC*

Por el contrario, un estado nutricional inadecuado presenta consecuencias directas sobre la salud y la calidad de vida, ya que está relacionado al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, padecimientos cardiovasculares, osteoarticulares, musculares y de desarrollo cognitivo entre otros (Atalah, 2012).

En la actualidad, el sobrepeso y la obesidad son los principales desequilibrios en el estado nutricional, producto de la modificación de factores socioeconómicos y cambios en la oferta de alimentos y en el estilo de vida de las personas, como el sedentarismo, consumo de alcohol, estrés, entre otros (Atalah, 2012). Según datos de la OMS, la obesidad se ha triplicado en todo el mundo, más de 1900 millones de adultos tienen sobrepeso, de los cuales, alrededor de 650 millones son obesos (OMS, 2017). Por esta razón, Barrera (2013) hace un llamado a la importancia de retomar una alimentación sana y balanceada y limitar la ingesta de alimentos de alto

valor calórico, como los productos altos en grasa o azucarados. De igual forma, es importante resaltar la importancia de que las personas sean físicamente activas.

## **2.7 ENFERMEDADES CRÓNICAS Y AFECCIONES DE LA SALUD RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN**

Las enfermedades no transmisibles son una de las principales causas de muerte en el mundo, se estima que los padecimientos que se encuentran relacionadas a la alimentación de las personas, representan aproximadamente el 46 % de la morbilidad y el 60 % de la mortalidad en el mundo (Suárez, 2011).

Elementos no saludables que se encuentran en la dieta de la población, que han de la modificación de patrones y transformaciones sociales, como el consumo de productos con un alto contenido de grasas saturadas, sal, azúcares, acompañado de inactividad física, tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y la disminución o consumo insuficiente de frutas, vegetales y alimentos naturales o poco procesados, influyen en la aparición de enfermedades (Vera, 2013).

Algunas de estas enfermedades son la hipertensión arterial, hiperlipidemias, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes mellitus tipo II, etc.

## **2.8 EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

La educación nutricional se plantea como una de las principales herramientas para crear y promover hábitos de alimentación saludables, que contribuyan a la prevención de enfermedades y, además, para el control de las mismas (Dapcich, 2004).

La creación e implementación de estrategias educativas novedosas por parte del equipo de salud de la empresa, que orienten a la población sobre temas como: elección de alimentos saludables, prevención de enfermedades crónicas desde la nutrición, prevención del sobrepeso y la obesidad, importancia del ejercicio físico, entre otros; son esenciales para mejorar la salud y la calidad de vida de los colaboradores (Ballesteros, 2007).

## **2.9 ALIMENTACIÓN EN EL ENTORNO LABORAL**

La alimentación de los colaboradores en la empresa va más allá de solo cubrir una necesidad fisiológica, sino que involucra aspectos como generar los tiempos requeridos para su alimentación, proporcionar un espacio adecuado y confortable, brindar opciones de alimentación saludable e incentivar a los colaboradores a alimentarse adecuadamente (Organización Internacional del Trabajo, 2012).

La mejora de las condiciones de trabajo, como la creación de espacios saludables desde la alimentación, se fomenta para propiciar una mejora en bienestar colectivo de los miembros de una institución, ya que los cambios de los patrones alimentarios han producido un aumento acelerado en el padecimiento de enfermedades crónicas, que generan un aumento en los costos de atención en salud y disminución en la capacidad productiva de los colaboradores (Bejarano, 2012).

En relación con lo anterior Wanjek (2005), menciona la importancia de generar políticas y acciones empresariales que promuevan los hábitos alimentarios saludables en la población, ya que se ha encontrado que las organizaciones que lo han puesto en práctica muestran una disminución en el ausentismo laboral, una

moral más alta en sus colaboradores, reducción en los gastos de seguros y una mayor productividad.

## **2.10 SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN**

Un servicio de alimentos, según Guerrero (2001), se puede definir como: “una estructura diseñada mediante procesos operativos, técnicos, de dirección y control, cuya finalidad es proporcionar alimentación a colectividades” (s. p.).

Bolaños (2014), indica que los servicios de alimentos pueden clasificarse, de distintas formas, en primera instancia según su género, es decir, el objetivo o razón de brindar el servicio, los cuales pueden ser:

- Afán de asistir.
- Atención a la salud.
- Fines de lucro (comercial).

Otra de las formas de clasificar los servicios de alimentación es según el sistema mediante el cual adquiere la materia prima o ingredientes necesarios para llevar acabo las preparaciones y la manera en produce los alimentos. Según los sistemas puede clasificarse en:

- Convencional: preparación y procesamiento de todos los alimentos, incluyendo panadería y carnicería.
- Semiconvencional: incluye la preparación de todos los alimentos, sin embargo, excluye el servicio de panadería y carnicería.
- Comisariato: requiere de preparaciones previas en otros lugares, se da solamente la preparación final en el servicio de alimentos.

- Alimentos preparados y listos para servir: la preparación de los alimentos se realiza con anterioridad, se almacenan de manera adecuada, para calentarse y servirlos al comensal.

La forma de servir y distribuir los alimentos constituye otra forma de clasificación, algunos de los tipos que se puede encontrar son:

- Autoservicio.
- Servicio de bandejas.
- Servicio de mesero.

La forma en que se organice cada servicio de alimentos dependerá de aspectos como el área de trabajo disponible, ubicación, características del personal y servicio que desee brindar.

## **2.11 MENÚ**

El menú de un servicio de alimentación consiste en el conjunto de preparaciones o platillos que se ofrecen al comensal, este puede ser de características impuestas (solo se ofrece una opción al día) o puede permitir la elección de lo que la persona desee comer, como en el caso de los establecimientos que manejan un menú a la carta o una barra de alimentos. Generalmente, los menús institucionales se encuentran compuestos por plato principal, cereales y leguminosas, acompañamientos o guarniciones vegetales y harinosas, ensaladas, bebidas y en algunas ocasiones puede contener panes y postres (Redondo, 2006).

Para el diseño de un menú, es importante tomar en cuenta las características del servicio de alimentación, como el personal y equipo disponible, disponibilidad de

alimentos y recetas y el tipo de servicio que se desea brindar, así como las características de los comensales que asisten a este, en cuanto a necesidades, gustos y preferencias. Otros aspectos a tomar en cuenta al planificar un menú son: la variedad y características nutricionales y armonía que deben guardar las preparaciones entre sí (Redondo, 2006).

## **2.12 MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS E INOCUIDAD ALIMENTARIA**

La manipulación adecuada de los alimentos es fundamental para garantizar la inocuidad alimentaria, es decir, que se puede garantizar que los alimentos preparados o servidos al comensal no van a causarle ningún tipo de daño o afección a la salud, ya que se tomaron las medidas necesarias para que, mientras se producen, almacenan y distribuyen, se encuentren libres de contaminantes de cualquier tipo (físicos, químicos o biológicos) y así evitar el posible contagio de una enfermedad de transmisión alimentaria (Herrera, 2011).

En cuanto a los cuidados e higiene que se debe tener al preparar alimentos Dapcich (2004), menciona:

- Adecuado lavado de manos.
- Limpieza y desinfección de utensilios y áreas de trabajo.
- Evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos.
- Cocinar, almacenar, descongelar y recalentar los alimentos con temperaturas adecuadas.
- Uso correcto del uniforme.
- Aseo e higiene personal del manipulador de alimentos.

De igual forma, mantener una manipulación adecuada de los alimentos contribuye a preservar sus características y su calidad, en cuanto a sabor, olor, color, textura, entre otras (Dapcich, 2004).

## **CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

### 3.1 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

En el siguiente apartado se incluye el detalle de las actividades realizadas durante la intervención nutricional realizada en la empresa DHL, Aurora de Heredia, durante el periodo febrero – mayo 2018. Estas se cumplieron con el fin de brindar soluciones a la problemática encontrada en la empresa, colaboradores y servicio de alimentación.

Las actividades se presentan mediante una matriz educativa que incluye objetivo de la actividad, participantes, materiales e instrumentos utilizados, estrategia metodológica y resultados y su respectiva sistematización.

#### **3.1.1 Actividad 1: Diagnóstico del estado nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia**

Objetivo: Conocer el estado nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 1. Matriz educativa del diagnóstico del estado nutricional y principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Valoración del estado nutricional	Estudiante de nutrición	Tallímetro Balanza	Se solicita a los colaboradores	Se utiliza una balanza y un	La valoración antropométrica

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
<p>por medio de mediciones antropométricas y determinación de las principales patologías presentes en los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.</p>	<p>Colaboradores de la empresa (188 personas)</p>	<p>Hoja para registro de datos. Lapicero Computadora</p>	<p>es de la empresa que presenten al consultorio médico para realizar la valoración antropométrica y, a la vez, llenar una boleta con datos generales y donde se les consulta por las patologías que presenta. Para la determinación del estado nutricional se toma como parámetro</p>	<p>tallímetro. Se crea un instrumento de recolección de datos donde se incluyen datos generales medidas antropométricas y, además, un cuadro donde se deben indicar las patologías que presenta el colaborador. (<a href="#">Ver anexo 1</a>)</p>	<p>ca se realiza a 188 colaboradores de la empresa del área administrativa como del área operativa de bodega. Se determina que más de la mitad de la población posee un estado nutricional inadecuado ya que solo un 40 % de la población se encuentra dentro de un rango</p>

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			el IMC de la persona.		<p>normal según su IMC.</p> <p>Del 60 % restante un 37 % corresponde a sobrepeso, 14 % obesidad 1, 5 % obesidad 2, 2 % obesidad 3 y de igual forma un 2 % corresponde a bajo peso (<a href="#">Ver anexo 2, figura 4</a>)</p> <p>Dentro de las principales patologías que indican presentar</p>

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					los colaboradores se encuentra la gastritis, dislipidemia, estreñimiento e hipertensión arterial ( <a href="#">Ver anexo 2, figura 6 y 7</a> )

### **3.1.1.1 Sistematización**

Para llevar a cabo la valoración, se invitó a los colaboradores de la empresa por medio del voceo interno, a asistir al consultorio médico, para que se realizara la valoración nutricional, esto mediante la toma del peso y la talla de la persona, para posteriormente evaluarlo según su IMC.

La toma del peso y talla se realiza en una balanza, solicitándole a la persona que se quite los zapatos y los objetos que ande en los bolsillos y que se suba a la balanza con los pies juntos, brazos a los lados y viendo al frente y sin ningún objeto o accesorio en la cabeza que impida tomar de manera correcta la talla.

Adicional a esto se solicitó información general como edad, género, área de trabajo y se consultó sobre la presencia o no de algunas patologías ([Ver anexo 1](#)).

La valoración antropométrica se realizó a 188 colaboradores, de los cuales 132 pertenecen al personal administrativo y 56 a personal operativo de bodega. Del total de las personas que colaboraron un 45 % son mujeres y el restante 55 % hombres.

Entre los resultados obtenidos en la valoración nutricional se encontró que solo un 40 % de la población presenta un estado nutricional adecuado, un 37 % se encuentra en sobrepeso, 14 % en obesidad grado 1, 5 % obesidad grado 2, un 2 % obesidad grado 3 y el restante 2 % presenta un estado nutricional de bajo peso ([Ver Anexo 2, Figura 4](#)).

Sobre las principales patologías presentes en la población sobresale, en primer lugar, la gastritis, tanto para el personal de bodega como administrativo, otras de las patologías que presentan son dislipidemias, estreñimiento y la hipertensión ([Ver anexo 2, Figura 6 y 7](#)).

### **3.1.2 Actividad 2: Evaluación sanitaria de servicios del servicio de alimentación al público**

Objetivo: Valorar el servicio de alimentos de la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante la aplicación de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud.

*Tabla n.º 2. Evaluación sanitaria del servicio de alimentación*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Realizar la evaluación del servicio de alimentación de la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud.	Estudiante de nutrición. Servicio de alimentación	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ( <a href="#">Ver anexo 3</a> ) Lapicero Redecilla para el cabello Termómetro de alimentos	En primera estancia se coordina con el personal de cocina la visita al servicio de alimentos, para realizar la evaluación. Durante la evaluación se analizan las distintas áreas del servicio de alimentación en cuanto a infraestructura y limpieza, se valora también la manipulación de los alimentos durante el proceso de producción,	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud ( <a href="#">Ver anexo 3</a> )	El servicio de alimentos obtuvo una puntuación de 167 puntos de los posibles según la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud, lo que significa una calificación de 83.9, ya que se encontró disconformidad en

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrument o	Resultado
			<p>asignado el valor correspondiente en cada ítem evaluado de la guía para posteriormente ser sumados y dar la calificación correspondiente al servicio de alimentos según las condiciones sanitarias encontradas.</p>		<p>aspectos de infraestructura como: incumplimiento a la ley 7600, acumulación de grasa, agua y suciedad en los pisos debido al mal estado del desagüe, ausencia de ángulo cóncavo entre pisos y paredes y el mal estado de una de las tuberías. Los protectores de las ventanas se encuentran</p>

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrument o	Resultado
					<p>sucios y las fuentes de iluminación artificial no se encuentran protegidas. La vajilla y los utensilios están guardados de manera incorrecta ya que se encuentran destapados y algunos ubicados bocarriba. El almacenamiento de los productos no perecederos es inadecuado ya que la</p>

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrument o	Resultado
					<p>bodega permanece siempre abierta y los estantes se encuentran en mal estado, además, en el mismo espacio se encuentran algunos productos de limpieza. La cámara de refrigeración tiene una de sus puertas en mal estado y la temperatura es mayor a la deseada. En cuanto a la manipulación de los</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					alimentos, se encuentra mal uso de los guantes y un inadecuado uso de los guantes, además, de que algunas de las colaboradoras utilizan maquillaje.

### **3.1.2.1 Sistematización**

El servicio de alimentos de la empresa DHL, fue evaluado mediante la *Guía de evaluación sanitaria de servicios del servicio de alimentación al público*, del Ministerio de Salud ([Ver anexo 3](#)), lo que permitió conocer el estado del mismo en cuanto a sus condiciones físicas y de funcionamiento.

Para realizar la evaluación se solicitó el permiso a la empresa CocinArte, la cual es subcontratada por la empresa DHL, para el manejo del servicio de alimentación, para realizar las respectivas observaciones y, además, para conversar con encargado.

Al comenzar la evaluación se revisaron las instalaciones, tanto externa como internamente, se evaluó estado de los alrededores, alcantarillado y desagües, ubicación de las áreas de almacenamiento, bodega de productos de limpieza, estado de paredes, pisos, ventanas, equipos y la distribución de las áreas del servicio de alimentos. De igual manera, durante la observación se analizó el uso de las normas establecidas para la manipulación de los alimentos por parte de los colaboradores del servicio de alimentos.

En cuanto a las instalaciones físicas del lugar, las principales disconformidades se encuentran en que no existen condiciones adecuadas según la ley 7600, para el acceso al comedor. Internamente, se encontró que el desagüe ubicado en la cocina no funciona de forma correcta, por lo que no se pueden lavar los pisos de la cocina, lo que ocasiona acumulación de grasa en algunas zonas, de igual forma los ángulos entre las paredes y los pisos no son cóncavos por lo que limpiar estas áreas resulta más difícil.

La tubería de una de las pilas se encuentra en mal estado, por lo que ocurren derrames de agua constante. Las ventanas poseen protector de cedazo, sin embargo, este se encuentra cubierto de polvo y suciedad, además, las fuentes de iluminación no cuentan con protector. La ubicación de la vajilla y utensilios no es correcta, ya que permanecen descubiertos y algunos de ellos bocarriba.

La manipulación de los alimentos es deficiente en el lavado de manos y uso de guantes, ya que en muchas ocasiones se están manipulando alimentos crudos con guantes y se pasa directamente a servir alimentos sin cambiarse los guantes, además, en algunas ocasiones el personal encargado de cobrar, toca los utensilios

para servir la comida. Otros de los aspectos que se notó fue la presencia de maquillaje en algunas de las colaboradoras del servicio de alimentos.

En cuanto al almacenamiento, la bodega de alimentos no perecederos se encuentra abierta, ya que no tiene puerta, por lo que no se cuenta con protección ante el ingreso de plagas y los estantes se encuentran en mal estado (herrumbrados y abollados), además, es en este mismo lugar en el que se almacenan algunos de los productos de limpieza y desinfección.

Se encuentra, además, que una de las cámaras de refrigeración tiene una de las puertas en mal estado y los estantes de esta también se encuentran en mal estado ya que algunos se han desmontado, lo que provoca que la temperatura sea mayor a la deseada.

Respecto al control de las temperaturas de los alimentos, el personal de cocina cuenta con termómetros para verificar la temperatura de los alimentos que se preparan, sin embargo, el equipo de baño María presenta problemas constantes, por lo que la temperatura de los alimentos preparados no se mantiene de forma adecuada.

En el área de consumo, se observa que el piso está sucio ya que el personal encargado de limpiar esta área es el de limpieza de la empresa y, a veces, solo se hace una vez al día.

En cuanto a la cubertería que utilizan los comensales, esta se encuentra destapada y sin ninguna protección contra los insectos, además, debido a que cada colaborador los toma con las manos, se pueden contaminar otros cubiertos.

### 3.1.3 Actividad 3: Evaluación de la satisfacción de los usuarios en el servicio de alimentación

Objetivo: Evaluar el grado de satisfacción y la percepción de servicio brindado por el servicio de alimentos de la empresa DHL, Aurora de Heredia, a través de la aplicación de una encuesta a los usuarios del servicio.

*Tabla n.º 3. Matriz educativa de la evaluación de satisfacción de los usuarios del servicio de alimentación*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Elaboración, aplicación y análisis de la encuesta de satisfacción de los usuarios del servicio de alimentos de la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Estudiante de Nutrición del servicio de alimentos (75 personas)	Fotocopias de la encuesta Lapiceros Computador a	Se solicita el permiso a recursos humanos para pasar la encuesta a los usuarios del servicio de alimentación. Para la aplicación del instrumento se asiste al comedor tanto en el momento del desayuno	Se elabora una encuesta en donde se consulta sobre la frecuencia de uso del servicio de alimentos y sobre el grado de satisfacción de los usuarios con el servicio	El servicio de alimentación se utiliza en su mayoría durante el tiempo de almuerzo ya que un 86 % de los usuarios lo hacen en este momento. La frecuencia con que se utiliza por los comensales

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>como a la del almuerzo y se la solicita a los colaboradores que contesten la encuesta que se les brinda. Posteriormente e se analizan las encuestas.</p>	<p>brindado, calidad de los alimentos y el espacio disponible en el servicio de alimentos. (<a href="#">Ver anexo 5</a>)</p>	<p>es de un 38 % todos los días, 25 % de 3 a 4 veces y un 37 % 1 a 2 veces a la semana. La calidad de la alimentación es percibida por el comensal en general como algo satisfechos, tanto en cuanto al sabor, apariencia, cantidad y temperatura. Sin embargo, respecto a la variedad si se obtuvo un mayor grado</p>

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>de insatisfacción.</p> <p>El espacio físico es percibido por el comensal con un alto grado de satisfacción, el aspecto de la limpieza es el que presenta un mayor grado de insatisfacción.</p> <p>La atención al público es una de las fortalezas del servicio de alimentación ya que en su mayoría las personas</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>opinan están muy satisfechas. En cuanto a los precios, un 28 % opinan estar muy satisfechos, 35 % algo satisfechos, 15 % algo insatisfecho y un 22 % muy insatisfecho. La calificación general que recibe el servicio de alimentación por los comensales es de 7.2, siendo 10 la calificación más alta posible.</p>

### **3.1.3.1 Sistematización**

La evaluación de la satisfacción de los usuarios del servicio de alimentación de la empresa DHL, se realizó mediante un instrumento creado con este fin ([Ver anexo 5](#)). La evaluación se divide en distintas partes, entre estas la frecuencia de uso, la calidad de la alimentación, espacio físico, atención recibida y costo de la alimentación.

Como se puede observar en el [anexo 6](#), sobre los resultados de esta evaluación, el servicio de alimentos de la empresa se utiliza principalmente durante el tiempo del almuerzo, ya que un 86 % de los usuarios lo utiliza durante este tiempo de alimentación, mientras que un 58 % lo utiliza durante el desayuno y tan solo un 5 % para realizar la merienda de la mañana. Debido a múltiples razones, no todos los usuarios utilizan el servicio de alimentación, sino que solo un 38 % lo hacen diariamente, un 25 % de tres a cuatro veces a la semana y un 37 % una a dos veces a la semana.

En cuanto a las características de los alimentos que se sirven a los usuarios, se pidió que los calificaran según su grado de satisfacción en muy satisfecho, algo satisfecho, algo insatisfecho o muy insatisfecho. En cuanto al sabor, la mayoría de los comensales, 55 %, se sienten algo satisfechos, de igual forma que la mayoría (58 % de los comensales), se sienten algo satisfechos con la apariencia de los alimentos servidos.

La satisfacción, en cuanto a la cantidad de alimentos servidos, mostró una diferencia de percepciones ya que un 22 % se siente muy satisfecho, 44 % algo satisfecho, 23 % algo insatisfecho y un 11 % muy insatisfecho, sin embargo, en este

aspecto de debe tomar en cuenta lo heterogénea que es la población y las diferentes costumbres que tienen cada uno de los comensales, por esto, es conveniente analizar el menú, cuantitativamente, como se realizara posteriormente.

La variedad del menú también presentó un alto grado de insatisfacción, tanto en alimentos como en las bebidas, ya que la mayoría representada por un 36 %, se siente algo insatisfecha en este aspecto.

La temperatura de los alimentos servidos obtuvo un 25 % de la población muy satisfecho, 40 % algo satisfecho, 26 % algo insatisfecho y un 9 % muy insatisfecho, la respuesta se ve influida por dos factores, en primer lugar, el estado de los baños María que frecuentemente presentan problemas y se dificulta repararlos en el momento y, en segundo lugar, la hora en la que el usuario consume los alimentos debido a que, generalmente al final del tiempo de alimentación no se logra mantener la temperatura adecuada.

Al analizar el espacio físico, se pidió que fuera calificado con la misma escala. En cuanto a la limpieza del comedor, la mayoría de los encuestados se encuentran algo satisfechos, sin embargo, como en el rubro anterior, el momento en el que se utiliza el comedor influye, ya que en las primeras horas se encuentra limpio, sin embargo, durante el transcurso del servicio no existe limpieza de mesas y pisos, por lo que al final del tiempo de alimentación la limpieza del espacio no es la misma. Respecto a los demás aspectos del espacio físico, como cantidad de mesas y sillas, ventilación e iluminación, la mayoría de los comensales expresan sentirse algo satisfechos con el espacio.

A la atención recibida por parte del personal del servicio de alimentación encargado de servir los alimentos y el cajero, se le da una calificación de muy satisfecho, lo que refleja una buena atención al cliente. Otro aspecto de la atención es el tiempo de espera para ser atendido, el cual reflejó ser adecuado ya que un 37 % dice estar muy satisfecho, 42 % algo satisfecho y tan solo un 18 % algo insatisfecho y 3 % muy insatisfecho.

En cuanto al horario de atención, la mayoría, 51 %, opina estar muy satisfechos, sin embargo, al resto les gustaría que se extendiera para las ocasiones en las que trabajan jornadas extendidas u horas extra.

A pesar de que la satisfacción respecto al precio de los alimentos varía según las posibilidades económicas de las personas, se obtuvo un grado alto de satisfacción, un 28 % se considera muy satisfecho, un 35 % algo satisfecho, 15 % insatisfecho y un 22 % muy insatisfecho. Además, la insatisfacción se debe a que les gustaría pagar por un servicio de mayor calidad y más variado.

Como resumen de la evaluación, se solicitó dar una calificación de 1 a 10 a los rubros evaluados, la atención recibida obtuvo un promedio de nota de 8.1, la calidad de la comida de 7.1, calidad de la bebida 6.8, precio 6.8, para una calificación general de 7.2.

#### **3.1.4 Actividad 4: Análisis cualitativo del menú**

Objetivo: Evaluar de forma cualitativa el menú ofrecido para el tiempo de desayuno y de almuerzo en el servicio de alimentos, mediante un análisis sensorial.

Tabla n.º 4. Matriz educativa del análisis cualitativo del menú

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Realizar un análisis cualitativo de los principales platos del menú de 5 semanas que ofrece el servicio de alimentos CocinArte a la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Servicio de alimentos CocinArte. Estudiante de nutrición	Tabla de evaluación sensorial. Lapicero. Computadora. Redecilla para el cabello. Preparación del menú.	Se realizan visitas al servicio de alimentos durante las 5 semanas del ciclo de menú durante el tiempo de almuerzo y 3 del desayuno para evaluar las características organolépticas (Aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño y armonía) de las	Se utiliza un instrumento que contiene una tabla de evaluación sensorial en donde se describe el platillo servido y se evalúan sus características sensoriales. ( <a href="#">Ver anexo 13 y 14</a> )	Se analizaron un total de 26 platos de almuerzo y 17 de desayuno. Respecto a aroma y gusto la mayoría obtuvieron una calificación de bueno. La característica que mayor problema presentó fue la temperatura ya que el equipo con que cuenta el servicio de alimentos no mantiene adecuadamente la temperatura. El tamaño de las porciones

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>preparacion es ofrecidas en el menú. Estas se califican en la escala de muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo.</p>		<p>tiende a ser adecuado excepto en la de arroz o gallo pinto que es más grande de lo recomendado. La textura de los alimentos es inadecuada principalmente en las carnes fritas ya que se encuentra seca y dura y en los vegetales que, en ocasiones, se encuentran recocinados La armonía varía según la elección de los comensales ya que en algunas ocasiones no eligen balanceadame</p>

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					nte las preparaciones.

### **3.1.4.1 Sistematización**

El análisis cualitativo del menú se realizó en conjunto con el personal del servicio de alimentación, ya que se debía realizar una degustación de las preparaciones realizadas. Se analizó el platillo con mayor aceptación de los comensales.

El menú de almuerzos se analizó durante 5 semanas y el de desayuno durante 3 semanas, que es la duración respectiva de cada ciclo de menú.

Se analizaron las características organolépticas de aroma, gusto, apariencia, temperatura, textura, tamaño y armonía de las preparaciones ofrecidas en el menú. Para esto, se registraron las preparaciones en un instrumento diseñado para esta evaluación y cada una de las características se calificó en la escala de muy bueno, bueno, regular, malo o muy malo. En el [anexo 13 y 14](#), se encuentran las tablas de evolución de cada uno de los platillos evaluados de almuerzo y desayuno.

El aroma y gusto de los platillos en general es de muy bueno o bueno, ya que las preparaciones se adoban y condimentan adecuadamente.

Entre los principales problemas están las características de los alimentos, así como la temperatura, ya que la mayoría de las veces se percibe un poco fría, debido a que el baño María no mantiene la temperatura adecuadamente.

El tamaño de las porciones es inadecuado, la cantidad de arroz servida es bastante grande, sin embargo, en cuanto a la proteína, frijoles y ensalada, presenta un tamaño adecuado. La porción de la guarnición de vegetales acuosos algunas veces es más pequeña de lo recomendado. Un aspecto importante a resaltar es que la porción servida varía según la persona que se encuentre sirviendo los alimentos.

La textura se ve afectada, principalmente en las carnes rojas o cuando son fritas, ya que suelen ser un poco duras y secas. Se probaron también algunos alimentos, en especial los vegetales, que se encuentran re-cocinados por lo que se sienten más suave de lo deseado.

La armonía del plato varía mucho, según la elección de los alimentos por parte del comensal, ya que muchas veces se eligen varias preparaciones harinosas. A esto contribuye la poca variedad de vegetales, ya que solo se ofrece una guarnición vegetal y en algunas ocasiones no se ofrece.

En cuanto a las bebidas, la mayoría de las veces tienen poco sabor a la fruta, pero son bastante azucaradas. Algunas veces incluso saben a fruta fermentada.

Otra observación es el estado de la fruta en trozo que se sirve, ya que algunas ocasiones esta se encuentra muy madura, por lo que el aroma, gusto y apariencia se afecta o en otros momentos no es apetecible.

Generalmente, la principal observación de las preparaciones del desayuno es que estas son muy grasosas y cuando pasa este tiempo de alimentación no mantienen una textura adecuada.

### 3.1.5 Actividad 5: Análisis cuantitativo del menú

Objetivo: Evaluar de forma cuantitativa el menú ofrecido para el tiempo de desayuno y de almuerzo en el servicio de alimentos, en cuanto a su valor energético y nutricional, según las necesidades nutricionales de la población.

*Tabla n.º 5. Matriz educativa del análisis cuantitativo del menú*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumentos	Resultados
Realizar un análisis cuantitativo del menú de 5 semanas que ofrece el servicio de alimentos CocinArte a la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Servicio de alimentos CocinArte. Estudiante de nutrición	Fotocopia de la plantilla para análisis cuantitativo del menú. Lapiceros. Pesa de alimentos. Redecilla para el cabello. Cubre bocas. Preparaciones del menú. Computadora. Programa VALORNUT.	Se visita el servicio de alimentos durante 5 semanas para abarcar todo el ciclo de menú, se pesan las preparaciones más solicitadas por los comensales y se le realiza el cálculo de la cantidad de energía y macronutrientes que	Se utiliza un instrumento para anotar las porciones servidas e incluir la información nutricional de estas preparaciones.	Se analiza un total de 26 platillos a lo largo de las 5 semanas del menú de almuerzo y 17 del menú de desayuno. Mediante el análisis ( <a href="#">Ver anexo 15 y 16</a> ) se observa

Continúa...

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrument o	Resultado s
			<p>aportan mediante el programa VALORNUT. Posteriormente este se compara con el requerimiento energético de una persona adulta y una apropiada distribución de macronutrientes, para analizar si las preparaciones ofrecidas son adecuadas nutricionalmente para la población.</p>		<p>que la mayoría de las preparaciones son de un alto valor calórico al ser altas en grasa y carbohidratos ya que la mayoría de los días se ofrecen preparaciones fritas y hay una preferencia de la guarnición harinosa sobre la vegetal.</p>

### **3.1.5.1 Sistematización**

El análisis cuantitativo del menú se realizó durante 5 semanas en el almuerzo y durante tres semanas en el desayuno, ya que esta es la duración de cada ciclo de menú respectivamente. Debido a que el menú de la empresa no se conforma de platos preestablecidos, sino que se ofrece una barra con diversas opciones en las que el cliente elige la combinación de alimentos que desea comer, para realizar el análisis se eligieron los platillos que tenían mayor demanda durante el tiempo de alimentación de cada día. Se revisaron un total de 26 opciones de almuerzo y 17 de desayuno.

El análisis se realizó mediante el programa ValorNut, con el cual es posible determinar el valor calórico y cantidad de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteína) que tiene cada platillo. Esta información se utilizó para realizar una comparación entre los requerimientos energéticos de la población adulta promedio.

Para obtener la información necesaria para el análisis se coordinó con el personal de cocina el pesaje de las porciones servidas al comensal. El análisis del menú de almuerzo y desayuno se muestra en el [anexo 15 y 16](#) respectivamente.

Posterior al análisis, se logró determinar que la mayoría de las preparaciones son de un alto valor calórico, gracias a que predominan las preparaciones altas en grasa y carbohidratos, estos sobrepasan el 125 % del porcentaje de adecuación permitido respecto al requerimiento de la población. Además, el alto valor calórico está influenciado por la elección desbalanceada de alimentos que realiza el comensal, ya que en muchas ocasiones se prefiere la guarnición harinosa en lugar de la vegetal.

Otros aspectos importantes que influyen son el tamaño de las porciones, ya que, por ejemplo, la porción de arroz servida es más grande de lo recomendado, agregar aderezos y salsas a base de aceite o mayonesa a los alimentos aumenta también el valor calórico y el porcentaje de grasa.

Otro detalle a resaltar es el bajo e inadecuado aporte proteico en la mayoría de las opciones vegetarianas que se ofrecen en el menú. Las opciones de comida rápida como papas fritas, patacones, dedos de pescado o pollo empanizados, hamburguesas, nachos, entre otros, están presentes al menos una vez a la semana, tienen una gran aceptación entre los comensales y son estas algunas de las opciones de más alto contenido calórico y de grasa.

### **3.1.6 Actividad 6: Diagnóstico del conocimiento nutricional y hábitos alimentarios**

Objetivo: Identificar los conocimientos sobre nutrición y los hábitos alimentarios de los funcionarios de la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante la aplicación de una encuesta.

*Tabla n.º 6. Matriz educativa del diagnóstico del conocimiento nutricional y hábitos alimentarios*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Aplicación de encuesta sobre	Estudiante de nutrición	Fotocopias de la encuesta	En primer lugar, se solicita	Se realiza un instrumento	Se aplican un total de 228 encuestas a

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
conocimientos nutricionales y hábitos alimentarios a los funcionarios de la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Funcionarios de la empresa DHL, Aurora de Heredia (228 personas)	Lapiceros Computadora	permiso en la dirección de Recursos Humanos para pasar la encuesta a los funcionarios de la empresa. La encuesta se realiza por cada puesto de trabajo entregándola a cada colaborador una fotocopia de la encuesta para que esta sea contestada por ellos.	conformado por 20 preguntas de selección única y falso verdadero, en donde se pregunta sobre los hábitos de alimentación y de conocimiento nutricional. (Ver anexo 7)	los colaboradores tanto del área administrativa como del área de bodega, según los resultados (Ver anexo 8), en cuanto a los hábitos de alimentación se resalta que la mayoría no realiza los 5 tiempos de alimentación recomendados, siendo las meriendas los tiempos que menos se realizan. La mayoría

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>de las personas endulzan sus bebidas con azúcar y no acostumbran agregar sal a las comidas ya preparadas. El consumo de líquido es deficiente ya que solo el 17 % consume la cantidad recomendada .</p> <p>Los alimentos más consumidos en las meriendas corresponden a frutas, galletas rellenas, repostería y</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>pan.</p> <p>La población muestra tener un alto grado de sedentarismo ya que casi la mitad de la población no realiza ejercicio físico.</p> <p>En cuanto al conocimiento nutricional de los colaboradores, la mayoría (85 %) no reconoce los alimentos fuente de fibra, además, la mayoría (69 %) reconoce grupos de alimentos</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					como los vegetales no harinosos. En cuanto a la lectura de etiquetas nutricionales solo el 22 % demostró hacerlo de manera correcta.

### **3.1.6.1 Sistematización**

El análisis de hábitos y conocimientos en nutrición se realiza por medio de la aplicación de un instrumento ([Ver anexo 7](#)), a los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia, para esto se acudió puesto por puesto y se suministró la encuesta a cada una de las personas para que la contestara. Se realizó un total de 228 encuestas, de las cuales 186 fueron a personal administrativo y 42 a personal de bodega.

Con el fin de conocer si la diferencia entre el estado nutricional de los colaboradores del área administrativa y de bodega estaba influenciada por sus hábitos nutricionales y el conocimiento, se compararon algunos de los resultados.

Como muestra el anexo 8, [figura 33 y 34](#), ambos sectores de la población, tanto administrativo como operativo de bodega, en su mayoría no cumplen con los 5 tiempos de alimentación recomendados lo que corresponde a un 69 % y 81 % respectivamente. En ambos casos las meriendas son los tiempos de alimentación que más se omiten, en el caso del personal de bodega, cabe destacar que en muchos de los casos se le dificulta realizar la merienda, ya que no cuentan con tiempos cortos de descanso en la mañana y en la tarde, además la naturaleza de sus actividades influye.

La ingesta de líquido, en gran parte de la población, se encuentra por debajo de lo recomendado, ya que solo un 17 % consume 7 o más vasos de líquido al día en el área administrativa y 31 % lo hace en el área de bodega ([Anexo 8, figura 35](#))

Al analizar los alimentos que se consumen usualmente en los tiempos de merienda ([Ver anexo 8, figura 36 y 37](#)), predominan las frutas, galletas rellenas, repostería y pan, los cuales son los productos que tienen a disposición en la pulpería de la empresa. Al comparar los dos sectores de la población, se observó un mayor consumo de frutas, productos integrales y *light*, en el área administrativa, mientras que en el área de bodega se da un mayor consumo de pan, repostería y bebidas gaseosas.

En cuanto a la práctica de ejercicio físico, existe un porcentaje levemente mayor en los operarios de bodega, al igual que es mayor la cantidad de personas que lo realizan en la cantidad recomendada de 150 minutos mínimo a la semana ([Ver anexo 8, figura 38 y 39](#)).

En cuanto al conocimiento en temas relacionados con la nutrición, se nota una clara diferencia entre los grupos, ya que se observa un mayor conocimiento en el área administrativa que en la de bodega, sin embargo, en ambos sectores se evidencia el desconocimiento de este tema.

En cuanto a la identificación de alimentos fuente de fibra, la mayoría de las personas no logra identificarlos, ya que solo un 15 % de las personas lo hace adecuadamente. La distinción de grupos de alimentos tuvo un mayor grado de acierto, ya que un 69 % respondió de forma correcta ([Ver anexo 8, figura 40 y 41](#)).

Se evidencia la gran cantidad de mitos alrededor de temas nutricionales, como la creencia de que el jugo de limón ayuda a quemar la grasa corporal ya que más de la mitad de los encuestados opinaron que esto es verdadero.

### 3.1.7 Actividad 7: Diagnóstico gustos y preferencias alimentarias

Objetivo: Identificar los gustos y preferencias alimentarias de los usuarios del servicio de alimentación de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 7. Matriz educativa diagnóstico gustos y preferencias alimentarias*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Aplicar una encuesta con el fin de identificar los	Estudiante de nutrición Usuarios del servicio de alimentación (70)	Fotocopias de la encuesta Lapiceros Computadora Menú	Se elaboran los instrumentos para la recolección de información,	Se utilizan los cuestionarios para determinar los gustos y	Los instrumentos fueron aplicados a 68 colaboradores, se obtuvo que del menú

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
gustos y preferencias alimentarias de los usuarios del servicio de alimentación de la empresa DHL, Aurora de Heredia.	personas)	actual	el primero con preparaciones del menú actual y el segundo con preparaciones que no se encuentran dentro del menú, en ambos instrumentos se solicita a las personas que seleccionen los platillos que son de su preferencia, para su posterior análisis.	preferencias del personal, en una pregunta por los gustos y preferencias del menú actual y en el segundo por preparaciones que no son ofrecidas en el menú y les gustaría que fueran incluidas. ( <a href="#">Ver anexo 9 y 10</a> )	los platillos preferidos corresponden a Gallo pinto, empanadas y huevo frito en cuanto a opciones de desayuno; piña y sandía en cuanto a frutas, pescado empanizado, lasaña de pollo y bistec de cerdo. De los ingredientes para ensalada los más gustados son: lechuga, tomate y ceviche de plátano. Las guarniciones vegetales preferidas son:

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>brócoli con zanahoria y zucchini con zanahoria y en cuanto a las harinosas son puré de papa y papas fritas. Las bebidas preferidas son: té frío y frutas. En cuanto a las propuestas de menú, los comensales indicaron preferir el <i>omelette</i> de espinaca y hongos y las pitas; en cuanto a las frutas, indica que les gustaría mango y guayaba. Como platos fuertes</p>

Continúa...

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>muestran preferencia a canelones, alitas de pollo en salsa BBQ y Nuggets de pollo empanizados. Como ingredientes para ensalada: pepinillos, crotones y hongos. En cuanto las guarniciones mini vegetales y crema de hongos, en cuanto a las vegetales y crema de ayote y papas horneadas de guarnición harinosa.</p>

Continúa...

### **3.1.7.1 Sistematización**

Para conocer los gustos y preferencias de los comensales, se diseñaron dos instrumentos, uno pregunta por las preparaciones más gustadas en el menú actual y el segundo por las preparaciones que les gustaría que fueran incluidas en el menú ([Ver anexo 9 y 10](#)).

El instrumento se aplicó a 68 personas, en el comedor de la empresa durante los tiempos de almuerzo y desayuno, para garantizar que las personas que lo contestaran fueran usuarias del servicio de alimentos.

En cuanto a los resultados del diagnóstico sobre las preferencias del menú actual, las preparaciones preferidas según cada categoría corresponden a:

- Opciones de desayuno: gallo pinto, empanadas y huevo frito.
- Frutas: piña y sandía.
- Platos fuertes (Almuerzo): pescado empanizado, lasaña de pollo y bistec de cerdo.
- Ensaladas o ingredientes para ensaladas: lechuga, tomate y ceviche de plátano.
- Guarniciones vegetales: brócoli con zanahoria y zucchini con zanahoria.
- Guarniciones harinosas: puré de papa y papas fritas.
- Bebidas: Té frío y frutas.

En segundo lugar, al preguntar sobre las preparaciones para la propuesta de menú, las preferidas o que les gustaría que se incluyeran son:

- Opciones de desayuno: *omelette* de espinaca y hongos y las pitas.

- Frutas: mango y guayaba.
- Platos fuertes: canelones, alitas de pollo en salsa BBQ y Nuggets de pollo empanizados.
- Ensaladas o ingredientes para ensalada: pepinillos, crotones y hongos.
- Guarniciones vegetales: mini vegetales y crema de hongos.
- Guarniciones harinosas: crema de ayote y papas horneadas.
- Bebidas: fresa y limonada con hierbabuena.

