

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICION

Proyecto de practica supervisada, para optar grado académico de
Licenciatura en Nutrición

**Influencia del sedentarismo y menú institucional con los
funcionarios que laboran en la empresa TICAL,
comprendiendo desde el mes setiembre del 2016 a hasta
enero del año 2017.**

Félix Ramírez Zamora

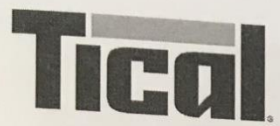
Tutora: M.S.c. Yorleny Chacón Sandi

Enero, 2017

Declaración Jurada

Yo Félix Javier Ramírez Zamora, soltero, estudiante de la Carrera de Nutrición, vecino de Río Segundo, Alajuela, con cédula de identidad 2-07218-0900. Hago constar que no he trabajado y no existe ninguna correlación sanguínea con los funcionarios de la empresa Transportes Internacionales Tical. En este acto, debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal, el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el tribunal examinador de mi trabajo de Practica Supervisada Universitaria para optar al título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación intitulado: **"Influencia del sedentarismo y menú institucional con los funcionarios que laboran en la Empresa Tical; comprendiendo desde el mes de setiembre del 2016 hasta enero del año 2017"**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las leyes penales, así como la ley de Derecho de Autor y Derechos Conexos nº 6683 del 14 de Octubre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte: Artículo 70º: 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 substancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. En fe de lo anterior firmo en la ciudad de Alajuela el tres del mes de enero del año dos mil diez y siete.





06 de Enero de 2017

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

Estimada Sra. Chacón

Me permito saludarle y a la vez comunicarle que Transportes Internacionales Tical S.A., cédula jurídica número 3 101 020616, hace constar que el Sr. Felix Javier Ramírez Zamora, cédula de identidad 2 0718 0900, cumplió con las 640 horas de la práctica supervisada en nuestras instalaciones, cumpliendo con el programa establecido.

Se despide

Andrea Salas Zamora

Gerente de Recursos Humanos



Cindy Gonzalez Gonzalez

Coordinadora de Recursos Humanos

CARTA DEL TUTOR

15 de mayo de 2017

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

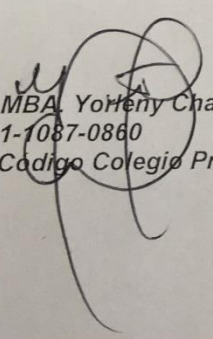
Estimado señores:

El estudiante Felix Ramírez Zamora, cédula de identidad número 207180900, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de práctica supervisada "*Influencia del sedentarismo y menú institucional con los funcionarios que laboran en la Empresa Tical; comprendiendo desde el mes de Setiembre del 2016 hasta enero del año 2017*", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

La nota de aprobación es de un 90. Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



MBA. Yoheny Chacón Sandí
1-1087-0860
Código Colegio Profesional 251-10

San José, 30 junio del 2017

MBA. Yorleni Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

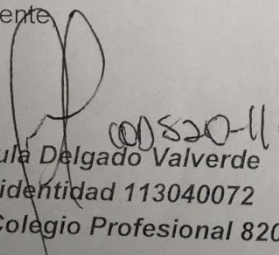
Estimada señora:

El estudiante Felix Ramírez Zamora, cédula de identidad número 207180900, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, del informe final de Práctica Universitaria Supervisada denominado ***Influencia del sedentarismo y menú institucional con los funcionarios que laboran en la empresa TICAL, comprendiendo desde el mes setiembre del 2016 a hasta enero del año 2017.*** El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación: 90

Atentamente


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

M.S.c. María Elena Vargas Murillo

300 mts este entrada Principal Residencia Los Adobes | 60594668 | evargas_12@hotmail.com

04 de julio del 2017


A quien interese

Presente;

La suscrita M.S.c. María Elena Vargas Murillo con carnet número 244 de la Asociación de Filólogos de Costa Rica con cedula de identidad número 900630827 , hago constar que he realizado la revisión filológica del Proyecto de Practica Supervisada denominado ***"Influencia del sedentarismo y menú institucional con los funcionarios que laboran en la empresa TICAL, comprendido desde el mes de setiembre del 2016 hasta enero del año 2017 "*** para optar por el **grado académico de Licenciatura en Nutrición.**

Se extiende la presente al ser 04 de julio del 2017 en la ciudad de Alajuela, al Sr. Felix Ramírez Zamora portador de la cedula número 2-0718-0900 estudiante de la Universidad Hispanoamericana de Costa Rica sede Aranjuez.

Atentamente,



M.S.c. María Elena Vargas Murillo

**Carnet 244
Filóloga**

Agradecimiento

Quiero agradecer primero a Dios Todopoderoso, por haberme dado la sabiduría y fuerzas necesarias para concluir un nivel académico a pesar de las dificultades, su amor, bondad me sostuvieron en todo momento, sin mi Padre eterno no hubiese logrado culminar este proyecto.

A mis padres Felix Ramírez Morera y Francini Zamora González, por su amor, paciencia, orientación y por brindarme la posibilidad de estudiar.

A mis amigas Julia Mena Rodríguez, Ana Victoria Arroyo Molina y María Cristina Sibaja Salazar, por los consejos que me brindaron a través del transcurso de la carrera.

A mi tutora, Msc. Yorleny Chacón Sandi por su dirección, durante la revisión de este estudio, porque a pesar de tantas responsabilidades siempre me recibió con afable trato, para ver cada detalle de la elaboración y conclusión de esta práctica universitaria, de acuerdo con los objetivos propuestos.

A todos aquellos amigos, familiares y personas cercanas que influyeron y brindaron apoyo de forma directa e indirecta las cuales fueron y serán una bendición en mi vida.

A todos ellos. Muchas gracias

Dedicatoria

A Dios, por su inigualable amor, misericordia y cuidado que, durante todo el transcurso de la carrera, ha sido el soporte como dice el versículo bíblico “Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas” no existe duda, pues él ha guiado cada uno de mis pasos, otorgando protección y compañía y siempre ha estado presente en el camino.

A mi abuelo materno que d.D.g. por ser ese roble que con su vivo ejemplo me inculcó el espíritu de lucha y esfuerzo, que incansablemente durante mi niñez lo observé y retomé su ejemplo.

A mi abuela materna por poseer ese carisma de rectitud, amabilidad, dulzura, que, con su calidez, amor y consejos, me ha dado el apoyo incondicional y siempre creyó en mí; cuando muchos dudaban de mis capacidades, a ella mi amor y toda mi entrega como profesional.

A mis padres, por su guía que en el camino de mi meta trazada, en la cual es fundamental la fuerza, para aceptar mis derrotas; dando un sutil coraje para derribar los miedos y obstáculos que se presentaron. Por ser mis amigos y compañeros, ellos me han ayudado a crecer, cumplir mis metas, por demostrarme siempre su paciencia, cuidados, amor y apoyo, por reprenderme cuando lo merecía y aún así no entendía. Por acompañarme en los momentos felices y también en los difíciles; a ellos mi admiración y gratitud eterna.

Contenido

CAPÍTULO I:	15
INFORMACIÓN GENERAL	15
1.1 Descripción de la institución.....	16
1.2 Reseña Histórica.....	16
1.3 Ubicaciones	17
1.4 Servicios.....	18
1.4.1 Transporte internacional.....	18
1.4.2 Aduanas	19
1.4.3 Almacenes y distribución.....	21
1.4.4 Financiamiento.....	21
1.5.1 Misión	21
1.5.2 Visión.....	22
1.5.3 Ambición	22
1.6 Valores centrales	22
1.6.1 Valores funcionales.....	23
Organigrama	24
1.8 Diagnóstico	24
1.8.1 Datos Generales.....	24
1.8.2 Métodos de evaluación.....	25
1.9 Formulación y delimitación del problema.....	26
1.11 Objetivos	30
1.11.1 Objetivo general	30
1.11.2 Objetivos específicos.....	30
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	31
2.1 Evaluación del estado nutricional.....	32
2.2 Colitis	32
2.3 Gastritis	34
2.4 Obesidad.....	39
2.5 Estreñimiento.....	43
2.6 Diabetes mellitus.....	44
2.7 Desnutrición	49
2.8 Dislipidemia.....	50

2.9 Hipertensión arterial	54
CAPÍTULO III DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	56
ACTIVIDAD 1	58
Importancia de los tiempos de comida.....	58
Tabla No. 1 Importancia de los tiempos de comida.....	58
ACTIVIDAD 2	60
Evaluación antropométrica	60
Aplicación de la encuesta acerca del servicio de alimentación	62
ACTIVIDAD 4	64
Valoración del estado nutricional de los funcionarios de la empresa TICAL S.A.	64
ACTIVIDAD 5	66
Aplicación de encuesta de gustos y preferencias	66
ACTIVIDAD 6	68
Aplicación de encuesta de conocimiento a nivel nutricional.....	68
Tabla No.6 Aplicación de encuesta de conocimiento a nivel nutricional	68
ACTIVIDAD 7	70
Aplicación de encuesta de hábitos de alimentación	70
Tabla No.7 Aplicación de encuesta de hábitos de alimentación.....	70
ACTIVIDAD 8	72
Aplicación de encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos.....	72
Tabla No. 8 Aplicación de encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos	72
ACTIVIDAD 9	74
Análisis cualitativo del menú institucional actual de la empresa.....	74
Tabla No.9 Análisis cualitativo del menú institucional actual de la empresa	74
ACTIVIDAD 10.....	76
Análisis cuantitativo del menú institucional actual de la empresa	76
Tabla No. 10 Análisis cuantitativo del menú institucional actual de la empresa	76
ACTIVIDAD 13.....	84
Elaboración del nuevo menú institucional	84
Tabla No. 13 Elaboración del nuevo menú institucional	84
ACTIVIDAD 14 Charla:	86
Tema La Colitis	86