Con los resultados obtenidos, se diseñó una propuesta de menú que tome en cuenta los gustos y preferencias de los comensales para aumentar el grado de satisfacción con el servicio de alimentos.

### 3.1.8 Actividad 8: Propuesta de menú

Objetivo: Proporcionar a la empresa CocinArte, proveedora del servicio de alimentación de la empresa DHL, Aurora de Heredia, un menú por competencias que ofrezca opciones variadas y saludables.

*Tabla n.º 8. Matriz educativa de propuesta de menú*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Crear un menú por competencias para el servicio de alimentación	Estudiante de nutrición	Computadora	Se crea un menú por competencias tanto para el desayuno	Menú por competencias para el almuerzo	Se realiza una propuesta de menú por competencias para el almuerzo para

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
<p>n para generar una opción de un menú con opciones variadas y saludables.</p>			<p>como para el almuerzo, tomando como base el menú actual y el diagnóstico de gustos y preferencias alimentarias realizado a los usuarios del servicio de alimentos. Para verificar que el menú sea balanceado y saludable se realiza un análisis cuantitativo de este (<a href="#">Ver anexo 19 y 20</a>) Este se</p>	<p>as para el desayuno Presentación que incluye capacitación de porciones.</p>	<p>un ciclo de cinco semanas y otra para el desayuno con un ciclo de tres semanas (<a href="#">Ver anexo 17 y 18</a>). La propuesta de menú incluye una mayor variedad de preparaciones y opciones tanto de platos fuertes como de guarniciones. En cuanto al menú propuesto, se plantea que todos los días se ofrezca una guarnición vegetal a diferencia del</p>

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>presenta como propuesta al proveedor CocinArte. La propuesta se realiza, además, con la sugerencia de modificar algunas de las porciones servidas por lo que se incluye una presentación con las porciones sugeridas según cada tipo de alimento</p>		<p>menú actual en la que, a veces, no se ofrece. Se incluye mayor variedad de bebidas naturales procurando que la oferta de estas no sea repetitiva. La barra de ensaladas está compuesta por ingredientes vegetales para fomentar el consumo de estos, las ensaladas a base de carbohidratos se ofrecen solamente una</p>

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>vez a la semana.</p> <p>El menú se presenta, además, con las indicaciones de las porciones adecuadas que deberían de ser servidas según el alimento de forma que el menú ofrece opciones saludables y balanceadas en cuanto a macronutrientes, esto se confirma mediante el análisis cuantitativo</p> <p><a href="#">(Ver anexo 19)</a></p>

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>y 20). Con esto a diferencia del menú actual se respeta la recomendación de aporte calórico y de macronutrientes para la población adulta la cual antes era excesiva en energía, grasa y carbohidratos. Para esto también el menú propuesto incluye alimentos y métodos de cocción más saludables. La propuesta se realiza al</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					proveedor, sin embargo, esta no se implanta por el momento ya que al ser un servicio subcontratado se rige independiente a la empresa DHL y para lograr su implementación requiere de pruebas y lineamientos como la estandarización de las recetas entre otros.

### **3.1.8.1 Sistematización**

Con base en el análisis cualitativo y cuantitativo realizado al menú que se ofrece en el servicio de alimentación de la empresa y del diagnóstico de satisfacción

de los comensales y como solución a algunos de los problemas detectados, se realizó una propuesta de menú por competencias, tanto para el desayuno como para el almuerzo.

Se tomó como base el menú actual y se procuró que guardara la estructura de menú que trabajan, sin embargo, se realizaron las modificaciones para ofrecer una mayor variedad de preparaciones, especialmente en cuanto a guarniciones, además, se busca que sean opciones más saludables y balanceadas las que se ofrezcan en el menú.

Para el almuerzo se crea un menú para un ciclo de 5 semanas ([Ver anexo 17](#)), para cada día del menú se ofrece: arroz, frijoles, tres opciones de plato fuerte, guarnición vegetal, guarnición harinosa, barra de ensaladas y dos opciones de refresco natural.

La propuesta para el desayuno, consta de un ciclo de tres semanas ([Ver anexo 18](#)), en el que cada día se ofrecen: dos bases (todos los días una de ellas gallo pinto), dos opciones de huevo (todos los días una de ellas huevo frito), tres opciones de guarniciones (harinosa, proteica y otra variada), fruta (en trozo y picada) y 3 opciones de bebida (Natural, café y té).

Una de las principales diferencias entre el menú actual y la propuesta que se realizó, es el cumplimiento de la recomendación en cuanto a energía y macronutrientes necesarios para la población adulta, ya que en el menú actual esto no se respetaba y los platillos servidos excedían la cantidad de energía, grasas y carbohidratos la mayoría de las veces.

Además, para fomentar el consumo de vegetales, se incluyó en el menú una alternativa de guarnición vegetal, ya que en algunas ocasiones esta no se ofrecía, de igual manera agregan mayor cantidad de ingredientes a la barra de ensaladas y las ensaladas a base de carbohidratos se ofrecen solamente una vez a la semana. De igual forma, se incluyeron nuevas preparaciones para las guarniciones vegetales como las cremas, así como otros vegetales que antes no se ofrecían, como el ayote tierno, mini vegetales y los hongos.

Se busca ofrecer alimentos preparados de forma más saludable, disminuir la cantidad de preparaciones, fritas o empanizadas, además de indicarle al personal de cocina de que se debe regular más la cantidad de grasa y azúcar utilizada en las preparaciones. Además, se consideró la combinación de alimentos ofrecidos, por ejemplo, si uno de los platos fuertes es frito, las guarniciones deben ser bajas en grasa.

Además, se busca que los alimentos no solo mantengan un equilibrio nutricional, sino que las combinaciones deben ser agradables en cuanto a sabor y la armonía de colores, ya que el menú actual contiene combinaciones no atractivas o poco llamativas a la vista.

La propuesta del menú incluye también la modificación de porciones servidas, esto para lograr un aporte adecuado y balanceado de macronutrientes, para esto se crea una presentación que incluye las porciones adecuadas para cada tipo de alimento ([Ver anexo 21](#)). Para verificar que el menú sea balanceado se realizó el análisis cuantitativo de un plato de cada día de la semana ([Ver anexo 19 y 20](#)).

La propuesta del menú se realizó, sin embargo, esta no se implantó ya que, al ser un servicio brindado por una empresa independiente a DHL, requiere de otra serie de aprobaciones y lineamientos de parte de la empresa, como la estandarización de las recetas.

### 3.1.9 Actividad 9: Evaluación del conocimiento sobre la manipulación de alimentos

Objetivo: Evaluar el conocimiento del personal que labora en el servicio de alimentos sobre la adecuada manipulación de los alimentos.

*Tabla n.º 9. Matriz educativa de la evaluación del conocimiento sobre la manipulación de alimentos*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Evaluar el conocimiento del personal de la empresa CocinArte que labora en el servicio de alimentos de la	Estudiante de nutrición Personal de cocina (5 personas)	Fotocopia de la encuesta Lapiceros Computadora	Se diseña un instrumento con el fin de evaluar el conocimiento sobre la manipulación de alimentos con base en el manual del INA. Para aplicarlo	El instrumento de evaluación consiste en una encuesta compuesta por 28 preguntas de selección	El diagnóstico se realiza a cuatro funcionarios del personal de cocina presentes. En los resultados se observa un alto grado de conocimiento

Continúa...

Actividad	Participant es	Materiales	Estrategia metodológica	Instrument o	Resultado
<p>empresa DHL, Aurora de Heredia, sobre la adecuada manipulaci ón de los alimentos, mediante la aplicación de una encuesta.</p>			<p>personal de cocina se pide el permiso necesario al encargado del servicio de alimentación y se analiza posteriormen te.</p>	<p>única, se selección el múltiple y falso y verdadero, en las que se consulta sobre las adecuadas normas de manipulaci ón de los alimentos. <a href="#">(Ver anexo 11)</a></p>	<p>en los temas consultados, ya que la mayoría de preguntas fueron contestadas de forma correcta. Sin embargo, se encontraron errores en cuanto a las temperaturas como la zona de peligro, temperatura de recalentamien to, también se detectaron errores en el procedimiento de utilizar guantes, descongelació n de los alimentos.</p>

### **3.1.9.1 Sistematización**

Para evaluar el conocimiento sobre manipulación de alimentos en el personal de cocina del servicio de alimentación que brinda la empresa CocinArte, se diseñó un instrumento que consta de 28 preguntas de selección única, selección múltiple y falso y verdadero ([Ver anexo 11](#)).

El instrumento contiene preguntas sobre temas como: Temperaturas de cocción y mantenimiento de alimentos, limpieza y desinfección, almacenamiento de alimentos, contaminación de alimentos, normas de higiene del personal de cocina, entre otros,

Los resultados muestran que existe una falta de dominio en temas como manejo de temperaturas como la zona de peligro, temperatura de adecuada a la que se deben recalentar los alimentos, además, se muestran errores en el procedimiento de utilizar guantes durante el proceso de producción y el método adecuado de descongelar los alimentos.

Pese a que los resultados del diagnóstico muestran un amplio dominio sobre muchos de los temas, dista de lo que se ha observado en la práctica, ya que muchas veces realizan procedimientos de manera incorrecta.

Por lo tanto, el fin de realizar este diagnóstico es cubrir los vacíos encontrados en este procedimiento y en las otras actividades y observaciones que se realizaron con el personal de cocina, mediante una estrategia educativa, para mejorar el proceso de producción y la inocuidad de los alimentos que se preparan y sirven al personal de la empresa.

### 3.1.10 Actividad 10: Capacitación sobre manipulación de alimentos

Objetivo: Reforzar los conocimientos sobre la correcta manipulación de alimentos al personal de cocina de la empresa CocinArte.

Tabla n.º 10. Matriz educativa de la capacitación sobre manipulación de alimentos

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Reforzar los conocimientos sobre la manipulación de alimentos del personal del servicio de alimentos del servicio de alimentos por medio de una capacitación .	Estudiante de nutrición Personal del servicio alimentos (5 personas)	Diapositivas Fotocopias Refrigerio	Se inicia coordinando un espacio para la reunión con el personal del servicio de alimentación. Se brinda una charla donde se refuerzan temas sobre la manipulación de los alimentos, durante esta se da un refrigerio y material educativo para que el personal pueda tener un apoyo de los temas tratados. Al finalizar el	Se elabora una presentación con la información a reforzar temas sobre la manipulación de alimentos. Caso para evaluación de la capacitación. ( <a href="#">Ver anexo 22 y figura 43</a> )	Se imparte la capacitación por medio de una charla a los 5 miembros del personal de cocina del servicio de alimentos. La charla tuvo una duración de 45 minutos. Al finalizar se aplicó la actividad de

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			espacio de la charla se abre un espacio para pregunta, comentarios y retroalimentación. Se realiza la evaluación de actividad mediante la lectura de un caso y su respectiva resolución por parte del personal de cocina.		evaluación en la que el personal pudo resolver de manera acertada el caso que se expuso.

### **3.1.10.1 Sistematización**

La capacitación sobre la manipulación adecuada de alimentos nace como respuesta a la necesidad de refrescar este tema con el personal de cocina del servicio de alimentos, luego del diagnóstico y de las observaciones realizadas.

La actividad se coordinó con la encargada y la dueña del servicio de alimentación, ya que debía de realizarse fuera de las horas laborales del personal de cocina, por lo que se llevó a cabo al finalizar la jornada del día.

Durante esta capacitación abarcaron temas como la importancia de la manipulación de los alimentos, la inocuidad alimentaria, errores comunes en la manipulación de alimentos, contaminación cruzada, abuso de temperatura en los alimentos, uso del termómetro, formas correctas de descongelar y recalentar alimentos y normas de higiene para el manipulador de alimentos (uso de uniforme, lavado de manos, uso de guantes). Para esto se utilizó, como apoyo, una presentación de Power Point ([Ver anexo 22](#)) este material se basa en los lineamientos del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

La actividad de evaluación consiste en un caso ([Ver anexo 22, figura 34](#)), que se desarrolla en un servicio de alimentos, luego de la lectura del caso se deben identificar los aciertos y desaciertos en los que incurrieron las personas del caso en cuanto a la manipulación de alimentos, en caso de ser errores, se deben proponer las acciones correctas que se debieron realizar o cómo solucionarían el problema.

Ante lo anterior, los colaboradores lograron solucionar el caso de manera correcta, detectaron los errores existentes y propusieron acciones a tono con lo impartido en la charla.

Al finalizar, se le entregó un *cupcake* como agradecimiento por haber dispuesto su tiempo para participar en la actividad.

### **3.1.11 Actividad 11: Consulta clínica nutricional**

Objetivo: Brindar consulta clínica nutricional individual a los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 11. Matriz educativa de consulta clínica nutricional*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Consulta clínica nutricional a los funcionarios de la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Estudiante de nutrición. Colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.	Computadora Lapicero Balanza digital con bioimpedancia Tallímetro Cinta métrica Anamnesis Plantilla para plan de alimentación y Lista de intercambio de porciones Modelos de alimentos	Se realiza una selección de los pacientes que requieren con mayor prioridad la atención nutricional, con ayuda del médico de empresa y del diagnóstico antropométrico que se realizó, también se da la posibilidad a las personas interesadas en recibirla para anotarse para obtener su cita.	Para la consulta nutricional se diseña una anamnesis o expediente nutricional en el que se incluyen datos generales, clínicos, antropométricos y dietéticos. Se utiliza una lista con los intercambios de las porciones ( <a href="#">Ver anexo 23, figura 46</a> ), además, una plantilla para que el paciente tenga su plan	Durante el programa de nutrición se atendieron un total de 102 pacientes y se dieron un total de 93 citas de seguimiento. De la población atendida un 82 % bajo de peso un 13 % se mantuvo y un 5 % aumento de peso.

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>Durante la de primera cita alimentación de una y un ejemplo duración de de menú (<a href="#">Ver 40 minutos, anexo 23, se le realiza figura 47)</a> el expediente nutricional, se determina el estado nutricional, se hace entrega de un plan de alimentación y la lista de intercambio de porciones y se le enseña cómo utilizarla. Posteriormente se realizan de 1 a 2 citas de control, para verificar el apego al plan de alimentación</p>		

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			y la evolución del paciente.		

### **3.1.11.1 Sistematización**

Para brindar la consulta nutricional en la empresa DHL, se inició con la creación del material necesario para llevarla a cabo, entre estas la anamnesis nutricional que se compone en su primera parte de los datos generales del paciente, seguido del apartado en el que se detallan los hábitos alimentarios, luego el espacio para colocar los datos antropométricos y, por último, el espacio para la prescripción de la dieta.

También se creó una hoja en la que se incluyen los intercambios de porciones, para los diferentes grupos de alimentos y otra en la que se pueden colocar las porciones que debe consumir el paciente y un ejemplo de la dieta prescrita para cada uno de los tiempos de alimentación ([Ver anexo 23, figura 46 y 47](#)).

Durante las citas se realizó la toma de peso, talla y porcentaje de grasa por medio de bioimpedancia, la bioquímica del paciente no es posible revisarla ya que la mayoría no tenía resultados de exámenes bioquímicos disponibles, a excepción de unas pocas personas.

Para comenzar a asignar las citas a los pacientes se realizó una selección de pacientes que requerían con mayor prioridad la atención, con ayuda del médico de la empresa. De igual forma, mediante el diagnóstico del estado nutricional del personal también se seleccionan algunos de los pacientes. A las personas que se acercaron o preguntaron sobre la consulta nutricional, también se les asignó la cita nutricional.

La duración de las citas fue de aproximadamente 45 minutos para las citas de primera vez y de 30 minutos para las citas de seguimiento. Durante el periodo de la pasantía se atendió a un total de 102 pacientes (citas de primera vez), sin embargo, no todos los pacientes asistieron a las citas de seguimiento, por lo que se tuvo un total de 93 citas de control.

La asignación de citas de seguimiento presentó algunas limitaciones, como la dificultad de comunicarse con los pacientes, porque se encontraban en reuniones o fuera del plantel en alguna de las terminales de la empresa. De igual manera, las actividades inesperadas que se les presentaban a los colaboradores, en muchas ocasiones impedían que asistieran a las citas.

En cuanto a los pacientes que asistieron a citas de control, se presentó un promedio de pérdida de peso de alrededor de 1.3 kg.

Durante el transcurso de las citas de seguimiento se repasó el apartado de los hábitos de alimentación del paciente y, en la mayoría de estos, se observó una mejora respecto a la cantidad de agua, frutas y vegetales consumidos, también se notó la disminución en el consumo de alimentos azucarados y frituras. La práctica de ejercicio físico es un aspecto que también mejoró en los pacientes atendidos en las citas de seguimiento.

Para ejemplificar la metodología de atención de los pacientes, tanto en la primera cita como en las de seguimiento, se presenta el siguiente caso, que corresponde a una paciente femenina, de 38 años de edad. Al inicio, la paciente tenía un peso de 86.2 kg, un IMC de 34.1 kg/m<sup>2</sup>, que corresponde a un estado nutricional de Obesidad tipo 1. La paciente es hipertensa, presenta un consumo usual de aproximadamente de 2200 Kcal, alto consumo de comidas rápidas, dulces, *snacks* y un estilo de vida sedentario.

La durante la primera cita, se trabajó la educación nutricional sobre elección de alimentos fuera de casa, métodos de cocción de alimentos y cómo planificar la alimentación para llevar al trabajo. Además, se establecieron metas, como disminuir las comidas rápidas a máximo dos veces a la semana, ya que la paciente lo hace diariamente, de igual forma se indica no consumir bebidas regulares o azucaradas y consumirlas *light*, en una menor cantidad y preferiblemente no gasificadas.

Se incentivó a realizar ejercicio físico, al menos tres veces a la semana, de acuerdo con la tolerancia de la paciente, ya que esta no está acostumbrada a realizarlo. El plan nutricional brindado se inició con una dieta hipocalórica de 1700 kcal, con lo que se redujeron 500 kcal del consumo usual. Se prescribieron cinco tiempos de alimentación con un mayor consumo de frutas y vegetales del que presentaba la paciente.

Para la segunda cita de seguimiento, tres semanas después, la paciente presentaba un alto apego al plan de alimentación y a las recomendaciones brindadas, el peso de la paciente era de 83.4 kg, lo que representó una pérdida de 2.8 kg. Se realizó un nuevo plan de alimentación de 1500 kcal, es decir, una

restricción de aproximadamente 450 Kcal sobre el VET de la paciente. Además, se trabajó la educación nutricional sobre el control de la hipertensión arterial, como la disminución del consumo de los alimentos altos en sodio y cómo identificar esto en el etiquetado nutricional.

Para la tercera cita de seguimiento, tres semanas después, la paciente pesaba 81.6 kg, para una pérdida total de 4,6 kg del peso inicial. Como parte esencial del proceso se alentó a continuar con hábitos de alimentación adquiridos y no a verlos como una dieta temporal, sino a que se incorporaran al estilo de vida de la paciente.

### 3.1.12 Actividad 12: Nutrición a tu puesto

Objetivo: Brindar educación nutricional a los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia, mediante visitas a los puestos de trabajo.

*Tabla n.º 12. Matriz educativa de “Nutrición a tu puesto”*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Visitar los puestos de trabajo de los colaboradores de la empresa DHL,	Estudiante de nutrición. Colaboradores (52 personas)	Computador Presentaciones de Power Point Fotocopias de evaluación	Se coordinan y realizan visitas a los puestos de trabajo, para dar capsulas informativas	Presentaciones y Power Point sobre temas como control de peso	Se realizan visitas a los puestos de trabajo, en los

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Aurora de Heredia, para brindar educación nutricional mediante pequeñas cápsulas informativas .		de la actividad	a los colaboradores. Para esto se crean presentaciones con información concreta y sencilla. Al terminar la visita se reparte la evaluación de la actividad que consiste en unas preguntas sobre la información brindada, las cuales deben ser contestada por los colaboradores.	prevención y tratamiento nutricional del estreñimiento y la hipertensión arterial. <a href="#">(Ver anexo 25)</a> . Evaluación de la actividad mediante un pequeño cuestionario con preguntas sobre la información brindada, las cuales deben ser contestada <a href="#">(Ver anexo 25, figura 52)</a>	que se trataron los temas propuestos de control de peso y la prevención y tratamiento nutricional. <a href="#">(Ver anexo 25)</a> . <a href="#">(Ver anexo 25, figura 52)</a> La duración de cada una de las cápsulas informativas es de entre 10 y 20

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>minutos según el tema dado. Luego de realizar la cápsula informativa se permite que los colaboradores realicen preguntas y comentarios. Se concluye con la evaluación mediante el pequeño cuestionario, en el que se</p>

Continúa...

Actividad	Participante	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					evidenció el aprendizaje de la información brindada al ser contestada de manera correcta.

### **3.1.12.1 Sistematización**

La actividad *Nutrición a tu puesto*, consistía en realizar visitas a los puestos de trabajo para dar pequeñas cápsulas informativas, ya que se buscaba brindar educación nutricional a los colaboradores, sin interrumpir las labores, para que no tuvieran que desplazarse a alguna sala de capacitación para recibir una charla.

Por esto, se crearon cápsulas con información concreta, sobre temas como el manejo nutricional del estreñimiento y la hipertensión arterial, los cuales fueron de los principales padecimientos que se encontró en el diagnóstico de la población. Se incluyeron los elementos para prevenir estos padecimientos.

También se creó una cápsula informativa con consejos, basada en la charla *mantenga un peso saludable*, con recomendaciones básicas para mantener hábitos de alimentación saludables ([Ver anexo 32, figura 67](#)).

La duración de las cápsulas informativas fue de entre 10 y 20 minutos. Para la actividad se utilizó una presentación de Power Point como material de apoyo ([Ver anexo 25, figura 49 y 50](#)).

Para llevar a cabo la actividad se coordinó con el encargado de área, para elegir el momento más conveniente para realizar la visita e interrumpir al mínimo los deberes de los colaboradores.

Para la evaluación de la actividad, al finalizar se entregó un cuestionario a los presentes con preguntas sobre el tema expuesto ([Ver anexo 25, figura 52](#)), con esto se evidenció el aprendizaje, ya que los colaboradores lograron responder adecuadamente a las preguntas.

### 3.1.13 Actividad 13: Comedor informativo

Objetivo: Brindar información sobre alimentación saludable y balanceada a los usuarios del comedor de la institución, para promover hábitos de alimentación saludables.

*Tabla n.º 13. Matriz educativa de comedor informativo*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Proporcionar información	Estudiante de nutrición	Afiches Porta-menú	Se crea material informativo	Afiche alusivo plato	Se colocan 2 afiches sobre el

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
a los colaboradores de la empresa DHL, mediante material educativo colocado en el comedor de la empresa.	Colaboradores	acrílico Impresiones de material educativo	en forma de afiches y clips informativos para las mesas, que se colocan en el comedor del servicio de alimentación, la información de los clips informativos es cambiada frecuentemente para que los colaboradores tengan acceso a información nueva de manera práctica y continua.	saludable y (Ver anexo 26, figura 55) Clips informativo sobre temas varios como los 5 tiempos de alimentación, consumo de sodio, consumo de frutas y vegetales y el plato saludable (Ver anexo 53 y 54)	plato saludable uno en el comedor principal y otro en el comedor de la asociación solidarista. Además, en el comedor principal se colocan 20 clips informativos, uno en cada mesa del comedor. Continúa... se les cambio 4 veces la información. Se nota que los colaboradores prestan

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					<p>atención a la información y, además, les gusta como forma de decorar el comedor, al ser llamativos. Se evalúa mediante un pequeño cuestionario para conocer la opinión de los usuarios (<a href="#">Ver anexo 26, figura 56</a>)</p>

### **3.1.13.1 Sistematización**

La actividad *Comedor informativo* surge como estrategia educativa, en la que se pueda brindar información de forma concreta, sencilla y constante al comensal, sobre cómo tener una alimentación saludable.

Se busca brindar información en el comedor de la empresa, aprovechando que este es un punto de reunión al que llega la mayoría de los colaboradores, ya sea que compre sus alimentos en el servicio de alimentación o que los traiga de su casa, además, se aprovecha que se reúnen grupos y suelen comentar la información que aquí encuentran.

Se colocaron dos afiches titulados *Cree su plato saludable* ([Ver anexo 26, figura 55](#)) en el que se incluía la distribución ideal en el plato de cada uno de los grupos de alimentos, se buscaba que las personas pudieran hacer una mejor elección de los alimentos que iban a consumir en el servicio de alimentación. Uno de los afiches se colocó en el comedor principal y el otro en el comedor de la asociación solidarista, ubicada en el edificio anexo.

Los clips informativos consisten en láminas informativas colocadas en portamenús acrílicos, que se colocaron en las mesas del comedor principal. En total se pusieron 20 clips informativos, uno en cada mesa.

La información de este material se cambió cuatro veces, para brindar información sobre la importancia de realizar los 5 tiempos de comida, consumo de frutas y vegetales, consumo de sodio y el plato saludable ([Ver anexo 26, figura 53](#)).

Se observó que las personas que utilizaban el comedor leían el material colocado en el comedor y lo comentaban con los que estaban en la mesa, además, varios de los colaboradores hicieron consultas o comentarios al respecto cuando asistían a la consulta nutricional.

Para evaluar la actividad se creó un cuestionario para conocer la opinión de los comensales sobre la información colocada en el comedor ([Ver anexo 26, figura](#)

56), esta encuesta se aplicó a 55 personas. Las respuestas obtenidas resultaron positivas ya que a las personas les parecía que la forma de brindar información era adecuada, además, indicaron poner en práctica consejos, como aumentar el consumo de frutas y vegetales, realizar meriendas, no agregar sal a la comida preparada, entre otros.

### 3.1.14 Actividad 14: Afiche “Cuide su salud”

Objetivo: Mostrar información a los usuarios del servicio médico de la empresa DHL, referente al cuidado de la salud y el peso corporal adecuado.

*Tabla n.º 14. Matriz educativa afiche “Cuide su salud”*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Confeccionar y colocar un afiche referente al cuidado de la salud y del peso corporal en la pizarra informativa ubicada en el área de espera del servicio médico de	Estudiante de nutrición	Computadora Afiche Chinches para pizarra	Se confecciona un afiche alusivo a cuidar la salud y el peso corporal. Se coloca en la pizarra informativa del área de espera del servicio médico ya	Afiche titulado <i>Cuide su salud</i> , el cual se asocia el cuidado de la salud y mantener un peso saludable Boleta de la evaluación de actividad	Se coloca el afiche en la pizarra del servicio médico, se observa que este llama la atención de las personas e incluso gracias a este se acercan a consultar por las citas

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
la empresa DHL,			que es bastante visible a las personas que ahí se encuentran.	<a href="#">(Ver anexo 27)</a>	para recibir la consulta nutricional. La actividad es evaluada mediante una pequeña boleta que se les entregó a 35 personas para conocer sobre la opinión del material colocado, a lo cual las personas respondieron positivamente y resaltaron la importancia de conocer acerca de una alimentación saludable y

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					cuidar la salud.

### **3.1.14.1 Sistematización**

Se buscaba aprovechar el espacio informativo de la pizarra del servicio médico ubicado en el área de espera, para esto se creó un afiche alusivo a cuidar la salud y el peso corporal. Se estima que, a diario, aproximadamente treinta personas llegan a esta área de espera en la que se encuentra la pizarra.

El afiche hacía un llamado a la prevención del sobrepeso y la obesidad, así como acciones para mantener un peso saludable ([Ver anexo 27](#)). Además, se recomendaba mantener un control de peso, esto llamaba la atención de las personas que se acercaban a preguntar sobre el servicio de consulta nutricional, esto muestra la observación y atención que realizan los colaboradores al afiche.

Para la evaluación del afiche se creó una pequeña boleta ([Ver anexo 27](#)) en la que se consultaba a los colaboradores sobre el afiche, tanto sobre su contenido como de la pertinencia del mismo, además, se aprovechó para conocer cuáles temas serían de interés para colocar en otro material educativo.

Como resultado, se obtuvieron respuestas positivas acerca del aprovechamiento del espacio y la forma de divulgar información nutricional, también se indicó que les gustaría conocer acerca de alimentación saludable, consejos para bajar de peso, propiedades de los alimentos y alimentos saludables.

### **3.1.15 Actividad 15: Menú saludable del día**

Objetivo: Brindar a los usuarios del servicio de alimentación de la empresa DHL, Aurora de Heredia, una opción saludable y balanceada, con base en el menú del día.

Tabla n.º 15. Matriz educativa “Menú saludable del día”

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Propuesta de un menú plato saludable diariamente e según el menú ofrecido cada día.	Estudiante de nutrición o Personal encargado de cocina (2 personas)	Afiche emplasticado o Pilots Menú	Se crea un espacio en el servicio de alimentos en el que se pueda colocar una opción saludable y balanceada con el menú de cada día para que el comensal cuente con una orientación de combinación de preparaciones para que tenga una alimentación comprar su alimentación	Afiche emplasticado con espacios para colocar la opción de plato saludable ( <a href="#">Ver anexo 28, figura 58</a> ). Afiche de valor calórico de guarniciones ( <a href="#">Ver anexo 28, figura 60</a> ). Cuestionario de evaluación ( <a href="#">Ver anexo 28, figura 59</a> )	Posterior a la colocación de los afiches, se observa como muchos de los comensales lo observan y lo toman en cuenta para la elección de sus alimentos. Según la encargada del servicio de alimentos se tiene una mayor Continúa... de ensaladas,

Continúa...

Actividad	Participante s	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>en el servicio de alimentos. Además, se coloca un segundo afiche con varias opciones de guarniciones en las que se compara su valor calórico para hacer conciencia de la escogencia correcta de guarniciones. Se evalúa la actividad realizando algunas preguntas a los comensales sobre el menú propuesto.</p>		<p>guarnicione s vegetales y fruta. Referente a la evaluación realizada mediante el cuestionario de evaluación sobre el menú propuesto diariamente (<a href="#">Ver anexo 28, figura 59</a>), aplicado a 50 personas, se obtienen comentarios positivos ya que las personas han mostrado interés y</p>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					consumido el menú saludable del día.

### **3.1.15.1 Sistematización**

El servicio de alimentos de la empresa cuenta con un espacio antes de la barra de alimentos en el que se expone el menú del día, sin embargo, no se venden platos establecidos, sino que el comensal elige lo que quiere consumir de lo ofrecido en la barra.

Por esta razón, en muchas ocasiones se observa que la elección era poco balanceada, debido a esto se creó un espacio y se colocó el afiche menú saludable del día ([Ver anexo 28, figura 58](#)), se emplastó para escribir sobre él y borrar posteriormente. El afiche cuenta con espacio para colocar dos opciones de menú saludable, este se crea con las preparaciones del menú que se ofrece ese día.

Se buscaba que el plato fuera saludable y nutricionalmente balanceado adecuado, en cuanto a la cantidad de calorías y macronutrientes, según las necesidades de la población adulta.

Además, se colocó el segundo afiche ([Ver anexo 28, figura 60](#)), el cual contenía la comparación de algunas guarniciones en cuanto a valor calórico, esto para que las personas pudieran hacer conciencia de los alimentos que estaban consumiendo.

A partir de la colocación de estos afiches, se observó como los comensales les prestaban atención y los tomaban en cuenta para seleccionar sus alimentos. Como muestra de esto, la encargada del servicio de alimentación indicó que las ensaladas, guarniciones vegetales y frutas tenían una mayor demanda por parte de los comensales.

Durante la evaluación, se aplicó un cuestionario ([Ver anexo 28, figura 59](#)) a 50 usuarios del servicio, para conocer la opinión de los comensales sobre las opciones saludables propuestas, además de conocer si estos han consumido este menú. En las respuestas obtenidas se notan resultados positivos, ya que muchas de las personas consultadas afirmaron haber consumido las opciones propuestas, además, indicaron que la cantidad de alimentos servidos les parece adecuada y presenta una combinación adecuada de alimentos.

### 3.1.16 Actividad 16: DHL merienda saludable

Objetivo: Promover el hábito de realizar meriendas saludables en los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 16. Matriz educativa DHL merienda saludable*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Brindar meriendas saludables a los	Gerencia Empresa DHL	Meriendas Fotocopias	En conjunto con la gerencia y recursos	Lista de productos y para opciones	Durante la pasantía se logra realizar la repartición

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
colaboradores de la empresa DHL, de forma semanal o quincenal.	Recursos humanos de Estudiante de nutrición		humanos se crea un presupuesto para realizar la compra de meriendas saludables. Se realiza una lista de productos que puedan ser utilizados como merienda saludable. La repartición de la primera merienda se acompaña de un <i>brochure</i> sobre meriendas saludables.	de meriendas saludables. Brochure sobre meriendas saludables. ( <a href="#">Ver anexo 29</a> )	de meriendas, estas se dan a todos los colaboradores de la empresa tanto del área administrativa como operativa de bodega. Durante la repartición de la primera merienda se da un pequeño <i>brochure</i> sobre la importancia de realizar meriendas y que estas sean saludables ( <a href="#">Ver anexo 29, figura</a>

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					61). El proyecto se mantiene pese a la conclusión de la pasantía en la empresa.

### **3.1.16.1 Sistematización**

El proyecto DHL merienda saludable, nació en la Gerencia de esta empresa y en el departamento de Recursos Humanos, luego de conocer los resultados del diagnóstico de hábitos alimentarios, realizado con los funcionarios, en el que queda en evidencia que la mayoría no realiza meriendas y cuando la realizan, muchos de los alimentos que consumen no son saludables. Además, a esto se une el compromiso de la empresa por velar por bienestar de sus colaboradores.

Por esta razón, la compañía estableció un presupuesto con el fin de poder dar a sus colaboradores una merienda saludable, que los incentive y haga ver la necesidad de realizar meriendas y que estas sean saludables. Las meriendas se repartieron, inicialmente, de forma quincenal, sin embargo, posteriormente, se darán de manera semanal.

Para contribuir con este proyecto, se proporcionó, a Recursos Humanos, una lista de productos que puedan darse como merienda saludable, ya que este

departamento es el responsable de realizar la compra. En esta lista se encuentran: frutas, cajitas de leche, jugos de fruta 100 % naturales, barritas de cereal, *snacks* saludables e integrales. Además, para la repartición de la primera merienda, se creó un *brochure* sobre meriendas saludables ([Ver anexo 29](#)), para reafirmar la importancia de realizar las meriendas saludables, además, se indican algunos alimentos que se podrían consumir en estos tiempos de alimentación.

Pese a que durante la pasantía solo se repartieron dos meriendas (La primera un Nutrisnack bajo en grasa y la segunda una cajita de leche), el proyecto continúa.

### 3.1.17 Actividad 17: Stand “Meriendas saludables”

Objetivo: Brindar educación sobre la importancia de realizar meriendas nutritivas, además, de orientación e ideas sobre la elección meriendas nutritivas a los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 17. Matriz educativa de Stand “Meriendas saludables”*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Montaje de un <i>stand</i> , con opciones de meriendas saludables y brindar	Estudiante de nutrición Colaboradores (75 personas aproximadamente)	Mesa Mantel Alimentos saludables Computadora	Se gestiona el permiso con recursos humanos para montar el <i>stand</i> . Se envía	Se utilizan alimentos saludables que sirvan para demostrar	Se realiza el <i>stand</i> durante aproximadamente tres horas, al que se acercaron un aproximado de 75 personas, a

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
información sobre la importancia de realizar estos tiempos de alimentación.			invitación días antes a visitar el <i>stand</i> como parte de las actividades de la Semana de la Salud. Se coloca el <i>stand</i> durante la hora de almuerzo de los colaboradores, para este se utiliza una mesa en la que se colocan distintos productos y preparaciones que pueden ser utilizados	r opciones de meriendas saludables.	las cuales se les ofrece información sobre la importancia de realizar meriendas saludables y, además, se les mostraron diferentes productos y preparaciones para consumir en estos tiempos. A manera de evaluación se hizo una observación de los alimentos que consumen los colaboradores en las meriendas, además, de realizar la

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>como opciones para realizar meriendas saludables. Cuando las personas se acercan se les brinda información sobre la importancia de realizar las meriendas y, además, sobre las opciones que se presentan en la mesa.</p>		<p>consulta a la encargada de la pulpería del servicio de alimentación de la empresa de si el consumo de productos había variado, a lo que para ambos es resultado fue positivo se nota el mayor consumo de frutas y productos integrales y disminuye el consumo de bebidas gaseosas y repostería, ya que, por ejemplo, indica que anteriormente</p>

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
					preparaban aproximadamente treinta porciones de fruta al día y, actualmente, venden alrededor de cincuenta porciones de fruta diariamente, además, los comensales consultan por bebidas <i>light</i> y los productos integrales.

### **3.1.17.1 Sistematización**

Se propuso como parte de las actividades de la Semana de la Salud de la empresa, se gestionó el permiso con el departamento de recursos humanos para realizarlo. Este departamento es el que se encarga de extender la invitación en el cronograma de actividades que se envía a los colaboradores.

El *stand* se instaló en el pasillo que lleva al comedor, por ser un lugar transitado y se colocó en el momento del almuerzo para aprovechar que a esta hora

van al comedor la mayoría de los funcionarios y, por lo tanto, pasan por este lugar ([Ver anexo 30](#)).

La actividad se realizó de 11:00 a. m. a 2:30 p. m., durante este periodo se acercaron acerca de 75 personas a las cuales se les brindó información sobre la importancia de realizar meriendas saludables y también se mostraron opciones de productos y preparaciones saludables que pueden consumirse durante las meriendas.

Parte de los alimentos que se mostraron fueron frutas, vegetales, productos lácteos, barras de cereal, galletas integrales, productos *light*, entre otros. De los productos que se colocaron en el *stand* se resaltan sus propiedades, como el aporte de fibra, calcio, vitaminas, entre otros, además de su aporte calórico.

Para evaluar la actividad, se realizó una observación de las meriendas que consumían los colaboradores durante la semana siguiente a la actividad y se les preguntó si siempre acostumbraban realizar ese tipo de merienda o si habían cambiado el tipo de producto que consumían. Además, se consultó a la encargada de la pulpería del servicio de alimentación de la empresa sobre si existía un cambio en los productos que compran las personas, en lo que se observó un cambio positivo, ya que indicó que existe un mayor consumo de frutas y productos integrales y también disminuyó el consumo de bebidas azucaradas y repostería, destacó, por ejemplo, el aumento en el consumo de las porciones de frutas, ya que anteriormente se preparaban treinta porciones y, en la actualidad, venden un aproximado de cincuenta porciones al día.

### **3.1.18 Actividad 18: Taller Lectura de etiquetado nutricional**

Objetivo: Enseñar la importancia y forma de realizar la lectura de etiquetas nutricionales de los alimentos empacados a los colaboradores de la empresa DHL.

*Tabla n.º 18. Matriz educativa de Charla lectura de etiquetado nutricional*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Impartición de charla educativa a sobre la importancia y forma correcta de realizar la lectura de las etiquetas nutricionales de los empaques de los alimentos.	Estudiante de nutrición. Colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia (14 personas)	Computadora Presentación Power Point Etiquetas nutricionales Fotocopia de materia para realizar la evaluación Lapiceros	Se coordina con el departamento de Recursos Humanos la actividad para que sea reservada una sala para la impartición de la misma y para que se extienda la invitación a los departamentos de la empresa mediante correo electrónico. El día de la charla se da la bienvenida	Presentación para ilustrar el procedimiento de lectura de etiquetas nutricionales, donde se presenta las partes de la etiqueta y se indica por paso la forma de leer las etiquetas ( <a href="#">Ver anexo 31, figura 63</a> ) Instrumento para la evaluación y	Se imparten un total de 3 talleres de lectura de etiquetado nutricional a los colaboradores, 3 de ellos programados dentro de la Semana de la Salud. taller fue recibido por 14 colaboradores los cuales

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			y se imparte la charla que tiene una duración de 30 - 45 minutos, luego se abre un espacio para la atención de dudas. Para realizar la evaluación y a modo de práctica se reparte a cada persona una etiqueta y la hoja para realizar la actividad y se pide que conteste lo que se le solicita. Una vez que todos terminan se realiza una	práctica de lo impartido sobre la lectura de etiquetas ( <a href="#">Ver anexo 31, figura 64</a> )	aprendieron a identificar las artes básicas de la etiqueta nutricional, determinar la cantidad de porciones por empaque, cantidad de carbohidratos, azúcar, grasa, proteína y sodio tiene un producto y cuanta es la cantidad recomendada que debería tener de estos. Esto

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			retroalimentación de lo encontrado en las etiquetas.		se constató mediante la evaluación de la actividad en la que todos los participantes pudieron leer la etiqueta nutricional que se les brindó e identificar si el producto era saludable o no.

### **3.1.18.1 Sistematización**

Para llevar a cabo los talleres de lectura de etiquetado nutricional y su coordinación se contó con la ayuda de Recursos Humanos, que se encargó de

enviar la invitación para la actividad y llevar el registro de las personas que deseaban inscribirse con anticipación.

En total, se realizaron tres talleres a los que asistieron catorce personas. De estos talleres, dos se llevaron a cabo durante la Semana de la Salud, sin embargo, se fue un inconveniente coincidir con el cierre mensual, por lo que los colaboradores se encontraban con carga extra de trabajo y se dificultó su asistencia. Cada uno de los talleres tuvo una duración aproximada de entre 30 y 45 minutos.

El taller de lectura de etiquetado nutricional, se impartió con la utilización de una presentación de Power Point, la cual contiene ilustraciones para ejemplificar la información que se está brindando a los asistentes ([Ver anexo 31, figura 63](#)).

Dentro de los aspectos que se trataron en taller se encontraban la importancia de revisar las etiquetas nutricionales de los alimentos que se consumirán, para realizar una mejor elección de lo que se comerá. Se incluyeron las partes de las etiquetas nutricionales que son esenciales, como los ingredientes, cantidad de carbohidratos, azúcares, grasas, sodio y, además, se indicó cuál sería la cantidad deseada de estos nutrientes o ingredientes en un producto, para que se considere saludable o adecuado para consumirlo.

Durante la charla y al finalizar, se permitió que los asistentes realizaran consultas o expresaran sus dudas, con el fin de lograr una mayor comprensión de los datos que se brindan.

Por último, en la actividad se realizó la evaluación, para lo que se entregó una etiqueta nutricional a cada persona y el instrumento diseñado para que pudieran completarlo con la información de la etiqueta ([Ver anexo 31, figura 64](#)). En los

talleres realizados, todos los asistentes pudieron identificar los elementos en la etiqueta para completar el ejercicio. Al finalizar, cada uno de los participantes compartió con el resto del grupo lo que encontró en el producto analizado.

### 3.1.19 Actividad 19: Charla mantenga un peso saludable

Objetivo: Brindar orientación sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para mantener un peso saludable a los colaboradores de la empresa DHL.

*Tabla n.º 19. Matriz educativa de Charla Mantenga un peso saludable*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Impartición de charla sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables para mantener un peso saludable a los colaborador es de la	Estudiante de nutrición Colaborador es (15 personas)	Computadora Presentación de PowerPoint Fotocopias Lapiceros	Se prepara una presentación que contenga información de cómo mantener un peso saludable. Con el departamento de recursos humanos se	Presentación de PowerPoint que abarca temas como tiempos de alimentación, distribución del plato saludable, estilo de vida saludable,	La charla se imparte 4 veces, tres de estas durante la Semana de la Salud. Siendo recibida por un total de 15 colaboradores. Durante la charla se

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
empresa DHL.			gestiona el permiso para realizar charla y reservar los espacios necesarios y de igual manera la divulgación de la actividad se realiza por medio de ellos. Al realizar la charla se comienza dando la bienvenida y se imparte la charla, al finalizar esta se abre un espacio para	alimentos altos en grasa y azúcar, entre otros Actividad de evaluación, requiere de fichas con preguntas sobre los temas tratados. ( <a href="#">Ver anexo 32</a> )	abarcan consejos para que los colaboradores tengan una alimentación saludable y estilos de vida saludables con el fin de que pueda contribuir a tener un peso saludable. Durante la actividad de evaluación todos los asistentes propusieron metas nutricionales acordadas para mantener un peso saludable y

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			<p>consultas y comentarios . Y se cierra con la actividad de evaluación que consiste en que cada asistente se proponga tres metas nutricionales para mantener un peso saludable y que las anote en una ficha.</p>		<p>las comentaron con los demás participantes .</p>

### **3.1.19.1 Sistematización**

La charla *Mantenga un peso saludable*, se basó en consejos sobre hábitos de alimentación y estilos de vida saludables, que contribuyen a que los asistentes puedan tener un peso saludable, con el fin de contrarrestar el sobrepeso y obesidad que existe en la población.

Se impartieron un total de cuatro charlas, en las que se contó con la presencia de quince colaboradores, tres de estas charlas se realizaron como actividades de la Semana de la Salud, sin embargo, contaron con poca asistencia ya que coincidieron con un periodo de cierre en el que los colaboradores tenían cargas de trabajo extra y, por lo tanto, se les dificultaba asistir. Sin embargo, esta situación no pudo controlarse, ya que las fechas de la semana de salud se coordinan con el departamento de Recursos Humanos, servicio médico y seguridad laboral, con bastante anterioridad.

La invitación a la charla la realizó el departamento de recursos humanos, el cual incluyó las charlas en la programación de las actividades de la Semana de la Salud y, en el caso de las que se realizan fuera de esta semana, se coordinan directamente con los departamentos.

Para impartir la charla, se elaboró una presentación de Power Point en la que se incluyeron temas como: los 5 tiempos de alimentación y la importancia de realizarlos, distribución del plato saludable, estilo de vida saludable, como la práctica de ejercicio físico, importancia de evitar alimentos altos en grasa y azúcar, entre otros ([Ver anexo 32, figura 67](#)).

Al iniciar la charla, se resaltó la importancia de mantener un peso saludable para contribuir a mantener la salud de las personas. Se impartió permitiendo que, si existía alguna duda o comentario, se pudiera atender en el momento, para garantizar la comprensión de los temas, de igual manera al terminar la charla, se abrió un espacio para realizar preguntas y comentarios.

Como actividad de cierre y evaluación se prepararon fichas que contenían un espacio para colocar metas nutricionales que los asistentes deben plantearse con base en lo aprendido en la charla ([Ver anexo 32, figura 68](#)). Cada uno de los asistentes lo hizo de manera acertada y comento con los demás.

### 3.1.20 Actividad 20: Boletín electrónico

Objetivo: Promover hábitos de alimentación saludables, mediante información vía electrónica, que contribuya a mejorar la salud de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.

*Tabla n.º 20. Matriz educativa de boletín electrónico*

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
Proporcionar información a los colaboradores de la empresa	Estudiante de nutrición Servicio médico Colaboradores (375 personas)	Computadora	Se coordina con el servicio médico empresa el envío de boletines	Boletines diseñados con la información referente a	Se envían dos boletines electrónicos, uno referente a la

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
DHL, sobre temas referentes a nutrición saludable, vía electrónica por medio del correo institucional .	aproximadamente)		mediante el correo institucional de la empresa. Se crean los boletines con información de fácil comprensión, basados en temas que se encontraron deficiencias durante la aplicación del diagnóstico de hábitos y conocimiento en nutrición. La evaluación se realiza	alimentación saludable con temas como el consumo de fibra e hidratación adecuada ( <a href="#">Ver anexo 33</a> )	hidratación y otro al consumo de fibra. El boletín al ser enviado al correo institucional se logra la cobertura de todos los colaboradores de la empresa. Durante la evaluación se reciben comentarios positivos acerca del envío de información nutricional por este medio.

Continúa...

Actividad	Participantes	Materiales	Estrategia metodológica	Instrumento	Resultado
			mediante un pequeño cuestionario para conocer la opinión de los colaborador es acerca de la actividad.		

### **3.1.20.1 Sistematización**

La actividad *Boletín electrónico*, se basa en el envío de fichas informativas por medio del correo institucional de la empresa. Para el envío, se contó con el apoyo del servicio médico de la empresa y el aval de Recursos Humanos para el uso de este correo.

Al realizar el envío por medio del correo de la empresa, se garantizó que todos los colaboradores tuvieran acceso a la información y se abarcó a 375 personas, aproximadamente.

Los boletines se diseñaron como estrategia educativa para brindar información sobre aspectos que mostraron ser deficientes en el diagnóstico de hábitos y conocimientos en nutrición aplicados a los colaboradores.

Se realizaron dos boletines, el primero sobre la hidratación titulado *8 vasos al día* ([Ver anexo 33, figura 71](#)), que trataba aspectos como la cantidad recomendada de agua, consejos para mantenerse bien hidratado y los beneficios de una adecuada hidratación. El segundo, sobre la fibra, titulado *Beneficios de la fibra* ([Ver anexo 33, figura 72](#)), mencionaba qué es la fibra, dónde se encuentra y los beneficios de consumirla.

La evaluación de la actividad se realizó en dos departamentos de la empresa, mediante la aplicación de un cuestionario ([Ver anexo 33, figura 73](#)), sobre la relevancia que tuvo el envío de información por este medio, este cual recibió respuestas positivas que demostraron el interés de los colaboradores por recibir este tipo de información.

## **CAPÍTULO 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 4.1 CONCLUSIONES

Se presentan, a continuación, las conclusiones obtenidas al finalizar la intervención nutricional en la empresa DHL, Aurora de Heredia, durante los meses de febrero a mayo de 2018

- Mediante el diagnóstico realizado al servicio de alimentación en la empresa DHL, Aurora de Heredia, se logró identificar que, según la *Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público* del Ministerio de Salud, el servicio funciona en condiciones adecuadas, con aspectos que se deben mejorar, los cuales se dieron a conocer, además se plantearon opciones de mejora.
- El menú que se ofrece en el servicio de alimentación se encuentra compuesto por preparaciones de alta densidad calórica, ya que la mayoría de los platillos son ricos en grasas y carbohidratos y se sirven en porciones más grandes de lo recomendado, motivo por el cual se realiza una propuesta de menú que ofrezca una mayor variedad y opciones saludables y balanceadas.
- Los colaboradores del servicio de alimentos tienen el conocimiento teórico de los lineamientos sobre una adecuada manipulación de los alimentos, sin embargo, estos muchas veces no se ponen en práctica, por lo que se brindó un refrescamiento, con el fin de corregir los errores cometidos.

- Durante la evaluación antropométrica de la población de la empresa DHL, Aurora de Heredia, se dio a conocer que gran parte de la población presenta un estado nutricional inadecuado, ya que más de la mitad de la se encuentra en un estado de sobrepeso u obesidad.
- La evaluación de los hábitos y conocimientos en nutrición demostraron que existe un alto grado de desconocimiento y malas prácticas alimentarias, con base en esto, se generaron estrategias educativas para que los colaboradores puedan conocer e incorporar buenos hábitos alimentarios a su vida diaria.
- Durante la consulta clínica, la mayoría de los pacientes mostró gran interés y empeño, la mayoría logró disminuir su peso corporal y mejorar sus hábitos, en cuanto a realizar los tiempos de alimentación recomendados, consumir porciones adecuadas, disminuir el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas, vegetales y agua, aumentar la cantidad de ejercicio físico, entre otros.
- Se creó material y estrategias educativas, de forma de que todos los funcionarios tuvieran acceso a algún tipo de información y nuevos conocimientos relacionados con una alimentación saludable.
- Se creó conciencia en la empresa, sobre la importancia de promover una alimentación y estilo de vida saludable, para mejorar las condiciones de salud de los colaboradores y así mejorar el rendimiento y productividad de los mismos dentro de la empresa.

## 4.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se enlistan las recomendaciones realizadas a la empresa DHL, Aurora de Heredia, una vez concluida la intervención nutricional:

- Realizar un seguimiento a la auditoría realizada al servicio de alimentación y verificar el cumplimiento de las mejoras que se indicaron.
- Solicitar al proveedor del servicio de alimentos la capacitación periódica del personal, con el fin de recordar temas básicos en cuanto al manejo y producción de los alimentos.
- Entrenar al personal del servicio de alimentos, con el fin de que todos puedan desempeñar las tareas que se realizan en la cocina, para que en caso de que uno se ausente, otro pueda cubrir de manera satisfactoria la función que le correspondía.
- Continuar el programa de nutrición y contratar a un profesional en el área, para atender las consultas nutricionales y educación de los colaboradores.
- Renovar constantemente el material educativo colocado en las pizarras informativas y mesas del comedor, con el fin de mantener una fuente de información nutricional constante para los colaboradores de la empresa.
- Programar las actividades educativas y de promoción de la salud en periodos en los que los colaboradores no presenten cargas extra de trabajo, de esta forma, se facilita la asistencia.

- Generar un sistema en el que los pacientes puedan programar sus citas, de acuerdo con su disponibilidad, según su horario y presencia en el plantel principal, para evitar el ausentismo.
- Incorporar a un profesional en nutrición en el equipo de trabajo encargado de renovar el contrato con el proveedor del servicio de alimentos.
- Mejorar la calidad nutricional de los alimentos y productos ofrecidos en la pulpería de la institución.
- Ofrecer sustituto de azúcar para endulzar bebidas en los puestos de café que se encuentran en diferentes partes de la empresa.
- Solicitar una reestructuración del menú del proveedor del servicio de alimentos, tomando en cuenta la propuesta de menú que se realizó durante la pasantía, para que se ofrezcan platillos más saludables y balanceados y que, a la vez, estos sean apetecibles para los comensales.
- Realizar evaluaciones ocasionales sobre la satisfacción de los comensales con las preparaciones ofrecidas en el servicio de alimentación.
- Mantener la programación de actividades que motiven a los colaboradores a mantener hábitos de alimentación saludable y que proporcionen nuevos conocimientos.
- Incentivar a los colaboradores para que participen en las actividades del programa de nutrición y realicen cambios en su estilo de vida.

- Generar tiempos cortos de descanso para el personal de bodega, para que puedan realizar las meriendas de la mañana y de la tarde.
- Buscar convenios con establecimientos de venta de comidas que tengan un menú con opciones saludables, para que los colaboradores que trabajan horas extra durante la noche cuenten con mejores opciones, para elegir los alimentos que la empresa les proporciona.

## **CAPÍTULO 5. BIBLIOGRAFÍA**

- Atalah, S. E. (2012). Epidemiología de la obesidad en Chile. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23 (2), 117-123. Disponible en:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702870>
- Ávila, M. L. (2009). Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica, 2008-2009. Costa Rica: Ministerio de Salud. Disponible en:  
[www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=alimentación-y-nutrición&alias=67-encuesta-nacional-de-nutrición-costa-rica-2008-2009&Itemid=222](http://www.paho.org/cor/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=alimentación-y-nutrición&alias=67-encuesta-nacional-de-nutrición-costa-rica-2008-2009&Itemid=222)
- Ballesteros, J.; Saavedra, M.; Pérez, N. y Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista española de salud pública*, 81, 443-449. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17081502>
- Barrera, A.; Ávila, L.; Cano, E.; Molina, M. A.; Parrilla, J. I.; Ramos, R. I. y Gutiérrez, J. (2013). Guía de práctica clínica. Prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad exógena. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 51 (3). Disponible en:  
<http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133u.pdf>
- Bejarano, J. y Díaz M. (2012). Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. *Rev. Fac Med.* 60 (Supl): S87-97.
- Blanco, A.; Montero, M.; Núñez, H.; Gamboa, C. y Sánchez, G. (2012). Avances en la reducción del consumo de sal y sodio en Costa Rica. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32, 316-320. Disponible en:  
[https://www.paho.org/journal/index.php?option=com\\_docman&view=download](https://www.paho.org/journal/index.php?option=com_docman&view=download)

<https://www.repositorio.cepal.org/publicaciones/ver/ocd/acceso/grupo/510-avances-en-la-reduccion-del-consumo-de-sal-y-sodio-en-costa-rica&itemid=847>

- Bolaños, M. (2014) Diseño de menús para el servicio de alimentos. El método Escalerilla. San José.
- Brown, J. (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5 ed. México: McGraw Hill.
- Dapcich, V.; Salvador, G.; Ribas, L.; Pérez, C.; Aranceta, J. y Serra, L. (2004). Guía de la alimentación saludable. Madrid: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- De Luis, D.; Bellido, D. y García, P. (2012). Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Dolly, B. (2007). Administración de servicios de alimentación. Colombia: Editorial Universidad de Antioquia.
- Guerrero, C. (2001). Administración de alimentos a colectividades y servicios de salud. México: Interamericana Editores.
- Herrera, L. y Troyo, J. (2011). Conceptos básicos para la manipulación de alimentos. 6.a ed. Costa Rica: Instituto Nacional de Aprendizaje.
- Mahan, K.; Escott, S. y Raymond, J. (2012). Krause Dietoterapia. 13.<sup>a</sup> ed. España: Elsevier.
- Martínez, R.; Villarino, A.; Polanco, I.; Iglesias, C.; Gil, P.; Ramos, P. y Legido, J. (2008). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. Nutrición Clínica, Dietética Hospitalaria, 28, 3-19. Disponible en

[http://www.nutrición.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp. 08 %2828 %292\\_3\\_19.pdf](http://www.nutrición.org/publicaciones/revistas/NutrClinDietHosp.08%20%292_3_19.pdf)

OMS (2013). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y en niños. Disponible en:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO\\_NMH\\_NHD\\_13.2\\_spa.pdf;jsessionid=8D77A601372265AA5DFC6A9D6AB2C27C?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf;jsessionid=8D77A601372265AA5DFC6A9D6AB2C27C?sequence=1)

OMS. (2015). Alimentación sana. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (2017). Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Organización Internacional del Trabajo. (2012). Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo: estudio en empresas chilenas y recomendaciones adaptadas. Chile: OIT. Disponible en:

[https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicación/alimentación.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicación/alimentación.pdf)

Redondo, S. (2006). Diseño del sistema de monitoreo de la calidad del menú y satisfacción al cliente interno del servicio de alimentos del Centro Nacional de Rehabilitación. San José: UCR.

Roth, R. (2009). Nutrición y Dietoterapia. 9 ed. México: McGraw Hill.

Sánchez Almaraz, R.; Martín Fuentes, M.; Palma Milla, S.; López Plaza, B.; Bermejo

López, L. M. y Gómez Candela, C. (2015). Indicaciones de diferentes tipos de fibra en distintas patologías. *Nutrición hospitalaria*, 31 (6). Disponible en:

<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/9023.pdf>

Suárez, S. C.; Echegoyen, R. A.; Cerdeña, C. M.; Perrone, P. V. y Petronio P. I.

(2011). Alimentación de los trabajadores dependientes residentes en

Montevideo y ciudades cercanas. Revista Chilena de Nutrición, 38 (1), 60-68.

Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v38n1/art07.pdf>

Vera, A. y Blanca, H. (2013). Documento Guía Alimentación Saludable. Colombia:

Centro para el Desarrollo y Evaluación de Políticas y Tecnologías en Salud

Pública, CEDETES. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/>

Guia-Alimentación-saludable.pdf

Wanjek, C. (2005). Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and

chronic diseases. Geneva, International Labour Office, Disponible en:

[http://www.ilo.org/wcmsp.5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms\\_public\\_9221170152\\_en.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp.5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_public_9221170152_en.pdf)

## **CAPÍTULO 6. ANEXOS**

## 6.1 ANEXO 1. INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y CLÍNICOS



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

Número: \_\_\_\_\_

Área de trabajo: \_\_\_\_\_

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

### Datos del paciente

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Edad: \_\_\_\_\_ años

IMC: \_\_\_\_\_ Kg/m<sup>2</sup>

Peso: \_\_\_\_\_ kg

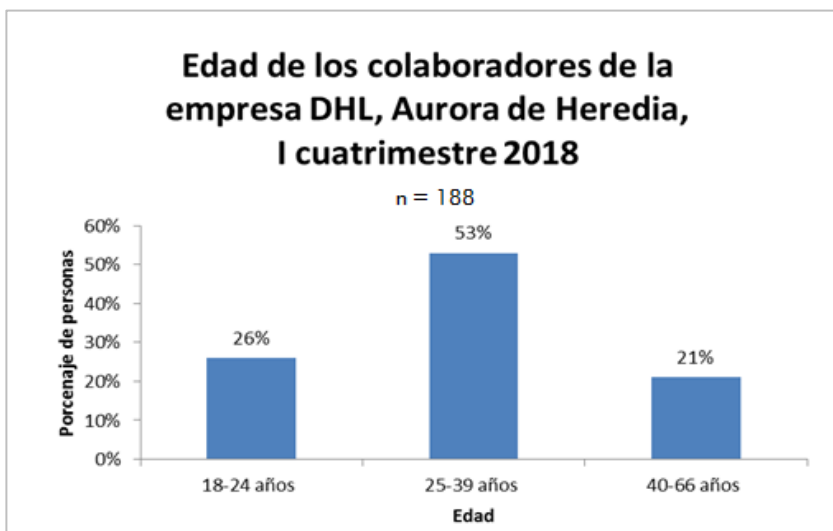
Estado nutricional según IMC: \_\_\_\_\_

Talla: \_\_\_\_\_ cm

Antecedentes patológicos personales

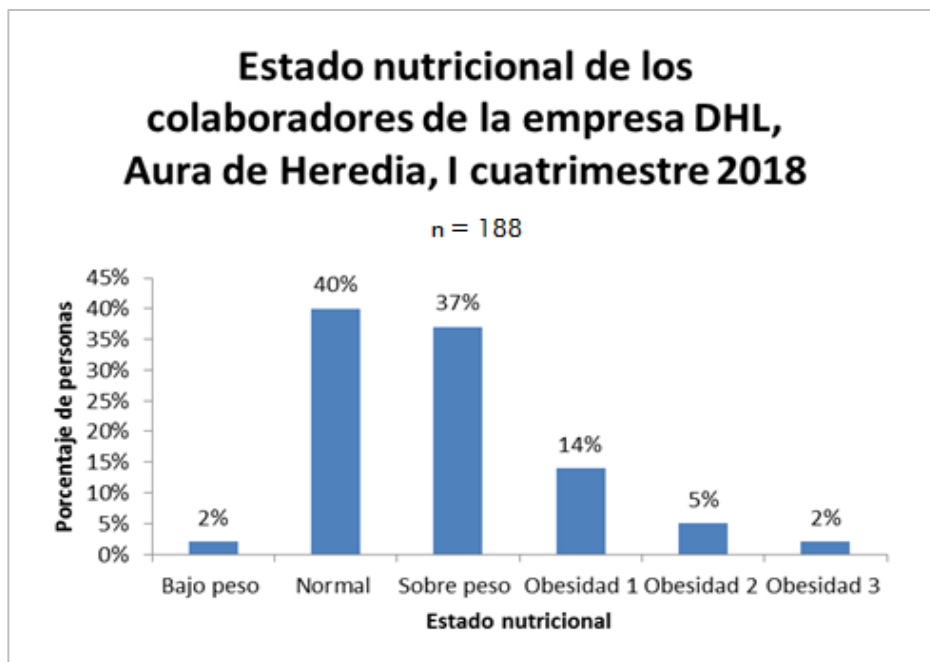
Patología	SI	NO
Obesidad		
Dislipidemias		
Hipertensión		
Diabetes		
Gastritis		
Enfermedad Cardiovascular		
Alergia o intolerancia alimentaria		
Estreñimiento		
Hipertiroidismo		
Hipotiroidismo		
Otra		

## 6.2 ANEXO 2. RESULTADOS DIAGNÓSTICO DEL ESTADO NUTRICIONAL Y PATOLOGÍAS DE LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA DHL, AURORA DE HEREDIA



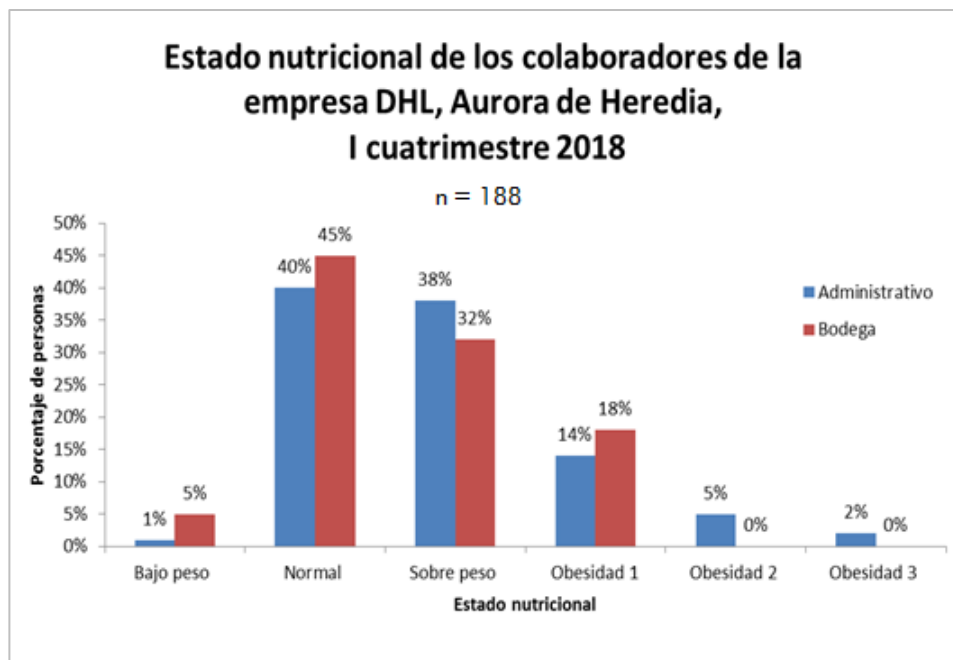
Fuente: R. Ordóñez, 2018

Figura 3. Edad de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.



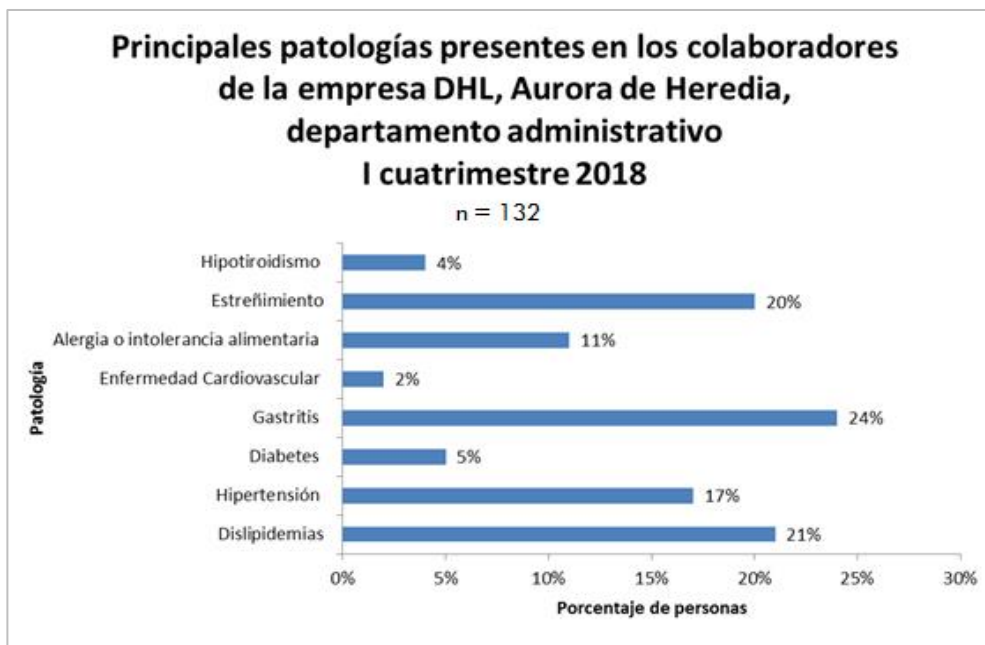
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 4. Estado nutricional general de los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.*



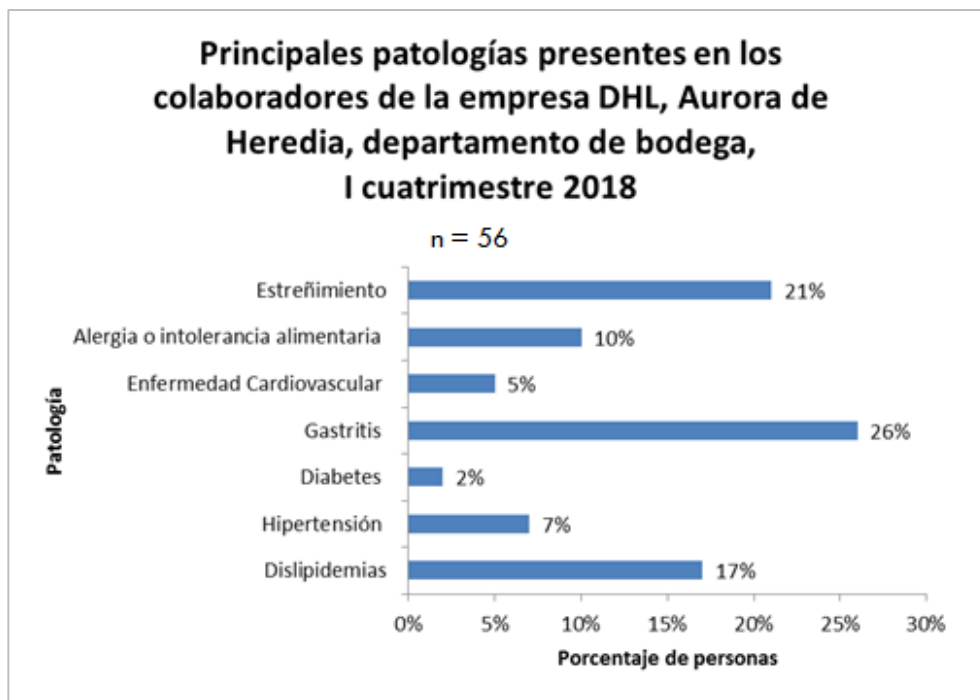
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 5. Comparación del estado nutricional del personal administrativo y operativo de bodega de la empresa DHL, Aurora de Heredia.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018


*Figura 6. Principales patologías presentes en los colaboradores del departamento administrativo, de la empresa DHL, Aurora de Heredia.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 7. Principales patologías presentes en los colaboradores del departamento operativo de bodega, de la empresa DHL, Aurora de Heredia.*

## 6.3 ANEXO 3. GUÍA DE EVALUACIÓN SANITARIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN AL PÚBLICO (MINISTERIO DE SALUD).

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

<b>Nombre de la Autoridad Sanitaria</b>	
<b>DARS</b>	<b>DRRS</b>
<b>Representante de la empresa que atiende la visita</b>	
<b>Observaciones</b>	

\_\_\_\_\_  
Firma de la Autoridad Sanitaria

\_\_\_\_\_  
Firma del representante de la empresa

## INSTRUCCIONES

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

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

2. Aplicar la Guía al establecimiento.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES			
A	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
		Limpios, 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 equipos o materiales en desuso 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
Instalaciones de gas Art. 11		Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1
		Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento ( sin fugas)	2
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10		Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2
		Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2
		Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2
instalaciones eléctricas Art. 12		Disposición de agua potable siempre	3
		Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3
		Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.	2
RESULTADO		El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2
		Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	1
		El cableado eléctrico se encuentra entubado	1
B		Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1
		Puntos obtenidos	
<b>ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)</b>			

ART	ITEM	CAL
<b>B1</b>	<b>CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS</b>	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2
	El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	1
Piso Art 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1
Paredes Art. 13	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
Ventanas Art 19	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
Puertas Art. 20	Se mantienen limpias	1
	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
Iluminación Art. 21	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1
	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
Ventilación Art. 22	Las fuentes luminicas se encuentran con protectores.	1
	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
Equipos cocción Art 17	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1

<b>B2</b>	<b>EQUIPO Y UTENSILIOS</b>	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1
	Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo pares este uso, libre de polvo y humedad.	1
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1
<b>B3</b>	<b>OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS</b>	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de coccimiento establecidas en el reglamento	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos unas vez al día.	1
	Depositán el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1
	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2

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

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

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

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

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

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

## 6.4 ANEXO 4. SERVICIO DE ALIMENTOS



*Figura 8. Almacenamiento de utensilios.*



*Figura 9. Bodega de alimentos no perecederos.*

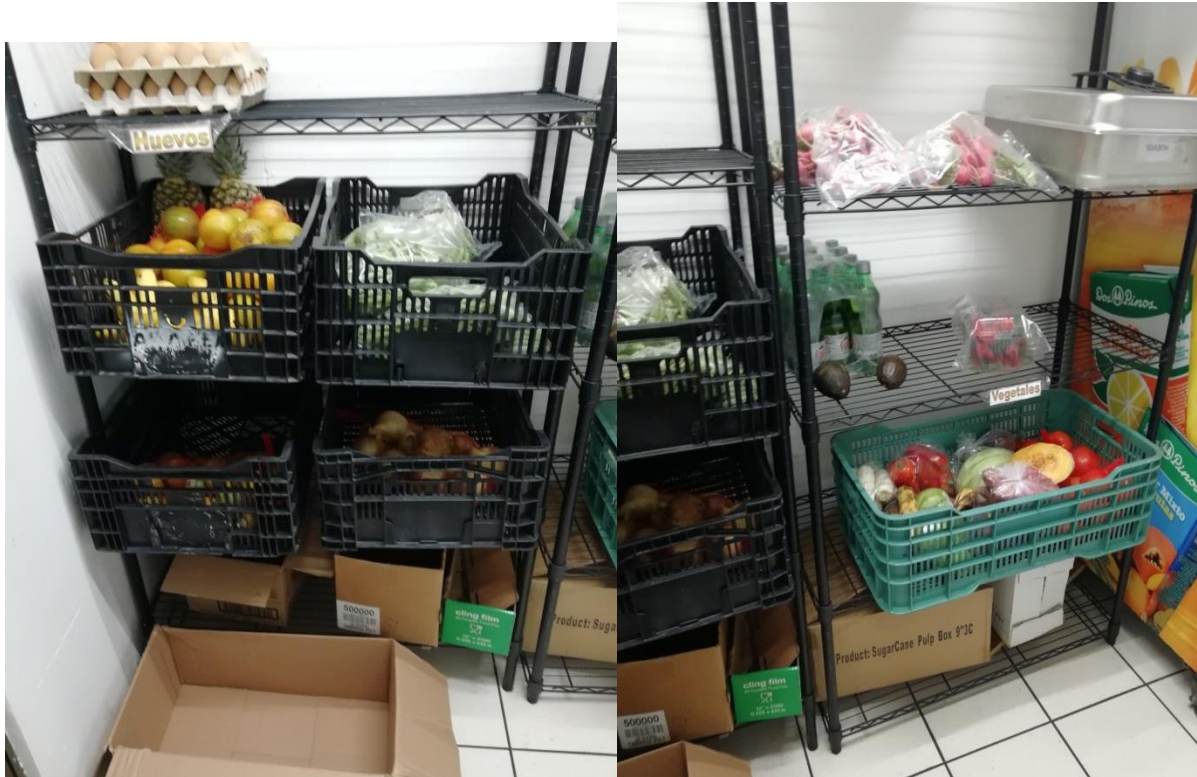


Figura 10. Almacenamiento de frutas, vegetales y huevos.



*Figura 11. Área de cocina*



*Figura 12.a Barra de alimentos*



*Figura 12.b Barra de alimentos*



Figura 12.c Barra de alimentos

## 6.5 ANEXO 5. INSTRUMENTO DIAGNÓSTICO DE SATISFACCIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTOS



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

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de evaluar el grado de satisfacción de los usuarios del servicio de alimentos. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

Género: Masculino ( ) Femenino ( )

**Marque con una X la respuesta que más se acerca a su situación**

1. ¿Cuáles de los siguientes tiempos de comida los consume en el servicio de alimentos?

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

2. ¿Cuántas veces a la semana utiliza el servicio de la Soda de la institución?

- ( ) 1 a 2 veces ( ) Todos los días  
( ) 3 a 4 veces ( ) No la utilizo.

Si no la utiliza indique cual es la razón

---



---

**Marque con una x el grado de satisfacción sobre el servicio de alimentos según cada uno de los aspectos a evaluar**

	Aspecto	Muy satisfecho	Algo satisfecho	Algo insatisfecho	Muy insatisfecho
<b>Sobre calidad</b>					
1	Sabor de los alimentos				
2	Apariencia de los alimentos				
3	Cantidad de comida servida				
4	Variedad del menú				
5	Temperatura a la que son servidos los alimentos				
6	Temperatura de las bebidas				
7	Variedad de las bebidas				
8	Opciones ofrecidas en la barra de alimentos				
<b>Sobre el salón del comedor</b>					
9	Limpieza de pisos, mesas, bandejas				
10	Cantidad de mesas y sillas				
11	Iluminación del comedor				
12	Ventilación del comedor				
13	Aspecto y decoración del comedor				
<b>Sobre la atención recibida</b>					
14	Trato del personal encargado de servir los alimentos				
15	Trato del cajero				
16	Tiempo de espera para ser atendido				
17	Horario del servicio de alimentos				
18	Opciones de pago				
19	El costo de los alimentos en relación a los platos servidos				



Por favor, valore del 1 al 10 (donde 1 es pobre y 10 es excelente) los siguientes aspectos sobre el servicio de alimentos

	Valoración
Atención recibida	
Calidad de la comida	
Calidad de la bebida	
Precio	

Si tiene alguna observación adicional sobre el servicio de alimentos o alguna sugerencia anótela a continuación:

---

---

---

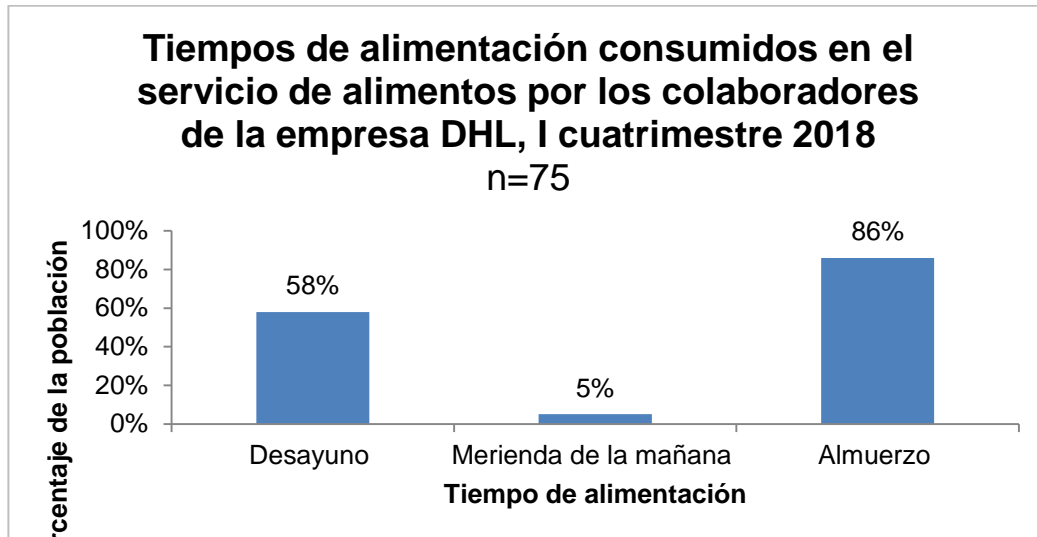
---

---

---

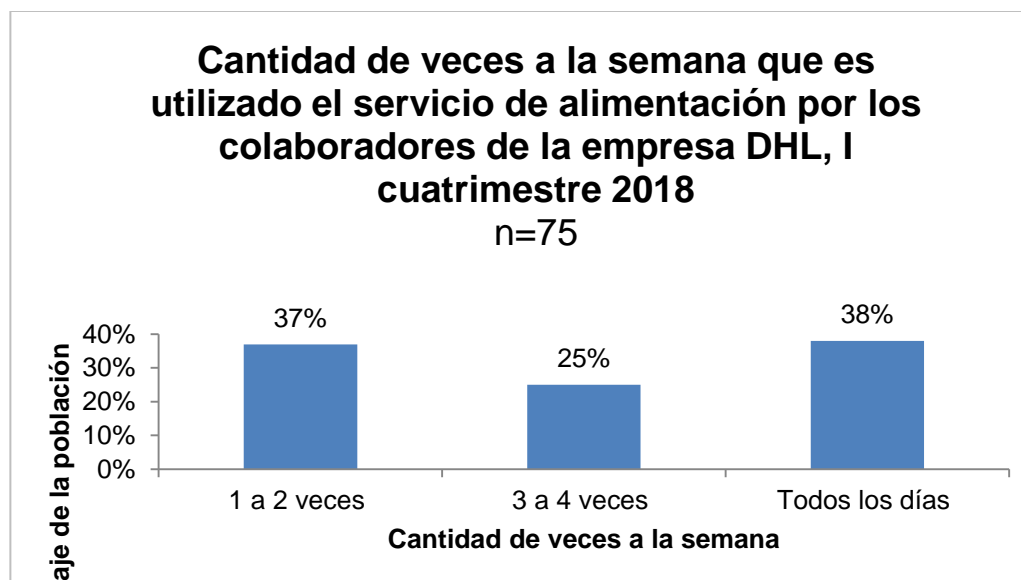
Muchas gracias por su colaboración

## 6.6 ANEXO 6. RESULTADOS DIAGNÓSTICO DE SATISFACCIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTOS



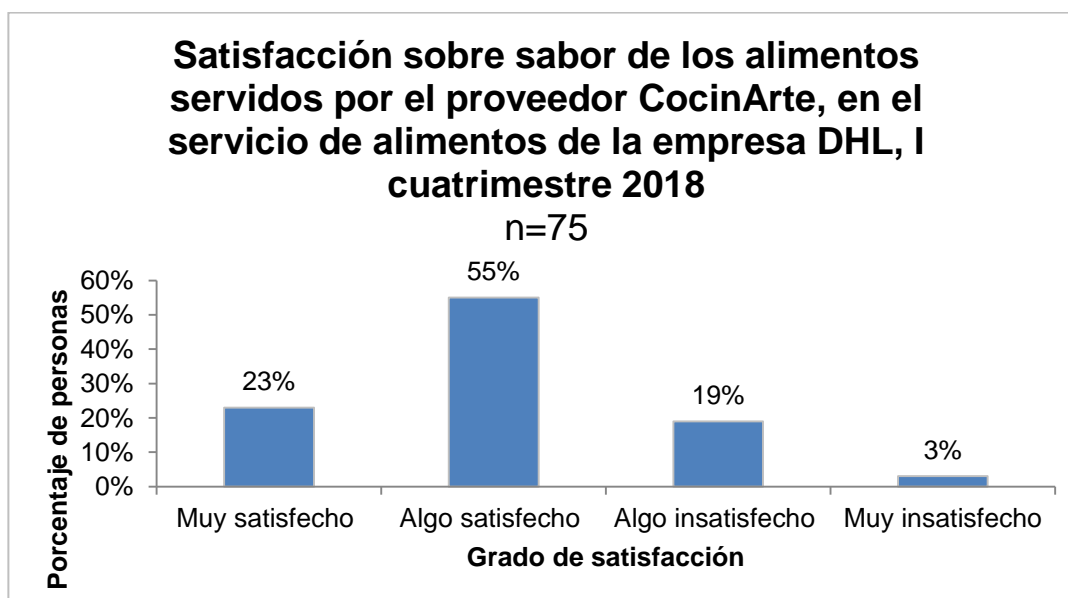
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 13. Tiempos de alimentación consumidos en el servicio de alimentación.*