ACTIVIDAD 15 Charla:.....	88
Tema Gastritis.....	88
ACTIVIDAD 16.....	90
Charla: Tema la obesidad y ansiedad relacionada con el aumento de peso.	90
Capacitación de manipulación de alimentos.....	92
ACTIVIDAD 18.....	94
Beneficios del ejercicio	94
Capitulo IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	96
Conclusiones.....	97
Recomendaciones.....	98
Bibliografía.....	100
Anexos	102
Anexo 1: Encuesta de hábitos de alimentación.....	103
Anexo No. 2 CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES.....	112
Anexo 3 Encuesta sobre el servicio de alimentos.....	116
Anexo 4 Encuesta de gustos y preferencias.....	126
Anexo 5 Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos	136
Anexo 6 Análisis antropométrico.....	143
Hombres.....	145
Mujeres.....	148
Anexo 7 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú institucional actual.....	153
Desayunos.....	155
Almuerzos.....	176
Anexo 8 Consulta Individualizada Nutricional.....	241
Plan de alimentación 1300 kcal.....	243
Plan de alimentación 1500 kcal.....	247
Plan de alimentación 1800 kcal.....	251
Lista de intercambio de alimentos	255
Broshures informativos	258
Datos de la primera consulta	269
Datos de la segunda consulta de seguimiento	281
Datos tercer cita de seguimiento.....	287
Anexo 9 Nuevo Menú Institucional	291

Desayunos.....	294
Almuerzos.....	295
Fotografías del nuevo menú.....	301
Anexo 10 CHARLA IMPORTANCIA DE LOS TIEMPOS DE COMIDA.....	304
Anexo 11 Charla colitis.....	309
Cuestionario: COLITIS.....	316
Anexo 12 Charla Gastritis.....	318
Cuestionario: GASTRITIS.....	325
Anexo 13 Charla obesidad y ansiedad.....	327
Cuestionario de Obesidad.....	336
Anexo 14 Capacitación personal de Alimentación Logística a cerca de la adecuada Manipulación de Alimentos.....	338
Anexo 15 Beneficios del ejercicio.....	349
Anexo 16 Bitácora de actividades.....	358

INTRODUCCIÓN

Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados Tical S.A. es una empresa creada con el propósito de brindar servicios de transporte terrestre internacional, enfocado en el diseño de dar soluciones a la medida del manejo óptimo de la cadena de abastecimiento de sus clientes.

Cuenta actualmente con 1.000.000 de funcionarios en las cuatro sedes del país las cuales son Río Segundo (sede central), Coyoil, Caldera y Peñas Blancas, se trabajara en la sede de Río Segundo y Coyoil tomando en cuenta una población de 120 funcionarios los cuales corresponden a un extracto de 200 funcionarios, los cuales tienen puestos administrativos y de limpieza, no se pudo trabajar con el personal de bodegas, ni de transporte ya que la operación no lo permite, ya que se deben respetar las reglas de salud y seguridad ocupacional.

El siguiente documento describe las actividades ejecutadas durante las 640 horas de la intervención a nivel nutricional la cual corresponde a la Practica Universitaria Supervisada (PUS). El documento consta de seis capítulos los cuales son:

Capítulo I: consiste en la descripción del lugar, historia, visión, misión, servicios, objetivos, valores, organigrama, diagnósticos, problemas, justificación del problema.

Capítulo II: marco teórico, el mismo respalda las actividades que se realizaran durante la pasantía

Capitulo III: se explica detalladamente las actividades realizadas, así como los recursos didácticos, instrumento evaluar, y el registro de asistencia de los funcionarios

Capitulo IV: en este capítulo se plantean las conclusiones y recomendaciones para la empresa de Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados Tical S.A.

Capítulo V: la bibliografía que respalda al marco teórico.

Capítulo VI: anexos, se muestra todos los instrumentos para hacer factibles las actividades a realizar

CAPÍTULO I:
INFORMACIÓN GENERAL

CAPÍTULO I: MARCO DE REFERENCIA

A continuación, se presentan los datos sobresalientes de la empresa Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados TICAL S.A. en el cual se realizó una pasantía de 640 horas

1.1 Descripción de la institución

Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados (TICAL) es una empresa creada con el propósito de brindar servicios de transporte terrestre internacional, enfocado en el diseño de dar soluciones a la medida del manejo óptimo de la cadena de abastecimiento de sus clientes. Actualmente tiene a cargo 200 empleados en el área administrativa los cuales laboran en un horario de 7:30am hasta las 5:30pm, cuenta con un servicio de alimentación, el cual les brinda alimentación a los empleados durante sus labores diarias.

1.2 Reseña Histórica

TICAL fue fundado por el señor Luis Alberto Ramírez Vargas y su esposa Clara Isabel Maroto González en Alajuela, Costa Rica, en 1973, como una empresa de capital costarricense y dedicada al transporte de carga terrestre centroamericano, siendo así, una solución al problema de importaciones y exportaciones que existía en Costa Rica y atender así las necesidades de los clientes y del mercado costarricense.

Para la década de los años 80, debido a la incertidumbre y conflictos existentes en el área Centroamericana, muchas empresas costarricenses necesitaron mantener sus inventarios de mercaderías en nuestro territorio. Se toma la decisión de ampliar los servicios que ya brindaba la empresa, ofreciendo el servicio de transporte local, distribución y bodegas para almacenar mercancías tanto en el régimen fiscal; como en depósito general. Además de ofrecer la pignoración de mercaderías como método de garantía.

En la década de los 90, impulsado por las demandas y necesidades de sus clientes, TICAL ofreció los servicios de agencia de aduanas, atención a líneas aéreas y

terminal de carga de exportación. Al mismo tiempo, y como parte de una integración de la cadena de suministro, la empresa abre sus propias oficinas en toda Centroamérica y Panamá, dándose la expansión a nivel regional de los servicios del grupo.

A partir del año 2000, siempre a la vanguardia en la prestación de servicios para sus clientes, se convierte en embarcadores de carga internacional y el manejo en tierra de sus cargas a las líneas aéreas GSA/GHA, referente de aerolíneas en Costa Rica, constituyéndose a través de los años en líderes en el diseño de soluciones para la cadena de suministro.

En el período comprendido entre el año 2010 hasta la actualidad, el crecimiento de la empresa permite incursionar en servicios como centro de distribución, distribución primaria y secundaria a nivel regional, 3ero en logística, manejo de materiales, agencia de vapor y red de frío. Se decide expandir el *network* además, en otros países como: México y Estados Unidos, proporcionando a los clientes una cobertura más amplia para sus negocios en Norteamérica. Invertimos en habilitar nuestras soluciones de *compliance* y cumplir los requisitos de nuestros clientes globales.

Somos líderes en diseño de soluciones integradas de logística, una empresa que crece, avanza y anticipa las necesidades de sus clientes.

1.3 Ubicaciones

TICAL cuenta con un Network propio de Oficinas y Centros de Distribución en Centro América, México y Estados Unidos. Con más de 43 años de fundada en Costa Rica, TICAL desde su inicio se posicionó como empresa de servicios Regionales. Manteniendo esta visión y respaldado por un Plan de Negocio a 5 años con vía de crecimiento fuimos integrando países en Centroamérica

1. Costa Rica: Sede Regional, Headquarters
2. Nicaragua
3. Guatemala
4. Honduras
5. El Salvador
6. Panamá
7. Estados Unidos (Miami)
8. México

Se implementan todos los servicios que hoy ofrecemos a nuestros clientes con el objetivo de ofrecer soluciones completas de servicios múltiples, convirtiéndonos con network de oficinas integradas que nos permiten continuar con nuestros planes de expansión a otras regiones de Latinoamérica en el futuro cercano

1.4 Servicios

1.4.1 Transporte internacional

TICAL Air Connect

- Servicio Aéreo standard 2 veces x semana
- Transporte de mercancías sensibles en menos tiempo
- Servicio ajustable al Incoterm negociado
- Programa (gateway)

TICAL Air Premium

- Tarifa -Todo incluido
- Servicio puerta a puerta
- Servicio de carga pesada
- Tránsitos con tiempos definidos

TICAL Air Value Charters

- Servicio de Charter (compartido y exclusivo)
- Capacidad flexible
- Especialidad de garantía de vuelo durante tiempos picos (peak season)
- Control total de tiempos, salidas, vuelos y entregas

TICAL Sea-Air

- Combinación de velocidad de transporte aéreo con la economía del transporte marítimo.
- Disponibilidad: Asia a Europa, Latino America y Mercados emergentes

TICAL Hand Carry Capabilities

- Personal dedicado al producto
- Servicio personalizado hasta la entrega final

1.4.2 Aduanas

TICAL brinda servicios de correduría aduanal en los diferentes regímenes como importación definitiva, exportación definitiva, zona franca, para la liberación de carga de forma eficiente

- Red regional propia de oficinas aduaneras ubicadas en todas las fronteras y puntos de accesos de mercancía en cada uno de los países de Centroamérica
- Servicio de monitoreo para lograr el mejor tiempo
- Relación estrecha con agentes aduaneros y portuarios

TICAL cuenta con alianzas estratégicas para obtener el mejor servicio desde Asia, Europa, Estados Unidos, México y Brasil, entre otros. Realizamos servicio integrado puerta a puerta

FCL (Contenedor completo)

- Contratos regionales con espacio garantizados
- Trazabilidad en línea con navieras selectivas
- México-Panamá servicio
- Servicio puerta a puerta
- Seguro & Trámite de agencia aduanal

LCL (Contenedor consolidado)

- Consolidaciones semanales
 - USA-Centroamérica
 - Europa -Centroamérica
- Seguros de carga & Trámites aduanales
- Consolidaciones en puntos de conexión
- Relaciones con networks globales

Servicios intermodal México /Centroamérica

- Tical se especializa en transporte internacional terrestre México/ Centroamérica. Ofrecemos servicios: LTL- FTL
- Monitoreo centralizado en Costa Rica y México (control tower)
- Servicios con equipos de 40' & 48' secos. México- Centroamérica
- Servicio de Caja Directa México- Centroamérica
- Servicios de Consolidado: Ciudad de México /Hidalgo- Centroamérica
- Servicios de trámites de agencia aduanal
- Consultoría en procedimientos y regulaciones de carga internacional
- Sistema de rastreo de embarques
- Tecnología GPS- Certificación de Pilotos Recurso Confiable
- Seguros de carga internacional
- Servicios de custodia a las cargas en tránsito
- Principales oficinas: Centroamérica, Ciudad de México / Ciudad Hidalgo
- TICAL Intra Centroamérica Transporte FTL
- TICAL Intra Centroamérica Consolidación LTL
- TICAL MX-Centroamérica FTL (servicio transbordo)

1.4.3 Almacenes y distribución

Tical pone a su disposición el almacenamiento, administración de inventarios, cadena de frío, distribución local y otros servicios de valor agregado a sus productos.

- Contamos con más de 100,000 metros cuadrados distribuidas en 9 localidades.
- Servicios de Almacenamiento y Distribución.
- Coyoil Costa Rica: Centro Master de Distribución Regional para Centroamérica.
- Panamá Zona Libre- Panamá Pacifico: Centro Distribución para Sub-región Andina y Centroamérica.
- Ciudad Hidalgo/ México: localidades en bodega para inventario crítico.

1.4.4 Financiamiento

Tical ofrece el soporte financiero de acuerdo a la necesidad de cada cliente, buscando siempre ofrecer la mejor opción para cubrir las necesidades financieras de forma flexible y a su alcance.

1.5 Misión, Visión, Ambición y Valores

A continuación, se presentan la Misión, Visión, Ambición y Valores de la empresa Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados Tical S.A.

1.5.1 Misión

La sincronización de la cadena global de suministro de nuestros clientes.

Una cadena de suministro puede entenderse como un sistema que está estrechamente relacionado con la producción, traslado y consumo de productos por parte de su consumidor final. Es decir, que incluye de forma general sujetos que brinden los insumos para que proveedores e intermediarios pueda entregar sus productos exitosamente.

1.5.2 Visión

El enfoque conduce al éxito de una empresa, nuestra visión principal es sincronizar la cadena de suministro para que el cliente pueda enfocarse en las actividades y la toma de decisiones que correspondan a su empresa y esté enfocado en alcanzar el éxito.

Actualmente, dentro de un mundo inmerso en la globalización muchas empresas se ven inducidas a la innovación con el objetivo principal de obtener cierta diferenciación de su competencia. Es por ello que una cadena de suministro a cargo de una empresa eficiente y con la experiencia necesaria puede ser de gran valor ya que permite que pueda dirigir su atención y esfuerzos en satisfacer las necesidades de sus clientes.

Esto puede explicarse con la integración adecuada de elementos tecnológicos y las prácticas basada en valores, se puede decir que las empresas que contratan este tipo de servicios logran el mejoramiento de sus operaciones internas. Ya que no deben lidiar con los elementos que implica el proceso.

1.5.3 Ambición

Convertirnos en los líderes mundiales en el diseño constante, la administración y la reinención de la cadena de suministro de nuestros clientes mediante la entrega de soluciones eficientes, rentables y sostenibles.

1.6 Valores centrales

En un mundo que está en constante cambio y con el desarrollo de nuevas formas de satisfacer necesidades, ser una empresa con actitud de liderazgo es algo invaluable porque se puede marcar una tendencia a través de la innovación constante en cada uno de nuestros servicios.

Además, es importante que sepa que nuestra política de calidad está basada en una mejora continua, es decir, que tenemos los recursos necesarios para que el servicio de calidad a cada uno de nuestros clientes esté garantizado.

- Liderazgo
- Innovación
- Mejora continúa

1.6.1 Valores funcionales

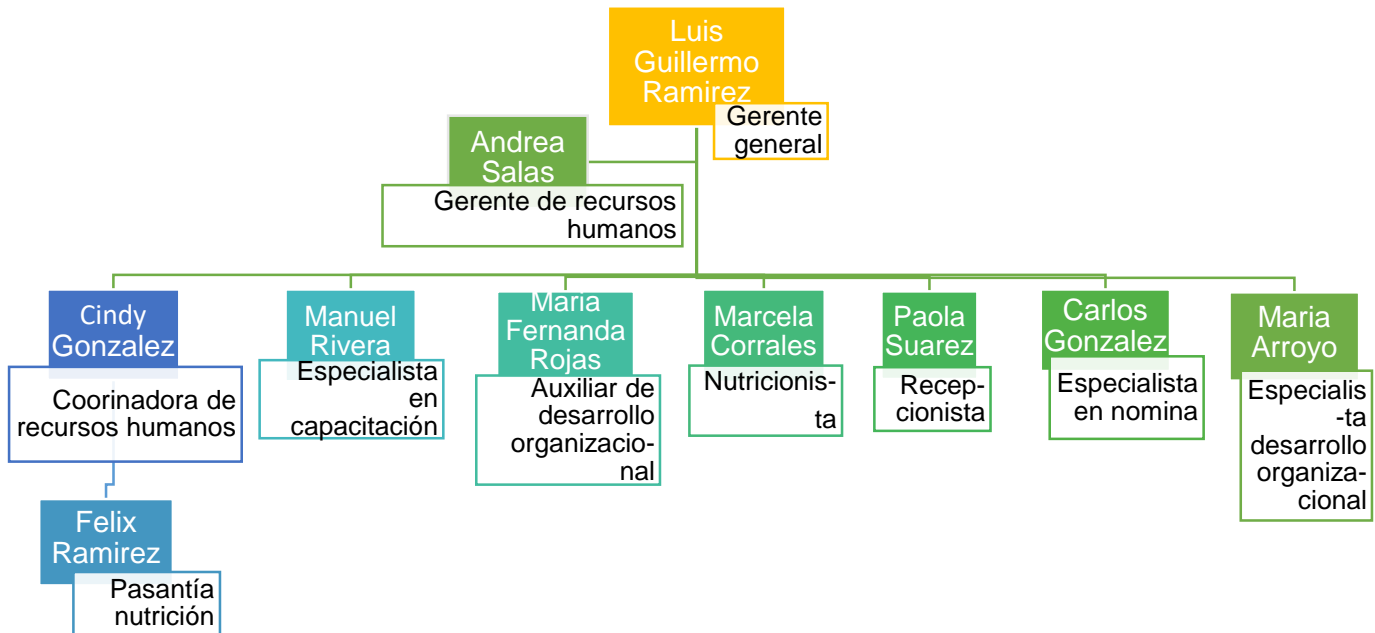
Somos una empresa que agrega valor a los productos y/o servicios de cada uno de uno de nuestros clientes, ¿Cómo es posible? A través del diseño y una ejecución impecable de la cadena de suministro, adicionado a ello nos mantenemos en un modelo de mejora continua para que nuestros servicios respondan a las exigencias del mercado. Si quiere obtener una atención que agregue valor a su empresa, diseñe, reinvente y ejecute procesos innovadores de importación y/o exportación entonces está en el lugar adecuado.

1.6.2 Valores expresivos

La comunicación asertiva también es un elemento que debe priorizar cuando se trata de ofrecer servicios y/o productos es por ello que somos una empresa que se distingue dentro del mercado por la solidez y la permanencia de su identidad, adaptándonos siempre a las necesidades de cada uno de nuestros clientes. Nuestras comunicaciones se encuentran a la vanguardia de la tecnología, empleando la creatividad en cada mensaje, siendo resilientes ante cualquier eventualidad.

- Identidad
- Vanguardistas
- Creativos
- Resilientes

Organigrama



Elaboración propia, 2017

1.7 Descripción del organigrama

El presente organigrama es un extracto del organigrama actual de la empresa, se hace un extracto del mismo, ya que Transporte Internacional Tical es una empresa grande, en la cual existen varios departamentos, los cuales son muy extensos, se toma el departamento de recursos humanos ya que en el departamento anteriormente mencionado es donde se encuentra la persona encargada del estudiante de nutrición, el cual está realizando una pasantía de 640 horas.

1.8 Diagnóstico

1.8.1 Datos Generales

La empresa Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados Tical S.A. cuenta actualmente con 1.000.000 de funcionarios en las cuatro sedes del país las cuales son Río Segundo (sede central), Coyoil, Caldera y Peñas Blancas, se trabajara en la sede de Río segundo tomando en cuenta una población de 120 funcionarios los cuales corresponden a un extracto de 200 funcionarios que laboran

en Río Segundo, los cuales tienen puestos administrativos y de limpieza, no se pudo trabajar con el personal de bodegas ya que la operación no lo permite, ya que se deben respetar las reglas de salud y seguridad ocupacional.

Es una empresa dedicada a brindar servicio de aduanas y de transporte terrestre, marino o aéreo.

1.8.2 Métodos de evaluación

Se les aplicaron cuatro encuestas para conocer el conocimiento nutricional de la población, valorar cuales funcionarios asistirán a consulta nutricional individualizada, valorar gustos y preferencias de la población, así como verificar e identificar los problemas existentes del servicio de alimentación; con ello se busca abarcar posibles soluciones a los problemas existentes

1.8.3 Análisis FODA

A continuación, se presenta un análisis de la situación organizacional interna y externa de la empresa TICAL S.A.