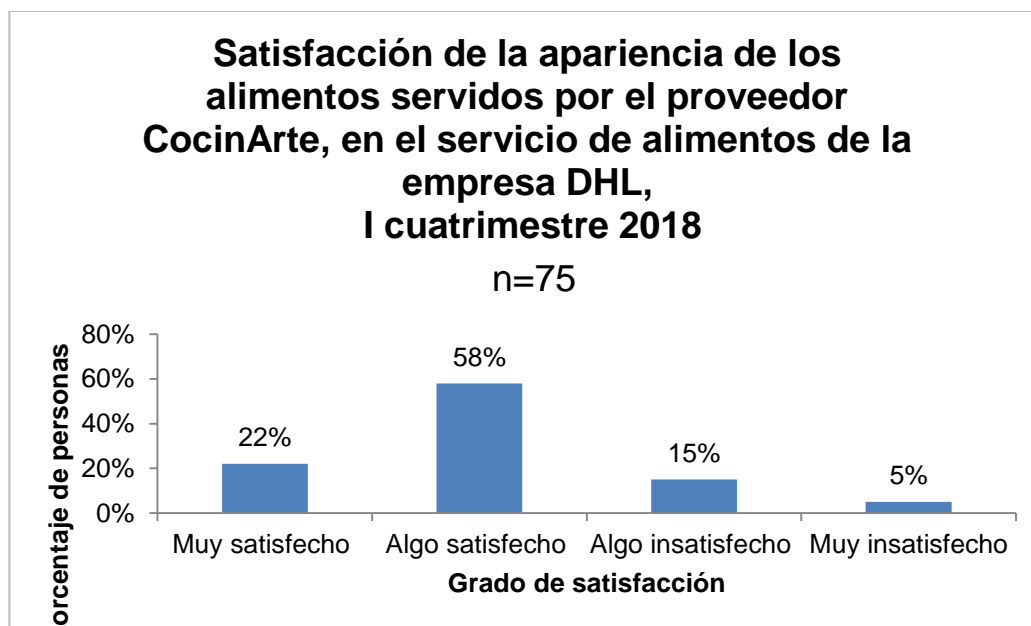
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 14. Cantidad de veces a la semana que se utiliza el servicio de alimentación por los usuarios.*



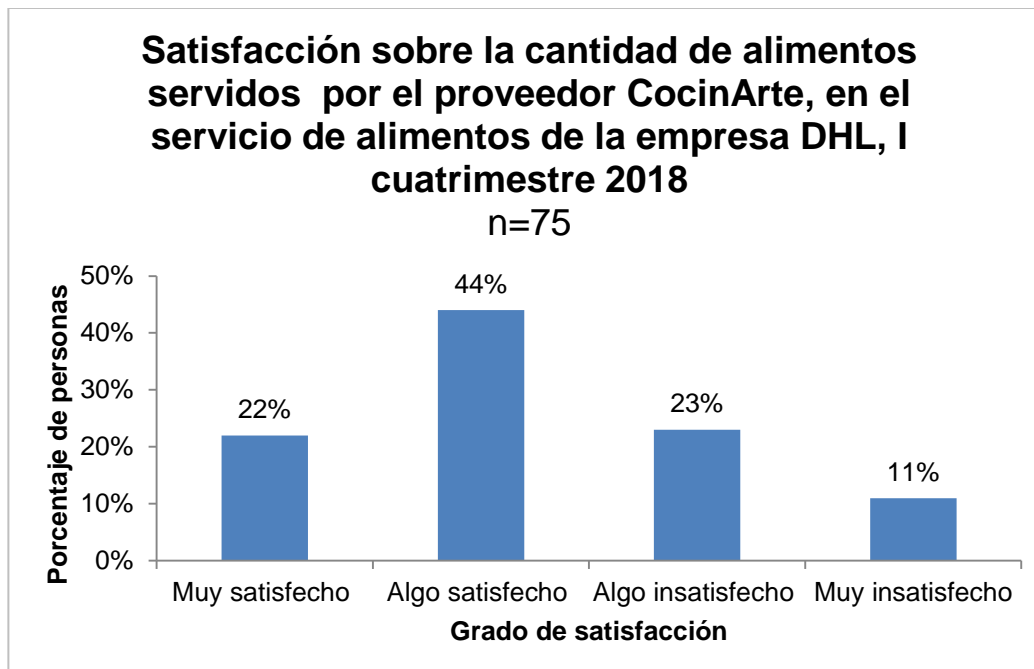
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 15. Satisfacción del sabor de los alimentos servidos.*



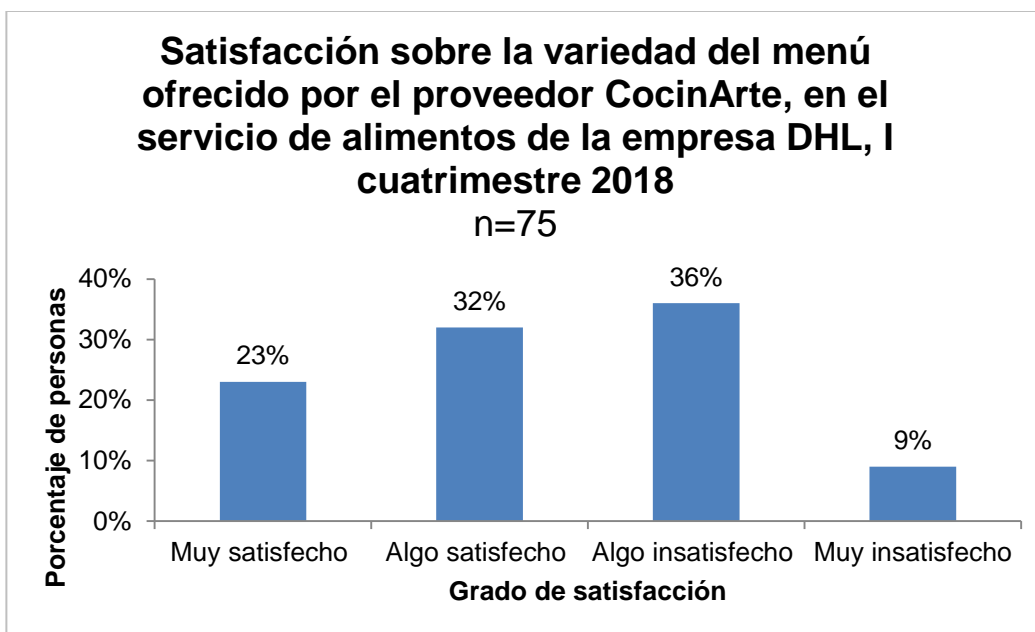
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 16. Satisfacción de la apariencia de los alimentos servidos.*



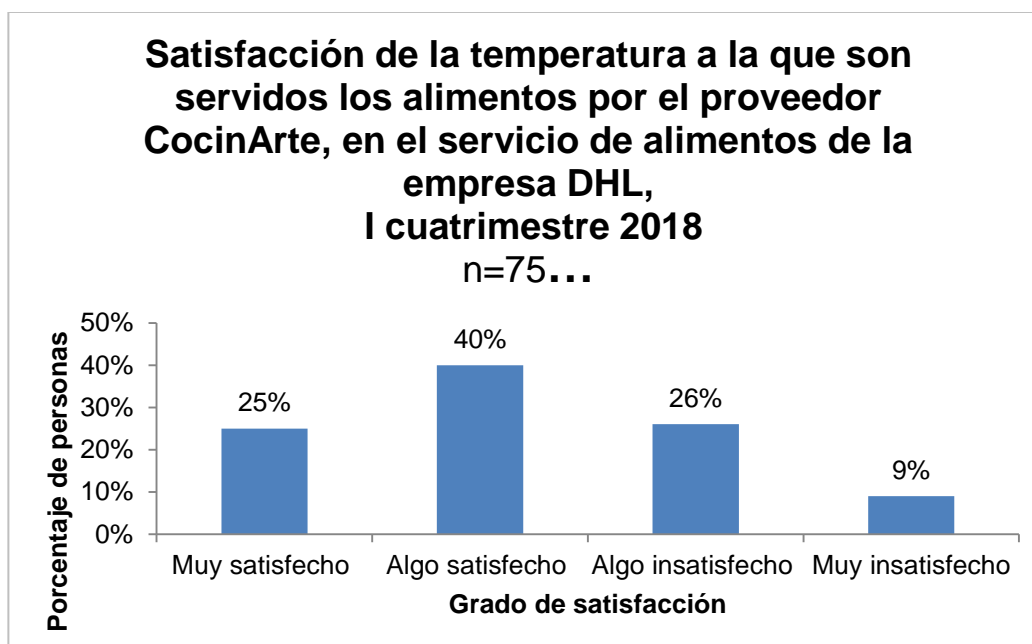
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 17. Satisfacción de la cantidad de alimentos servidos.*



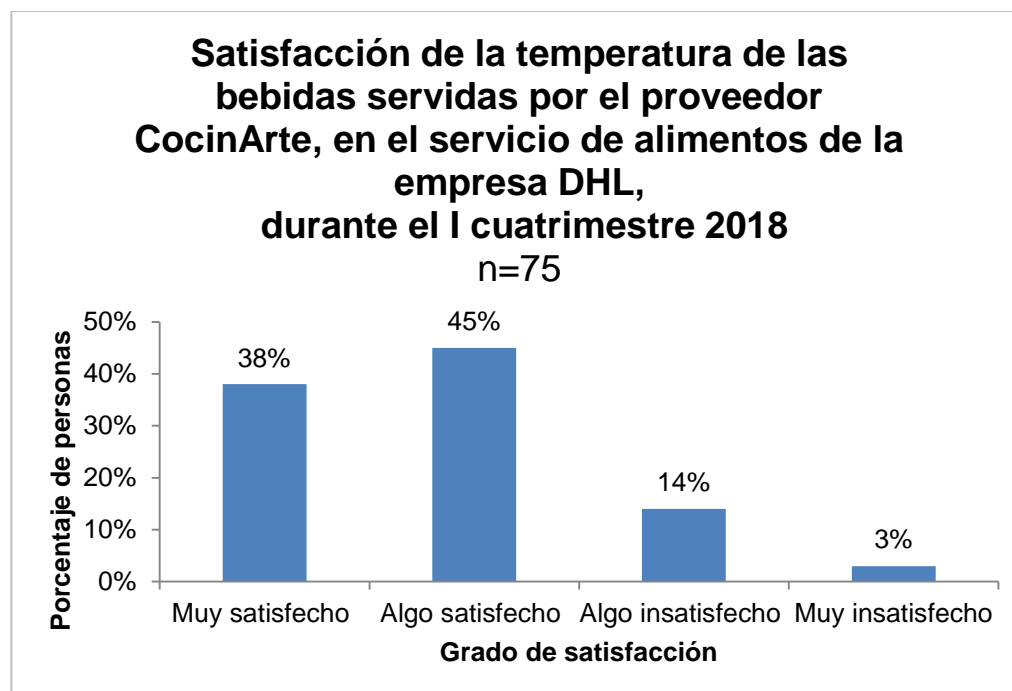
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 18. Satisfacción de la variedad del menú.*



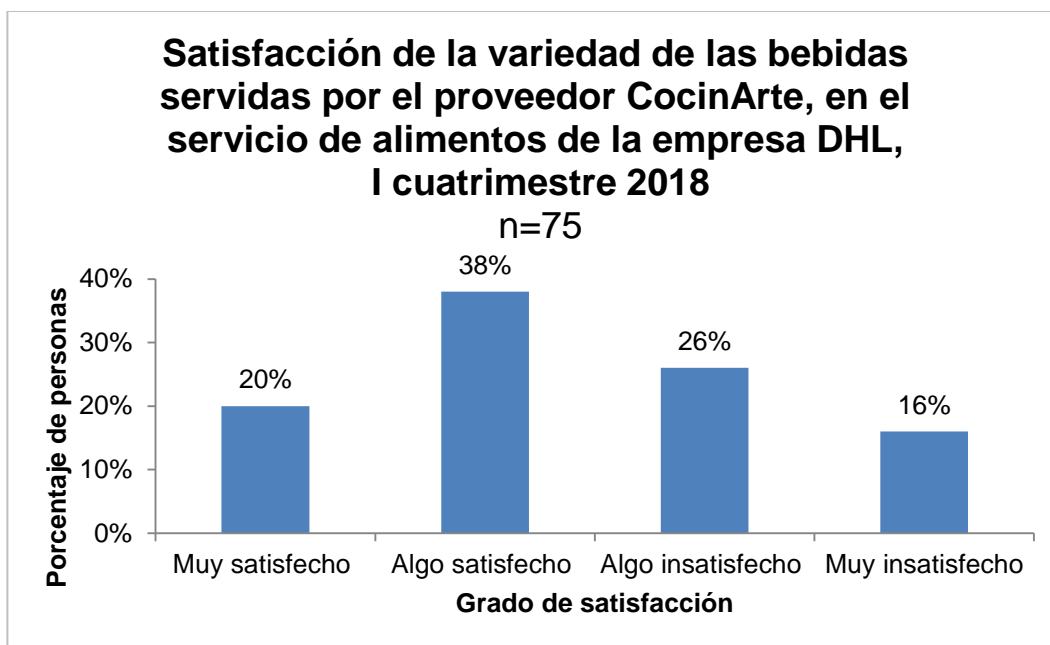
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 19. Satisfacción de la temperatura de los alimentos.*



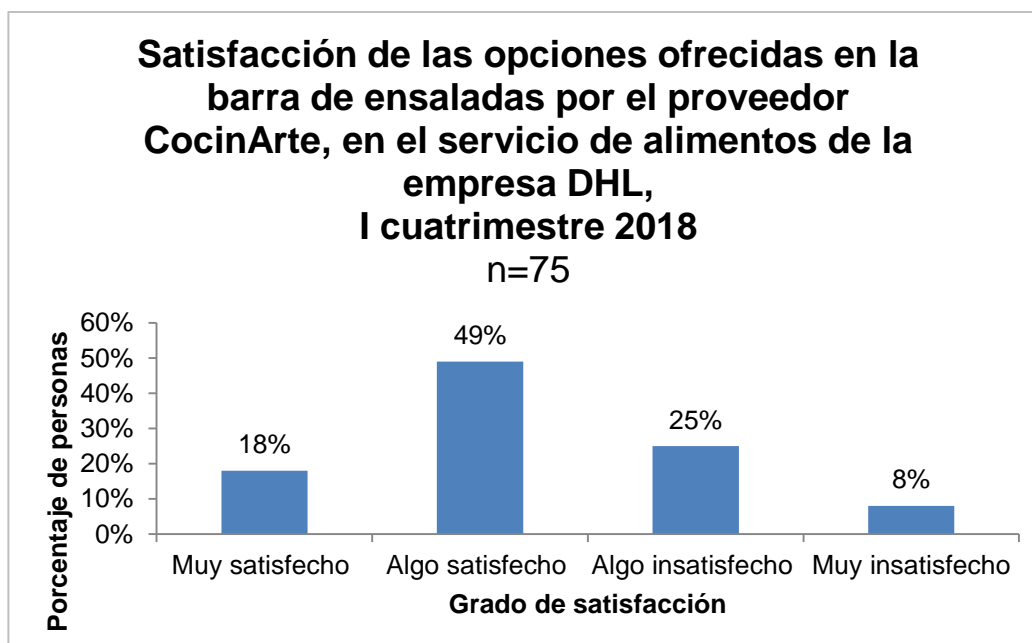
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 20. Satisfacción de la temperatura de las bebidas.*



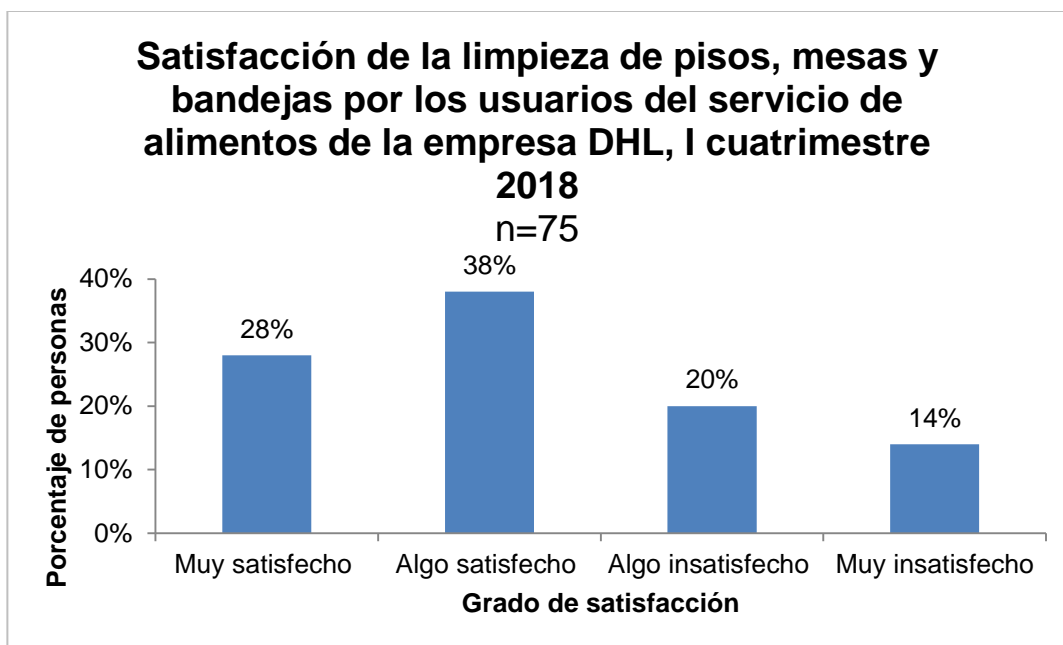
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 21. Satisfacción de la variedad de bebidas.*



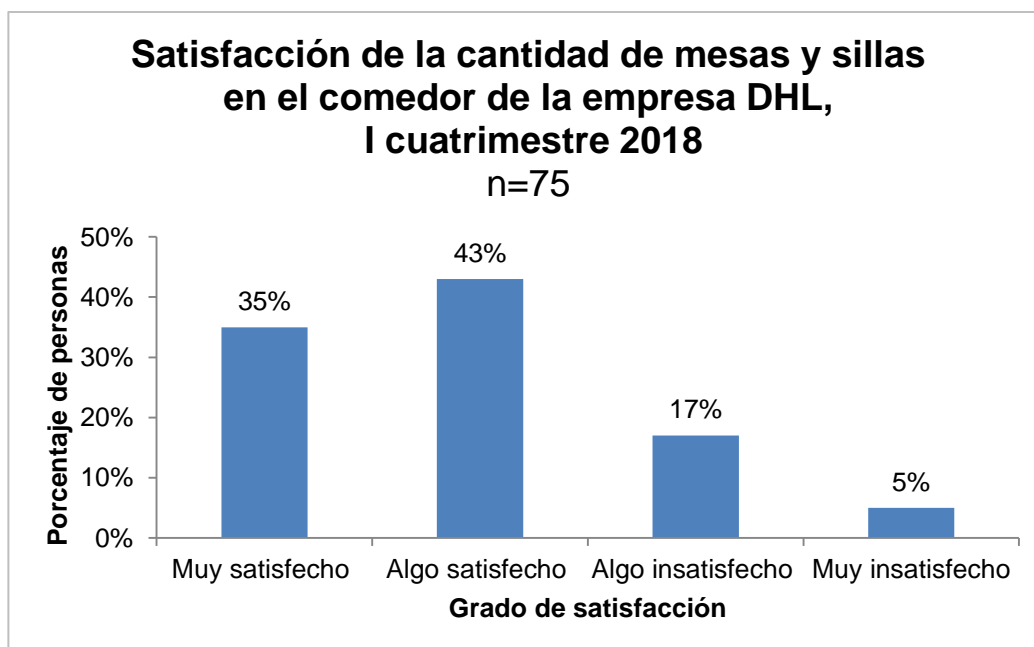
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 22. Satisfacción sobre la barra de ensaladas.*



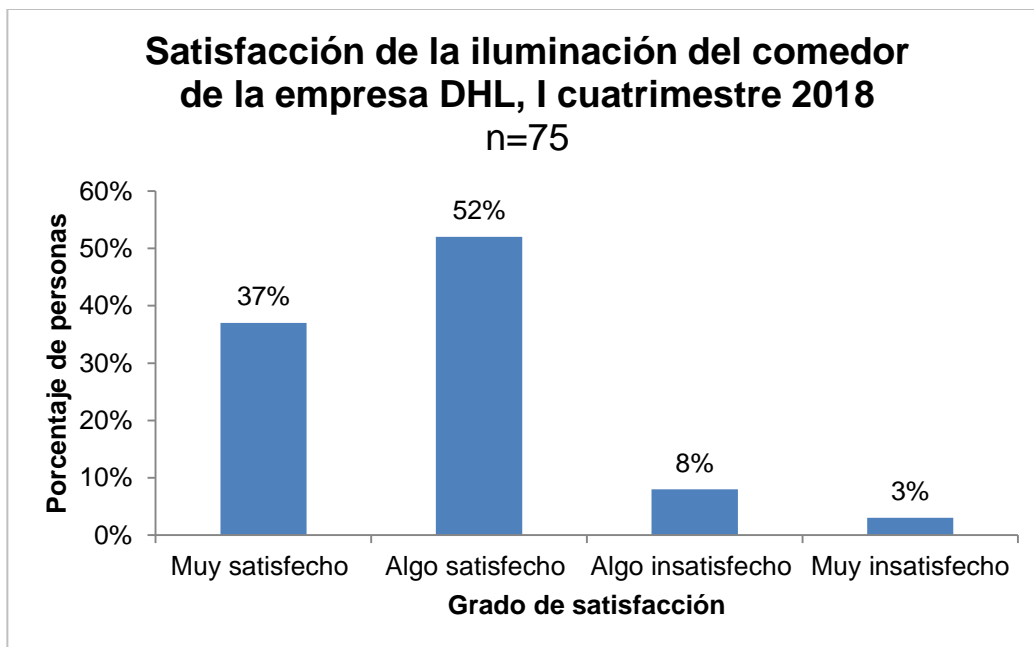
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 23. Satisfacción de la limpieza del servicio de alimentos.*



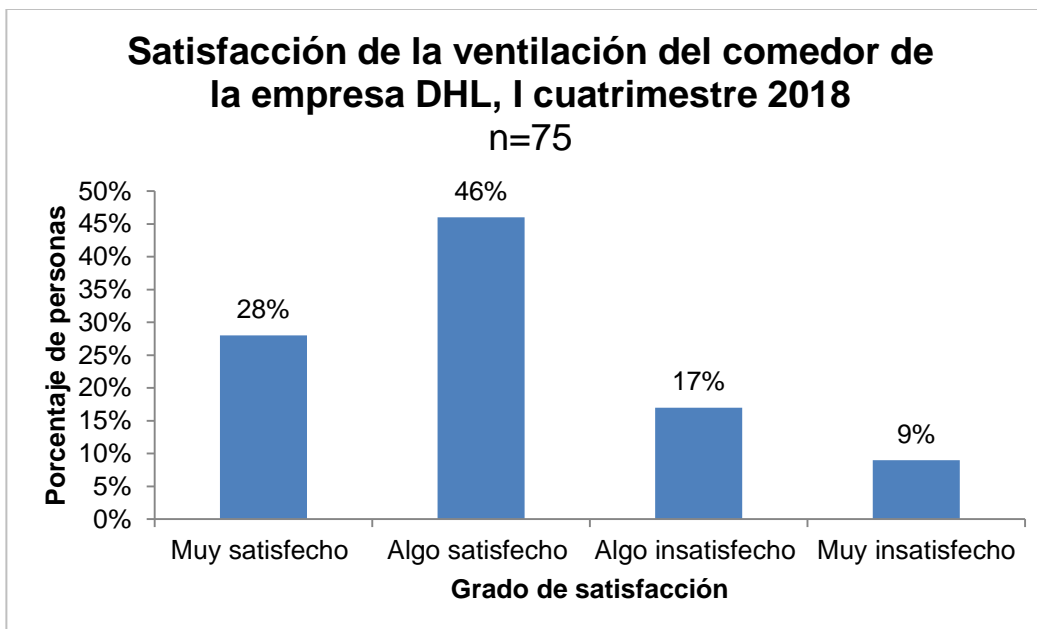
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 24. Satisfacción sobre la cantidad de mesas y sillas en el comedor.*



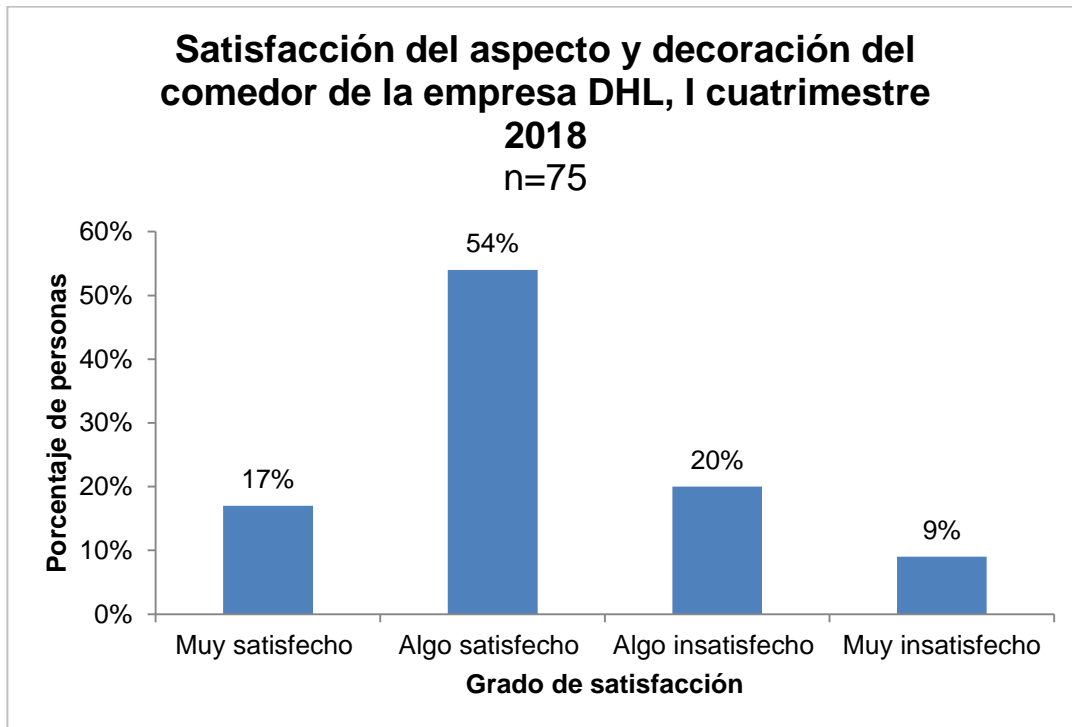
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 25. Satisfacción sobre la iluminación del comedor.*



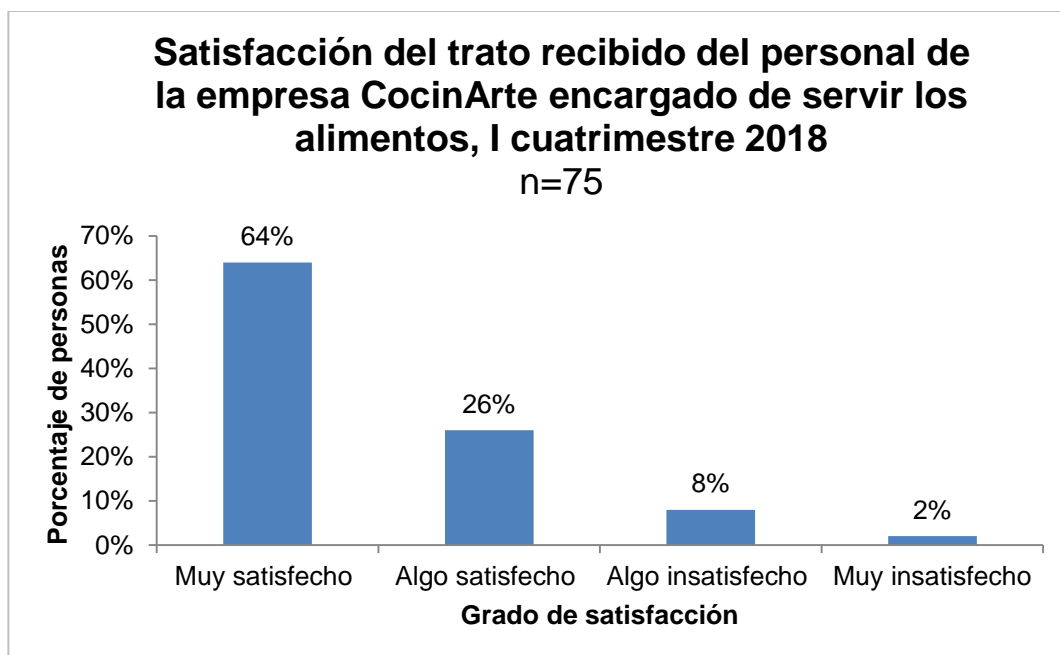
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 26. Satisfacción sobre la ventilación del comedor.*



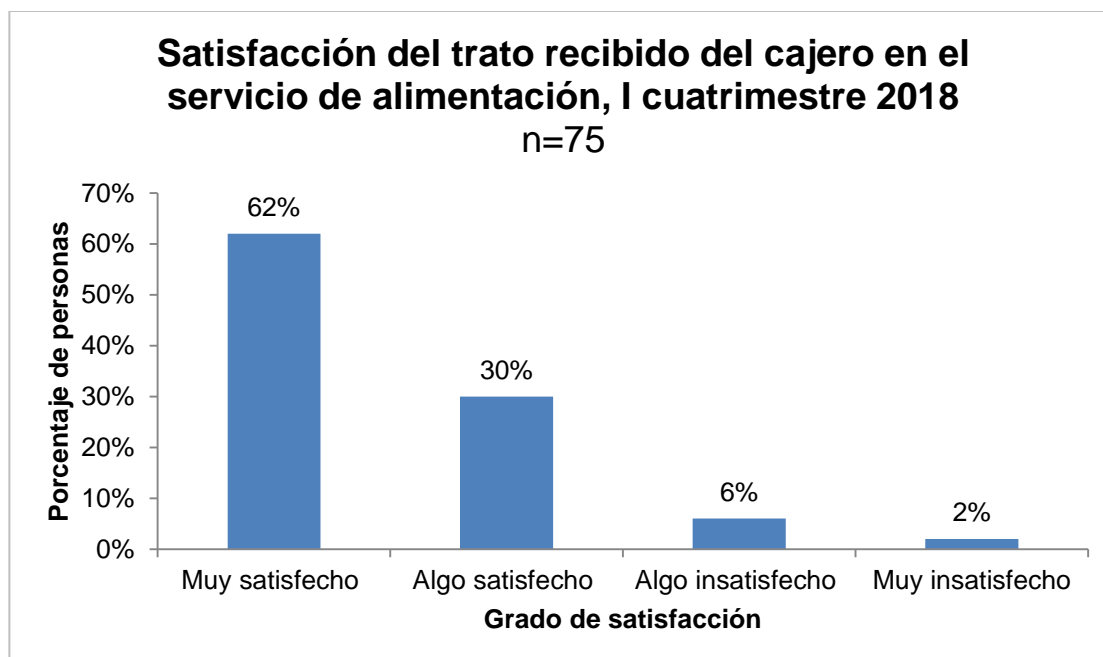
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 27. Satisfacción del aspecto del comedor.*



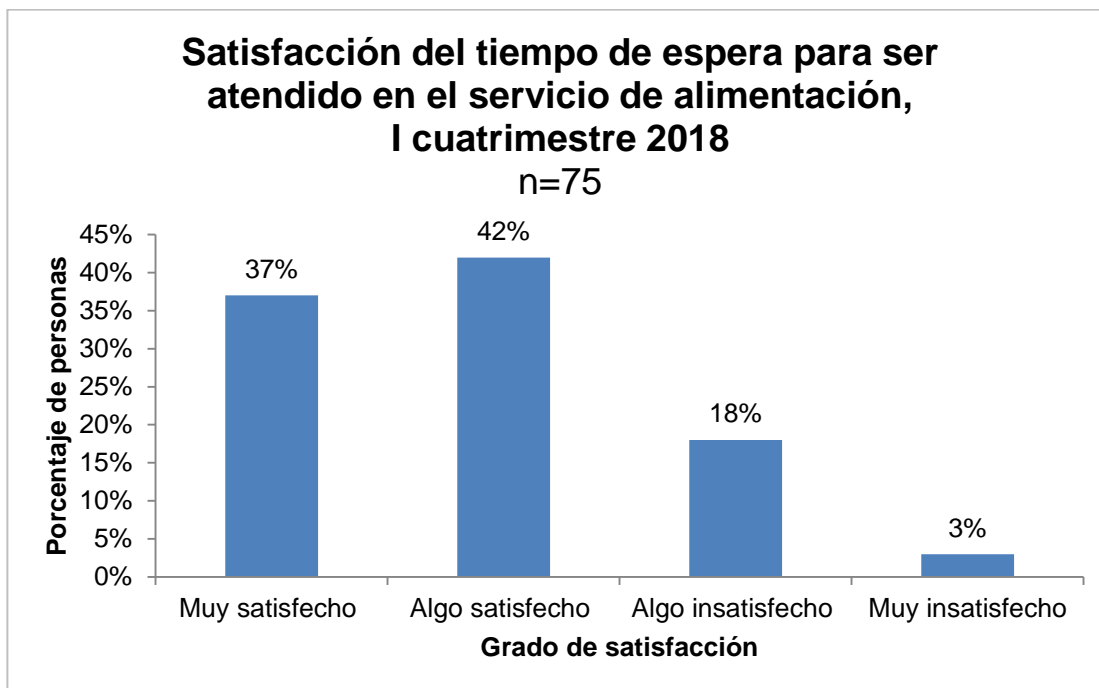
Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 28. Trato del personal encargado de servir los alimentos.*



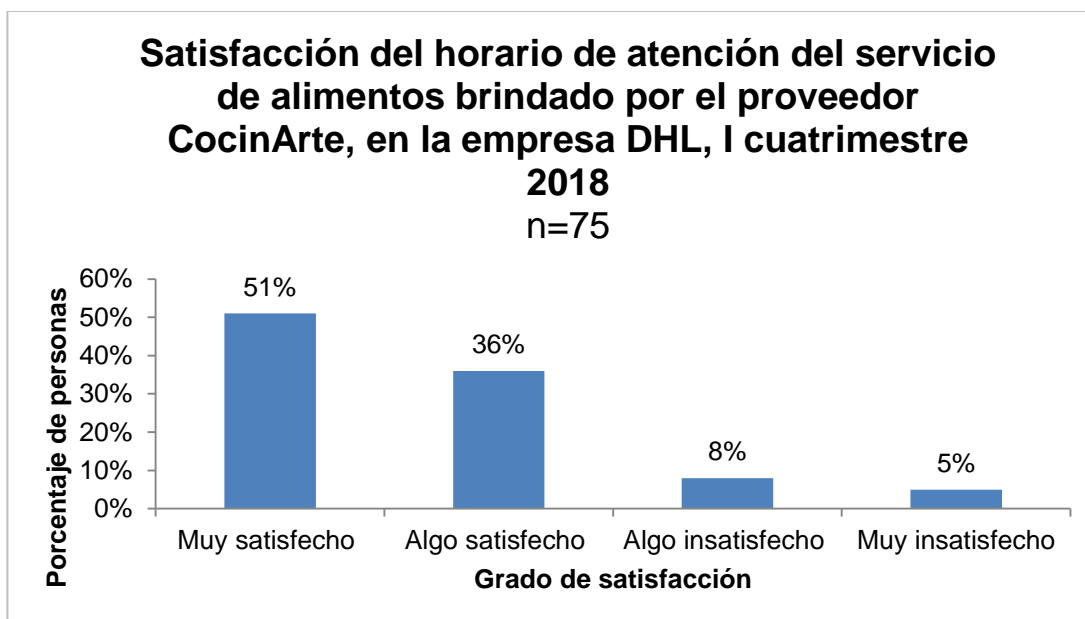
Fuente: R. Ordóñez, 2018

Figura 29. Trato del cajero.



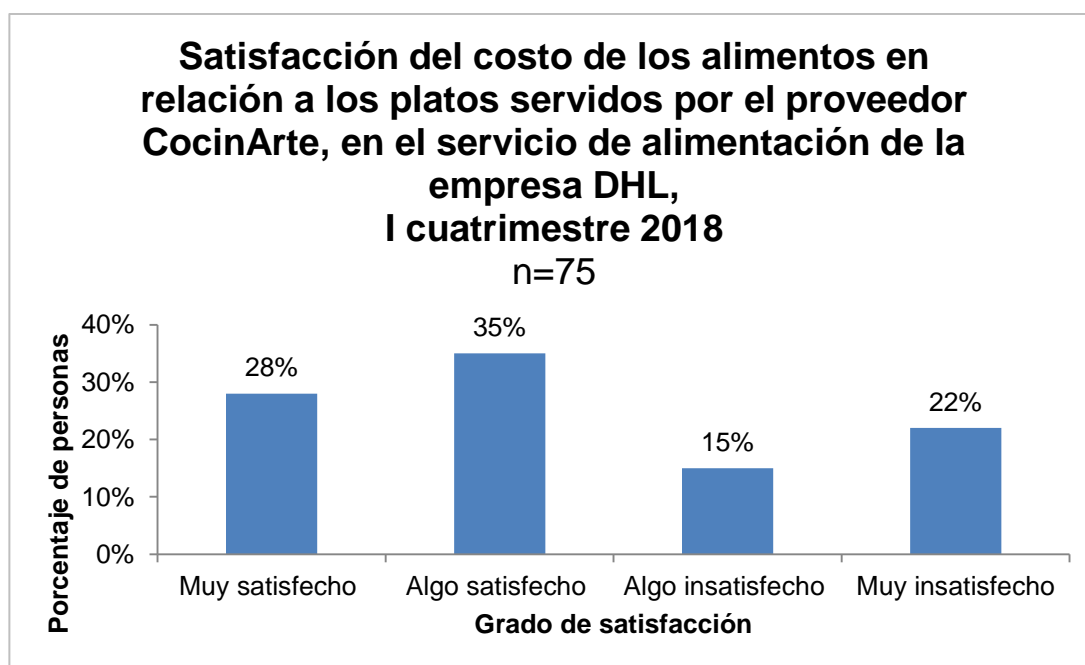
Fuente: R. Ordóñez, 2018

Figura 30. Tiempo de espera para ser atendido.



Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 31. Satisfacción sobre el horario de atención.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018

*Figura 32. Satisfacción del costo de los alimentos.*

## 6.7 ANEXO 7. DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS Y CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN



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

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de evaluar los conocimientos acerca de nutrición y los hábitos de alimentación. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizara de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

**Marque con una X la respuesta que más se acerca a su situación.**

1. ¿Cuáles de los siguientes tiempos de comida usted realiza la mayoría de los días? (Puede seleccionar varias opciones)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Desayuno              | <input type="checkbox"/> Merienda de la Tarde |
| <input type="checkbox"/> Merienda de la mañana | <input type="checkbox"/> Cena                 |
| <input type="checkbox"/> Almuerzo              | <input type="checkbox"/> Merienda en la noche |

2. ¿Qué tipo de endulzante (azúcar) utiliza más? (marque solo una opción)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Azúcar blanca o moreno (cruda) | <input type="checkbox"/> Edulcorante artificial (sacarina, <del>splenda</del> ) |
| <input type="checkbox"/> Miel                           | <input type="checkbox"/> Ninguno  |

3. ¿Agrega usted sal a la comida ya servida en la mesa?

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SI | <input type="checkbox"/> A veces |
| <input type="checkbox"/> NO |                                  |

4. ¿Qué cantidad de líquido consume en promedio al día?