Tabla No.1 Análisis FODA

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Empresa de ámbito internacional destacado • Profesionales con experiencia en cada área de trabajo • Disponibilidad de consultorio médico para la atención de los funcionarios <ul style="list-style-type: none"> • Estricto control con los proveedores • Servicio de alimentos para el personal de la empresa e invitados • Ambas sedes (Río Segundo- Coyoil) cuentan con suministro de agua potable • En ambos servicios de alimentos se cocina con gas, por lo que no hay ninguna interrupción si no hubiera corriente 	<ul style="list-style-type: none"> • Menú institucional actual de la empresa (repetitivo y muy harinoso) • Malos hábitos alimenticios de los funcionarios • Inactividad física por parte de los funcionarios <ul style="list-style-type: none"> • Precios elevados en el servicio de alimentación • No hay un control de porciones de alimentos, por lo cual los comensales consumen más de lo necesario
Oportunidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación constante al personal en las diferentes áreas de trabajo <ul style="list-style-type: none"> • Alianza estratégica con los proveedores • Regalías por parte de los proveedores a los funcionarios <ul style="list-style-type: none"> • Tendencia favorable al mercado • Aprovechamiento de pasantías de prácticas universitarias y de estudiantes de colegios técnico para la mejora de la institución 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en cuanto al servicio de alimento, ya que existen otros servicios de alimentos ajenos a la empresa • Ventas de snacks en el establecimiento de venta a los funcionarios

F. Ramírez, 2016

1.9 Formulación y delimitación del problema

La mayoría de los funcionarios no realizan los cinco tiempos de comida, mencionando que es por falta de tiempo a la hora que realizan sus labores, saltándose las meriendas más que todo.

No realizan actividad física por falta de tiempo, porque llegan cansados a sus hogares, hay un aumento considerado en el sedentarismo.

En cuanto a la relación del sobre peso u obesidad con algunas patologías, desconocen cuáles son las posibles patologías que van de la mano de la misma. Si se habla de patologías presentes en los funcionarios hay mayor incidencia en de sobrepeso, obesidad, colitis, dislipidemias, gastritis, hipertensión arterial. Que se podrían evitar con un plan de alimentación y la implementación de actividad física a sus vidas.

En la encuesta de conocimiento nutricional, los funcionarios desconocen cuáles alimentos son fuentes de grasa, fibra y de colesterol, además de que abarca una alimentación balanceada.

En el servicio de alimentación se brindan 3 tiempos de comidas los cuales son: desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y opcional las cenas, las cuales se dan por pedidos anticipados. Hay muchas quejas por parte de los funcionarios que almuerzan en el comedor de la institución en cuanto la velocidad de atención, en la variedad del menú ya que siempre sirven lo mismo, ya que el encargado de la cocina monta los menús de manera semanal, desconociendo temas a nivel nutricional y repite preparaciones semana a semana.

En la actualidad se cuenta con un menú institucional el cual se basa en el método menú por competencias, teniendo dos platillos el cual el comensal se encarga de montar el plato, se brindan dos opciones plato del día económico (carne + 2 acompañamientos + bebida), el plato del día completo (carne + 3 acompañamientos + postre + bebida), las bebidas son a base de pulpa.

El principal problema del servicio de alimentación es la cantidad de alimentos servidos, ya que el personal de cocina desconoce del tamaño de las porciones, la combinación de los alimentos por parte de los comensales que son los encargados de armar su propio plato. Hay muchas opciones de guarniciones harinosas, preparaciones fritas, pocas guarniciones vegetales, confusiones en cuanto a ensaladas verdes y ensaladas harinosas, poca variedad de ensaladas.

La barra de ensaladas no cuenta con el vidrio protector de la misma. En cuanto la porción de carne no es la adecuada ya que por el tipo de corte varia de una a otra, se tiene una porción estándar la cual es 130 gramos, pero no se cumple, se pasa o no llega al peso idóneo. No hay un adecuado consumo de vegetales, en algunos funcionarios. En la merienda de la tarde, se vende mucha repostería la cual se venden paquetitos del Bimbo, y de otros proveedores.

En el interior de la cocina se necesita hacer un cambio en cuanto las tablas de preparación previa de alimentación ya que están un poco deterioradas, los basureros también, ya que hay uno el cual necesita cambio urgente, pues está quebrado en uno de sus lados y la tapa se cae a cada rato, cabe destacar que en lo que son las otras áreas se cuidan mucho, manteniéndolas limpias, se evita la contaminación cruzada a la hora de cocinar, cada auxiliar de cocina tiene su puesto establecido y se encargan de diferentes funciones a la hora de cocinar el menú establecido para el día a día. Se hace una limpieza profunda cada 15 días (los sábados)

1.10 Justificación

Se realizará una pasantía de 640 horas en la empresa TICAL S.A localizada en la zona de Río Segundo de Alajuela con el fin de promover la salud a los funcionarios de la institución, se planteara una propuesta la cual abarcara tres aspectos: intervención nutricional, el servicio de alimentos y educación nutricional.

Intervención nutricional

Se ofrecerán consultas nutricionales individualizadas a los funcionarios, para la mejora en el estado nutricional, reducir el riesgo de desarrollar patologías relacionadas con la alimentación y controlar enfermedades específicas causadas por una ingesta excesiva o insuficiente de ciertos alimentos.

El estado nutricional fue demarcado de la siguiente manera: 2 % de los funcionarios se encuentran en desnutrición, 35% de la población en un rango normal, el 35% se encuentra con sobrepeso y un 28% restante con obesidad. En cuanto a patologías el 34% de la población padece de colitis, el 27% de gastritis, el 12% de dislipidemia, el 5% de hipertensión (HTA), el 16% de estreñimiento y un 6% diabetes

Servicio de alimentación

Se evaluará cuantitativamente y cualitativamente el menú actual de la empresa.

El servicio de alimentación consta de un menú institucional semanal, el cual será modificado, ya que a simple vista hay un poco de desorientación por parte del personal de cocina a la hora de armar un plato. Se realizará y estructura el menú institucional, se tomará en consideración una planificación de 5 días a la semana mediante el planteamiento de un menú por competencias el cual tendrá bases entre simples y mixtas, así como de guarniciones harinosas, vegetales, ensaladas, postre y bebidas naturales, para la preparación de 3 tiempos de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde) para un menú de 6 semanas.

Se confeccionará un menú cíclico, según requerimiento calórico de la población, ya que este ofrece más de un tiempo de comida y se agregan posteriormente las guarniciones o acompañamientos.

Se tomará como guía los pasos descritos por el método menú por competencia como referencia para el orden del menú y proporcionar una adecuada armonía en la combinación de bases.

Educación nutricional

A los funcionarios se les capacitará sobre educación nutricional, abarcando varios temas según lo amerite la población meta como por ejemplo: dudas existentes, instruye lo que es el tamaño de porción de cada uno de los grupos de alimentos, se explica el riesgo de padecer patologías crónicas si no son prevenidas a tiempo y si fuese el caso de que algún paciente tenga alguna patología en específico, proporcionarle información, material de apoyo y factores que afecta conllevando al tratamiento a nivel nutricional. En el área del servicio de alimentos, se les facilitará información acerca el tamaño de porciones utilizando las tazas y cucharadas medidoras, se les muestra cómo se arma un plato, teniendo en cuenta la armonía y buena presentación del plato, se les explica el método de cocción, los tipos de cocción que existen; con base a estos principios se incluye un nuevo menú cíclico a la institución, este será de 6 semanas, para que con ello las preparaciones sean más sanas y de refuerzo para la mejora del estado nutricional de la población.

Recolección de datos

Se visitará la empresa TICAL durante los meses de setiembre a enero para realizar una pasantía de 640 horas, para la recolección de datos de 120 funcionarios de la institución. Se hicieron mediciones antropométricas, se aplicaron cuatro encuestas: gustos y preferencias, hábitos alimentarios, conocimiento nutricional, servicio de alimentos. Se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo del menú actual de la empresa.

Instrumentos por utilizar

Se tomaron medidas antropométricas a 120 funcionarios mediante la consulta nutricional individualizada, se utilizó la balanza marca "Tanita", tallimetro marca "Seca", cinta métrica marca "Seca", tazas y cucharadas medidoras de alimentos.

1.11 Objetivos

Objetivos planteados para la pasantía de 640 horas en la empresa Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados TICAL S.A

1.11.1 Objetivo general

Identificar la influencia del sedentarismo y menú institucional con funcionarios que laboran en la empresa TICAL S.A., para el mejoramiento de estilo de vida y salud, mediante educación nutricional así como modificaciones en el menú brindado a la población entre el período de setiembre 2016 a enero 2017, durante las 640 horas correspondientes a la práctica universitaria.