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 1-3 vasos | <input type="checkbox"/> 7 o más vasos |
| <input type="checkbox"/> 4-6 vasos | <input type="checkbox"/> No consume    |

5. Cuáles de los siguientes productos consume usted en su merienda (puede marcar varias opciones)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> No realizo meriendas  | <input type="checkbox"/> Pan  |
| <input type="checkbox"/> Frutas  | <input type="checkbox"/> Yogurt   |
| <input type="checkbox"/> Semillas secas (maní, almendras, nueces, etc)                     | <input type="checkbox"/> Leche  |
| <input type="checkbox"/> Galletas rellenas (cremitas, <del>chikys</del> , oreo, etc)       | <input type="checkbox"/> Leche saborizada                                 |
| <input type="checkbox"/> Galletas integrales   | <input type="checkbox"/> Batidos de fruta                                 |
| <input type="checkbox"/> Snack integrales  | <input type="checkbox"/> Jugos de cajita regular (Néctar de frutas, HI-C) |
| <input type="checkbox"/> Frituras o productos de paquete (picaritas o papas tostadas, etc) | <input type="checkbox"/> Jugos de cajita de frutas light o sin azúcar     |
| <input type="checkbox"/> Barras de cereal  | <input type="checkbox"/> Refrescos naturales                              |
| <input type="checkbox"/> Repostería  | <input type="checkbox"/> Gaseosa regular                                  |
|  | <input type="checkbox"/> Gaseosa Light o sin azúcar                       |

Otro \_\_\_\_\_

6. ¿Cuáles de los siguientes alimentos aportan fibra? (Puede marcar varias opciones)

- |                                       |                                       |                                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Queso        | <input type="checkbox"/> Carne de Res | <input type="checkbox"/> Yogurt    |
| <input type="checkbox"/> Manzana      | <input type="checkbox"/> Brócoli      | <input type="checkbox"/> Zanahoria |
| <input type="checkbox"/> Pan integral | <input type="checkbox"/> Yuca         |                                    |

7. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son ejemplos de vegetales no harinosos?

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Camote | <input type="checkbox"/> Coliflor     |
| <input type="checkbox"/> Tomate | <input type="checkbox"/> Yuca         |
| <input type="checkbox"/> Papa   | <input type="checkbox"/> Ayote tierno |



6. En base a la siguiente etiqueta nutricional conteste las siguientes preguntas.

Producto Galletas Oreo (Empaque de 4 galletas)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
	100 g	41 g (2 oreo)	%* / 41 g
Valor energético / Energia	2145 kJ / 510 kcal	880 kJ / 210 kcal	11 %
Grasas / Lípidos	26 g	10,5 g	15 %
de las cuales saturadas / dos quais ácidos gordos saturados	14,5 g	5,9 g	29 %
Hidratos de carbono	66 g	27 g	10 %
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	49 g	20 g	22 %
Fibra alimentaria / Fibra	1,3 g	0,5 g	-
Proteínas	4,5 g	1,8 g	4 %
Sal	0,57 g	0,23 g	4 %

Si usted se come todo el contenido del paquete cuantas calorías estaría consumiendo: \_\_\_\_\_

¿Cuántas cucharaditas de azúcar contiene cada empaque de galletas? \_\_\_\_\_

7. ¿Realiza ejercicio durante la semana?

( ) SI ( ) NO

Si su respuesta es "SI" conteste la pregunta 8 y 9, si su respuesta fue "NO" salte a la pregunta 10

8. ¿Cuántos días a la semana realiza ejercicio?

( ) 1 – 2 días

( ) 3 – 4 días

( ) 5 – 6 días

( ) Todos los días

9. ¿Cuánto tiempo a la semana realiza usted ejercicio?

( ) Menos de 30 minutos

( ) Entre 90 y 120

( ) Entre 30 y 60 minutos

( ) Entre 120 y 150

( ) Entre 60 y 90 minutos

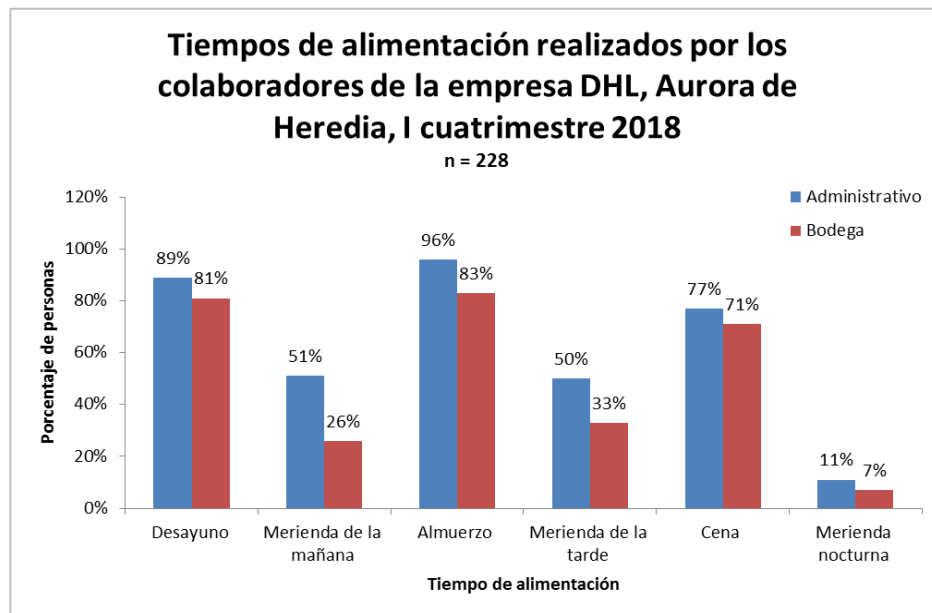
( ) Mas de 150 minutos

10. A continuación, se presenta una serie de afirmaciones marque falso o verdadero según usted considere.

Enunciado	Falso	Verdadero
Realizar trabajo doméstico, subir las escaleras e ir caminando a la pulpería es considerado ejercicio físico		
La fibra tiene como función aportar vitaminas y minerales		
El pescado a comparación de los frijoles contiene mayor cantidad de proteína		
Los productos lácteos, carnes y huevos aportan proteínas		
El azúcar proporciona energía y el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo.		
El aguacate es un alimentos con un alto contenido de grasa		
Es más saludable condimentar las comidas con consomé en vez de sal		
Las frutas y vegetales contienen todas las vitaminas y minerales que mi cuerpo necesita.		
Se deben consumir al menos 3 porciones entre frutas y vegetales al día		
Existen alimentos que ayudan a quemar grasa, por ejemplo el jugo de limón		

Muchas gracias por su colaboración

## 6.8 ANEXO 8. RESULTADOS DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS Y CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN



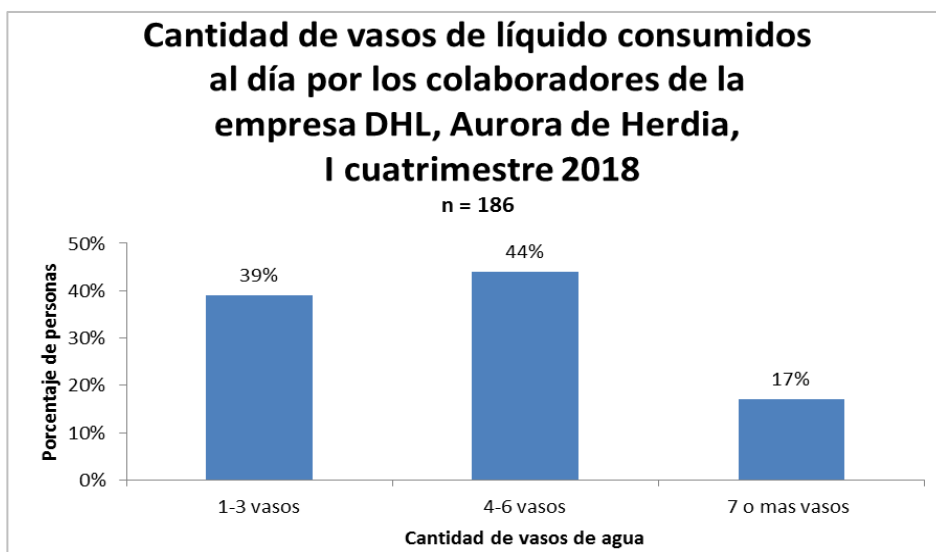
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 33. Tiempos de alimentación realizados por los colaboradores de la empresa DHL, Aurora de Heredia.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018.

Figura 34. Cantidad de tiempos de alimentación realizados por los colaboradores.



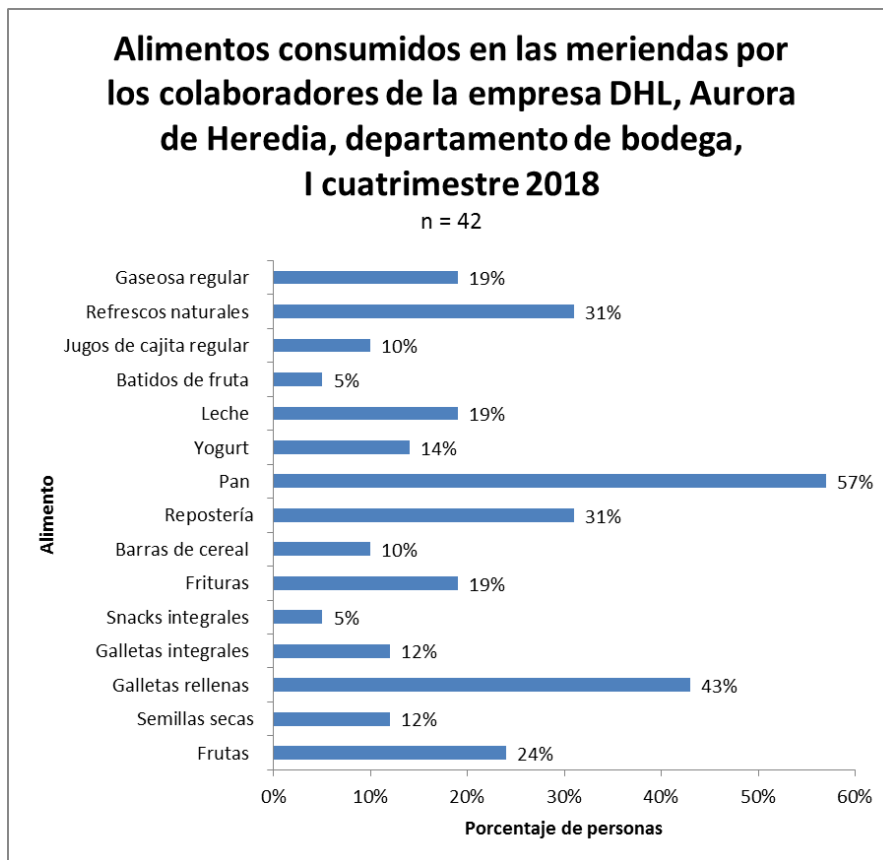
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

Figura 35. Cantidad de vasos de líquido consumidos al día.



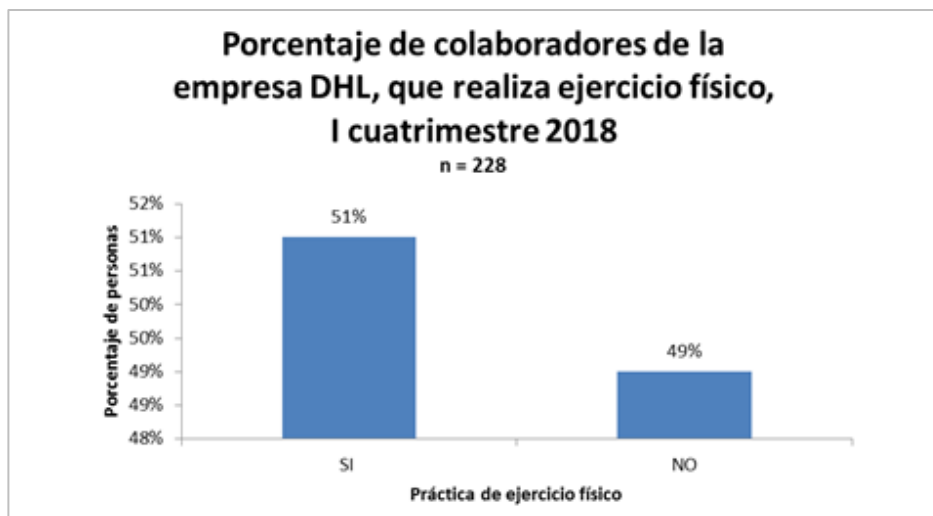
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 36. Alimentos consumidos en las meriendas por los colaboradores del área administrativa.*



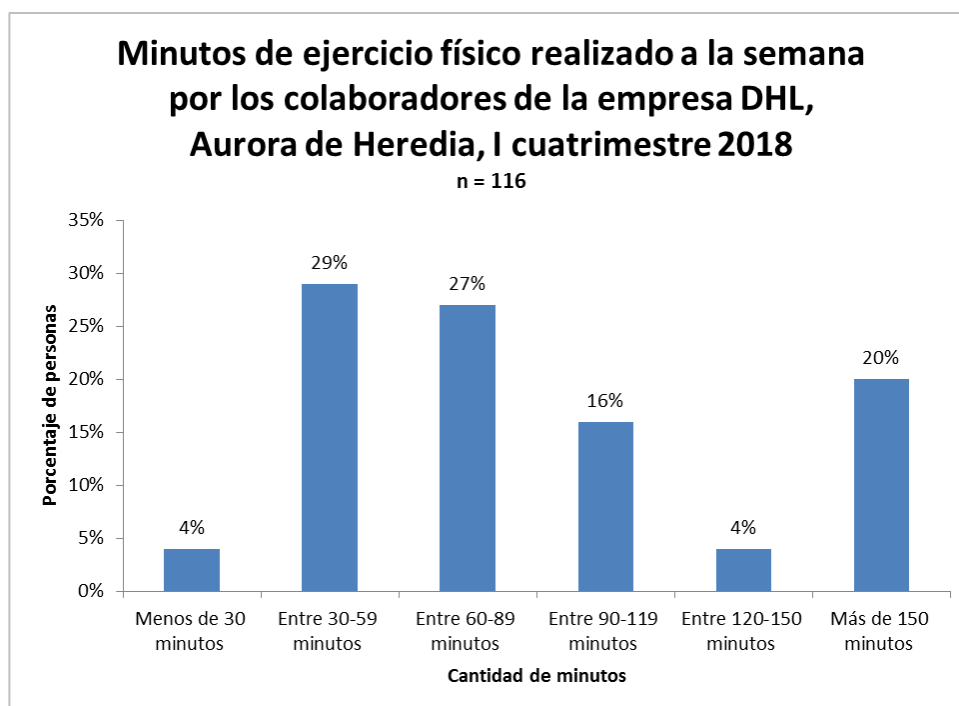
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 37. Alimentos consumidos en las meriendas por los colaboradores del departamento de bodega.*



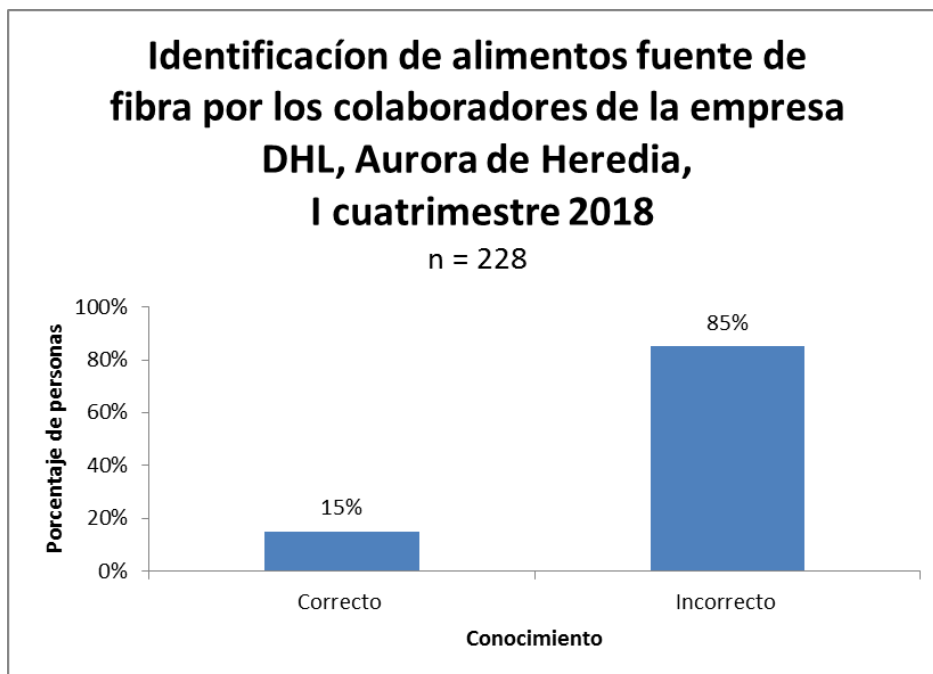
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 38. Colaboradores que realizan ejercicio físico.*



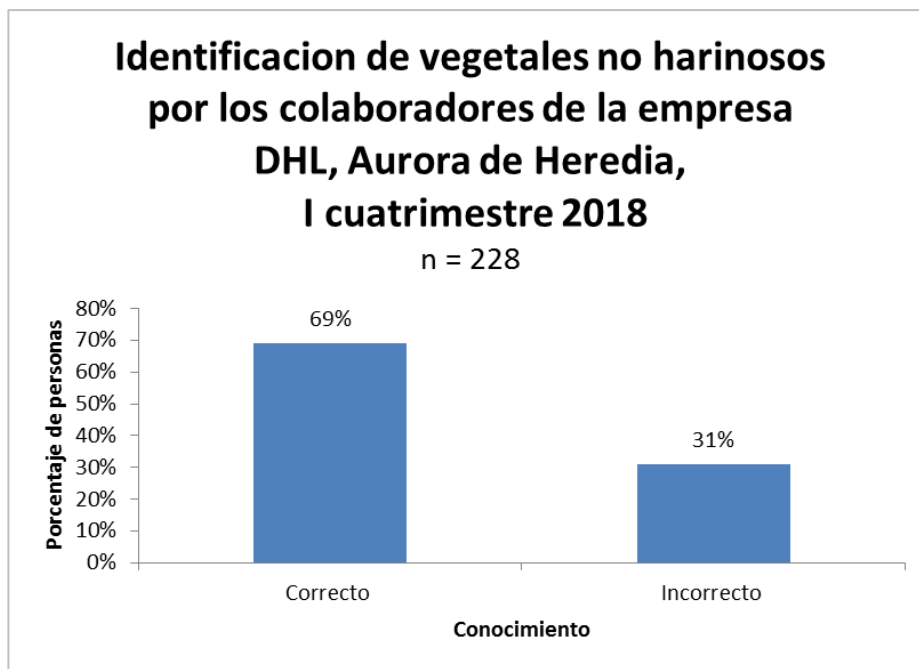
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 39. Minutos de ejercicio físico realizado a la semana.*



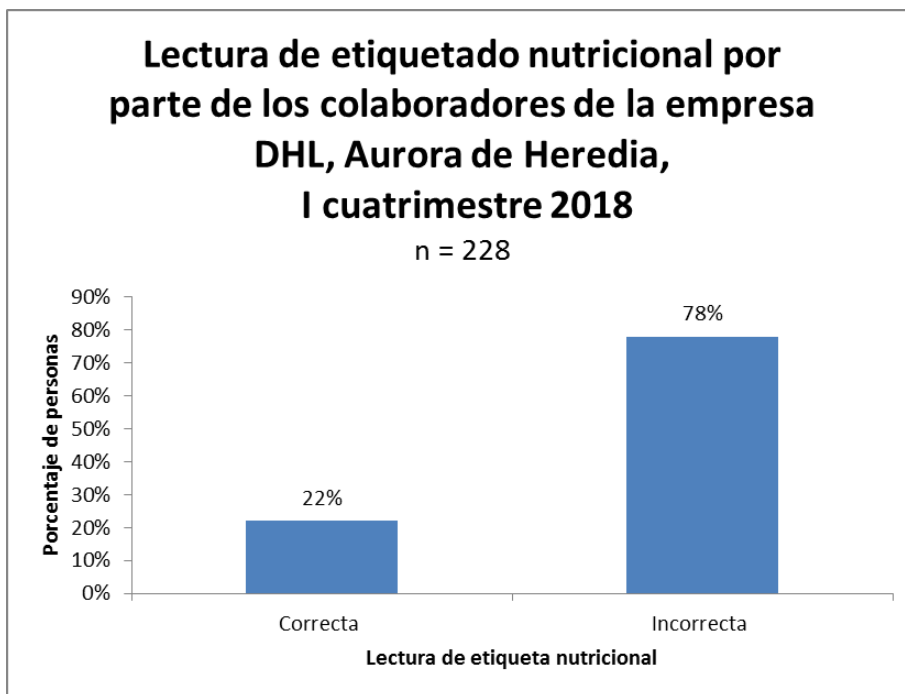
Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 40. Identificación de alimentos fuente de fibra.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 41. Identificación de vegetales no harinosos.*



Fuente: R. Ordóñez, 2018.

*Figura 42. Lectura de etiquetado nutricional.*

## ANEXO 9. Diagnóstico sobre gustos y preferencias del menú actual



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

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de conocer cuáles son los gustos y preferencias de los usuarios del servicio de alimentos de la institución para poder ofrecer mejoras al mismo. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizara de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

**Marque con una X la respuesta o respuestas que más se acerca a su situación según se le solicite.**

1. De las siguientes opciones del menú actual de desayuno, marque las 3 preferidas por usted:

Gallo pinto		Plátano maduro	
Sándwiches		Fruta picada	
Burritos		Huevo con jamón	
Pancake o arepas		Huevo con salchicha	
Salchichas en salsa de tomate		Chorreadas	
Salchichón		Carne en salsa	
Empanadas		Prensadas de queso	

2. De las siguientes opciones de frutas, marque las 3 preferidas por usted.

Papaya		Piña	
Banano		Manzana	
Melón		Sandía	

3. De las siguientes opciones de platos fuertes ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted

Pescado empanizado		Carne mechada	
Pescado al homo		Bistec de cerdo	
Frijoles blancos con carne mechada		Bistec encebollado	
Lasaña de vegetales		Arroz con pollo	
Lasaña de pollo		Arroz con cerdo	
Cordon blue		Crepa de pollo	
Frijoles tiernos con cerdo		Nachos	
Garbanzos con pollo		Chalupas	
Lentejas con carne		Parrillada	
Chile relleno		Hamburguesa	

4. De las siguientes opciones de ensalada o ingredientes para la ensalada ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted

Ensalada de lechuga		Ensalada rusa	
Ensalada de repollo		Palmito	
Escabeche		Remolacha	
Ensalada de pasta y aderezo pesto		Tomate	
Ceviche de plátano		Maíz dulce	
Caracolitos con atún		Zanahoria	

5. De las siguientes opciones de Guarniciones vegetales ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted.

Brócoli con zanahoria		Guiso de berenjena	
Zucchini con zanahoria		Zanahoria con cebolla y chile	
Coliflor, maíz dulce cebolla y chile		Zucchini con chayote	

6. De las siguientes opciones de Guarniciones harinosas ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted.

Plátano maduro		Patacones	
Papas frita		Frijoles molidos	
Yuca frita		Tortilla	
Puré de camote		Tortillas tostadas	
Puré de papa		Guiso de ayote sazón	

7. De las siguientes opciones de bebidas ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted

Cas		Sandía	
Frutas		Mora	
Maracuyá		Naranja	
Te frio		Guanábana	

Muchas gracias por su colaboración.

## 6.9 ANEXO 10. DIAGNÓSTICO GUSTOS Y PREFERENCIAS PARA PROPUESTA DE MENÚ



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

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de conocer cuáles son los gustos y preferencias de los usuarios del servicio de alimentos de la institución para poder ofrecer mejoras al mismo. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

**Marque con una X la respuesta o respuestas que más se acerca a su situación según se le solicite.**

1. De las siguientes opciones de desayuno, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Omelette de hongos y espinaca		Huevo con tomate	
Cereal de desayuno		Queso a la plancha	
Tortillas de queso		Tortas de queso	
Pitas		Pan dulce	
Empanadas de frijol		Empanadas de queso	

2. De las siguientes opciones de frutas, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Fresas		Mango	
Naranja		Guayaba	
Uvas		Mandarina	

3. De las siguientes opciones de platos fuertes, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Lasaña de carne		Sopa Azteca	
Chifrijo		Sopa negra	
Plátano maduro con queso		Chuleta de cerdo con piña	
Pastel de tortilla y pollo		Pastel de papa con carne	
Canelones		Enyucados	
Chop Suey con vegetales		Espagueti a la boloñesa	
Nuggets de pollo empanizados		Trocitos de pollo con papa	
Arroz cantones		Alitas de pollo en salsa BBQ	

4. De las siguientes opciones de bebidas, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Tamarindo		Horchata	
Melón		Arroz con piña	
Limonada		Carambola	
Limonada con hierba buena		Naranja con Zanahoria	
Piña		Fresa	

5. De las siguientes opciones de ensalada o ingredientes para la ensalada, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Escabeche de repollo y zanahoria		Mostaza china	
Ensalada de papa		Rábano	
Ensalada de guineo		Espinaca	
Pepinillos		Alfalfa	
Crotones		Hongos	
Cebolla		Frutas	

6. De las siguientes opciones de Guarniciones vegetales, marque las 3 que le gustaría que se incluyeran en el menú:

Coliflor envuelta en huevo		Guiso de ayote tierno	
Guiso de chayote y maíz dulce		Picadillo de vainica y zanahoria	
Mini vegetales		Crema de hongos	

7. De las siguientes opciones de Guarniciones harinosas ofrecidas en el menú actual, marque las 3 preferidas por usted.

Picadillo de plátano		Crema de ayote	
Mini papas al horno		Tortas de yuca	
Puré de ayote sazón		Crema de papa	
Papas campesinas		Croquetas de papa y queso	

8. ¿Le gustaría que se ofreciera postre dentro del combo del almuerzo  
( ) SI ( ) NO

Muchas gracias por su colaboración.

## 6.10 ANEXO 11. INSTRUMENTO DIAGNÓSTICO MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



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

Número de encuesta: \_\_\_\_\_

El siguiente cuestionario se realiza con el fin de evaluar los conocimientos acerca la manipulación de los alimentos por parte de los colaboradores del servicio de alimentos. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

A continuación se presenta una serie de preguntas, marque con una x la opción que considera correcta.

1. ¿Cuáles son las formas correctas de descongelar los alimentos? (Puede marcar más de una opción)
 

<input type="checkbox"/> En el microondas	<input type="checkbox"/> Dejar en agua varias horas
<input type="checkbox"/> Temperatura ambiente	<input type="checkbox"/> En refrigeración
2. La cámara de congelación debe de encontrarse a una temperatura de:
 

<input type="checkbox"/> Entre 5 y 0 °C (41 y 32°F)
<input type="checkbox"/> Entre 0 y -5°C (32 y 23°F)
<input type="checkbox"/> Entre 0 y -18°C (32 y -0°F)
3. Al recalentar alimentos estos deben de alcanzar al menos una temperatura de:
 

<input type="checkbox"/> 95°C (203°F)	<input type="checkbox"/> 74°C (165°F)
<input type="checkbox"/> 80°C (176°F)	<input type="checkbox"/> 59°C (138°F)
4. Ana está preparando huevos revueltos para que estén cocinados adecuadamente estos deben de alcanzar una temperatura mínima de:
 

<input type="checkbox"/> 60°C (140°F) por 1 minuto
<input type="checkbox"/> 68°C (154°F) por 15 segundos
<input type="checkbox"/> 80°C (176°F) por 30 segundos
5. En el servicio de alimentos se cocinaron 8 pechugas de pollo para el arroz con pollo que se va a preparar mañana. Para refrigerar las pechugas de pollo de manera adecuada usted debe de: (Puede marcar más de una opción)
 

<input type="checkbox"/> Refrigerar inmediatamente para evitar que se contaminen.
<input type="checkbox"/> Dejar que el alimento alcance una temperatura de 40°C (104°F) antes de refrigerar, sin que pase más de 4 horas en alcanzar esta temperatura
<input type="checkbox"/> Dejar que el alimento se enfríe totalmente a temperatura ambiente
<input type="checkbox"/> Congelar el alimento
<input type="checkbox"/> Mantenerlas tapadas en la olla hasta que se realice la preparación
<input type="checkbox"/> Pasar las pechugas de pollo de recipiente o separarlas para que se enfríen más rápido
6. ¿Para desinfectar adecuadamente los vegetales usted debe de: (Puede marcar más de una opción)
 

<input type="checkbox"/> Agregar 3 gotas de cloro por litro de agua
<input type="checkbox"/> Rociar los vegetales con cloro
<input type="checkbox"/> Fijarse en la concentración del cloro o solución desinfectante
<input type="checkbox"/> Enjuagar los vegetales después de estar sumergidos en la solución desinfectante



7. ¿En qué consiste el método de almacenamiento PEPS?
- Consiste en un programa estandarizado que indica la forma en que se debe de recibir los productos
  - Consiste en la forma de almacenar los productos según su fecha de vencimiento o antigüedad de estar en la bodega.
  - Consiste en utilizar primero los alimentos perecederos de la bodega.
  - Ninguno de los anteriores es correcto
8. Si usted como funcionario del servicio de alimentos se siente indispuerto de salud debe de: (Puede marcar más de una opción)
- Realizar alguna función en la que no tenga contacto con los alimentos.
  - Tomar un medicamento que disminuya los síntomas y continuar trabajando.
  - Reportar al encargado y visitar un centro médico.
  - Utilizar guantes y cubre bocas para realizar las labores.
9. Al realizar una misma función durante un largo periodo es recomendado lavarse las manos cada:
- 15 minutos
  - 30 minutos
  - 45 minutos
  - No es necesario el lavado de manos hasta que se cambie de función
10. ¿Cuáles de las siguientes opciones son ejemplos de contaminación cruzada? (Puede marcar más de una opción)
- Un producto fue contaminado por que una rata ingreso a la bodega de alimentos y rompió los empaques.
  - Ana pica los ingredientes para la ensalada en la tabla que se utiliza para partir las carnes sin antes desinfectarla.
  - Pedro dejo a temperatura ambiente más de 5 horas una preparación que tenía que enfriar para luego refrigerarla.
  - Carmen dejó los ingredientes para realizar el guiso de carne y vegetal destapado propenso a que lo contaminaran los insectos
  - Sofía no se lava las manos al cambiar de función, de manipular alimentos crudos a manipular alimentos cocinados
11. ¿Ha recibido usted capacitación de cómo se debe de calibrar un termómetro?
- SI  NO
12. ¿Cuáles de las siguientes características debe de tomar en cuenta al recibir de un proveedor el pescado? (Puede marcar más de una opción)
- Textura suave
  - Olor a cloro
  - Temperatura menor a 10°C (50°F)
  - Empaque rodeado de hielo
  - Coloración rosada y brillante
  - Coloración grisácea
13. ¿Cuáles de las siguientes características debe de tomar en cuenta al recibir y almacenar las frutas y vegetales? (Puede marcar más de una opción)
- Las frutas no deben de estar maduras
  - Firmes al tacto
  - Utilizar de primero las que tengan algún tipo de corte o mallugada
  - La frutas que requieren ser peladas para su consumo como piñas, sandías y melones se pueden dejar en cajas sobre el suelo
  - Se deben de refrigerar las frutas para evitar un exceso en la maduración.



14. En un servicio de alimentos es permitido recalentar los alimentos:
- No se deben de recalentar  2 veces
- 1 vez  Máximo 3 veces
15. Para la desinfección de los utensilios de cocina es correcto: (Puede marcar más de una opción)
- Desinfectar todos los utensilios al iniciar y al finalizar la jornada
- Sumergir los utensilios en agua caliente por 15 minutos
- Desinfectar la superficie antes de limpiarla
- Enjuagar los utensilios después de haberlos desinfectado
- Utilizar desinfectantes químicos en alimentos no es recomendable
16. ¿Cuáles de las siguientes acciones se deben de tener en cuenta al almacenar productos no perecederos? (Puede marcar más de una opción)
- Mantener un ambiente húmedo para procurar la frescura de los alimentos.
- Almacenar en cuartos a temperatura ambiente.
- Preferir colocar los empaques sellados sobre el piso, para poder colocar los que se han abierto sobre los estantes.
- Evitar que la luz solar les llegue directamente.
- Desechar los productos que tengan algún tipo de daño en el empaque
- Colocar de último los productos que estén próximos a vencer

Marque con una X la opción según si considera que la acción es correcta o incorrecta en el proceso de preparación de alimentos.

	Correcto	Incorrecto
La temperatura de zona de peligro de los alimentos es de 5° a 60°C (41 y 140°F)		
Utilizar la tabla de picar color rojo para los vegetales		
Recalentar un alimento a una temperatura de 75°C (167°F) es adecuado		
Al tomar la temperatura de un trozo de carne se debe de colocar el termómetro en los bordes de la pieza del alimento		
Las preparaciones frías se deben de mantener a una temperatura por debajo de los 10° C (50°F)		
Utilizar un único cuchillo para todos los alimentos		
Utilizar guantes durante todo el proceso de preparación de los alimentos		
Vigilar la temperatura de mantenimiento de los platillos calientes es más importante que de los fríos		
Los huevos se deben de lavar antes de ser almacenados		
Los alimentos cocinados de deben de refrigerar en la parte superior de la refrigeradora		
Al congelar un alimento se garantiza la muerte de posibles microorganismos y toxinas presentes		
Si utilizo guantes durante la preparación de los alimentos es permitido portar anillos		

Muchas gracias por su colaboración

## 6.11 ANEXO 12. EVALUACIÓN MENÚ DEL DÍA

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

Nº de encuesta: \_\_\_\_\_

La siguiente encuesta se realiza con el fin de evaluar el grado de satisfacción de los usuarios del servicio de alimentos. La información que se obtenga de este cuestionario se utilizará de forma confidencial y será utilizada únicamente para el desarrollo de esta investigación.

¿Cuál fue la opción del menú que consumió?

-----  
-----

Marque con una x el grado de satisfacción sobre el servicio de alimentos según cada uno de los aspectos a evaluar

	Aspecto	Muy satisfecho	Satisfecho	Insatisfecho	Muy insatisfecho
Sobre calidad					
1	Sabor de los alimentos				
2	Apariencia de los alimentos				
3	Cantidad de comida servida				
4	Variedad del menú				
5	Temperatura a la que son servidos los alimentos				

Si tiene alguna observación acerca de las preparaciones servidas sírvase dejar un comentario en la parte de atrás de esta boleta.

Muchas gracias por su colaboración.

## 6.12 ANEXO 13. ANÁLISIS CUALITATIVO MENÚ ALMUERZO

### Almuerzo n.º 1

Pescado horneado a la Mantequilla, guiso se camote, arroz, frijoles, ensalada de repollo y tomate, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma			x			El olor del pescado es muy fuerte y la textura al enfriarse no es la mejor, la porción de vegetales servida es muy poca
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Regular					

## Almuerzo n.º 2

Chalupa vegetariana (Tortilla de maíz tostada, frijoles molidos, queso rallado, lechuga, tomate, aguacate) y fresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El tamaño de la preparación es un poco pequeño para ser un almuerzo. La porción de vegetales es muy poca.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño			x			
Armonía	x					
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 3

Filete de pollo estilo oriental, arroz, frijoles, vegetales cocidos (chayote zanahoria y Zuchini) y ensalada de lechuga tomate y zanahoria, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El pollo se encontraba un poco seco y los vegetales estaban un poco re-cocinados
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 4

Cordon Bleu (con salsa blanca), Arroz, Frijoles, Ensalada de lechuga y tomate, doraditas y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					El no mantener la temperatura afecta la textura del platillo principal. La salsa blanca no se mantuvo en el baño María por lo que estaba un poco fría Es un platillo alto en grasa y carbohidratos y bajo en vegetales.
Gusto	x					
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 5

Bistec de cerdo con salsa barbacoa, arroz, frijoles, ensalada de tornillitos con aderezo pesto y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				La carne estaba un poco seca y dura. Es un platillo nulo en vegetales. En el plato no se observa atractivo.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Regular					

## Almuerzo n.º 6

Patacones con Frijoles molidos y queso rallado, ensalada de lechuga y pico de gallo, aderezo salsa rosada y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Al final del servicio los patacones no tenían la textura inicial, los frijoles estaban fríos pues no se tuvieron en el baño María.
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura			x			
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 7

Guiso de frijoles blancos, zanahoria y carne mechada, arroz, escabeche de vegetales (Brócoli, coliflor, chile dulce y cebolla) y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				Fue un platillo bastante apetecido por los comensales. El guiso está un poco frio. La porción de arroz es bastante grande.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 8

Hamburguesa con queso y papas a la francesa (con salsa de tomate y mayonesa) y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El pan de la hamburguesa se siente frio, no fue apetecida como almuerzo por los funcionarios, pero las papas a la francesa si las pedían en porciones por separado
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 9

Lasaña de vegetales, ensalada de lechuga, mostaza, tomate y manzana, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					El platillo tuvo buena aceptación, sin embargo, se encontraba en la misma bandeja con la lasaña de pollo
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Muy buena					

## Almuerzo n.º 10

Lasaña de pollo, ensalada de pepino, tomate y cebolla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	X					La ensalada tenía rodajas de cebolla muy grandes y gruesas y el pepino tenía un aderezo de mostaza de sabor muy fuerte y ácido
Gusto		X				
Apariencia	X					
Temperatura		X				
Textura	X					
Tamaño	X					
Armonía	X					
Calificación general	Muy buena					

## Almuerzo n.º 11

Pescado empanizado, arroz, frijoles, guiso de ayote sazón, brócoli y maíz dulce, ensalada de repollo, zanahoria, culantro y mayonesa y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		X				No se disponía de guarniciones compuesta por vegetales completamente. El pescado estaba un poco frio al final del servicio
Gusto	X					
Apariencia		X				
Temperatura		X				
Textura		X				
Tamaño	X					
Armonía		X				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 12

Carne mechada, arroz, frijoles, yuca frita, escabeche de guineo y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	X					El plato está compuesto en su mayoría por carbohidratos y muy poca cantidad de vegetales.
Gusto	X					
Apariencia		X				
Temperatura		X				
Textura			X			
Tamaño		X				
Armonía			X			
Calificación general	Bueno					La yuca se sentía un poco seca

## Almuerzo n.º 13

Crepa de pollo en salsa blanca, ensalada de lechuga, chile dulce y remolacha y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Por el acomodo que se les da en las bandejas luego se dificulta servir las y la presentación no queda bien. Es un platillo balanceado
Gusto	x					
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Almuerzo n.º 14

Crepa de vegetales en salsa tomate, ensalada de repollo, chile dulce y tomate y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					No tiene buena aceptación por los comensales. Por el acomodo que se les da en las bandejas luego se dificulta servir las y la presentación no queda bien.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño	x					
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 15

Bistec con salsa criolla, arroz, frijoles, puré de camote, ensalada de brócoli y zanahoria y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Le bistec estaba un poco duro. La porción de vegetales podría ser un poco mayor.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 16

Dedos de pescado empanizados (con salsa tártara), papas fritas (con salsa de tomate y mayonesa), ensalada de lechuga, tomate y remolacha y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Platillo alto en grasa y carbohidratos. Tiene muy buena aceptación por los comensales.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 17

Arroz con palmito, yuca frita, ensalada verde, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				La textura del arroz era muy suave y la yuca se encontraba un poco seca y dura
Gusto			x			
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 18

Tortas de carne frita, arroz, frijoles, plátano maduro, escabeche de vegetales y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Al platillo no es totalmente atractivo a la vista por la combinación de colores. Varias de las preparaciones son altas en grasa.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 19

Torta española con hongos, arroz, frijoles, picadillo vainicas y zanahoria, ensalada de tomate y pepino, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma			x			El contenido de carbohidratos es mayor a lo deseado. El refresco está muy simple de sabor. Las vainicas se encuentran un poco fibrosas
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 20

Arroz con mariscos, papas fritas, ensalada rusa y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma			x			El olor a mariscos es fuerte, la cantidad de carbohidratos es mayor a la deseada
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 21

Medallón de pollo relleno de albahaca y queso, arroz con vegetales, ensalada de repollo y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					El pollo se encontraba un poco seco.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Imuerzo n.º 22

Rice and Beans con pollo caribeño, ensalada verde (lechuga, maíz dulce y zanahoria) y refresco natural.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					El platillo tiene muy buena aceptación por los comensales.
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Almuerzo n.º 23

Parrillada: Gallo de carne, gallo de pollo, gallo de salchichón, ensalada criolla, elote y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		X				Las carnes se encontraban muy condimentadas y la carne de res de textura un poco dura y seca. Algunos de los trozos de salchichón están quemados. El té frío muy azucarado.
Gusto			X			
Apariencia		X				
Temperatura			X			
Textura				X		
Tamaño		X				
Armonía			X			
Calificación general	Regular					

## Almuerzo n.º 24

Chancletas (Chayote relleno con queso envuelto en huevo), arroz, frijoles, ensalada de tomate y pepino y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		X				El chayote está un poco recocinado, no se ve apetitoso a la vista ya que el plato se ve un poco pálido.
Gusto		X				
Apariencia			X			
Temperatura		X				
Textura			X			
Tamaño			X			
Armonía			X			
Calificación general	Regular					

## Almuerzo n.º 25

Espagueti a la boloñesa, pan con mantequilla de ajo, ensalada verde y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	X					Se debe tener mayor cuidado al servir el plato ya que se chorrea mucho el plato. Alta cantidad de carbohidratos.
Gusto	X					
Apariencia		X				
Temperatura		X				
Textura	X					
Tamaño		X				
Armonía		X				
Calificación general	Bueno					

## Almuerzo n.º 26

Almuerzo Campesino: Torta de huevo, arroz, frijoles, picadillo de papa, ensalada verde y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	X					Platillo bastante acertado y elaborado alusivo a festividad nacional.  Porciones un poco grandes, poca cantidad de vegetales.
Gusto	X					
Apariencia	X					
Temperatura		X				
Textura	X					
Tamaño		X				
Armonía		X				
Calificación general	Muy bueno					

## 6.13 ANEXO 14. ANÁLISIS CUALITATIVO MENÚ DESAYUNO

Desayuno n.º 1

Gallo Pinto pequeño, huevo frito, tostada con mantequilla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Gallo pinto un poco simple y se siente grasoso el último que se sirve. El huevo frito tenía la yema suave, pero no se conservó a la temperatura adecuada por lo que la consistencia no fue la deseada.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura			x			
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 2

Gallo pinto grande, tostada con mantequilla, queso blanco, natilla, trozo de papaya,  
taza de café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					La fruta en trozo se observa un poco suave o majada por lo que no apetece comerla
Gusto	x					
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía		x				
Calificación general	Buena					

## Desayuno n.º 3

## Empanada de pollo (Frita) y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Al final del tiempo de desayuno no conservo la textura inicial, tiene gran aceptación por las personas
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura	x					
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Desayuno n.º 4

Huevo picado con tomate, tostada grande con mantequilla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El huevo no mantiene la temperatura adecuada.  La tostada estaba con una textura hulosa.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 5

Fruta picada con yogurt y granola.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					La papaya estaba muy madura por lo que su textura y sabor no es el mejor.
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura	x					
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Desayuno n.º 6

Gallo pinto grande, tostada con mantequilla, carne en salsa, natilla, trozo de melón,  
taza de café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					La carne en salsa estaba un poco dura y no tiene buena aceptación preferían cambiarla por otra opción.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura			x			
Tamaño		x				
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 7

Gallo Pinto pequeño, salchichón, tostada con mantequilla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El olor del embutido es fuerte a grasa
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 8

Gallo pinto pequeño, natilla, tortilla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				No existe proteína en el platillo, es casi todo carbohidratos. es poca la cantidad según la persona
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño			x			
Armonía			x			
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 9

Gallo pinto grande, huevo picado, salchicha, 1 tortilla y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					La cantidad puede llegar a ser mucha según la persona, pero tuvo buena aceptación por los comensales, las tortillas estaban un poco secas
Gusto		x				
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Muy Bueno					

## Desayuno n.º 10

Burrito de pollo frijoles y queso y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma	x					Estaban un poco fríos y la tortilla se comenzó a humedecer por lo que la textura no fue la optima
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Desayuno n.º 11

Gallo pinto, torta de huevo, aguacate, tortilla y café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				Se encuentran balanceado el platillo, sin embargo, la no se conserva adecuadamente
Gusto	x					
Apariencia	x					
Temperatura		x				
Textura	x					
Tamaño		x				
Armonía	x					
Calificación general	Muy bueno					

## Desayuno n.º 12

Prensada de queso envuelta en huevo, trozo de fruta y café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				No muestra buena aceptación ya que no tiene buena apariencia, la textura no es la mejor ya que la tortilla se humedece mucho, además, estaba un poco frío
Gusto			x			
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Textura			x			
Tamaño			x			
Armonía			x			
Calificación general	Regular					

## Desayuno n.º 13

Pancakes con miel de abeja, banano en rodajas y café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma			x			La combinación se hace un poco empachosa por que todo es bastante dulce.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 14

Gallo pinto, salchicha en salsa y plátano maduro frito, refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				La salchicha no se ve apetitosa y el plátano maduro está un poco quemado. La combinación no se apetitosa los colores todos son muy oscuros.
Gusto		x				
Apariencia			x			
Temperatura			x			
Textura		x				
Tamaño		x				
Armonía			x			
Calificación general	Regular					

## Desayuno n.º 15

Sándwich de Jamón, queso blanco, lechuga y tomate y refresco.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El sándwich es de pan cuadrado por lo que el pan se humedece con mayor facilidad al estar ubicado en el baño María.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño	x					
Armonía	x					
Calificación general	Buena					

## Desayuno n.º 16

Tortilla de queso, natilla, trozo de fruta y café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		x				El tamaño de la tortilla es bastante pequeño para ser un desayuno.
Gusto		x				
Apariencia		x				
Temperatura		x				
Textura		x				
Tamaño			x			
Armonía		x				
Calificación general	Bueno					

## Desayuno n.º 17

Gallo pinto, plátano maduro, queso, trozo de papaya y café.