1.11.2 Objetivos específicos

- Elaborar un ciclo de menú siguiendo el método menús por competencia, para los funcionarios que laboran en la empresa TICAL S.A., tomando en cuenta sus características y recomendaciones dietéticas para perfeccionar los hábitos alimentarios de los funcionarios.
- Ofrecer consulta nutricional individualizada a funcionarios de la empresa TICAL S.A. que lo ameriten, para la mejora de la calidad de vida de los mismos.
- Impartir educación nutricional a los funcionarios de la empresa TICAL S.A mediante charlas acerca de las diversas patologías más frecuentes en la población, para que obtengan nuevos conocimientos a nivel nutricional.
- Analizar cualitativamente y cualitativa mente el menú actual de la institución para determinar posibles problemas del mismo

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Evaluación del estado nutricional

El Estado nutricional sirve para verificar si se está cumpliendo con las necesidades fisiológicas de nutrientes en un paciente y el estado nutricional óptimo traduce el equilibrio entre el consumo de nutrientes y la necesidad de estos. (Franco, 2010)

En nutrición se realiza una valoración directa del estado nutricional de los pacientes. Para esto se debe de obtener mediciones de distinta naturaleza, las cuales son guiadas por las primeras letras del alfabeto (ABCD) como medidas antropométricas, bioquímicas, clínicas y dietéticas. (Vega, 2010)

La evaluación dietética utiliza información tomada de encuestas hechas a grupos de poblaciones, la cual es utilizada para identificar posibles deficiencias o excesos dietéticos a los que se encuentran expuestos. Esto además ayuda a verificar que segmentos de la población se encuentran más afectados. (Franco, 2010)

2.2 Colitis

Inflamación aguda o crónica del colon o intestino grueso debido a una o más causas. La colitis mucosa se caracteriza por molestias abdominales, estreñimiento o diarrea y evacuación de masas mucosas o membranosas en las heces. La colitis espástica, llamada también colon irritable o “colon inestable”, está asociada con un aumento en el tono y actividad anormal del colon. La colitis ulcerativa es una enfermedad crónica caracterizada por ulceración de la mucosa y evacuación de pus y sangre en las heces. (Lagua, 2007).

La colitis ulcerosa es una enfermedad de la mucosa que suele afectar el recto y se extiende en sentido proximal hasta abarcar todo o parte del colon. De 40 a 50% de los pacientes padecen enfermedad limitada al recto y el rectosigmoide; de 30 a 40%, enfermedad que se extiende más allá del sigmoide pero sin afectar todo el colon, y 20%, colitis total. La extensión proximal se produce en contigüidad, sin dejar áreas de mucosa indemne. Cuando todo el colon está afectado, la inflamación se extiende 1 a 2 cm en el íleon terminal en 10 a 20% de los pacientes.

Es la denominada *ileítis por reflujo* y tiene poca trascendencia clínica. Aunque las variaciones en la actividad macroscópica pueden sugerir que existen áreas respetadas, las biopsias de la mucosa de aspecto aparentemente normal son patológicas. Por ello, es importante realizar múltiples biopsias de la mucosa aparentemente indemne, tanto proximal como distal, durante la endoscopia. (Longo, 2012).

La colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn son trastornos de origen indeterminado que originan daño en la mucosa, en particular en el colon. Las colitis microscópicas, las de tipo linfocítico y colagenoso, presentan infiltrados subepiteliales en el colon, sin daño visible de la mucosa. Bacterias, virus y protozoarios pueden producir ileítis o colitis en algunas poblaciones particulares de enfermos. (Longo, 2012).

En la colitis ulcerosa las manifestaciones dependen de la extensión, localización y magnitud de las lesiones. Los síntomas cardinales son: rectorragia y presencia de moco-pus en heces por la fragilidad de la mucosa, acompañándose de dolor abdominal cólico y diarrea con síndrome rectal (tenesmo, urgencia deposicional). Cuando aumenta la severidad de la inflamación es más probable la aparición de síntomas sistémicos (fiebre, anorexia, pérdida de peso, náuseas y vómitos), como complicaciones: megacolon tóxico y aumento de riesgo de adenocarcinoma colorrectal entre otras. (Román, 2012).

La colitis ulcerosa es una enfermedad intestinal inflamatoria que se restringe a la mucosa del colon y el recto; por lo general empieza en la unión anorectal y se extiende en dirección proximal. (McPhee, 2011).

La colitis ulcerosa es un proceso inflamatorio agudo, subagudo o crónico del colon y del recto, en el que básicamente se afecta la mucosa de forma continua. Los principales síntomas de la colitis ulcerosa activa son la presencia de sangre y mucosidad en las heces y las evacuaciones frecuentes.

En un 15% de los pacientes aparecen síntomas extradigestivos. Las complicaciones incluyen colitis fulminante, hemorragias importantes, megacolon tóxico y cáncer de colon. (Planas, 2011).

El riesgo de cáncer de colon está aumentado en los pacientes con colitis ulcerosa extensa de larga duración; en estos pacientes está indicada una vigilancia de los signos de alarma iniciales del carcinoma. (Guyton, 1990).

2.3 Gastritis

La gastritis y la úlcera péptica son la consecuencia de la alteración de la integridad de la mucosa gástrica por infecciones, sustancias químicas o alteraciones neuronales. La causa más frecuente es la infección por *Helicobacter pylori*, una bacteria gramnegativa bastante resistente al medio ácido del estómago. La infección por *H. pylori* provoca inflamación mediante la respuesta inmunitaria innata y sistémica. En pacientes infectados por *H. pylori* se ha encontrado que la olfatomedina 4, una glucoproteína, está regulada al alza, lo que provoca la expresión de citocinas y quimiocinas proinflamatorias a través de la activación del factor nuclear (NF)- κ B medida por Nod1 y Nod2; este inhibe la respuesta inmunitaria del huésped y contribuye a la persistencia de la colonización por *H. pylori*. (Mahan, 2013).

Inflamación aguda o crónica de la mucosa que recubre el estómago. La gastritis aguda se debe a una variedad de causas que incluyen alergia, ingestión de veneno o irritantes e imprudencia al comer (es decir, comer demasiado rápido o excesivamente, o bien excesos en el consumo de alcohol y alimentos fibrosos o muy condimentados).

También puede acompañar a quemaduras graves, traumatismos, radioterapia, cirugía mayor y uso de aspirina y otros medicamentos antiinflamatorios no esteroideos.

La gastritis crónica suele ser indicio de alguna enfermedad subyacente, como cáncer estomacal, úlcera péptica y anemia perniciosa; puede conducir a atrofia de la mucosa gástrica, aclorhidria y pérdida de factor intrínseco, lo que da por resultado absorción deficiente de la vitamina B12 y el hierro. Terapia nutricional: corregir los hábitos alimentarios equivocados y consumir alimentos nutritivos adecuados.

Para la gastritis crónica, evitar la cafeína, los alimentos muy condimentados y otros que se sabe que aumentan la acidez gástrica y causan molestias. Pueden necesitarse complementos de vitaminas y minerales, particularmente hierro y vitamina B12. En la gastritis aguda puede estar indicado un ayuno de 24 h para que el estómago repose, seguido de líquidos claros al siguiente día, antes de iniciar una dieta de líquidos completos a blanda. Evitar alimentos demasiado condimentados y los que aumentan la acidez gástrica. (Lagua, 2007).

Es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica. Existen entidades cuyas características endoscópicas corresponden a una gastritis por la presencia de eritema o edema de la mucosa, en las que histológicamente hay ausencia del componente inflamatorio, pero si cuentan con daño epitelial o endotelial, acunándose para estas la denominación de gastropatías. (Roldán, 2011).

La gastritis erosiva se produce cuando el revestimiento interno del estómago se inflama y comienza a erosionarse o desgastarse. El revestimiento es esencial para proteger el estómago contra los jugos gástricos ácidos. Aparte del estrés, otras causas de esta condición incluyen lesiones, infecciones, enfermedades autoinmunes, el uso de no-esteroides anti-inflamatorios no esteroides y el uso excesivo de alcohol.

Esta condición puede ser aguda (desarrolla repentinamente) o crónica (se desarrolla lentamente con el tiempo). La gastritis erosiva en el antro es una de las

condiciones más comunes que se producen cuando los jugos gástricos irritan la curvatura superior del estómago (antro) que conduce a las úlceras de estómago. El agente agresor de la mucosa es el ácido del estómago y la pepsina. Cuando se rompe la barrera de moco y bicarbonato, el ácido entra en contacto con la mucosa y lesiona los vasos, lo que induce un estímulo neural cuyo resultado es la liberación de histamina y otros mediadores de la inflamación. Los AINEs inhiben la producción de prostaglandinas, sobre todo de tipo PGE, cuya presencia favorece la producción de bicarbonato y moco, agentes protectores de la mucosa, así como también estimula el flujo sanguíneo a la misma (Fuentes Bermejo, 2008).

Se inicia como una lesión epitelial causada por hipoxia de la mucosa o por la acción directa de fármacos antiinflamatorios no esteroideos u otros agentes o trastornos lesivos (por ejemplo, ácidos biliares, enfermedad del sistema nervioso central (úlceras de Cushing), o reducción del flujo sanguíneo a causa de estrés, traumatismo, quemaduras o sepsis). Cuando se rompen las defensas de las mucosas, penetran ácido, proteasas y ácidos biliares hasta la lámina propia, sitio en el que produce lesión vascular, estimulan a las terminaciones nerviosas y activan la descarga de histamina y de otros mediadores.

La gastritis aguda por *Helicobacter Pylori* se define como una infección primaria aunada a inflamación aguda intensa, inicio repentino de síntomas e hipoclorhidria (Ministerio de la Protección Social, 2009).

La gastritis aguda se caracteriza por un infiltrado inflamatorio que es predominantemente neutrófilo y es usualmente transitorio en su naturaleza, puede acompañarse de hemorragia de la mucosa, erosiones y si las lesiones son muy severas asociarse a sangrado. La infección o infestación aguda por virus, bacterias o parásitos, sin considerar al *Helicobacter Pylori*, son causas infrecuentes de gastritis, pudiendo ir asociado a cuadros de inmunodeficiencia como es el caso del SIDA. (Roldán, 2011).