Característica organoléptica	Calificación					Observaciones
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo	
Aroma		X				El platillo tiene buena aceptación, es una porción moderada, adecuada según la población. Balanceado entre los grupos de alimentos
Gusto		X				
Apariencia	X					
Temperatura		X				
Textura		X				
Tamaño	X					
Armonía	X					
Calificación general	Bueno					

## 6.14 ANEXO 15 ANÁLISIS CUANTITATIVO MENÚ ALMUERZO

Almuerzo n.º 1

Pescado horneado a la Mantequilla, guiso de camote, arroz, frijoles, ensalada de repollo y tomate, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pescado	140	179	36.6	3.7	0.0
Mantequilla		72	0.1	8.1	0.0
Guiso de camote	115	87	1.6	0.2	20.4
Arroz	210	206	3.5	2.6	41.0
Frijoles	115	146	10.0	0.6	26.2
Ensalada de repollo	85	20	0.8	0.2	4.5
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		798	52.9	15.5	114.4
% ADN		133 %	141 %	90 %	152 %

## Almuerzo n.º 2

Chalupa vegetariana (Tortilla de maíz tostada, frijoles molidos, queso rallado, lechuga, tomate, aguacate) y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortilla de maíz tostada	30	150	2.1	7.9	18.9
Frijoles molidos	75	71	4.1	1.0	11.7
Queso rallado	40	69	9.7	2.8	0.8
Lechuga y tomate	85	18	0.7	0.3	3.9
Aguacate	45	72	0.9	6.6	3.8
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		467	17.8	18.6	61.4
% ADN		78 %	47 %	111 %	82 %

## Almuerzo n.º 3

Filete de pollo estilo oriental, arroz, frijoles, vegetales cocidos (chayote zanahoria y Zuchini) y ensalada de lechuga tomate y zanahoria, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Filete de pollo	155	195	29.4	6.2	4.2
Arroz	190	190	3.2	2.4	37.7
Frijoles	120	152	10.4	0.6	27.4
Vegetales cocidos	115	40	2.7	0.5	8.3
Ensalada verde	105	19	1.0	0.2	4.0
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		684	47.0	9.9	103.8
% ADN		114 %	125 %	59 %	138 %

## Almuerzo n.º 4

Cordon Bleu (con salsa blanca), Arroz, Frijoles, Ensalada de lechuga y tomate y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Cordon bleu	150	364	26.3	21.7	14.4
Salsa blanca	50	59	0.8	5.8	1.1
Arroz	205	198	3.4	2.5	39.3
Frijoles	135	171	11.7	0.7	30.8
Ensalada	95	22	1.0	0.2	5.0
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		901	43.4	31.0	113.0
% ADN		150 %	116 %	186 %	150 %

## Almuerzo n.º 5

Bistec de cerdo con salsa barbacoa, arroz, frijoles, ensalada de caracolitos con atún y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Bistec de cerdo	120	312	33.2	18.9	0.0
Salsa BBQ	60	45	1.1	1.1	7.7
Arroz	205	206	3.5	2.6	41.0
Frijoles	120	152	10.4	0.6	27.4
Ensalada de caracolitos con atún	110	196	7.6	5.9	27.7
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		999	56.0	29.2	126.1
% ADN		166 %	149 %	175 %	168 %

## Almuerzo n.º 6

Patacones con Frijoles molidos y queso rallado, ensalada de lechuga y pico de gallo, aderezo salsa rosada y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Patacones	120	265	1.7	12.3	42.0
Frijoles molidos	60	100	4.4	3.6	12.0
Queso rayado	50	87	12.2	3.5	1.0
Ensalada de lechuga o pico de gallo	95	22	1.0	0.2	5.0
Salsa rosada	15	37	0.2	2.5	3.7
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		598	19.8	22.1	86.1
% ADN		100 %	53 %	132 %	115 %

## Almuerzo n.º 7

Guiso de frijoles blancos, zanahoria y carne mechada, arroz, escabeche de vegetales (Brócoli, coliflor, chile dulce y cebolla) y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Guiso	275	327	22.5	5.3	48.1
Arroz	180	182	3.1	2.3	36.1
Escabeche de vegetales	105	24	1.9	0.5	4.3
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		620	27.8	8.2	110.8
% ADN		103 %	74 %	49 %	148 %

## Almuerzo n.º 8

Hamburguesa con queso y papas a la francesa (con salsa de tomate y mayonesa) y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pan hamburguesa	75	209	7.1	3.3	37.1
Torta de carne	95	242	16.2	14.8	10.0
Queso amarillo	20	75	4.4	6.3	0.3
Tomate y lechuga	40	8	0.3	0.1	1.8
Papas a la francesa	110	351	4.1	18.8	41.3
Salsa rosada	15	37	0.2	2.5	3.7
Refresco	30ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		1010	32.7	45.8	116.6
% ADN		168 %	97 %	274 %	155 %

## Almuerzo n.º 9

Lasaña de vegetales, ensalada de lechuga, mostaza, tomate y manzana, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pasta	100	158	5.8	0.9	30.9
Vegetales en salsa de tomate	155	105	1.3	6.4	17.5
Ensalada	95	23	1.0	0.2	5.1
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		374	8.4	7.6	75.9
% ADN		62 %	22 %	46 %	101 %

## Almuerzo n.º 10

Lasaña de pollo, ensalada de pepino, tomate y cebolla y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pasta	120	190	7.0	1.1	37.0
Pollo	100	177	27.3	6.7	0.0
Salsa blanca	75	146	2.0	14.5	2.8
Ensalada	100	22	1.0	0.3	4.9
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		622	37.6	22.6	67.0
% ADN		104 %	100 %	135 %	89 %

## Almuerzo n.º 11

Pescado empanizado, arroz, frijoles, guiso de ayote sazón, brócoli y maíz dulce, ensalada de repollo, zanahoria, culantro y mayonesa y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pescado empanizado	130	302	19.1	16.0	22.1
Arroz	195	206	3.5	2.6	41.0
Frijoles	115	146	10.0	0.6	26.2
Guiso de ayote sazón y brócoli	110	24	0.5	0.2	6.1
Ensalada con mayonesa	95	76	1.0	4.8	8.4
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		841	34.3	24.2	126.1
% ADN		140 %	92 %	145 %	168 %

## Almuerzo n.º 12

Carne mechada, arroz, frijoles, yuca frita, escabeche de guineo y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Carne mechada	125	180	12.1	12.6	4.7
Arroz	210	206	3.5	2.6	41.0
Frijoles	125	159	10.8	0.6	28.5
Yuca frita	90	199	1.3	9.2	31.5
Escabeche de guineo	105	90	0.8	0.3	23.6
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		921	28.8	25.4	151.6
% ADN		154 %	78 %	152 %	202 %

## Almuerzo n.º 13

Crepa de pollo en salsa blanca, ensalada de lechuga, chile dulce y remolacha y

refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Crepa	30	68	1.9	2.9	8.5
Pollo	80	142	21.8	5.4	0.0
Salsa blanca	45	88	1.2	8.7	1.7
Ensalada	120	22	1.2	0.2	4.5
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		407	26.4	17.3	37.0
% ADN		68 %	70 %	104 %	49 %

## Almuerzo n.º 14

Crepa de vegetales en salsa tomate, ensalada de repollo, chile dulce y tomate y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Crepa	30	68	1.9	2.9	8.5
Vegetales	75	26	0.6	0.2	6.6
Salsa de tomate	40	14	0.6	0.1	3.4
Ensalada	95	17	0.9	0.2	3.8
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		213	4.3	3.4	44.6
% ADN		36 %	12 %	20 %	60 %

## Almuerzo n.º 15

Bistec con salsa criolla, arroz, frijoles, puré de camote, ensalada de brócoli y zanahoria y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Bistec con salsa criolla	105	151	10.1	10.6	3.9
Arroz	200	215	3.7	2.7	42.6
Frijoles	110	140	9.5	0.6	25.1
Puré de camote	95	107	1.9	4.0	16.1
Ensalada	100	15	0.8	0.2	3.2
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		715	26.3	18.1	113.2
% ADN		119 %	70 %	108 %	151 %

## Almuerzo n.º 16

Dedos de pescado empanizados (con salsa tártara), papas fritas (con salsa rosada), ensalada de lechuga, tomate y remolacha y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Dedos de pescado	125	290	18.3	15.4	21.2
Salsa tártara	30	145	0.3	15.4	2.0
Papas fritas	105	335	4.0	17.9	39.4
Salsa rosada	30	73	0.4	5.1	7.4
Ensalada	85	15	0.8	0.2	3.4
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		946	24.1	54.0	95.7
% ADN		158 %	64 %	323 %	128 %

## Almuerzo n.º 17

Arroz con palmito, yuca frita, ensalada verde, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz con palmito	230	278	11.0	8.5	38.8
Yuca frita	105	221	1.4	10.2	35.0
Ensalada verde	100	15	0.8	0.2	3.2
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		602	13.6	19.0	99.4
% ADN		100 %	37 %	96 %	132 %

## Almuerzo n.º 18

Tortas de carne frita, arroz, frijoles, plátano maduro, escabeche de vegetales y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortas de carne frita	135	344	23.0	21.1	14.3
Arroz	185	190	3.2	2.4	37.7
Frijoles	105	133	9.1	0.5	23.9
Plátano maduro	85	104	1.1	0.3	27.1
Escabeche de vegetales	110	25	2.0	0.5	4.5
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		884	38.7	24.9	129.9
% ADN		147 %	103 %	149 %	173 %

## Almuerzo n.º 19

Torta española con hongos, arroz, frijoles, picadillo vainicas y zanahoria, ensalada de tomate y pepino y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Papa	110	95	1.9	0.1	22.0
Huevo	25	37	3.2	2.5	0.2
Hongos	40	11	0.9	0.2	2.1
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Arroz	195	198	3.4	2.5	39.3
Frijoles	110	140	9.5	0.6	25.1
Picadillo de vainica y zanahoria	95	33	0.7	0.2	7.8
Ensalada	95	22	1.0	0.2	5.0
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		711	20.8	16.3	123.9
% ADN		118.5	56 %	98 %	165 %

## Almuerzo n.º 20

Arroz con mariscos, papas fritas, ensalada rusa y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz con mariscos	270	365	14.1	3.9	66.3
Papas fritas	125	399	4.7	21.3	46.9
Ensalada rusa	110	133	3.0	7.2	14.7
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		984	22.1	32.5	150.3
% ADN		164 %	59 %	194 %	200 %

## Almuerzo n.º 21

Medallón de pollo relleno de albahaca y queso, arroz con vegetales, ensalada de repollo y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Medallón de pollo	115	348	25.2	20.8	13.8
Arroz con vegetales	195	173	3.0	2.2	34.4
Ensalada de repollo	95	22	1.0	0.2	5.0
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		631	29.4	23.3	75.6
% ADN		105 %	78 %	140 %	101 %

## Almuerzo n.º 22

Rice and Beans con pollo caribeño, ensalada verde (lechuga, maíz dulce y zanahoria) y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Rice and Beans	205 gr	281	4.8	3.6	55.7
Pollo caribeño	195	246	36.9	7.8	5.2
Ensalada verde	90	20	0.9	0.2	4.4
Refresco natural	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		634	42.9	11.6	87.7
% ADN		106 %	114 %	70 %	117 %

## Almuerzo n.º 23

Parrillada: Gallo de carne, gallo de pollo, gallo de salchichón, ensalada criolla, elote y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Carne de res	60	139	18.1	6.8	0.0
Pollo	50	89	13.7	3.4	0.0
Salchichón	45	139	6.8	11.1	2.5
Tortillas	3 unidades	158	2.3	2.8	31.7
Ensalada	90	16	0.9	0.2	3.6
Elote	120	65	2.0	0.8	15.1
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		692	44.1	25.2	75.2
% ADN		115 %	118 %	153 %	100 %

## Almuerzo n.º 24

Chancletas (Chayote relleno con queso envuelto en huevo), arroz, frijoles, ensalada de tomate y pepino y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Chayote	120	29	0.7	0.6	6.1
Queso	40	69	9.7	2.8	0.8
Huevo	30	44	3.8	3.0	0.2
Aceite	10	90	0.0	10.0	0.0
Arroz	205	198	3.4	2.5	39.3
Frijoles	145	184	12.6	0.7	33.1
Ensalada	85	20	0.9	0.2	4.6
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		722	31.3	19.8	106.5
% ADN		120 %	84 %	119 %	142 %

## Almuerzo n.º 25

Espagueti a la boloñesa, pan con mantequilla de ajo, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Espagueti	150	236	8.7	1.4	45.9
Carne molida	80	185	24.1	9.1	0.0
Salsa d tomate	75	79	1.3	2.9	12.0
Pan con mantequilla de ajo	30	29	0.5	0.6	5.5
Ensalada verde	95	17	0.9	0.2	3.8
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		632	35.8	14.4	89.5
% ADN		103 %	96 %	86 %	119 %

## Almuerzo n.º 26

Almuerzo Campesino: Torta de huevo, arroz, frijoles, picadillo de papa, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Torta de huevo	105	223	14.5	17.0	2.2
Arroz	195	182	3.1	2.3	36.1
Frijoles	150	191	13.0	0.8	34.2
Picadillo de papa	120	115	2.0	2.5	21.9
Ensalada verde	110	20	1.1	0.3	4.4
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		817	34.0	22.9	121.1
% ADN		136 %	91 %	137 %	162 %

## 6.15 ANEXO 16. ANÁLISIS CUANTITATIVO MENÚ DESAYUNO

Desayuno n.º 1

Gallo Pinto pequeño, huevo frito, tostada con mantequilla, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	55	64	4.3	0.3	11.4
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Huevo frito	65	135	7.4	11.2	0.7
Tostada	30	80	2.3	1.0	15.2
Mantequilla	5	36	0.0	4.1	0.0
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		605	16.4	28.0	72.6
% ADN		121 %	52 %	201 %	115 %

## Desayuno n.º 2

Combo desayuno grande: Gallo pinto grande, tostada con mantequilla, queso blanco, natilla, trozo de papaya, café.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	80	102	6.9	0.4	18.2
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Tostada	30	80	2.3	1.0	15.2
Mantequilla		36	0.0	4.1	0.0
Queso blanco	55	95	13.4	3.9	1.1
Natilla	60	117	0.3	10.0	7.2
Papaya	125	56	0.6	0.1	14.9
Café	10gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		777	26.3	31.5	99.2
% ADN		155 %	84 %	226 %	159 %

## Desayuno n.º 3

Empanada de pollo (Frita), taza de café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Masa	95	194	5.1	1.0	42.7
Pollo	75	133	20.5	5.0	0.0
Aceite	30	265	0.0	30.0	0.0
Café	10 gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		630	25.6	36.0	52.6
% ADN		126 %	82 %	259 %	84 %

## Desayuno n.º 4

Huevo picado con tomate, tostada grande, 1 taza de café con azúcar

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Huevo	55	81	6.9	5.5	0.4
Tomate	25	5	0.2	0.1	1.2
Tostada	45	120	3.4	1.5	22.8
Café	10 gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		244	10.6	7.0	34.3
% ADN		29 %	34 %	50 %	55 %

## Desayuno n.º 5

## Fruta picada con Yogurt y granola

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Fruta picada	225	108	1.2	0.3	28.4
Yogurt de fresa	75	74	3.0	0.9	14.0
Granola	40	104	5.3	2.0	29.7
Total		286	9.5	3.1	72.1
% ADN		57 %	30 %	22. %	115 %

## Desayuno n.º 6

## Combo desayuno grande

Gallo pinto grande, tostada con mantequilla, carne en salsa, 2 cucharadas natilla, 1 trozo de melón y café.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	80	102	6.9	0.4	18.2
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Tostada	30	80	2.3	1.0	15.2
Mantequilla	5	36	0.0	4.1	0.0
Carne en salsa	85	122	8.2	8.6	3.2
Natilla	60	117	0.3	10.0	7.2
Melón	110	34	0.8	0.2	8.2
Café con	15 gr de	38	0.0	0.0	9.9

azúcar	azúcar				
Total		782	21.4	36.3	94.6
% ADN		156 %	68 %	261 %	151 %

## Desayuno n.º 7

## Combo desayuno económico

Gallo Pinto pequeño, salchichón, tostada pan blanco y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	50	64	4.3	0.3	11.4
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Salchichón	75	231	11.4	18.4	4.1
Tostada	30	80	2.3	1.0	15.2
Fresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		666	20.3	31.2	76.0
% ADN		133 %	64 %	224 %	122 %

## Desayuno n.º 8

Gallo pinto pequeño, natilla, 2 tortillas y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	60	76	5.2	0.3	13.7
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Natilla	60	117	0.3	10.0	7.2
Tortillas	60	105	2.9	0.4	26.3
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		590	10.6	22.3	92.5
% ADN		118 %	34 %	160 %	148 %

## Desayuno n.º 9

Combo desayuno grande

Gallo pinto grande, huevo picado, salchicha, 1 tortilla y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	85	108	7.4	0.4	19.4
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Huevo picado	60	124	6.9	10.3	0.6
Salchicha	85	218	11.0	16.6	5.8
Tortilla	15	30	0.6	0.7	5.6
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		821	29.0	40.1	86.5
% ADN		164 %	93 %	288 %	138 %

## Desayuno n.º 10

Burrito de pollo frijoles y queso y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortilla de harina	30	94	2.5	2.3	15.4
Pollo	65	115	17.7	4.4	0.0
Frijoles	50	47	2.8	0.6	7.8
Queso	30	52	7.3	2.1	0.6
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		395	30.6	9.5	46.1
% ADN		79 %	98 %	68 %	74 %

## Desayuno n.º 11

Combo desayuno grande

Gallo pinto, torta de huevo, aguacate, tortilla y café.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	85	108	7.4	0.4	19.4
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Torta de huevo	95	140	12.0	9.4	0.7
Aguacate	40	64	0.8	5.9	3.4
Tortilla	20	39	0.8	0.9	7.4
Café	10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		643	23.8	28.7	73.6
% ADN		129 %	76 %	206 %	118 %

## Desayuno n.º 12

Prensada de queso envuelta en huevo, trozo de fruta y café

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Huevo	30	44	3.8	3.0	0.2
Tortillas	35	71	1.3	0.6	15.5
Queso	65	112	15.8	4.6	1.2
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Trozo de fruta	120	58	0.7	0.1	15.2
Café	10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		412	21.5	18.2	42.1
% ADN		82 %	69 %	131 %	67 %

## Desayuno n.º 13

Pancakes con miel de abeja, banano en rodaja y café

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pancakes	160	363	10.2	15.5	45.3
Banano	80	71	0.9	0.3	18.3
Miel de abeja	30	91	0.1	0.0	24.7
Café	10 gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		564	11.2	15.8	98.2
% ADN		113 %	36 %	114 %	157 %

## Desayuno n.º 14

Gallo pinto, salchicha en salsa y plátano maduro frito, refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	60	76	5.2	0.3	13.7
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Salchicha	90	231	11.6	17.5	6.1
Salsa de tomate	40	42	0.7	1.6	6.4
Plátano maduro frito	85	104	1.1	0.3	27.1
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Refresco	300 ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		833	20.9	41.3	98.6
% ADN		167 %	67 %	297 %	158 %

## Desayuno n.º 15

Sándwich de Jamón, queso blanco, lechuga y tomate y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pan integral	75	185	7.3	3.2	34.6
Jamón	15	18	2.9	0.6	0.0
Queso blanco	60	104	14.6	4.2	1.2
Lechuga y tomate	30	6	0.2	0.1	1.4
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		400	25.3	8.2	59.5
% ADN		80 %	81 %	59 %	95 %

## Desayuno n.º 16

Tortilla de queso, natilla, trozo de fruta y café.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortilla de queso	190	490	19.8	22.1	52.0
Natilla	60	117	0.3	10.0	7.2
Café	10gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		646	20.0	32.1	69.1
% ADN		129 %	64 %	231 %	111 %

## Desayuno n.º 17

## Combo desayuno económico

Gallo pinto pequeño, plátano maduro, queso, trozo de papaya y café.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	60	76	5.2	0.3	13.7
Aceite	10	88	0.0	10.0	0.0
Plátano maduro	90	110	1.2	0.3	28.7
Queso blanco	55	95	13.4	3.9	1.1
Papaya	110	53	0.6	0.1	13.9
Café	10 gr de azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		576	22.3	16.1	90.2
% ADN		115 %	71 %	116 %	144 %

## 6.16 ANEXO 17 PROPUESTA DE MENÚ DE ALMUERZO

Semana 1					
Patrón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carne pollo, pescado o cerdo)	Pollo a la plancha	Trocitos de cerdo en salsa de tomate	Filete de pescado al horno	Muslo de pollo con hierbas y romero	Chuleta de cerdo
Plato fuerte 2 (Carne roja, queso /huevo)	Bistec encebollado	Tortitas de huevo y vainica	Fajitas mixtas con chile dulce y cebolla	Carne mechada en salsa de tomate	Tortas de carne molida encebolladas
Plato fuerte 3 Mixto	Frijoles blancos con carne de cerdo	Arroz con pollo	Espagueti a la boloñesa	Canelones de queso y espinaca	Chalupas de pollo
Guarnición 1 Vegetal	Picadillo de palmito	Mini vegetales salteados	Coliflor con zanahoria	Picadillo de ayote tierno y maíz dulce	Crema de hongos
Guarnición 2 Harinosa	Tortillas	Plátano maduro	Pan de ajo	Puré de papa	Frijoles molidos
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Palmito Remolacha Ensalada rusa	Lechuga Repollo Tomate Crotones Zanahoria Maíz dulce	Lechuga Repollo Tomate Rábano Zanahoria Alfalfa Manzana, pasas y mayonesa	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Pepino Crotones	Lechuga Repollo Tomate Pepino Zanahoria Guacamole
Refresco	Te frio / naranja con zanahoria	Mora / cas	Piña / frutas	Horchata / carambola	Maracuyá / sandía

Semana 2					
Patrón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carne pollo, pescado o cerdo)	Fajitas de pollo con chile dulce y cebolla	Costilla de cerdo con salsa barbacoa	Chuleta de cerdo en salsa de piña	Nuggets de pescado empanizados	Pollo asado o al horno
Plato fuerte 2 (Carne roja, queso /huevo)	Pincho de res	Trocitos de res con vegetales	Bistec de res a la pimienta	Albóndigas en salsa de tomate	Tortas de carne en salsa de tomate
Plato fuerte 3 Mixto	Garbanzos con trocitos de cerdo	Enyucados de queso	Lasaña de pollo	Chile relleno	Arroz con carne de cerdo
Guarnición 1 Vegetal	Vainicas salteadas con ajonjolí y salsa de soya	Crema de Tomate	Picadillo de papaya verde	Vegetales mixtos	Zucchini con zanahoria al vapor
Guarnición 2 Harinosa	Papitas al ajillo	Plátano maduro con canela	Crema de ayote	Rodajas de plátano verde	Papas campesinas
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Palmito Remolacha	Lechuga Repollo Tomate Crotones Zanahoria Maíz dulce Caracolitos con atún	Lechuga Repollo Tomate Rábano Zanahoria Alfalfa	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Pepino Crotones	Lechuga Repollo Tomate Pepino Zanahoria Guacamole Escabeche de plátano
Refresco	Fresa / limonada	Melón / tamarindo	Piña con arroz/ naranja	Toronja / limonada con hierbabuena	Frutas / melón con naranja

<b>Semana 3</b>					
<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carne pollo, pescado o cerdo)	Chuleta de cerdo ahumada	Trocitos de pollo en salsa agridulce	Pescado al horno con salsa de tomate y aceitunas	Pescado a la mantequilla	Nuggets de pollo empanizado
Plato fuerte 2 (Carne roja, queso /huevo)	Carne mechada en salsa criolla	Arrollado de carne molida y vegetales	Parrillada	Huevo ranchero	Bistec de res en salsa oscura
Plato fuerte 3 Mixto	Lentejas con pollo	Arroz cantones	Espagueti en salsa blanca con pollo y hongos	Fajitas de cerdo con vegetales	Pastel de papa con atún
Guarnición 1 Vegetal	Sopa de espinaca	Cebollitas salteadas con tomates cherry	Berenjena al horno	Guiso de caibas o caiguas y tomate	Picadillo de chayote con maíz dulce
Guarnición 2 Harinosa	Picadillo de papa	Plátano maduro con queso	Mini papas asadas	Picadillo de plátano	Puré de ayote
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Palmito Remolacha Zanahoria, piña y pasas.	Lechuga Repollo Tomate Crotones Zanahoria Maíz dulce	Lechuga Repollo Tomate Rábano Zanahoria Alfalfa Ceviche de guineo	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Pepino Crotones	Lechuga Repollo Tomate Pepino Zanahoria Guacamole
Refresco	Te frio / naranja con zanahoria	Mora / cas	Piña / frutas	Horchata / carambola	Maracuyá / sandía

<b>Semana 4</b>					
<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carne pollo, pescado o cerdo)	Filete de pechuga en salsa blanca	Filete de pescado empanizado	Trocitos de pollo en salsa de tomate	Pescado al romero	Carne de cerdo frita
Plato fuerte 2 (Carne roja, queso /huevo)	Fajitas de res tropicales (trochitos de piña y mango)	Fajitas de res con vegetales	Lengua en salsa	Bistec de res con piña	Costilla de res en salsa de tomate
Plato fuerte 3 Mixto	Chili con carne	Arroz con carne de res	Lasaña de carne	Trocitos de pollo con papa	Pastel de tortilla y pollo
Guarnición 1 Vegetal	Hongos salteados con chile dulce y cebolla	Picadillo de vainica y zanahoria	Zucchini con chile dulce y cebolla	Crema de brócoli	Guiso de chayote sazón
Guarnición 2 Harinosa	Yuca frita	Puré de camote	Patacones	Elote con mantequilla	Puré de plátano maduro
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Palmito Remolacha	Lechuga Repollo Tomate Crotones Zanahoria Maíz dulce Ceviche de lentejas	Lechuga Repollo Tomate Rábano Zanahoria Alfalfa	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Pepino Crotones Escabeche de vegetales	Lechuga Repollo Tomate Pepino Zanahoria Guacamole
Refresco	Fresa / limonada	Melón / tamarindo	Piña con arroz/ naranja	Toronja / limonada con hierbabuena	Frutas / melón con naranja

Semana 5					
Patrón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carne pollo, pescado o cerdo)	Filete de pollo empanizado	Chuleta de cerdo encebollada	Pollo mechado en salsa de tomate	Pescado al ajillo	Alitas de pollo BBQ
Plato fuerte 2 (Carne roja, queso /huevo)	Chancletas (chayote relleno de queso envuelto en huevo)	Trocitos de res en salsa de tomate	Bistec de res	Costilla de res con vegetales	Tortas de plátano maduro, queso y frijoles
Plato fuerte 3 Mixto	Frijoles tiernos con costilla de cerdo	Sopa azteca	Arroz con mariscos	Lasaña vegetariana (relleno de queso y vegetales)	Olla de carne
Guarnición 1 Vegetal	Guiso de ayote tierno	Brócoli con zanahoria al vapor	Vegetales mixtos en mantequilla	Crema de zanahoria	Brochetas de vegetales
Guarnición 2 Harinosa	Papas achotadas	Tortillitas tostadas	Tortitas de yuca	Picadillo de papa con zanahoria	Gajos de papa al horno
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Palmito Remolacha Ensalada de pasta y salsa pesto	Lechuga Repollo Tomate Crotones Zanahoria Maíz dulce Aguacate	Lechuga Repollo Tomate Rábano Zanahoria Alfalfa Ceviche de garbanzo	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Pepino Crotones	Lechuga Repollo Tomate Pepino Zanahoria Guacamole
Refresco	Te frio / naranja con zanahoria	Mora / cas	Piña / frutas	Horchata / carambola	Maracuyá / sandía

## ANEXO 18. Propuesta de menú de desayuno

<b>Semana 1</b>					
<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Empanada de carne	Sándwich de pollo	Tortilla de queso	Tostadas francesas	Burrito de carne
Huevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Huevo opción 2	Huevo picado	Huevo con tomate	Huevo con jamón	Omelette con hongos	Huevo con salchicha
Guarnición Proteica	Queso Blanco	Carne en salsa	Salchichón	Jamón en rebanada	Dados de queso
Guarnición	Natilla	Plátano maduro	Natilla	Rodajas de tomate y orégano a la plancha	Aguacate
Guarnición Harinosa	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Bollito de pan	Tortilla / Tostada pan integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada
Bebida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té

Semana 2					
Patrón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Sándwich de jamón y queso	Chorreadas	Pan pizza	Pancakes	Empanada de pollo
Huevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Huevo opción 2	Omelette de tomate y espinaca	Torta de huevo con cebolla	Huevo con jamón	Huevo picado	Huevo ranchero
Guarnición Proteica	Queso blanco	Salchicha en salsa de tomate	Queso a la plancha	Rueditas de chorizo con chile dulce y cebolla	Salchichón
Guarnición	Tortitas de papa	Natilla	Aguacate	Plátano maduro	Aguacate
	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Bollito de pan	Tortilla / Tostada pan integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada
Bebida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té

<b>Semana 3</b>					
<b>Patrón de menú</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
Base 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Base 2	Tostadas con queso tomate y albahaca	Pita de jamón de pavo	Quesadilla (queso y pollo)	Sándwich de mano de piedra	Empanada de queso
Huevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Huevo opción 2	Muffin de huevo, brócoli y queso	Huevo picado con cebollino	Torta de huevo	Omelette queso y chile dulce	Huevo picado
Guarnición Proteica	Chorizo	Queso blanco	Jamón frito	Pollo en salsa	Rodajas de salchicha
Guarnición	Plátano maduro	Aguacate	Natilla	Aguacate	Plátano maduro
Guarnición harinosa	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Bollito de pan	Tortilla / Tostada pan integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada	Porción / Taza de fruta picada
Bebida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té

## 6.17 ANEXO 19. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA PROPUESTA DE MENÚ DE ALMUERZO

Almuerzo n.º 1

Platillo: Arroz, frijoles, pollo a la plancha, picadillo de palmito, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155	127	5.1	0.9	22.5
Pollo a la plancha	120	285	34.7	11.1	0.0
Picadillo de palmito	100	23	2.0	2.2	4.7
Ensalada verde	90	14	0.8	0.2	2.9
Refresco	300ml 15gr de azúcar	105	0.3	0.1	26.9
Total		662	45.7	16.6	89.6
%ADN		110 %	122 %	99 %	119 %

## Almuerzo n.º 2

Platillo: Arroz con pollo, frijoles, mini vegetales, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Pollo	80 gr	142	21.8	5.4	0.0
Aceite	10gr	90	0	10	0
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Mini vegetales	100	35	2.4	0.4	7.2
Ensalada verde	90	22	0.9	0.2	4.9
Refresco	300ml 15gr de azúcar	105	0.3	0.1	26.9
Total		685	36.4	19.1	94.2
%ADN		114 %	97 %	114 %	125 %

## Almuerzo n.º 3

Platillo: Espagueti a la boloñesa, pan de ajo, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Espagueti	150 gr	236	8.7	1.4	45.9
Carne molida	80 gr	211	21.2	11.4	0.0
Salsa de tomate	75 ml	79	1.3	2.9	12.0
Pan de ajo	25 gr	93	2.1	4.8	8.4
Ensalada verde	90 gr	20	0.9	0.2	4.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		726	34.4	20.9	93.1
%ADN		121 %	92 %	125 %	124 %

## Almuerzo n.º 4

Platillo: arroz, puré de papa, carne mechada en salsa de tomate, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Puré de papa	150 gr	170	3.0	6.3	25.4
Carne mechada en salsa de tomate	120 gr	272	31.7	11.1	0.0
Ensalada verde	90 gr	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		711	38.7	19.8	83.9
%ADN		119 %	103 %	119 %	112 %

## Almuerzo n.º 5

Platillo: arroz, frijoles, tortas de carne encebolladas, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Tortas de carne	120 gr	272	31.7	15.1	0.0
Cebolla	40 gr	18	0.6	0.1	3.9
Ensalada verde	90 gr	20	0.9	0.2	4.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		690	44.4	18.5	85.9
%ADN		115 %	118 %	111 %	115 %

## Almuerzo n.º 6

Platillo: Arroz, garbanzos con trocitos de cerdo, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150	165	2.8	2.1	32.8
Garbanzos	155	184	7.7	1.8	35.1
Trocitos de cerdo	80	167	22.9	7.7	0.0
Sofrito	5 ml aceite	45	0.0	5	0.0
Ensalada verde	90	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		665	34.5	16.9	93.6
%ADN		111 %	92 %	102 %	125 %

## Almuerzo n.º 7

Platillo: Arroz, frijoles, trocitos de res con vegetales, crema de tomate, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Trocitos de res	80 gr	202	25.5	10.3	0.0
Vegetales	40 gr	14	1.0	0.2	2.9
Crema de tomate	120 gr	65	0.9	5.1	5.1
Ensalada verde	90 gr	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		677	39.4	18.9	89.0
%ADN		113 %	105 %	113 %	90 %

## Almuerzo n.º 8

Platillo: arroz, frijoles, chuleta de cerdo en salsa de piña, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Chuleta de cerdo	120 gr	251	32.3	11.6	0.0
Salsa de piña	50 gr	38	0.9	0.9	6.4
Ensalada verde	90 gr	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		684	45.3	15.7	87.4
%ADN		114 %	121 %	94 %	117 %

## Almuerzo n.º 9

Platillo: Arroz, chile relleno, rodajas de plátano verde, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Chile	100gr	26	1.0	0.3	6.0
Carne molida	80 gr	157	25.5	5.3	0.0
Huevo	20 gr	29	2.5	2.0	0.2
Aceite	10 ml	90	0.0	10	0.0
Rodajas de plátano	90 gr	119	1.1	0.1	28.8
Ensalada verde	90gr	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		690	34.1	20.0	93.6
%ADN		115 %	91 %	120 %	125 %

## Almuerzo n.º 10

Platillo: Arroz, frijoles, pollo al horno, Zucchini con zanahoria al vapor, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Pollo al horno	150 gr	254	32.5	12.7	0.0
Zucchini con zanahoria	100 gr	24	0.6	0.5	5.1
Ensalada verde	90 gr	25	1.0	0.1	6.0
Refresco	300ml	88	0.3	0.1	22.4
Total		682	45.3	16.5	88.7
%ADN		114 %	121 %	99 %	118 %

## Almuerzo n.º 11

Platillo: Arroz, picadillo de papa, chuleta de cerdo ahumada, ensalada verde y  
refresco

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Picadillo de papa	150 gr	144	2.4	3.1	27.4
Chuleta de cerdo ahumada	150 gr	251	34.3	11.6	0.0
Ensalada verde	90 gr	21	1.0	0.2	4.7
Refresco	300ml  15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		668	40.8	17.1	87.2
%ADN		111 %	109 %	102 %	116 %

## Almuerzo n.º 12

Platillo: Arroz, frijoles, trocitos de pollo en salsa agri dulce, cebollitas salteadas con tomates cherry, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Trocitos de pollo	120 gr	212	31.1	8.1	0.0
Salsa agridulce	60 gr	45	1.1	1.1	5.1
Cebollitas salteadas con tomates cherry	100 gr	90	1.4	5.2	7.1
Ensalada verde	90 gr	20	0.9	0.2	4.1
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		747	45.7	17.7	94
%ADN		124 %	122 %	106 %	125 %

## Almuerzo n.º 13

Platillo: Arroz, pescado al horno en salsa de tomate y aceitunas, mini papas asadas, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Pescado al horno en salsa de tomate y aceitunas	150 gr	237	39.2	9.0	0.0
Mini papas asadas	120 gr	112	3.0	0.2	25.4
Ensalada verde con aderezo	90 gr	61	0.9	5.2	3.6
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		663	46.2	16.6	84.1
%ADN		111 %	123 %	99 %	112 %

## Almuerzo n.º 14

Platillo: Arroz, frijoles, fajitas de cerdo con vegetales, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Fajitas de cerdo	80 gr	167	22.9	7.7	0.0
Vegetales	60 gr	21	1.4	0.3	4.3
Ensalada verde con aderezo	90 gr	84	0.9	5.8	8.0
Refresco	300ml  15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		652	36.4	16.9	89.9
%ADN		109 %	97 %	101 %	120 %