También se caracteriza por la presencia de erosiones superficiales o zonas de hemorragia en la mucosa gástrica. Estas lesiones pueden aparecer en el contexto

de diversas situaciones, como el consumo de fármacos –ácido acetil- salicílico, los glucocorticoides o los antiinflamatorios no esteroideos [AINE]; en estos últimos se debe a un efecto tóxico directo sobre la mucosa, mientras que en el caso de los derivados del ácido acetilsalicílico es debido a la inhibición de la síntesis de prostaglandinas. En pacientes graves, la gastritis aguda se incluye en el concepto de «úlceras de estrés». Las patologías más frecuentemente asociadas a ella son el traumatismo craneal, las quemaduras graves, la insuficiencia respiratoria con ventilación mecánica, el shock séptico y la insuficiencia renal tratada con hemodiálisis.

En alguna de estas situaciones se conoce el factor etiológico para el desarrollo de la gastritis, como la hipersecreción ácida en el traumatismo craneal o la liberación de citoquinas (mediadores celulares) con efectos favorecedores del desarrollo de una erosión en la mucosa gástrica en el shock séptico. Los síntomas de la gastritis aguda suelen ser malestar epigástrico, pirosis y náuseas, acompañados casi siempre de hemorragia digestiva.

El tratamiento es igual al de la úlcera péptica (fármacos anti secretores más protectores de la mucosa), reparándose las lesiones de forma muy rápida. Quizá más importante que el tratamiento es la prevención de la gastritis en los pacientes graves o que toman AINE. Los fármacos más eficaces en la prevención son los inhibidores de la bomba de protones y los antagonistas H₂. (Planas, 2011). La gastritis crónica está asociada a *Helicobacter pylori*. Se trata de una inflamación crónica de la mucosa gástrica en la que existe infección por *Helicobacter pylori* que afecta principalmente al antro. Representa la gran mayoría de las gastritis crónicas. La extensión de la gastritis a todo el estómago y la aparición de atrofia de la mucosa (e incluso evolución a cáncer gástrico) podrían estar en relación con los años de evolución de la infección por *Helicobacter pylori* y a su vez con factores genéticos. Existen también factores ambientales, directamente relacionados con la dieta, que podrían influir en estos cambios; así, las comidas muy condimentadas o saladas tendrían un efecto acelerador sobre la evolución de la gastritis, mientras que el

consumo de cantidades altas de ácido ascórbico o betacarotenos frenaría esta progresión.

Algunos de los pacientes con gastritis crónica refieren dolor o molestias en la parte superior del abdomen, pero otros están asintomáticos. Las características de estas molestias, en los pacientes que las presentan, son muy diversas, y se engloban en el término de «dispepsia gástrica». Los síntomas de ésta pueden ser parecidos a los del ulcus gastroduodenal (dolor pos ingestión localizado debajo del esternón que cede con la nueva ingesta o con fármacos alcalinos, tiende a despertar por la noche y suele seguir un ritmo estacional) o sugerir un trastorno en la motilidad gástrica (sensación de plenitud pos ingestión, saciedad precoz, náuseas, meteorismo o dolor localizado debajo del esternón agravado por la ingestión).

Sin embargo, no existe relación directa entre la lesión de la mucosa gástrica propia de la gastritis crónica y la sintomatología del paciente, observándose en algunos pacientes mejoría sintomática aun persistiendo la gastritis y detectándose la bacteria, mientras que en otros las lesiones de la mucosa mejoran y llegan a desaparecer tras la erradicación de la infección por *H. pylori*, pero apenas se observa mejoría de los síntomas (en los pacientes que los presentaban). El tratamiento de la gastritis crónica por *Helicobacter pylori* puede instaurarse sólo en caso de clínica de dispepsia. En este caso, además de iniciarse tratamiento sintomático con fármacos antiácidos o anti secretores (en caso de dispepsia de tipo ulceroso) o pro cinéticos (en caso de clínica de trastorno de la motilidad), será necesario diagnosticar la infección por *Helicobacter pylori* y, una vez confirmada, aplicar el tratamiento antibiótico erradicador. (Planas, 2011).

2.4 Obesidad

La obesidad es una enfermedad metabólica que supone un aumento excesivo del compartimento corporal graso. Afecta actualmente a millones de personas en nuestro país y su prevalencia está aumentando de un modo que permite hablar de una epidemia global. Se produce por un balance energético sostenidamente positivo consecuencia de una ingesta calórica elevada, una disminución en el consumo energético del organismo (por disminución de la actividad física o por envejecimiento) o, como es más frecuente, una combinación de ambas situaciones. El acúmulo de grasa corporal, especialmente en el espacio peri visceral, se asocia al desarrollo de resistencia de la insulina, diabetes, hipertensión, dislipemia, enfermedad cardiovascular, etc. (Román, 2012).

La obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de la influencia de factores sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. En términos generales, se define como el exceso de grasa (tejido adiposo) en relación con el peso. (Kauffer, 2002).

La obesidad, o exceso de tejido adiposo, es cada vez más frecuente en los países industrializados como consecuencia de la abundancia de alimentos y la reducida actividad física. Esta alteración en el balance de la energía se relaciona con un aumento en la morbimortalidad y con efectos deletéreos sobre la salud (mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes e hiperlipidemia). La obesidad se define como el exceso de grasa sobre la necesidad para mantener la salud. La Internacional Obesity Task Force, la OMS y otras sociedades científicas, entre ellas la SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad), aceptan como criterio para la definición de la obesidad: Índice de masa corporal (IMC): (peso en kg/talla en m²) igual o superior a 30. (Planas, 2011).

También denominada “adiposidad”; estado de desnutrición en el cual los depósitos de grasa son tan excesivos que las funciones del cuerpo se trastornan. Una persona se considera obesa cuando el peso corporal está 20% o más arriba del peso deseable, debido a la adiposidad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el U.S. National Center for Health y Statistics (NCHS) definen oficialmente la obesidad como un índice de masa corporal (*body mass index*, BMI) de 30.0 kg/m² y mayor o cercano a 15 Kg. o más de sobrepeso. Se estima que 97 millones de adultos estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos y corren un mayor riesgo de cardiopatía coronaria (*coronary heart disease*, CHD), que suele llevar a ataque cardíaco.

La obesidad eleva el colesterol sanguíneo y los niveles de triglicéridos, baja el colesterol de lipoproteína de alta densidad (*high-density lipoprotein*, HDL), eleva los niveles de presión arterial y puede conducir a diabetes tipo 2, accidente vascular cerebral, problemas respiratorios y ciertos tipos de cáncer. El peso corporal elevado es una causa importante de litiasis vesicular y puede empeorar la enfermedad articular degenerativa. La valoración de la obesidad incluye la evaluación del índice de masa corporal (BMI), de la circunferencia de la cintura y del riesgo médico general. Una cintura de alto riesgo es >88 cm; para las mujeres y >102 cm para los varones. Son varios los factores causales de la obesidad pero, en última instancia, el cuadro general es resultado de una ingesta calórica mayor que el gasto. Una combinación de modificación de dieta, aumento de actividad física y modificaciones de conducta pueden ser efectivas para el manejo de la reducción de peso.

Los fármacos ya aprobados para uso prolongado al respecto (orlistat y sibutramina) pueden ayudar a los pacientes de alto riesgo si la dieta y los cambios de estilo de vida no favorecen la baja de peso después de seis meses. La farmacoterapia se reserva para los pacientes cuyo BMI >30 o >27 con factores de riesgo relacionados con obesidad o enfermedades como hipertensión, dislipidemia, CHD, diabetes tipo 2 y apnea del sueño. (Lagua, 2007)

Sea cual sea la etiología de la obesidad, el camino para su desarrollo es el mismo, un aumento de la ingestión y/o una disminución del gasto energético. Los lípidos procedentes de la dieta o sintetizados a partir de un exceso de carbohidratos de la dieta, son transportados al tejido adiposo como quilomicrones o lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL). Los triglicéridos de estas partículas son hidrolizados por la lipoproteinlipasa localizada en los capilares endoteliales, introducidos en el adiposito y reesterificados como triglicéridos tisulares. Durante los períodos de balance positivo de energía, los ácidos grasos son almacenados en la célula en forma de triglicéridos; por eso, cuando la ingestión supera el gasto, se produce la obesidad. En la medida en que se acumulan lípidos en el adiposito, este se hipertrofia y en el momento en que la célula ha alcanzado su tamaño máximo, se forman nuevos adipositos a partir de los preadipocitos o células adiposas precursoras, y se establece la hiperplasia.

El paciente muy obeso que desarrolla hiperplasia y comienza a adelgazar, disminuirá el tamaño de los adipositos, pero no su número. Este hecho tiene una relevancia especial en la obesidad de temprano comienzo, en la niñez o la adolescencia, en la cual prima la hiperplasia sobre la hipertrofia, y como resultado es más difícil su control, pues hay una tendencia a recuperar el peso perdido con gran facilidad y de ahí la importancia de la vigilancia estrecha en el peso de los niños y adolescentes, porque las consecuencias pueden ser graves. (Rodríguez, 2003)

La obesidad y la diabetes mellitus tipo 2 están vinculados de diversas maneras. La obesidad está implicada en el proceso patológico que culmina en el desarrollo de la diabetes tipo 2 través de la promoción tanto de resistencia a la insulina y la secreción de déficit. Distribución de la grasa, en particular la grasa visceral, con un exceso de FFA liberación secundaria a la falta de inhibición de la lipólisis por insulina (resistencia a la insulina en los adipocitos viscerales) puede agravar el estado a través de una sobreestimulación de la acumulación de grasa ectópica en los músculos esqueléticos y el hígado, lo que deteriora la insulina sensibilidad en estos tejidos.

Por otra parte, la acumulación de FFA ectópico en el páncreas, mediada por sus derivados acil-CoA grasos, pueden también deteriorarse la secreción de insulina. Las hormonas incretinas incluyen péptido similar al glucagón-1 (GLP-1) y polipéptido insulino-trópico dependiente (GIP) glucosa, ambos de los cuales también puede promover la proliferación / neogénesis de células beta y prevenir su descomposición (apoptosis). Ambas hormonas contribuyen a la secreción de insulina desde el comienzo de una comida y sus efectos se amplifican progresivamente a medida que se elevan las concentraciones de glucosa en plasma.

El interés actual en las hormonas incretinas es debido al hecho de que el efecto incretina podría reducirse en los pacientes con DM2, a pesar de que este concepto ha sido cuestionada recientemente (Boada, 2013). En el caso de la obesidad de comienzo en la adultez, predomina la hipertrofia sobre la hiperplasia, por lo cual su tratamiento suele ser más agradecido, pero no por eso fácil. Por otra parte, se sabe que la distribución de los adipositos y su capacidad de diferenciación, está condicionada genéticamente, por eso, mientras mayor sea la fuerza genética para la obesidad, mayor será la probabilidad de que este proceso se desarrolle con el menor esfuerzo y la mayor rapidez.

Tomando en cuenta la ley de la termoenergética, el paciente obeso debe comer más para mantener su peso, porque además de que su gasto energético es mayor porque el tejido magro también se incrementa con la obesidad, la actividad adrenérgica está estimulada por vía de la leptina, y este aspecto parece ser importante en el mantenimiento de la obesidad. (Rodríguez, 2003)

Los factores ambientales desempeñan un papel determinante en el aumento de la incidencia de obesidad, tanto en los países desarrollados como en aquéllos en vías de desarrollo. No obstante, algunas condiciones individuales se han asociado también a una mayor vulnerabilidad para desarrollar sobrepeso.

Si bien la ingesta calórica total en la infancia no se ha modificado sustancialmente, la composición de la misma ha variado a expensas de las calorías provenientes de las grasas y los azúcares simples. Si a esto se le suma la disminución de la actividad física, probablemente sean éstos los factores ambientales pasibles de intervención, por medio de programas de prevención y tratamiento de la obesidad durante la infancia. Sobre la base de este contexto epidemiológico, es que las intervenciones preventivas alcanzan un lugar preponderante; focalizándose en el manejo cotidiano de la alimentación, la actividad física y los hábitos de vida saludable en el microambiente familiar. (Gilardon, 2013).

2.5 Estreñimiento

El estreñimiento se debe a una alteración del tránsito colonico o de la función anorrectal. Puede ser de origen idiopático, trastornos primarios de la motilidad intestinal, secundaria a otras enfermedades (neurológicas, metabólicas, endocrinas como la neuropatía diabética y obstructiva como el cáncer de colon) o relacionada con medicamentos. (Román, 2012)

Según los criterios de Roma III se considera que un paciente sufre estreñimiento cuando en más del 25% de las deposiciones, presenta dos o más de los siguientes síntomas: precisa de un esfuerzo excesivo, presenta heces duras o caprinas, no logra una sensación confortable de desocupación rectal, tiene sensación de obstrucción en el área anorrectal, utiliza maniobras manuales para facilitar la expulsión (extracción digital o compresión del suelo pélvico), o evacúa menos de tres veces por semana. (Mearin, 2011).

Algunos autores lo definen como la dificultad en la defecación en un período igual o superior a dos semanas y que causa un malestar significativo en los pacientes, sin embargo, no toma en cuenta el número de deposiciones semanales. (Moreno, 2011).

La defecación se inicia con la sensación de deseo producida por la distensión de la pared rectal. La transmisión del impulso nervioso, producida por esta distensión en sentido distal, a través de los plexos miosentéricos de la pared rectal, produce la relajación del esfínter anal interno (RAI). El incremento de la presión intraabdominal desciende el suelo pélvico, aumentando la presión intrarrectal, que unido a la contracción colónica y a la relajación voluntaria del esfínter anal interno permite la expulsión de las heces y el vaciamiento fecal.

En cada elemento considerado anteriormente puede ser la causa del estreñimiento: colon derecho y aumento de la reabsorción de agua; colon transversal y alteración de la propulsión; colon izquierdo y sigmoideos con almacenamiento inapropiado; aumento de la actividad segmentaria, anomalías de la relajación del esfínter externo y de la musculatura puborrectal, especialmente cuando hay presencia de dolor, que ocasiona la contracción voluntaria del esfínter anal externo, de los músculos del suelo pélvico y la acomodación del recto al aumento de volumen, lo que puede dar lugar a una distensión del recto con alteración de la sensación del deseo de defecación, por modificaciones en las propiedades elásticas del músculo liso, pudiendo dar lugar a *encopresis*. (Sánchez, 2010)

2.6 Diabetes mellitus

La diabetes mellitus (DM) es un síndrome heterogéneo que engloba diversas situaciones patológicas con un nexo en común: la elevación de la concentración de glucosa en sangre (hiperglucemia). Se caracteriza por una disminución en la secreción de insulina y/o una dificultad para que la insulina realice sus funciones fisiológicas (resistencia a la insulina), cuyas consecuencias son un aumento de la glucemia y trastornos en el metabolismo lipídico y proteico. (Planas, 2011).

Enfermedad crónica causada por deficiencia heredada, adquirida o ambas, en la producción de insulina en el páncreas, o por la falta de efectividad de la insulina producida. Tal deficiencia da como resultado aumento en las concentraciones de glucosa en la sangre (hiperglucemia) la cual a su vez lleva al daño de muchos sistemas corporales, especialmente los vasos sanguíneos y nervios. Los criterios de la *American Diabetes Association* (ADA) para diagnosticar diabetes se cumplen cuando alguno de los siguientes resultados, en ausencia de hiperglucemia, se confirma en un día subsiguiente. (Lagua, 2007).

La Diabetes Mellitus es un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por hiperglicemia, consecuencia de defectos en la secreción y/o en la acción de la insulina. La hiperglicemia crónica se asocia en el largo plazo daño, disfunción e insuficiencia de diferentes órganos especialmente de los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos (Stewart, 1998).

En 1997 la Asociación Americana de Diabetes (ADA), propuso una clasificación que está vigente. Se incluyen 4 categorías de pacientes y un 5º grupo de individuos que tienen glicemias anormales con alto riesgo de desarrollar diabetes (también tienen mayor riesgo cardiovascular): *Diabetes Mellitus tipo 1*, *Diabetes Mellitus tipo 2*, otros tipos específicos de diabetes como la diabetes gestacional y la intolerancia a la glucosa y glicemia de ayunas alterada Diabetes Mellitus tipo 1: caracterizada por una destrucción de las células beta pancreáticas, deficiencia absoluta de insulina, tendencia a la cetoacidosis y necesidad de tratamiento con insulina para vivir (insulinodependientes) metabólico, pero sin asociación con marcadores de autoinmunidad ni de HLA. Diabetes Mellitus tipo 2: caracterizada por insulino-resistencia y deficiencia (no absoluta) de insulina. Es un grupo heterogéneo de pacientes, la mayoría obesos y/o con distribución de grasa predominantemente abdominal, con fuerte predisposición genética no bien definida (multigénica) (Stewart, 1998).

Diabetes tipo 1. Llamada anteriormente diabetes mellitus dependiente de insulina (*insulin-dependent diabetes mellitus*, IDDM) o diabetes juvenil. En la diabetes tipo 1 existe una deficiencia absoluta de secreción de insulina. Se presenta cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células beta del páncreas productoras de insulina, y se desarrolla más frecuentemente en los niños y adolescentes, pero puede ocurrir en cualquier edad.

Los síntomas clásicos incluyen aumento de sed y diuresis, hambre constante, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa y fatiga extrema. Las personas con diabetes tipo 1 son insulino dependientes, se la aplican por inyección o mediante bomba de insulina para estabilizar los niveles de glucosa en sangre y evitar la cetosis. La cantidad de insulina debe balancearse con la ingesta de alimentos y la actividad física. Los niveles de glucosa sanguínea deben vigilarse de cerca por monitoreo frecuente. (Lagua, 2007)

Se caracteriza por una destrucción selectiva de las células beta de los islotes pancreáticos, lo que provoca un déficit severo de insulina. Representa un 10-15% de todos los casos de diabetes en el mundo occidental. Los pacientes que la padecen precisan seguir tratamiento con insulina, necesaria para vivir. Aunque puede aparecer a cualquier edad, es frecuente que aparezca en la edad infantil o juvenil, y no suele asociarse a obesidad. Su inicio suele ser agudo o subagudo (días-semanas), y es frecuente la aparición de cetosis (acumulación de cuerpos cetónicos en sangre) en el momento del diagnóstico, lo que refleja el déficit de insulina que provoca un catabolismo de las grasas. Anatomopatológicamente, se puede observar una falta de células beta en los islotes pancreáticos, acompañado de una infiltración por linfocitos en los islotes (*insulitis*). (Planas, 2011).

Diabetes tipo 2. Llamada anteriormente diabetes no dependiente de insulina (*non-insulin dependent diabetes mellitus*, NIDDM) o diabetes del adulto. La diabetes tipo 2 es más común y constituye 90 a 95% de todos los casos de diabetes en el mundo. Puede presentarse en cualquier edad, aún durante la infancia, aunque se desarrolla más a menudo en los adultos, usualmente después de los 40 años de edad y sobre todo en personas con sobrepeso u obesas. Tener sobrepeso y ser inactivo aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. Esta forma de diabetes es resultado de una combinación de la incapacidad del cuerpo para responder adecuadamente a la acción de la insulina producida por el páncreas (resistencia a la insulina) y a una deficiencia relativa (más que absoluta) de insulina. Los síntomas se desarrollan gradualmente.