## Almuerzo n.º 15

Platillo: Arroz, pastel de papa con atún, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Papa	150 gr	174	2.6	5.2	30.0
Atún	80 gr	102	19.9	2.4	0.0
Queso	30 gr	52	7.3	2.1	0.6
Ensalada verde con aderezo	90 gr	72	1.0	4.6	8.0
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		653	33.8	16.4	93.7
%ADN		109 %	90 %	98 %	125 %

## Almuerzo n.º 16

Platillo: Arroz, chili con carne, hongos salteados con chile dulce y cebolla y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Carne molida	80 gr	211	21.2	13.4	0.0
Hongos salteados con chile dulce y cebolla	100gr	25	1.9	0.3	5.1
Refresco	300ml  15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		616	34.2	16.8	82.7
%ADN		103 %	91 %	101 %	110 %

## Almuerzo n.º 17

Platillo: lasaña de carne, ensalada verde y refresco

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Lasaña	150 gr	236	8.7	1.4	45.9
Carne molida	80 gr	197	25.5	9.3	0.0
Salsa de tomate	75 gr	79	1.3	2.9	12.0
Queso	30 gr	52	7.3	2.1	0.6
Ensalada verde	90 gr	16	0.9	0.2	3.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		667	44.0	15.9	84.2
%ADN		111 %	117 %	95 %	112 %

## Almuerzo n.º 18

Platillo: arroz, pescado al romero, elote con mantequilla, ensalada verde y refresco

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Pescado al romero	150 gr	192	39.2	4.0	0.0
Elote	120 gr	86	2.7	1.0	20.1
Mantequilla	10gr	72	0.1	8.1	0.0
Ensalada verde	90 gr	39	0.9	0.8	8.0
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		642	46.0	16.1	83.2
%ADN		107 %	123 %	96 %	111 %

## Almuerzo n.º 19

Platillo: Arroz, frijoles, carne de cerdo frita, guiso de chayote sazón, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Carne de cerdo frita	135 gr	278	33.2	13.2	0
Guiso de chayote sazón	100 gr	24	0.6	0.5	5.1
Ensalada verde	90 gr	21	1.0	0.2	4.7
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		703	46.0	17.0	87.5
%ADN		117 %	123 %	102 %	117 %

## Almuerzo n.º 20

Platillo: Arroz, frijoles, filete de pescado empanizado, ensalada verde y refresco

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Filete de pescado empanizado	150 gr	342	27.9	17.7	9.6
Ensalada verde	90 gr	20	0.9	0.2	4.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		741	40.1	21.1	91.6
%ADN		123 %	107 %	126 %	122 %

## Almuerzo n.º 21

Platillo: arroz, frijoles, chancletas (chayote relleno de queso, envuelto en huevo),  
ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Chayote	100 gr	24	0.6	0.5	5.1
Queso	60 gr	104	15.6	4.2	1.2
Huevo	30 gr	37	5.2	2.5	0.2
Ensalada verde con aderezo	90 gr	84	0.9	5.8	8.0
Refresco	300ml  15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		628	33.5	16.1	92.0
%ADN		105 %	89 %	96 %	123 %

## Almuerzo n.º 22

Platillo: Arroz, frijoles, trocitos de res en salsa de tomate, brócoli con zanahoria al vapor, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Trocitos de res	120 gr	297	30.1	15.1	0.0
Salsa de tomate	75 gr	26	1.1	0.1	5.3
Brócoli con zanahoria al vapor	100 gr	28	2.4	0.4	6.2
Ensalada verde	90 gr	22	0.9	0.2	4.9
Refresco	300ml  15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		753	45.4	18.9	94.0
%ADN		125 %	121 %	113 %	125 %

## Almuerzo n.º 23

Platillo: Arroz con mariscos, frijoles, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Mariscos	90 gr	205	23.5	12.4	0.0
Sofrito	5 ml aceite	45	0.0	5.0	0.0
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Ensalada verde	90 gr	20	0.9	0.2	4.4
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		650	35.7	20.7	82.0
%ADN		108 %	95 %	124 %	109 %

## Almuerzo n.º 24

Platillo: Arroz, frijoles, pescado al ajillo, ensalada verde y refresco.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Frijoles	155 gr	127	8.1	0.9	22.5
Pescado al ajillo	150 gr	166	34.0	3.5	0.0
Aceite	10 ml	90	0.0	10.0	0.0
Ensalada verde	90 gr	16	0.9	0.2	3.6
Refresco	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		652	46.1	16.8	81.2
%ADN		109 %	123 %	101 %	108 %

## Almuerzo n.º 25

Platillo: arroz, olla de carne.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	150 gr	165	2.8	2.1	32.8
Carne de res	120 gr	317	31.7	17.1	0.0
Vegetales acuosos	100 gr	24	0.6	0.5	5.1
Vegetales harinosos	120 gr	149	2.1	0.1	35.2
Total		655	37.2	19.8	73.1
%ADN		109 %	99 %	119 %	97 %

## 6.18 ANEXO 20. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA PROPUESTA DE MENÚ DE ALMUERZO

Desayuno n.º 1

Platillo: Gallo pinto, huevo picado, queso blanco, tortilla, café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Arroz	100 gr	116	2.0	1.5	22.9
Frijoles	80 gr	64	4.3	0.3	11.4
Aceite	5 ml	44	0.0	5.0	0.0
Huevo picado	60 gr	104	7.7	8.6	0.5
Queso blanco	60 gr	76	13.7	1.1	3.2
Tortilla	30	53	1.4	0.2	13.1
Café con azúcar	240 ml 10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		494	29.1	16.6	61.1
%ADN		99 %	93 %	119 %	98 %

## Desayuno n.º 2

Platillo: Sándwich de pollo, Bebida natural.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pan cuadrado	60 gr	169	5.8	1.6	35.1
Pollo	60 gr	106	16.4	4.0	0.0
Queso	30 gr	76	7.3	4.8	0.8
Vegetales	30 gr	6	0.2	0.1	1.4
Aderezo	15 gr	59	0.1	5.0	3.6
Bebida natural	300ml 15gr de azúcar	88	0.3	0.1	22.4
Total		503	30.1	15.6	63.3
%ADN		101 %	96 %	112 %	101 %

## Desayuno n.º 3

Platillo: Tortilla de queso, natilla, bebida natural.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Masa	120 gr	245	6.5	1.2	53.9
Queso	120 gr	152	25.2	2.2	6.5
Natilla	30 gr	117	0.3	10.0	7.2
Café con azúcar	240 ml 10 gr azúcar	38	0	0	9.9
Total		552	32.0	13.4	77.4
%ADN		110 %	102 %	96 %	124 %

## Desayuno n.º 4

Platillo: Omelette con hongos y chile dulce, jamón, tortillas, porción de fruta, bebida natural.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Huevo	100 gr	147	12.6	9.9	0.8
Hongos	30 gr	8	0.6	0.1	1.5
Chile dulce	30 gr	8	0.3	0.1	1.8
Jamón	40 gr	49	7.8	1.7	0.0
Tortilla	60gr	105	2.9	0.4	26.3
Fruta	120 gr	61	0.6	0.1	16.2
Café con leche	240 ml	60	4.0	2.4	5.6
	120 ml leche 10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		476	28.8	14.7	62.1
%ADN		95 %	92 %	106 %	99 %

## Desayuno n.º 5

Platillo: Pan pizza, porción de fruta, café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pan baguete	75 gr	182	6.2	0.5	37.1
Jamón	40 gr	49	7.8	7.7	0.0
Queso	60gr	104	14.6	5.2	1.2
Salsa de tomate	30 gr	15	0.4	0.0	2.5
Fruta	120 gr	65	0.6	0.1	16.2
Café	240 ml 10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		450	29.7	13.5	66.9
%ADN		91 %	95 %	97 %	107 %

## Desayuno n.º 6

Platillo: Burrito, porción de fruta, café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortilla de harina	45 gr	140	3.7	3.5	23.1
Carne mechada	60 gr	118	19.1	4.0	0.0
Queso	30 gr	52	7.3	2.1	0.6
Frijoles	40 gr	38	2.2	0.5	6.2
Fruta	120 gr	61	0.6	0.1	16.2
Café	240 ml	60	4.0	2.4	5.6
	120 ml leche 10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		507	37.0	12.5	61.6
%ADN		101 %	118 %	90 %	99 %

## Desayuno n.º 7

Platillo: Tostadas con queso, tomate y albahaca, porción de fruta y café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pan cuadrado integral	70 gr	172	6.8	2.9	32.3
Tomate	60 gr	13	0.5	0.2	2.8
Queso	100 gr	173	24.4	7.0	1.9
Fruta	120 gr	61	0.6	0.1	16.2
Café	240 ml	60	4.0	2.4	5.6
	120 ml leche 10 gr azúcar	38	0.0	0.0	9.9
Total		517	36.2	12.6	68.7
%ADN		103 %	116 %	91 %	110 %

## Desayuno n.º 8

Platillo: Pita de jamón y queso, porción de fruta, te con leche.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Pita	90 gr	239	8.8	2.3	49.5
Jamón	40 gr	65	7.9	3.4	0.9
Queso	30 gr	52	7.3	2.1	0.6
Vegetales	50 gr	11	0.4	0.2	2.3
Aderezo	15 gr	73	0.2	6.7	2
Te con leche	240 ml	60	4.2	2.4	5.6
	Leche 120ml Azúcar 10gr	38	0.0	0.0	9.9
Total		538	28.8	17.1	70.8
%ADN		108 %	92 %	123 %	113 %

## Desayuno n.º 9

Platillo: Quesadillas (queso y pollo), natilla, porción de fruta y café con azúcar.

Alimento	Peso gr	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
Tortilla de harina	80 gr	250	6.6	6.2	41.1
Queso	60 gr	30	2.0	1.2	2.8
Pollo	60 gr	106	16.4	4.0	0.0
Fruta	120 gr	61	0.6	0.1	16.2
Café con leche	240 ml	60	4.0	2.4	5.6
	120 ml leche	38	0.0	0.0	9.9
	10 gr azúcar				
Total		545	29.6	13.9	75.6
%ADN		109 %	95 %	100 %	121 %


# 6.19 ANEXO 21. PRESENTACIÓN PROPUESTA DE MENÚ Y PORCIONES RECOMENDADAS

## PROPUESTA DE MENÚ A PROVEEDOR COCINARTE

Elaborado por: Rebeca Ordóñez Casasola

### Características

- Menú por competencias
- 5 semanas de duración
- Compuesto por
  - Arroz/Frijoles
  - Plato fuerte 1 (Carné pollo, pescado o cerdo)
  - Plato fuerte 2 (Carné roja, queso /huevo)
  - Plato fuerte 3 (Mixto)
  - Guarnición vegetal
  - Guarnición harinosa
  - Barra de ensaladas
  - Refresco



### Semana 1

Plato de mano	Luzas	Morras	Milanesas	Juvenis	Viejas
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carné pollo, pescado o cerdo)	Pollo a la plancha	Trozos de cerdo en salsa de tomate	Piña de pescado al horno	Filete de pollo con hierbas y romero	Chuleta de cerdo
Plato fuerte 2 (Carné rojo, queso /huevo)	Steak encebollado	Tortitas de huevo y vainitas	Paltitas mixtas con chila dulce y cebolla	Carné mechado en salsa de tomate	Tortas de carne molida encebolladas
Plato fuerte 3 (Mixto)	Frijoles blancos con carne de cerdo	Amarillo con pollo	Bapaquén o la bolita	Comalones de queso y espinaca	Chalupas de pollo
Guarnición 1 vegetal	Picadillo de pimiento	Mini vegetales asados	Califor con zanahoria	Picadillo de ayote tierno y miltzula	Crema de hongos
Guarnición 2 harinosa	Tortitas	Piñón molido	Fan de ajo	Pure de papa	Frijoles molidos
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Papa Remolacha Dressado ruso	Lechuga Repollo Tomate Cebolla Zanahoria Maíz dulce	Lechuga Repollo Tomate Espinaca Zanahoria Ajo Mayonesa	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Papa Cebolla	Lechuga Repollo Tomate Papa Zanahoria Guacamole
Refresco	Té frío / naranja con zanahoria	Mora / cac	Miño / frutas	Horchata / carambola	Morocuyá / sandía

### Semana 2

Plato de mano	Luzas	Morras	Milanesas	Juvenis	Viejas
Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles	Arroz/Frijoles
Plato fuerte 1 (Carné pollo, pescado o cerdo)	Pollo de pite en salsa dulce y cebolla	Carrito de cerdo en salsa de tomate	Chuleta de cerdo en salsa de ajo	Nuggets de pescado empanados	Pollo asado o al horno
Plato fuerte 2 (Carné rojo, queso /huevo)	Filete de res	Trozos de res en vegetales	Steak de res a la plancha	Abúndigo en salsa de tomate	Tortas de carne en salsa de tomate
Plato fuerte 3 (Mixto)	Chicharrón en trozo de cerdo	Enchiladas de queso	Salsa de pollo	Chila rellena	Amarillo con carne de cerdo
Guarnición 1 vegetal	Varios salteados con ajo y salsa de queso	Crema de Tomate	Picadillo de papa verde	Vegetales mixtos	Zucchini con zanahoria al vapor
Guarnición 2 harinosa	Papas al aire	Piñón molido en verde	Crema de ayote	Rebollos de piñón verde	Papas con queso
Barra de ensaladas	Lechuga Repollo Tomate Zanahoria Papa Remolacha	Lechuga Repollo Tomate Cebolla Zanahoria Maíz dulce Cebollitas en vin	Lechuga Repollo Tomate Espinaca Zanahoria Ajo	Lechuga Repollo Espinaca Tomate Papa Cebolla	Lechuga Repollo Tomate Papa Zanahoria Guacamole Salsadillo de piñón
Refresco	Fruta / limonada	Miño / naranjada	Piña con arroz / naranjada	Tomate / limonada con hierbabuena	Papas / miño con naranja

## Semana 3

País de origen	Lista	Materia	Método	Ingredientes	Utensilios	Variantes
América Latina	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras
País Norte 1 (Como pollo, pescado o arroz)	Chuleta de cerdo ahumada	Trozos de pollo en salsa agri-dulce	Trozos de pollo en salsa de tomate y cebollitas	Pasa de tomate en salsa de tomate y cebollitas	Pasa de tomate en salsa de tomate y cebollitas	Pasa de tomate en salsa de tomate y cebollitas
País Norte 2 (Como pollo, queso, huevo)	Corteza molida en salsa simple	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado
País Norte 3 (Como pollo)	Lentijas con pato	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado	Arroz cocinado
Superación 1 (Vegetal)	Sopa de verduras	Caldos de verduras	Caldos de verduras	Caldos de verduras	Caldos de verduras	Caldos de verduras
Superación 2 (Vegetal)	Pasta de papa	Pasta de papa	Pasta de papa	Pasta de papa	Pasta de papa	Pasta de papa
Serie de actividades	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Zanahoria, papa y queso
Refresco	Té frío / naranja con zanahoria	Manzana / limón	Papa / frutas	Manzana / zanahoria	Manzana / zanahoria	Manzana / zanahoria

## Semana 4

País de origen	Lista	Materia	Método	Ingredientes	Utensilios	Variantes
América Latina	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras
País Norte 1 (Como pollo, pescado o arroz)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
País Norte 2 (Como pollo, queso, huevo)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
País Norte 3 (Como pollo)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Superación 1 (Vegetal)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Superación 2 (Vegetal)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Serie de actividades	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha
Refresco	Paño / limón	Manzana / limón	Papa con queso / zanahoria	Manzana / limón	Manzana / limón	Manzana / limón

## Semana 5

País de origen	Lista	Materia	Método	Ingredientes	Utensilios	Variantes
América Latina	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras	Amas/Tijeras
País Norte 1 (Como pollo, pescado o arroz)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
País Norte 2 (Como pollo, queso, huevo)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
País Norte 3 (Como pollo)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Superación 1 (Vegetal)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Superación 2 (Vegetal)	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple	Paño de paño en salsa simple
Serie de actividades	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple	Lentija, Papaja, Tomate, Zanahoria, Palmito, Remolacha, Paño de paño en salsa simple
Refresco	Té frío / naranja con zanahoria	Manzana / limón	Papa / frutas	Manzana / zanahoria	Manzana / zanahoria	Manzana / zanahoria

## Propuesta menú desayuno

- ### Características
- Menú por competencias
  - 3 semanas de duración
  - Compuesto por
    - 2 bases
    - 2 opciones de huevo
    - Guarnición proteica
    - Guarnición harinosa
    - Guarnición variada
    - Fruta
    - Bebida

### Semana 1

Patón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Basa 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Basa 2	Empanada de carne	Sándwich de pollo	Tortilla de queso	Tostadas francesas	Sunfo de carne
Nuevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Nuevo opción 2	Huevo pisado	Huevo con tomate	Huevo con jamón	Omelette con hongos	Huevo con salchicha
Guarnición Proteica	Queso blanco	Carne en salsa	Salchichón	Jamón en rebanada	Dados de queso
Guarnición Harinosa	Natilla	Piñano maduro	Natilla	Redollos de tomate y aréjano a la plancha	Aguacone
Guarnición Harinosa	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Salto de pan	Tortilla / Tostada pan Integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada
Sabida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té

### Semana 2

Patón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Basa 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Basa 2	Sándwich de jamón y queso	Chaméadas	Pan prizo	Empanada de pollo	Empanada de pollo
Nuevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Nuevo opción 2	Omelette de tomate y espinaca	Tomo de huevo con cebolla	Huevo con jamón	Huevo pisado	Huevo rancharo
Guarnición Proteica	Queso blanco	Salchicha en salsa de tomate	Queso a la plancha	Rueditas de chichas con chile dulce y cebolla	Salchichón
Guarnición Harinosa	Tortitas de papa	Natilla	Aguacone	Piñano maduro	Aguacone
Guarnición Harinosa	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Salto de pan	Tortilla / Tostada pan Integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada
Sabida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té

### Semana 3

Patón de menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Basa 1	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
Basa 2	Tostadas con queso, tomate y abacahos	Pita de jamón de pavo	Quesadilla (queso y pollo)	Sándwich de mero de queso	Empanada de queso
Nuevo opción 1	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito	Huevo frito
Nuevo opción 2	Muffin de huevo, brócoli y queso	Huevo pisado con cebollino	Tomo de huevo	Omelette queso y chile dulce	Huevo pisado
Guarnición Proteica	Chorizo	Queso blanco	Jamón frito	Pollo en salsa	Redollos de salchicha
Guarnición Harinosa	Piñano maduro	Aguacone	Natilla	Aguacone	Piñano maduro
Guarnición Harinosa	Tortilla / Rodaja pan baguete	Tortilla / Tostada pan blanco	Tortilla / Salto de pan	Tortilla / Tostada pan Integral	Tortilla / Tostada pan blanco
Fruta	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada	Parción / Tazo de fruta pisada
Sabida	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té	Natural / Café / Té



## Vegetales no harinosos

Alimento	Peso
Ensalada verde	90gr-100gr
Guarnición vegetal	100gr-120gr
Cremas	120gr



## Vegetales harinosos

Alimento	Peso
En trozos	120gr
Picadillo	150gr
Picadillo con carne	250gr (150 vegetal + 100 de otros ingredientes)
Plátano maduro	90gr



## Harinas

Alimento	Peso
Arroz solo	150gr
Arroz mixto	250gr (150gr arroz + 100gr de otros ingredientes)
Leguminosa sola	155gr
Leguminosa mixta	255gr (155gr leguminosa + 100gr de otros ingredientes)



## Harinas

Alimento	Peso
Pastas	(150gr pasta + 100gr de otros ingredientes)
Pan cuadrado	30gr
Pan bollito	25gr
Tortillas comerciales	30gr



## Proteínas (Carne de res)

Alimento	Peso
Bistec de res	120gr
Carne molida de res o cerdo	135gr
Carne para plato compuesto	80gr
Visceras (hígado, lengua, mondongo, etc)	135gr

## Proteínas (Cerdo)

Alimento	Peso
Trocitos de cerdo	135gr
Chuleta de cerdo	150gr
Chuleta de cerdo ahumada	165gr
Costilla de cerdo	150gr



## Proteínas (Pollo)

Alimento	Peso
Pechuga con hueso	250gr
Pechuga deshuesada	150gr
Muslo pernil (sin piel)	120gr
Pollo para plato compuesto	80gr



## Proteínas (Pescado y mariscos)

Alimento	Peso
Filete de pescado	150gr
Chuleta de pescado	150gr
Mariscos para plato mixto	90gr



## Proteínas

Alimento	Peso
Salchichas	90gr
Jamón o embutido para sándwich	40 gr
Huevo	60gr
Queso	60 gr



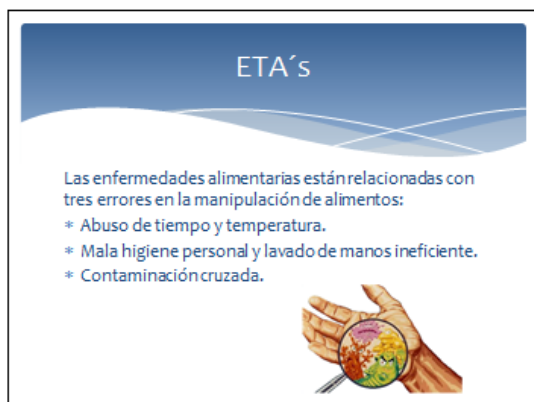
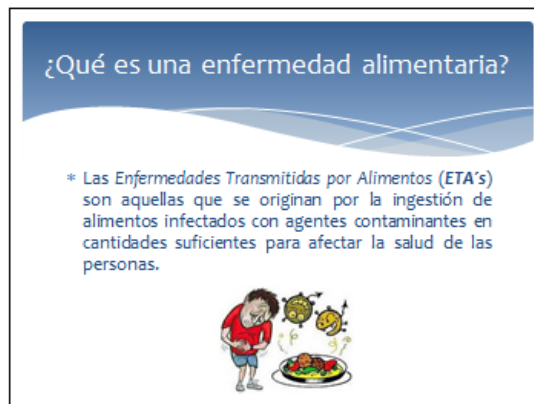
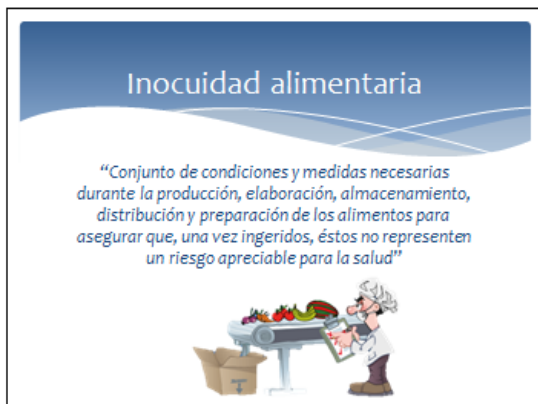
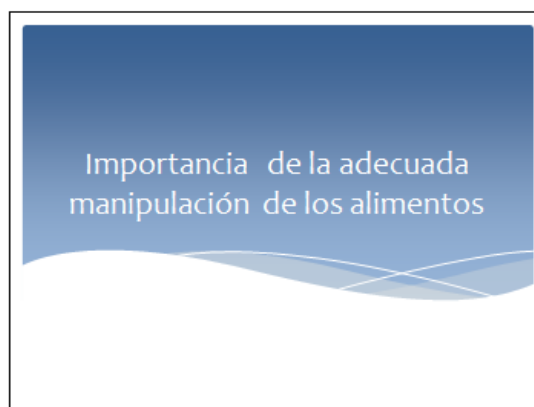
## Frutas

Alimento	Peso
Para refresco	30-60 gr
Porcionada	120gr
Entera	
Fruta picada	200gr



Muchas gracias

## 6.20 ANEXO 22. CAPACITACIÓN MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



### Errores en la manipulación de alimentos



### Errores en la manipulación de alimentos



### Contaminación cruzada

\* La transferencia de contaminantes físicos, químicos y microbiológicos, de un alimento o superficie a un alimento.



### Evitar el abuso de temperatura. Zona de peligro

\* La mayoría de las bacterias, levaduras y mohos crecen y se multiplican cuando un alimento está expuesto a temperaturas entre los 5°C y 60°C.



### Uso del termómetro

- \* Tomar la temperatura en distintos lugares.
- \* Mezcle el alimento de ser posible.
- \* Colocar el sensor en la porción más gruesa del alimento.
- \* Si se trata de productos que son empacados en bolsas de plástico, la temperatura se debe medir doblando la bolsa llena alrededor de la punta del termómetro.



### Uso del termómetro

- \* En productos congelados se debe colocar la punta del termómetro entre dos paquetes.
- \* No ubicar el sensor cerca de un hueso.
- \* Calibre el termómetro periódicamente.
- \* Revise que el termómetro esté en buen estado.



## Recalentar alimentos

- \* Almacene los sobrantes en envases pequeños y poco profundos.
- \* Use los sobrantes de alimentos solamente una vez, luego descártelos.
- \* Nunca mezcle sobrantes con alimentos frescos recién preparados.
- \* Recaliente a una temperatura mínima de 74°C por 15 segundos.



## Descongelar alimentos

- \* Congelar alimentos en porciones pequeñas y acomodadas.
- \* En refrigeración.
- \* Al sacar de refrigeración mantener los alimentos en recipiente adecuado y tapado.



## Normas para la persona manipuladora de alimentos.



## Uniforme

- \* Uniforme limpio
- \* Gorra o redcilla para el cabello
- \* Cubre boca
- \* Delantal
- \* Calzado cerrado antideslizante, de material no absorbente
- \* No utilizar joyas, relojes o maquillaje
- \* Uñas cortas y sin pintar



## Higiene y lavado de manos

- \* Antes de iniciar las labores.
- \* Al cambiar de función.
- \* Antes de manipular alimentos
- \* Después de manipular alimentos crudos para manipular alimentos cocidos.
- \* Después de realizar labores de limpieza.



## Correcto lavado de manos



## Uso de guantes

- \* No deben considerarse como un sustituto del lavado de manos.
- \* Sólo deben usarse una vez.
- \* Se deben cambiar cuando se rompen, antes de comenzar una tarea diferente



## Uso de guantes

- \* Si tiene algún vendaje (o curitas) en las manos, debe usar guantes limpios para evitar que esos vendajes caigan en el producto elaborado o alimento preparado.



## Importante

- \* Establecer y organizar las actividades y funciones de los colaboradores para que estos no realicen funciones incompatibles en el mismo momento.
- \* Por ejemplo, servir alimentos y recibir el dinero de los comensales.



GRACIAS

### Capacitación “Manipulación de alimentos”

A continuación se presenta un caso desarrollado en un servicio de alimentación, lea con atención y conteste lo que se le solicita.

María trabaja como cocinera en un comedor de una empresa, entre las funciones que ella debe de cumplir se encuentran:

- Preparar alimentos.
- Recibir y almacenar los pedidos.
- Limpiar y desinfectar los utensilios, equipo y área de cocina.

El día de hoy María despertó y sentía un malestar en el estómago por lo que decidió tomar un remedio casero antes de irse a trabajar.

Al llegar a la empresa para comenzar con su trabajo a las 7 de la mañana, ella siempre limpia y desinfecta las mesas de trabajo con un trapo húmedo. Luego de esto comienza a preparar los alimentos que se servirán en el almuerzo a los comensales.

Este día ella preparará un arroz con pollo y ensalada rusa, para esto apenas llega saca una bolsa de vegetales previamente preparados (pelados, lavados y picados) y las pechugas de pollo del congelador y los deja en la pila para que se descongelen.

Mientras tanto comienza a preparar la ensalada, cocina las papas y las remolachas, lava el culantro, chile y cebolla, luego los pican y lo revuelve con las papas, la remolacha y la mayonesa. Cuando termina la coloca en un recipiente con tapa y la coloca en la refrigeradora.

Una vez hecho esto prepara el arroz, y alista los demás ingredientes del arroz con pollo. Terminado esto coloca el pollo en una olla y lo pone a cocinar con agua durante 30 minutos, para luego desmenuzarlo y revolverlo con el resto de los ingredientes.

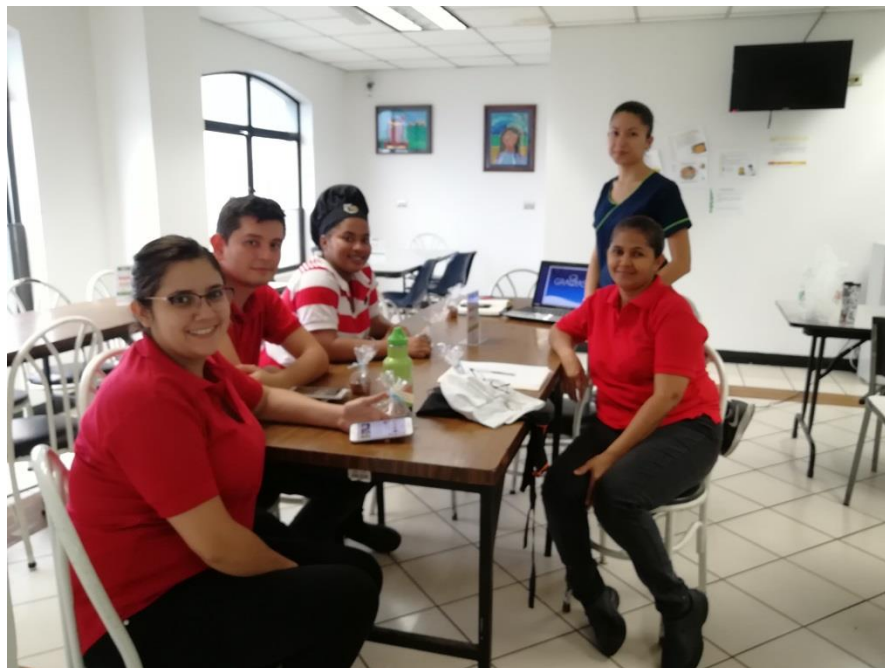
María terminó de hacer el arroz con pollo a las 11:00 de la mañana, sin embargo como el almuerzo se sirve hasta las 12:30 pm, decidió apartar la olla del calor y dejarlo tapado hasta que fuera la hora de servir.

Al ser las 12:30 ella se da cuenta que el arroz no está bien caliente y lo pone a calentar, sin embargo ya comienzan a llegar los comensales y ella empieza a servirlo.

#### Preguntas

1. ¿Qué acciones realizó incorrectamente María? ¿Cómo debería de ser la correcta manipulación de los alimentos?
2. ¿Qué acciones realizó correctamente María?
3. Para este día de trabajo ella debe de ordenar la bodega y alhacena donde se guardan los alimentos. ¿Qué consejos le daría usted para que lo haga de manera correcta?

Figura 43. Evaluación de la capacitación “Manipulación de alimentos”



*Figura 44. Capacitación Manipulación de alimentos*



## 6.21 ANEXO 23. CONSULTA CLÍNICA

Alimento	Intercambio
Leche descremada, semidescremada o entera	1 taza
Leche en polvo descremada o entera	3 cucharadas
Leche evaporada	1/2 taza
Yogurt	1 taza
Leche de soya	1 taza

**Lácteos**   
Cada opción equivale a una porción

**Grasas**   
Cada opción equivale a una

Alimento	Intercambio
Aceite (soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, etc.)	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, Mayonesa	1 cucharadita
Aguacate	1/8 de unidad
Queso crema regular o pate	1 cucharadita
Queso crema light	1 cucharada
Coco	2 cucharadas
Natilla	1 cucharadita
Maní, almendras, nueces, etc.	2 cucharaditas

**Carnes y sustitutos cárnicos**   
Cada opción equivale a una porción.

Alimento	Intercambio
<b>Bajos en grasa:</b> Pollo o pavo sin piel, lomo sin grasa, carne molida especial, claras de huevo (*), salmón, tilapia, trucha, atún en agua o en aceite, sardinas; queso Turrialba, cottage, ricota, embutidos de pollo o pavo bajos en grasa.	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza  (* ) 2 claras
<b>Moderados en grasa:</b> pollo o pavo con piel, res con grasa, cerdo, huevo entero, pescado frito, camarones.	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza
<b>Altos en grasa:</b> embutidos regulares, tocineta, quesos amarillos y maduros.	2 cucharadas o 30 gramos o 1 onza

**Equivalencias**  

- 1 cucharadita: 5 gramos.
- 1 cucharada: 15 gramos.
- 1 cucharada: 3 cucharaditas.
- 1/4 de taza (60ml): 4 cucharadas.
- 1/2 taza (125ml): 8 cucharadas.
- 1 taza (250ml): 16 cucharadas

**DHL**  
**SERVICIO MÉDICO**  
**NUTRICIÓN**

**Alimentación saludable y balanceada**  
»» Lista de intercambios



Figura 46.a Lista de intercambio de porciones





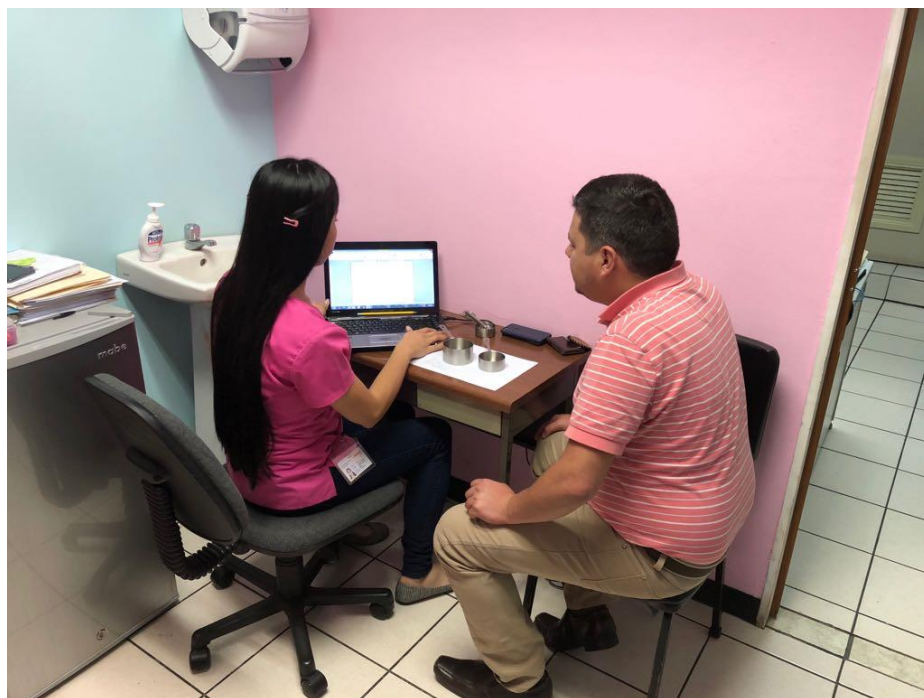
Recomendaciones...			Frutas	Harinas																																																																						
Una alimentación saludable incluye:			Cada opción equivale a una porción. 	Cada opción equivale a una porción. 																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entre 5 y 6 tiempos de comida.</li> <li>Al menos 5 porciones entre frutas y vegetales.</li> <li>Alimentos bajos en sal, grasa y azúcar.</li> <li>Porciones moderadas.</li> </ul>																																																																										
<p align="center"><b>Lista de intercambios</b></p> <p><b>Vegetales</b> Una taza de vegetales crudos o 1/2 taza de vegetales cocidos equivalen a una porción.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ayote tierno</td> <td>Cebolla</td> <td>Salsa tomate natural</td> </tr> <tr> <td>Berenjena</td> <td>Espárragos</td> <td>Rábano</td> </tr> <tr> <td>Brócoli</td> <td>Espinacas</td> <td>Remolacha</td> </tr> <tr> <td>Chayote</td> <td>Hongos</td> <td>Tomate</td> </tr> <tr> <td>Coliflor</td> <td>Palmito</td> <td>Zanahoria</td> </tr> <tr> <td>Chile dulce</td> <td>Pepino</td> <td>Zapallo</td> </tr> </table>  			Ayote tierno	Cebolla	Salsa tomate natural	Berenjena	Espárragos	Rábano	Brócoli	Espinacas	Remolacha	Chayote	Hongos	Tomate	Coliflor	Palmito	Zanahoria	Chile dulce	Pepino	Zapallo	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Intercambio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Banano</td> <td>1 unidad pequeña</td> </tr> <tr> <td>Papaya, melón, moras, sandía, fresas</td> <td>1 taza</td> </tr> <tr> <td>Piña</td> <td>1 rebanada o 3/4 de taza</td> </tr> <tr> <td>Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruela, mango, pera, limón dulce, guayaba.</td> <td>1 unidad pequeña</td> </tr> <tr> <td>Uvas</td> <td>8 - 10 unidades medianas</td> </tr> <tr> <td>Pasas</td> <td>2 cucharadas</td> </tr> <tr> <td>Jugo de fruta 100% natural sin azúcar añadida</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Jocotes maduros</td> <td>6 unidades pequeñas</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Azúcar</b> Cada opción equivale a una porción.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Intercambio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Azúcar blanco, azúcar moreno, sirope, miel de abeja, jaleas, mermeladas.</td> <td>1 cucharada</td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Intercambio	Banano	1 unidad pequeña	Papaya, melón, moras, sandía, fresas	1 taza	Piña	1 rebanada o 3/4 de taza	Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruela, mango, pera, limón dulce, guayaba.	1 unidad pequeña	Uvas	8 - 10 unidades medianas	Pasas	2 cucharadas	Jugo de fruta 100% natural sin azúcar añadida	1/2 taza	Jocotes maduros	6 unidades pequeñas	Alimento	Intercambio	Azúcar blanco, azúcar moreno, sirope, miel de abeja, jaleas, mermeladas.	1 cucharada	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Alimento</th> <th>Intercambio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Arroz blanco o integral</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Frijoles, lentejas, arvejas, cubanes, garbanzos.</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Gallo pinto</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Espagueti, fideos, caracolitos, etc.</td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>Pan baguette</td> <td>4 dedos</td> </tr> <tr> <td>Pan cuadrado blanco o integral</td> <td>1 tajada mediana</td> </tr> <tr> <td>Pan perro caliente o hamburguesa</td> <td>1/2 unidad</td> </tr> <tr> <td>Pan tipo bollitos</td> <td>1 unidad</td> </tr> <tr> <td>Tortilla del Fogón o Campesina</td> <td>1 unidad</td> </tr> <tr> <td>Galleta tipo María o Soda</td> <td>1 paquete</td> </tr> <tr> <td>Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar</td> <td>3/4 taza</td> </tr> <tr> <td>Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñame</td> <td>1 trozo mediano o 1/2 taza de puré</td> </tr> <tr> <td>Plátano</td> <td>1/4 de unidad</td> </tr> <tr> <td>Avena</td> <td>1/8 taza o 2 cdas</td> </tr> </tbody> </table>	Alimento	Intercambio	Arroz blanco o integral	1/2 taza	Frijoles, lentejas, arvejas, cubanes, garbanzos.	1/2 taza	Gallo pinto	1/2 taza	Espagueti, fideos, caracolitos, etc.	1/2 taza	Pan baguette	4 dedos	Pan cuadrado blanco o integral	1 tajada mediana	Pan perro caliente o hamburguesa	1/2 unidad	Pan tipo bollitos	1 unidad	Tortilla del Fogón o Campesina	1 unidad	Galleta tipo María o Soda	1 paquete	Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 taza	Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñame	1 trozo mediano o 1/2 taza de puré	Plátano	1/4 de unidad	Avena	1/8 taza o 2 cdas
Ayote tierno	Cebolla	Salsa tomate natural																																																																								
Berenjena	Espárragos	Rábano																																																																								
Brócoli	Espinacas	Remolacha																																																																								
Chayote	Hongos	Tomate																																																																								
Coliflor	Palmito	Zanahoria																																																																								
Chile dulce	Pepino	Zapallo																																																																								
Alimento	Intercambio																																																																									
Banano	1 unidad pequeña																																																																									
Papaya, melón, moras, sandía, fresas	1 taza																																																																									
Piña	1 rebanada o 3/4 de taza																																																																									
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, ciruela, mango, pera, limón dulce, guayaba.	1 unidad pequeña																																																																									
Uvas	8 - 10 unidades medianas																																																																									
Pasas	2 cucharadas																																																																									
Jugo de fruta 100% natural sin azúcar añadida	1/2 taza																																																																									
Jocotes maduros	6 unidades pequeñas																																																																									
Alimento	Intercambio																																																																									
Azúcar blanco, azúcar moreno, sirope, miel de abeja, jaleas, mermeladas.	1 cucharada																																																																									
Alimento	Intercambio																																																																									
Arroz blanco o integral	1/2 taza																																																																									
Frijoles, lentejas, arvejas, cubanes, garbanzos.	1/2 taza																																																																									
Gallo pinto	1/2 taza																																																																									
Espagueti, fideos, caracolitos, etc.	1/2 taza																																																																									
Pan baguette	4 dedos																																																																									
Pan cuadrado blanco o integral	1 tajada mediana																																																																									
Pan perro caliente o hamburguesa	1/2 unidad																																																																									
Pan tipo bollitos	1 unidad																																																																									
Tortilla del Fogón o Campesina	1 unidad																																																																									
Galleta tipo María o Soda	1 paquete																																																																									
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	3/4 taza																																																																									
Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñame	1 trozo mediano o 1/2 taza de puré																																																																									
Plátano	1/4 de unidad																																																																									
Avena	1/8 taza o 2 cdas																																																																									

Figura 46.b Lista de intercambio de porciones



<p><b>Datos del paciente</b></p> <p>Nombre _____</p> <p>Fecha _____</p> <p>Peso actual _____</p> <p>Talla _____</p> <p>IMC _____</p> <p>Porcentaje de grasa _____</p> <p><b>Intercambios</b></p> <p>Lácteos: _____</p> <p>Frutas: _____</p> <p>Vegetales: _____</p> <p>Azúcar: _____</p> <p>Harinas: _____</p> <p>Carne: _____</p> <p>Magra ( ) Semimagra ( ) Grasa ( )</p> <p>Grasas: _____</p>	<p><b>Distribución por tiempo de comida</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>D</th> <th>MM</th> <th>A</th> <th>MT</th> <th>C</th> <th>CN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lácteo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vegetales</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcar</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Harinas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carne</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Grasas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Ejemplo de menú</b></p> <p><b>Desayuno</b> Lácteos: ____ Frutas: ____</p> <p>Vegetales: ____ Azúcar: ____ Harinas: ____</p> <p>Carne: ____ Grasas: ____</p>		D	MM	A	MT	C	CN	Lácteo							Fruta							Vegetales							Azúcar							Harinas							Carne							Grasas							<p><b>Merienda de la mañana</b></p> <p>Lácteos: ____ Frutas: ____</p> <p>Vegetales: ____ Azúcar: ____ Harinas: ____</p> <p>Carne: ____ Grasas: ____</p> <p><b>Almuerzo</b></p> <p>Lácteos: ____ Frutas: ____</p> <p>Vegetales: ____ Azúcar: ____ Harinas: ____</p> <p>Carne: ____ Grasas: ____</p>
	D	MM	A	MT	C	CN																																																				
Lácteo																																																										
Fruta																																																										
Vegetales																																																										
Azúcar																																																										
Harinas																																																										
Carne																																																										
Grasas																																																										

Figura 47.b Plantilla de patrón y ejemplo de menú




*Figura 48.a Consulta nutricional*



*Figura 48.b Consulta nutricional*

## 6.22 ANEXO 24. LISTAS DE ASISTENCIA CONSULTA NUTRICIONAL



LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional

Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola

Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
2-3-18	1 <sup>era</sup> vez	María Castillo H	MEH
9-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Astrid Paola Tockler O	Astrid Paola Tockler O
26-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Johanna Alfaro Vega	<del>Handwritten signature</del>
26-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Yecor Quetzada S.	<del>Handwritten signature</del>
26-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Josabel Aguilera	Josabel Aguilera
26-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Andrea Botis Aguilera	<del>Handwritten signature</del>
26/03/18	1 <sup>er</sup> vez	Manuel RIVERA BERTA	<del>Handwritten signature</del>
27/03/18	1 <sup>er</sup> vez	Krystel Bermúdez Venegas	<del>Handwritten signature</del>
27/03/18	1 <sup>er</sup> vez	Diana Vargas Flores	<del>Handwritten signature</del>
27/03/18	1 <sup>er</sup> vez	Cristofer Zavala Villalobos	<del>Handwritten signature</del>
27/3/18	1 <sup>er</sup> vez	Andrea Zuruga Borrás	<del>Handwritten signature</del>
27/03/18	1 <sup>er</sup> vez	Eduardo Meléndez Ortega	<del>Handwritten signature</del>
27/3/18	1 <sup>er</sup> vez	José Gamboa Dalolito	<del>Handwritten signature</del>
27/3/18	1 <sup>er</sup> vez	Liliana Carragal Blanco	<del>Handwritten signature</del>
27-3-18	1 <sup>era</sup> vez	Ange Chavarría Artavia	<del>Handwritten signature</del>
28-03/18	1 <sup>era</sup> vez	Ramón A. Chaves A. r. c.	<del>Handwritten signature</del>
28/3	1 <sup>era</sup> vez	Donnie Segura Steele	<del>Handwritten signature</del>
28/3/18	1 <sup>era</sup> vez	Stephanie Pilarte Escobar	<del>Handwritten signature</del>



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta NutricionalResponsable: Rebeca Ordóñez CasasolaLugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
28/3/18	1 vez	Katherine Campos	Kath
2/4/18	1 <sup>era</sup> vez	Michelle Borqueo Sanchez	
2/4/18	1 <sup>era</sup> vez	Gabriela Manya plando	Manya Gabriela Manya plando
2/4/18	1 <sup>era</sup> vez	Verónica Zuñiga Chinchilla	
3/4/18	1 <sup>era</sup> vez	Christoph Alvaroz Cuevas	
3/4/18	3 <sup>era</sup> vez	Karla Otárola Quiros	
3/4/18	1ra vez	Rebeca Batrei Ulloa	
04/04/18	1 vez	Paula Álvarez Mejias	Paula Álvarez.
4-4-18	1 vez	Julliana Ganta Quesada.	
4-4-18	1 vez	Juvs Fernando Jiménez	
4-4-18	1 vez	Adriana Chaves Zamao	Adriana Chaves
4-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Nicol Sánchez Hernández	
5-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Joseph Hidalgo Chourvillat	
5-4-18	1 <sup>era</sup> vez.	Randall Alfaro Rivas	
6-4-18	1 vez	Numberto Torres Espinoza	
06-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Alejandro Rodríguez Espinoza	
06-04-18	1 <sup>era</sup> vez.	Evelyn Arias Carrion	
26-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Oscar Araya Campos	Oscar Araya Campos



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casarola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
06-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Edwin Nicolás Méndez	
06-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Eduán Alejo Méndez	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Patthalie Rivera Escrito	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Alvaro Rodríguez Costillo	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Eina Carrión Campos	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Shirley Sobano Paniagua	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Jenny's Valerín Cedeño	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Caroline Serrano Araya	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Jun- Arciella M	
10-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Guido Ledezma Campos	
13-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Jefry Segura Arguedas	
13-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Daniela Vasquez Campos	
13-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Horacio Smith Williams	
13-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Fco Benavides Camacho	
13-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Karen Espinoza Fajardo	
16-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Mat Rosales R	
16-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Concepción Bruns González	
16-04-18	1 <sup>era</sup> vez	Rosa Chávez D.	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta NutricionalResponsable: Rebeca Ordóñez CussalaLugar: Consultorio médica

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
16-4-18	1era vez	Mónica Bolaños	
16-4-18	1era vez	Naylen Castro Vásquez	
17-4-18	1era vez	Mauricio Campos	
17-4-18	1era vez	Ingrid Castro Campos	
17-4-18	1era vez	Cristian Rojas Araya	
17-4-18	1era vez	Juan Carlos Alfaro Rojas	
17-4-18	1era vez	Naylin Aquilar C	
17-4-18	1era vez	Tono López A	
17-4-18	1era vez	Erick Herrera	
18-4-18	1era vez	<del>SAPAC SARDUZZA</del> Ven	
18-4-18	1era vez	Hedherth Villarreal P	
18-4-18	1era vez	Gerardo Ocañtrillo	
18-4-18	1era vez	M <sup>o</sup> Fernando Cabalcete Jimenez	
19-4-18	1era vez	Edgum Ramirez Mora	
19-4-18	1era vez	Jessa Jaramada Jorja	
20-4-18	2da vez	Isabel Aguilar	
20-4-18	2da vez	Jose Gamboa	
20-4-18	2da vez	Roman Chaves Are	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
20-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Kristel Bermúdez Venegas	
20-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Alejandro Roca	
20-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Eduardo Meléndez Ortega	
20-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Lilliana Carrizal	
20-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Angie Chavarría A	
20-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Mynor Vega Quata	
23-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Andrea Zuñiga P	
23-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Johanna Altamirano V	
23-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Cristofer Zavala Villalobos	
23-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Iron Blanco Ferras	
23-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Stephanie Pilarte	
23-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Maria Castillo H	
24-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Manuel Kervera Betts	
24-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Katherine Campos	
24-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Veronica Zuñiga Chinchik	
24-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Daniel Monte Blanco	
24-4-18	1 <sup>era</sup> vez	M <sup>ra</sup> de los Ang. Schis Calco	
24-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Michelle Baquerio Sanchez	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
25-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Deyo Chavez Pamić	
25-04-18	2 <sup>da</sup> vez	Lomica Sequeira S	
25-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Paula Janet Poveda M	
25-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Dayana Ruiz Abarca	
26-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Rebeca Batres Ulca	
26-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Nicol Sánchez Hernández	
26-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Christopher Alvarez Guerrero	
27-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Randall Alfaro Rivas	
27-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Diana Vargas Flores	
27-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Francía Anieta Duarte	
27-4-18	1 <sup>era</sup> vez	Angie Zamora B	
27-4-18	1 <sup>era</sup> vez	JUAN PABLO GONZALEZ F	JUAN PABLO G.
30-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Jennys Valerios C	Jennys V. C
30-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Evelyn Arias C.	Evelyn Arias
30-4-18	2 <sup>da</sup> vez	Paula Alvarez	Paula Alvarez.
02-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Katherine Mendoza Perez	
02-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Sandra Ganita Solis	
02-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Edson Memón M	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
3-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Ana Maria Gerardino	
4-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Keylin Rodríguez Espinoza	
4-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Luis Diego Alvarez Martinez	
4-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Victor Obando Villalobos	
4-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Luis Quesada Garro	
7-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Catherine Riera Cerite	
7-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Aljumbo Rodríguez Espinoza	
7-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Leffry Solano Ulloa	
7-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Gina Carrion Campos	
7-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Gabriela Lizano Méndez	
7-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Caroline Serrano A	
7-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Kendy Agüero R.	
7-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Alvaro Camacho Rodríguez	
8-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Danya Hernández Naranjo	
8-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Maria José Sequeira Castillo	
8-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Guido Ledezma Campos	
8-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Karen Espinoza Fajardo	
8-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Mónica Boleiros Alfaro	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
8-5-18	2da vez	Fco Benavides Camacho	
8-5-18	1era vez	Luis Querrero Garita	
9-5-18	2da vez	Ingrid Castro Campos	
9-5-18	2da vez	Oscar Amago Capis	
9-5-18	2da vez	Rosa Chávez D.	
9-5-18	1era vez	Raquel Gamba Fernandez	Raquel GF
10-5-18	1era vez	Jonathan Zúñiga Bastos	Jonathan Zúñiga B.
11-5-18	2da vez	M <sup>o</sup> Fernando Cabalceta Jimenez	
11-5-18	2da vez	Felipe Velasco	
11-5-18	1era vez	Rocio Velasco Villalobos	
11-5-18	1era vez	Randall Pérez Morales	
14/5/18	2da vez	Remona Mora Edm	
14/5/18	2da vez	GERTRUDIS ORONTE	GOR
14/5/18	2da vez	Halkenthi Villarreal R	
14/5/18	1era vez	Maricela Fonseca Sánchez	
15/5/18	2da vez	<del>JAC SAUSA</del> SAUSA TRC	
15/5/18	2da vez	Cristina Rojas Araya	
15/5/18	2da vez	Humberto Torres Espinoza	
15/5/18	3era vez	Román Chávez Arce	
15/5/18	3era vez	Jose Gamba D	

## LISTA DE ASISTENCIA

Fecha \_\_\_\_\_

Actividad: Consulta NutricionalResponsable: Rebeca Ordóñez CasasolaLugar: Consultorio Médica

#	Fecha	Nombre	Firma
1 <sup>era</sup> vez	15-5-18	Yusmary Caray Peña	
3 <sup>era</sup> vez	15-5-18	Ange Chavarria Arana	
3 <sup>era</sup> vez	15-5-18	Stephanie Pilarte Escobar	
2 <sup>da</sup> vez	16-5-18	Shirley Sobino Paniagua	
3 <sup>era</sup> vez	16-5-18	Krystel Bermúdez Venegas	
1 <sup>era</sup> vez	16-5-18	Katty Mora Fernández	
3 <sup>era</sup> vez	16-5-18	Eduardo Meléndez Ortega	
3 <sup>era</sup> vez	17-5-18	Isabel Aguilar Esquivel	
1 <sup>era</sup> vez	17-5-18	Samantha González Cif	
2 <sup>da</sup> vez	18-5-18	Mauricio Campos	
1 <sup>era</sup> vez	18-5-18	Floribeth Draz U.	
3 <sup>era</sup> vez	18-5-18	Yanely Myr pluno	
2 <sup>da</sup> vez	18-5-18	Diego Chavez Pamiir	
3 <sup>era</sup> vez	18-5-18	Michelle Barquero Sánchez	
2 <sup>da</sup> vez	18-5-18	Janet Poveda Mayuga	
3 <sup>era</sup> vez	18-5-18	Liliana Carrajal Blanco	
2 <sup>da</sup> vez	18-5-18	Adriana Chaves	
3 <sup>era</sup> vez	21-5-18	Randall Alfaro Rivas	
2 <sup>da</sup> vez	21-5-18	Martin Fabela	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ordóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
21-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Verónica Zuriga Chinchillo	
21-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Luisa Fernanda Forón	
21-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Johann Alfaro Vega	
21-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Katherine Campos Durán	
21-5-18	2 <sup>da</sup> vez	JUAN PABLO GONZALEZ	Juan Pablo G.
21-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Angie Chavarria	
22-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Christophe Alvarez Lecuona	
22-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Evelyn Aries Carriá	
22-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Irene Hernández Calvo	
22-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Horacio Smith W.	
22-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Daniela Vasquez C	
22-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Nicol Sánchez Hernández	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Luis Diego Alvarez Martinez	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Luis Quesada Gorro	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Maribel Solís Calvo	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Uscar Quesada	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Karla Otavola Quirós	
23-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Joseph Hidalgo Chavarria	



## LISTA DE ASISTENCIA

Actividad: Consulta Nutricional  
 Responsable: Rebeca Ardóñez Casasola  
 Lugar: Consultorio Médico

FECHA	FRECUENCIA	NOMBRE	FIRMA
24-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Katherine Mendoza Pérez	
25-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Sandra Ganta Salis	Sandra G.
25-5-18	1 <sup>era</sup> vez	Kenneth Jove-de	El
25-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Ivan Blanco	
25-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Julliana Ganta Q	
25-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Gina Carrión Campos	
25-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Paula Álvarez Mejías	Paula Álvarez.
25-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Nathan Costa Lopez	
28-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Luis Quesada Garro	
28-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Wendy Agüero R	
28-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Maria Pastilo	MAH
28-5-18	2 <sup>da</sup> vez	Alvaro Camacho Ferrigues	
28-5-18	3 <sup>era</sup> vez	Jennys Valerin	Jennys ✓

## 6.23 ANEXO 25. NUTRICIÓN A TU PUESTO

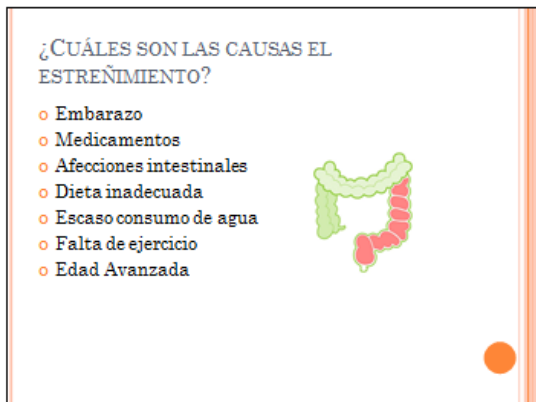
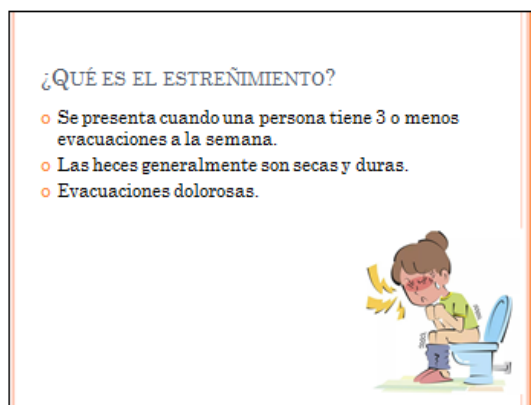


Figura 49. Presentación Prevención y tratamiento nutricional del estreñimiento

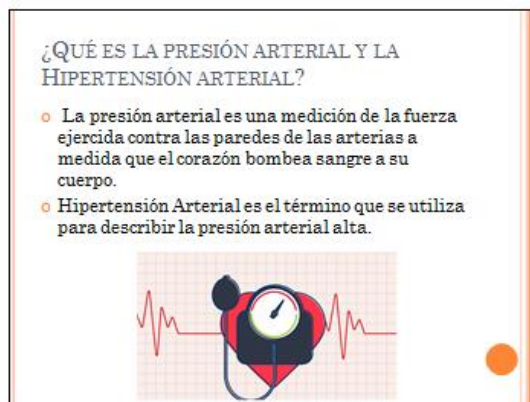


Figura 50. Presentación “Prevención y tratamiento nutricional de la Hipertensión arterial”



*Figura 51.a. Actividad Nutrición a tu puesto*



*Figura 51.b Actividad Nutrición a tu puesto*



### Actividad "Nutrición a tu puesto"

#### Prevención y tratamiento nutricional del estreñimiento

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos aportan fibra?  
 Carne de res  
 Manzana  
 Leche
2. ¿Cuál de las siguientes acciones proviene y disminuye el estreñimiento?  
 Actividad física  
 Dormir al menos 6 horas  
 Aumentar el consumo de harinas refinadas.
3. ¿Considera provechosa la actividad "Nutrición a tu puesto"  
 SI  
 NO

Muchas gracias.

*Figura 52.a Actividades de evaluación "Nutrición a tu puesto"*



### Actividad "Nutrición a tu puesto"

#### Prevención y tratamiento nutricional de la hipertensión arterial.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es alto en sodio?  
 Frutas  
 Embutidos  
 Leche
2. Mencione una actividad que puede realizar para prevenir la hipertensión arterial.

---

3. ¿Considera importante la información brindada durante la actividad?  
 SI  
 NO

Muchas gracias.

**Figura 52.b. Actividades de evaluación "Nutrición a tu puesto"**

## 6.24 ANEXO 26. COMEDOR INFORMATIVO



Figura 53. Clips informativos

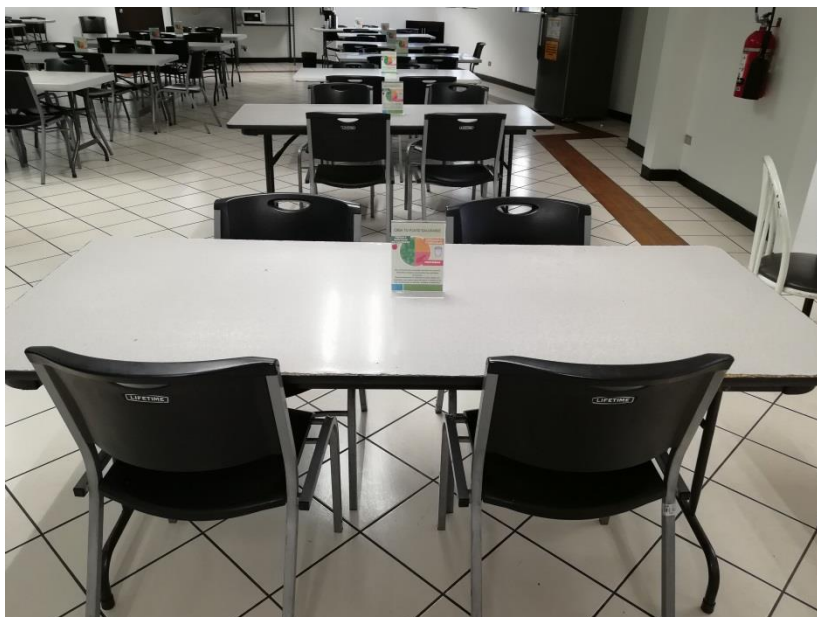


Figura 54. Mesas del comedor

## CREE SU PLATO SALUDABLE

The infographic illustrates a healthy plate divided into four quadrants. The top-left quadrant is labeled 'VEGETALES NO HARINOSOS' and contains illustrations of broccoli, carrots, and green beans. The top-right quadrant is labeled 'HARINAS Y CEREALES' and contains an illustration of corn. The bottom-right quadrant is labeled 'PROTEINAS' and contains an illustration of a piece of steak. The bottom-left quadrant is labeled 'FRUTAS' and contains illustrations of an apple, tomatoes, and cucumbers. To the right of the plate is an illustration of a glass of water.

- Elija preparaciones saludables, evite las frituras.
- Evite tomar gaseosas o bebidas azucaradas, una buena opción es elegir agua.
- Aumente el consumo de vegetales no harinosos y de ensaladas.
- Y una excelente opción, una fruta como postre.

Figura 55. Afiche "Cree su plato saludable"



### Evaluación "Comedor informativo"

1. ¿Considera un medio adecuado de información los clips informativos colocados en las mesas del comedor?  
NO ( ) SI ( )
2. ¿Cuáles de los siguientes clips informativos observo? (Puede marcar varias opciones)  
( ) 5 comidas al día  
( ) 5 frutas y vegetales al día  
( ) Cree su plato saludable  
( ) Consumo de sodio
3. ¿Ha puesto usted en práctica los consejos que se brindan en la información?  
NO ( )  
SI ( )  
¿Cuáles? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Muchas gracias

Figura 56. Evaluación "Comedor informativo"

## 6.25 ANEXO 27. AFICHE “CUIDE SU SALUD”



Figura 57. Pizarra informativa del servicio médico



**Evaluación afiche "Cuide su salud"**

1. ¿Considera importante la información nutricional colocada en la pizarra informativa del consultorio médico?

SI ( ) NO ( )

2. ¿Pondría usted en práctica alguno de los consejos que se encuentran en el afiche?

SI ( ) NO ( )

¿Cuál? \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál sería un tema sobre nutrición de su interés para ser colocado en el material informativo?

\_\_\_\_\_

Muchas gracias.

## 6.26 ANEXO 28. MATERIAL DE ACTIVIDAD *MENÚ SALUDABLE DEL DÍA*



*Figura 58. Afiche "Menú saludable del día"*



### Evaluación “Menú saludable del día”

1. ¿Ha visto usted el “Menú saludable del día”, en el comedor?  
SI ( )  
NO ( ) (Si su respuesta en no, de por concluido el cuestionario)
2. ¿Ha consumido usted la opción saludable del menú?  
SI ( )  
NO ( )
3. ¿Cuál es su opinión sobre las opciones propuestas en el menú saludable del día?

---

---

---

---

Muchas gracias.

*Figura 59. Evaluación “Menú saludable del día”*



Figura 60. Afiche "Calorías en las guarniciones"

## 6.27 ANEXO 29. DHL MERIENDA SALUDABLE



**Meriendas saludables**

**¿Por que son importantes las meriendas saludables?**

- Aportan energía, nutrientes y fibra
- Mantienen activo el metabolismo
- Mantienen niveles de glucosa estables
- Ayudan a controlar el apetito

Opciones de meriendas saludables:	Alimentos que debemos evitar:
Frutas	Bebidas gaseosas
Productos integrales	Jugos azucarados
Yogurt	Frituras
Leche	Golosinas
Vegetales	Repostería
	Galletas rellenas

Figura 61. Brochure “Meriendas saludables”

## 6.28 ANEXO 30. STAND “MERIENDAS SALUDABLES”



Figura 62.a Stand “Meriendas saludables”



Figura 62.b. Stand “Meriendas saludables”

## 6.29 ANEXO 31. TALLER “LECTURA DE ETIQUETADO NUTRICIONAL”

Figura 63. Presentación “Lectura de etiquetado nutricional”

Importancia de revisar la información nutricional

Partes de la etiqueta nutricional

Información nutricional	
Cantidad de una ración 1 taza (228 g)	
Raciones por envase 2	
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b> 110	Calorías de grasa 110
Porcentaje (%) del valor diario*	
<b>Grasas totales</b> 12 g	24 %
Grasas saturadas 3 g	6 %
Grasas trans 0 g	0 %
<b>Colesterol</b> 30 mg	60 %
<b>Sodio</b> 470 mg	94 %
<b>Potasio</b> 700 mg	14 %
<b>Carbohidratos totales</b> 31 g	62 %
Fibra dietética 0 g	0 %
Azúcares 5 g	10 %
Proteínas 6 g	12 %
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

1. Tamaño de la porción y cantidad de porciones por empaque
2. Calorías por porción
3. Nutrientes críticos (grasa, colesterol, sodio, potasio, carbohidratos y proteínas)
4. Porcentaje de aporte del nutriente dentro de la dieta \*1000kcal
5. Micronutrientes

¿ Que debemos de revisar?

### Ingredientes

**FLAN SABOR VAINILLA CON AZÚCAR Y EDULCORANTES. POSTRE LÁCTEO**

**INGREDIENTES:** Leche, azúcar (4,5%), leche en polvo, caramelo (sacarosa y espesante (goma de celulosa)), inulina, almidón de maíz, estabilizador (carragenano), colorantes naturales (annato y curcumina), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y aroma.

### Tamaño y número de porciones o raciones por empaque

Cantidad de una ración 1 taza (228 g)  
Raciones por envase 2

---

Cantidad por ración

**Calorías 250**      **Calorías de grasa 110**  
Porcentaje (%) **del valor diario\***

Continúa

### Tamaño y número de porciones o raciones por empaque



The image shows a close-up of a nutritional label on the left and a bottle of a beverage on the right. The label is orange and white, with the title 'Información Nutricional' at the top. It lists various nutrients and their amounts per 250 mL serving. The bottle is clear plastic with a red cap and a label that matches the one on the left.

### Tamaño y número de porciones o raciones por empaque

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL**

**Galletas Príncipe**      **Carbohidratos (Dulces) Carbono 7.4g**

Tamaño de porción: 1 pieza 10g      Fibra dietética 0.2g  
Azúcares 2.4g

Cantidad por porción      **Proteínas: 0.7g**

Contenido energético: 30Cal      Nódulo 0%      Nódulo 0%

Grasas (Sólidas) 1.8g      Vitamina B1 10%      Hierro 0%

Grasa Saturada 1.3g      Vitamina B2 4%      Vitamina E 2%

Grasa Trans 0.0g      Vitamina B12 0%      Ácido Fólico 2%

Grasa Polinsaturada 0.2g      Zinc 0%

Grasa Monosaturada 0.2g      Zinc 0%

**Calentado 20g**      **Porcentajes de Valores Nutricionales de Referencia**

**Sodio 200g**      (%VNR) de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.



Tamaño y número de porciones o raciones por empaque

**Valor nutricional**

Tamaño de porción: 500 ml  
Porciones por envase: 1

Cantidad por porción	% PDD*
Energía	480 kJ (116 kcal)
Grasa total	0 g
Carbohidratos	29 g
Azúcar	25 g
Proteínas	0 g
Sodio	20 mg
Vitaminas y minerales	
Vitamina C	40 mg 25% <sup>**</sup>
Calcio	80 mg 10% <sup>**</sup>



Cantidad de Calorías

**Información nutricional**

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)  
Porciones por envase 8

**Cantidad por porción**

Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	

Cantidad de Grasa

**Información nutricional**

Cantidad de una ración 1 taza (228 g)  
Raciones por envase 2

**Cantidad por ración**

<b>Calorías</b> 250	<b>Calorías de grasa</b> 110
Porcentaje (%) <b>del valor diario*</b>	
<b>Grasas totales</b> 12 g	18 %
Grasas saturadas 3 g	15 %
Grasas trans 3 g	
<b>Colesterol</b> 30 mg	10 %

Cantidad de Azúcar

<b>Carbohidratos totales</b>	31 g	10 %
Fibras dietéticas	0 g	0 %
Azúcares	5 g	
Proteínas	5 g	

Continúa

## Cantidad de Sodio

<b>Colesterol</b>	30 mg	10 %
<b>Sodio</b>	470 mg	20 %
<b>Potasio</b>	700 mg	20 %
<b>Carbohidratos totales</b>	31 g	10 %
Fibras dietéticas	0 g	0 %

## Importante

- Recuerde que aunque el empaque del producto diga light, bajo, o reducido en grasa, azúcar o sodio, no quiere decir que lo podemos consumir sin restricción, siempre debemos de respetar la porción adecuada.



## Importante

- valore si es un producto saludable o si existe una mejor opción, para esto compare etiquetas y elija la mejor opción



Muchas Gracias



### Taller de etiquetado nutricional

Revise la etiqueta nutricional que se le brinda y complete el siguiente cuadro

Producto:	
¿Cuáles son los principales ingredientes del producto?	
¿Cuál es la porción del producto?	
¿Cuántas porciones tiene el empaque?	
¿Cuántas Kcal tiene la porción?	
¿Cuántos gramos o cucharaditas de azúcar tienen cada porción?	
¿Cuántos gramos o cucharaditas de grasa tienen cada porción?	
¿Cuántos miligramos de sodio tienen cada porción?	
¿Consumiría usted este producto? ¿Por qué?	
¿Si no lo consumiría por que otro producto lo cambiaria?	

Figura 64. Evaluación del taller de etiquetado nutricional

Figura 65. Taller “Lectura de etiquetado nutricional”





REGISTRO CAPACITACION AL PERSONAL  
DG/ICR/HR-02/FORM-03 Versión 5.01



Nombre del Instructor (es)	Tema	Cantidad de Horas	Fecha
Dra. Rebaca Ordóñez Casasola	"Lectura Etiquetas Nutricionales"	30 Minutos	02 de Mayo 2018

**LISTA DE ASISTENCIA**

Marcar con X

#	Nombre	Departamento	Nº de Cédula	Firma	DHL	Otro
1	BARAHONA JIMENEZ MIKEL	Flee marítima Impotación FCL (FCL)	117520952		X	
2	BCCA MORUX ALEJANDRO	Administración del Recurso Humano	394001056236		X	
3	SANCI FUENTES GABRIEL EDUARDO	Aduanas (DD)	107580588		X	
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

REGISTRO CAPACITACION AL PERSONAL  
DGF/CR/HR-02/FORM-03 Versión 5.01



Nombre del instructor (es)	Tema	Cantidad de Horas	Fecha
Dra. Rebeca Ordoñez Casasola	"Lectura Etiquetas Nutricionales"	30 Minutos	02 de Mayo 2018

LISTA DE ASISTENCIA

Marque con X

#	Nombre	Departamento	N° de Cédula	Firma	DHL	Otro
1	LIZANO NENDEZ GABRIELA	Aduana (COO)	207260534		X	
2	ALVAREZ GUEVARA CHRISTOPHER	Aduana (COO)	111270533		X	
3	FRANCIA ANIETA	HR	112210232			X
4	DERKIS SAADI ACAYA	Mensajería	175540657	Derkis Saadi A		
5	JALMU TELLIRISOTO	Mensajería	104900190			
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

## 6.30 ANEXO 32. CHARLA “MANTENGA UN PESO SALUDABLE”

Figura 67. Presentación “Mantenga un peso saludable”

**DHL**  
SERVICIO MÉDICO  
NUTRICIÓN

### Controle su peso

Mantenga un peso saludable

Bach. Rebeca Ordóñez Casasola

### Importancia

- Prevención de enfermedades
- Control de enfermedades
- Mejor calidad de vida

### Recomendaciones

- Mantiene activo el metabolismo.
- Mantiene un aporte constante de energía.
- Evita llegar al siguiente tiempo de alimentación con mucha hambre.
- Evitamos picar o realizar comidas no planeadas.

### 5 tiempos de comida al día

### Realice meriendas saludables

- Incluya frutas, vegetales, agua, productos integrales, o alguna fuente de proteína como los lácteos.
- Elimine productos altos en grasa, azúcar y sodio como: galletas rellenas, gaseosas, snacks fritos, golosinas, helados, empanadas, entre otros.

### Realice comidas saludables y balanceadas

- Incluya todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas
- Elija platillos elaborados en métodos de cocción saludables
- Aumente el consumo de Frutas y Vegetales

Continúa

## Elija un plato saludable



## Tome suficiente líquido

\*\*\*  
Al menos 8 vasos al día y al menos la mitad de agua pura



## Ejercicio físico

- Movimientos corporales que se realizan adicionales a las actividades cotidianas o laborales.
- Realice semanalmente mínimo 150 minutos de ejercicio físico
- 30 minutos 5 veces a la semana



## Evite consumir refrescos azucarados o añadir azúcar a las bebidas

\*\*\*  
Una alternativa es utilizar sustitutos de azúcar



## Aumente el consumo de fibra

\*\*\*  
Consumir alimentos altos en fibra aumenta y prolonga la sensación de saciedad



## Prefiera productos naturales en vez de procesados

\*\*\*  
Contienen menor cantidad de sodio, grasa y azúcar

Continúa

Evite el consumo de  
bebidas alcohólicas  
...




Lleve un control periódico  
de su peso y realice  
chequeos médicos y de  
laboratorio periódicamente  
...



“No empiece una dieta que  
terminará algún día,  
comience un estilo de vida  
que dure para siempre”  
...

Muchas Gracias


  
GLOBAL FORWARDING

**Charla “Mantenga un peso saludable”**

Indique tres metas nutricionales que va a incorporar a su estilo de vida para mantener un peso saludable.

**Mis metas nutricionales**

- 1.
- 2.
- 3.



*Figura 68. Actividad de evaluación*



REGISTRO CAPACITACION AL PERSONAL  
 DGF/CR/HR-02/FORM-03 Versión 5.01



Nombre del Instructor (es)	Tema	Cantidad de Horas	Fecha
Dra. Rebeca Ordoñez Casasola	"Alimentación Saludable"	30 Minutos	04 de Mayo 2018

LISTA DE ASISTENCIA

#	Nombre	Departamento	N° de Cédula	Firma	Marque con X	
					DHL	Otro
1	SANDI FUENTES GABRIEL EDUARDO	Adams (CDZ)	107580588		X	
2	SANDOVAL MADRIGAL HAZEL MARIA	Domestica (DOM)	401900839		X	
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

REGISTRO CAPACITACION AL PERSONAL  
 DGF/CR/HR-02/FORM-03 Versión 5.01



Nombre del instructor (es)	Tema	Cantidad de Horas	Fecha
Dra. Rebeca Oroñez Casasola	"Alimentación Saludable"	30 Minutos	04 de Mayo 2018

LISTA DE ASISTENCIA

#	Nombre	Departamento	N° de Cédula	Firma	Marcas con X	
					DHL	Otro
1	LIZANO MENDEZ GABRIELA	Aduana (COO)	207242634		X	
2	ARRIETA CUARTE FRANCIA	Administración del Recurso Humano	112210232		X	
3	Jedisona Chavez Z	RR HH	113910529	Jedisona Z	X	
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

REGISTRO CAPACITACION AL PERSONAL  
 DGF/CR/HR-02/FORM-03 Versión 5.01



Nombre del Instructor (es)	Tema	Cantidad de Horas	Fecha
Dra. Rebeca Ordoñez Casasola	"Alimentación Saludable"	30 Minutos	04 de Mayo 2018

LISTA DE ASISTENCIA

#	Nombre	Departamento	N° de Cédula	Firma	Marque con X	
					DHL	Otro
1	AQUERO RAMIREZ KENDY	Abarca (CO2)	115730682	<i>[Handwritten Signature]</i>	X	
2	<i>Christopher Alvarado</i>	<i>Abarca (CO2)</i>	<i>111270583</i>	<i>[Handwritten Signature]</i>	X	
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						



*Figura 70.a Charla “Mantenga un peso saludable”*



*Figura 70.b Charla “Mantenga un peso saludable”*



*Figura 70.c. Charla “Mantenga un peso saludable”*

## 6.31 ANEXO 33. BOLETÍN ELECTRÓNICO

## BENEFICIOS DE LA FIBRA

¿Que es la fibra?

La fibra es parte de los alimentos de origen vegetal que resiste la digestión y absorción.

¿Donde la podemos encontrar?

- Alimentos integrales (Pan integral, galletas avena, entre otros)
- Frutas
- Vegetales
- Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)

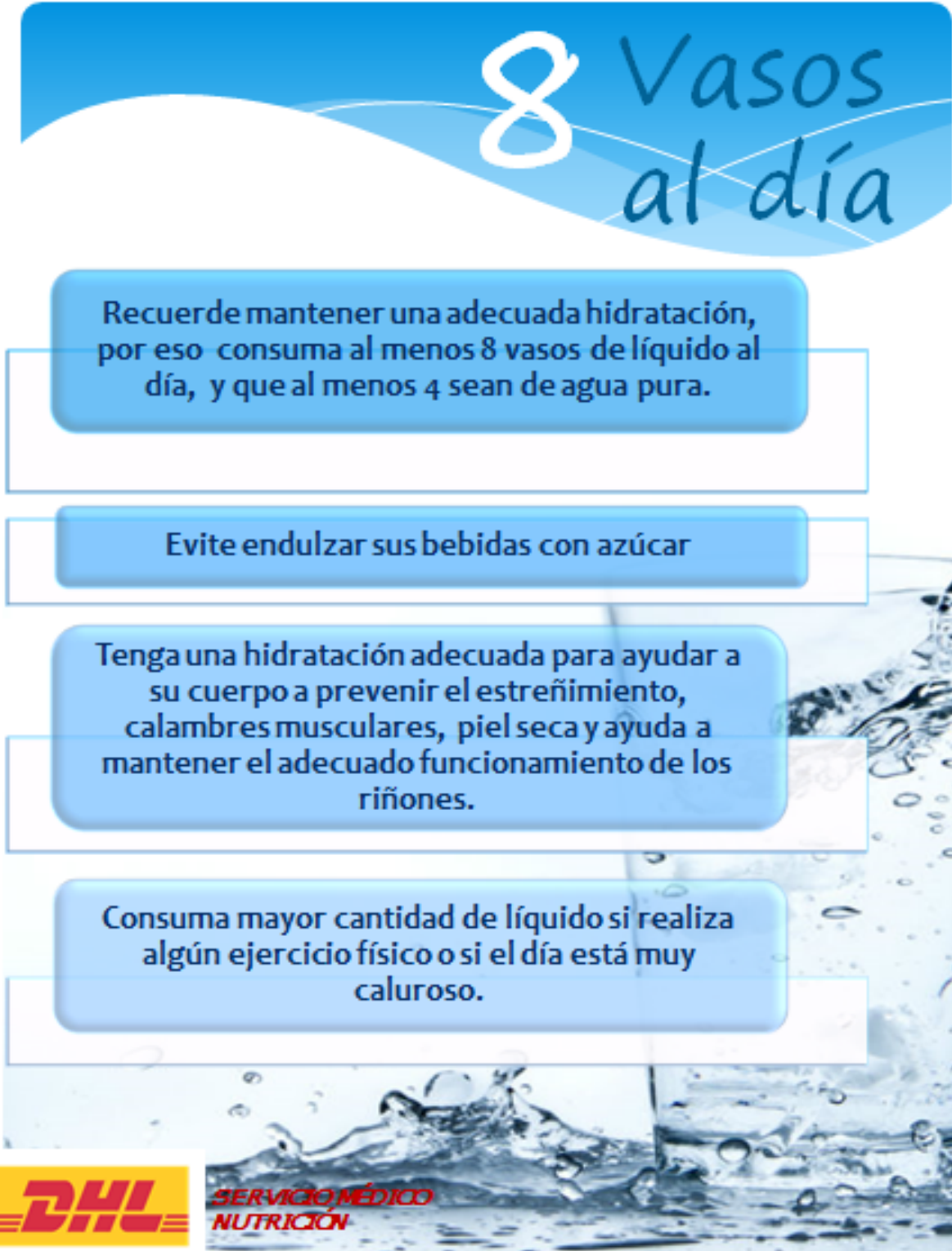
Beneficios de la fibra

- Previene el estreñimiento.
- Brinda mayor sensación de saciedad.
- Disminuye los niveles de colesterol en sangre.
- Ayuda a controlar la glicemia.



**SERVICIO MÉDICO  
NUTRICIÓN**

Figura 71. Boletín “Beneficios de la fibra”




# 8 Vasos al día

Recuerde mantener una adecuada hidratación, por eso consuma al menos 8 vasos de líquido al día, y que al menos 4 sean de agua pura.


Evite endulzar sus bebidas con azúcar

Tenga una hidratación adecuada para ayudar a su cuerpo a prevenir el estreñimiento, calambres musculares, piel seca y ayuda a mantener el adecuado funcionamiento de los riñones.

Consuma mayor cantidad de líquido si realiza algún ejercicio físico o si el día está muy caluroso.



SERVICIO MÉDICO  
NUTRICIÓN

*Figura 72. Boletín “8 vasos al día”*

Evaluación Boletines electrónicos

Marque con una “X” la opción que considere correcta

1. ¿Ha recibido usted vía correo electrónico de la empresa con información sobre temas relacionados a la nutrición?  
SI ( ) NO ( )  
Si su respuesta es NO, de por concluido este cuestionario.
2. ¿Cuáles de los siguientes boletines electrónicos recibió?  
( ) 8 vasos al día  
( ) Alimentación vegetariana  
( ) Consumo de lácteos  
( ) Beneficios de la fibra
3. ¿Ha puesto en práctica alguna de las recomendaciones incluidas en los boletines electrónicos?  
SI ( ) NO ( )
4. ¿Cómo considera la información enviada?  
Buena ( ) Regular ( ) Mala ( )

Muchas gracias por su colaboración

*Figura 73. Evaluación Boletines electrónicos*