La enfermedad se diagnostica varios años después de su inicio, cuando las complicaciones ya están presentes, y forma parte frecuentemente de un síndrome metabólico que incluye obesidad, presión arterial elevada y niveles altos de lípidos en la sangre. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su nivel de azúcar en la sangre con dieta y ejercicio solamente, mientras que otras requieren de antidiabéticos, insulina o ambos. (Lagua, 2007)

La diabetes tipo 2 es la enfermedad endocrina más frecuente, y constituye el 90% de todos los tipos de diabetes. Aparece por lo común en adultos, aunque puede aparecer a cualquier edad. Su etiología es multifactorial, y se precisan una serie de factores ambientales necesarios para que progrese la enfermedad en personas genéticamente susceptibles. El componente genético es muy importante, lo cual se demuestra en el estudio de ciertas poblaciones y grupos familiares, y la casi total concordancia en gemelos monocigotos. Entre los genes candidatos, se incluyen los de la insulina, el receptor de la insulina, transportador de glucosa, amilina y glucoquinasa. No se han identificado asociaciones con el sistema HLA, ni tampoco anticuerpos contra la insulina o contra el islote pancreático.

En la etiopatogenia de la enfermedad, uno de los factores clave será la resistencia a la insulina asociada a la obesidad, que se presenta en un 80% de los casos. Típicamente, la diabetes tipo 2 permanece asintomática durante un tiempo, que puede ser incluso de varios años. El inicio de los síntomas puede ser progresivo y muy sutil, lo que hace que una gran parte de los pacientes no estén diagnosticados. El diagnóstico se establece generalmente de forma casual, o por presentarse poliuria (aumento de la diuresis) y polidipsia (aumento de la sed), infecciones intercurrentes o complicaciones propias de la enfermedad en personas de edad media o avanzada.

A largo plazo, esta diabetes puede presentar las mismas complicaciones micro y macrovasculares que la de tipo 1. No obstante, la incidencia de retinopatía y nefropatía es menor que en esta última, y son más frecuentes las complicaciones macroangiopáticas porque aparecen en personas mayores y se asocian con otros factores de riesgo cardiovascular, como son la obesidad, la hiperlipemia y la hipertensión arterial (HTA). (Planas, 2011)

La diabetes tipo 2 se asocia con una falta de adaptación al incremento en la demanda de insulina, además de pérdida de la masa celular por la glucotoxicidad. Sin embargo, el receptor a insulina presenta alteraciones en su función. Cuando la insulina se une a su receptor en células del músculo, inicia las vías de señalización complejas que permiten la translocación del transportador GLUT4 localizado en vesículas hacia la membrana plasmática para llevar a cabo su función de transportar la glucosa de la sangre al interior de la célula.²⁷ La señalización del receptor termina cuando es fosforilado en los residuos de serina/treonina en la región intracelular para su desensibilización, y finalmente esto permite la internalización del receptor (Cervantes-Villagrana, 2013).

Terapia nutricional: la dieta debe satisfacer los requerimientos individuales de la persona con diabetes. Los objetivos de la terapia nutricional para la diabetes son: lograr y mantener niveles de glucosa cercanos a lo normal mediante el balance de los alimentos, insulina o medicamento oral y actividad; lograr niveles óptimos de lípidos, mantener niveles de presión arterial normales; proporcionar calorías adecuadas para un peso razonable en los adultos y un crecimiento y desarrollo normal en los niños y adolescentes; proporcionar nutrición adecuada para la mujer embarazada, el feto y la lactancia; evitar o reducir las complicaciones agudas y crónicas de la diabetes; y mejorar la salud general a través de una nutrición óptima y actividad física.

Para los usuarios de insulina, hay que integrar la insulino terapia a los hábitos de alimentación y actividad física, con énfasis en la ingesta de alimentos acorde y sincronizada con el momento de acción de la insulina, vigilancia de la glucosa sanguínea y ejercicio. Para aquellos con diabetes tipo 2, el foco primario está en los cambios terapéuticos de estilo de vida y actividad física moderada para lograr las metas de glucosa sanguínea y ayudar a controlar los lípidos en sangre y la presión arterial. (Lagua, 2007)

2.7 Desnutrición

La desnutrición se relaciona con múltiples consecuencias, desde disfunción inmunitaria hasta aumento en la mortalidad. En personas de edad avanzada las causas de este padecimiento son múltiples. Aunque no hay un método totalmente aceptado para su diagnóstico, el examen mínimo nutricional y la evaluación global subjetiva son las herramientas que más se utilizan.

El tratamiento incluye asesoría dietética y corrección de las causas subyacentes (problemas dentales, depresión). Existen pocas evidencias que soporten cualquier agente farmacológico orexigénico para la pérdida de peso en personas de edad avanzada.

El envejecimiento normal se asocia con disminución fisiológica de la ingestión de alimento y reducción de los mecanismos homeostáticos que funcionan en los adultos jóvenes para restaurar la ingestión de alimento en respuesta a estímulos anoréxicos. Está demostrado que cuando adultos jóvenes y ancianos se someten a una baja ingestión y de nuevo se les permite alimentarse libremente, los jóvenes ingieren más alimento que al inicio y rápidamente regresan a su peso habitual; en cambio, los ancianos sólo regresan a su ingestión habitual y no recuperan el peso perdido.

En consecuencia, después de un “estímulo anorexigénico” (por ejemplo, cirugía mayor) los ancianos suelen tomar más tiempo que los adultos jóvenes para recuperar el peso perdido, permanecen más tiempo desnutridos y son más susceptibles a las enfermedades subsecuentes, como los procesos infecciosos (Tania García Zenón, 2012).

La causa más frecuente de desnutrición es aquella que está producida por el hambre debida a la carencia de medios en las grandes poblaciones se alimenten de una manera suficiente y adecuada. En nuestro entorno, la desnutrición está erradicada como problema global, pero puede estar presente en grupos marginales con dificultades socioeconómicas o por carencias aisladas de determinados nutrientes (hierro, yodo, calcio, etc.) debidas a hábitos alimentarios patológicos o de origen cultural. Esto se puede ver en personas dependientes (niños, ancianos, enfermos con limitaciones físicas o psíquicas) o con graves carencias económicas. (Román, 2012)

2.8 Dislipidemia

Las dislipidemias son enfermedades asintomáticas detectadas por concentraciones sanguíneas aumentadas de colesterol, triglicéridos, colesterol LDL (C-LDL) y disminuidas de colesterol HDL (C-HDL).

Las dislipidemias pueden obedecer a causas genéticas (primarias) o a causas secundarias (obesidad, diabetes, hipotiroidismo, síndrome nefrótico, ingestión de alcohol, terapia oral con estrógenos, isotretinoína, sertralina, fármacos inhibidores de proteasa, antagonistas B adrenérgicos, glucocorticoides, ciclosporina y diuréticos tiazídicos). Las dislipidemias más comunes, en los adultos mexicanos, son la hipoalfalipoproteinemia y la hipertrigliceridemia. Las dislipidemias mixtas son más frecuentes en los hombres y su prevalencia aumenta con la edad.

El tratamiento de las dislipidemias está dirigido a reducir la morbimortalidad cardiovascular, y mantener las concentraciones adecuadas de lípidos. El tratamiento nutricional incluye una dieta con 30% de grasas y 30 gr de fibra o más por día. La avena constituye un aporte de fibra ideal; sus efectos sobre los lípidos sanguíneos son hipocolesterolémicos a largo plazo en humanos sin cambio en la hipertrigliceridemia, disminución de lipemia por 6 hs., C-LDL y apolipoproteína B. La fibra dietética está constituida por carbohidratos complejos; se presenta como fibra insoluble y soluble. La presencia de la fibra soluble dietética puede regular los niveles de colesterol sanguíneos, disminuir los lípidos plasmáticos posprandiales y regular la velocidad de absorción intestinal de los azúcares de la dieta. (Ruiz, 2011)

Grupo de trastornos en el metabolismo de los lípidos; clasificado como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperlipidemia combinada y niveles bajos de colesterol de lipoproteína de alta densidad (*high-density lipoprotein*, HDL). Todas las dislipidemias pueden ser primarias o secundarias. Tanto los niveles elevados de colesterol de lipoproteína de baja densidad (*low-density lipoprotein*, LDL) como los niveles bajos de colesterol HDL predisponen a aterosclerosis prematura y se encuentran a menudo en pacientes con diabetes tipo 1 ó 2 antes del inicio de la terapia para hiperglucemia.

La terapia es un enfoque de estilo de vida que incluye manejo de peso, actividad física y una dieta sana. Terapia nutricional: en las personas adultas con niveles elevados de colesterol LDL, la ingesta combinada de ácidos grasos saturados y *trans* está limitada a <10% y preferiblemente <7% de la ingesta energética; la ingesta de colesterol se limita a <200 mg/día; y deben alentarse una pérdida de peso modesta y actividad física.

La respuesta del colesterol LDL debe evaluarse en seis semanas. Si la meta no se logra, debe reforzarse la necesidad de una reducción dietética de grasas saturadas y colesterol, incluir estanoles/ esteroides vegetales (alrededor de 2 g/día), y enfatizar la ingesta elevada de fibra soluble (10 a 25 g/día). La respuesta del colesterol LDL debe revisarse nuevamente después de seis semanas, y si no se logra la meta de LDL, se deben intensificar el manejo del peso y la actividad física, así como considerarse la farmacoterapia. Se recomienda que se vigile la adherencia a los cambios terapéuticos de estilo de vida cada cuatro a seis meses. (Lagua, 2007)

Las dislipidemias son trastornos metabólicos ampliamente condicionados por los factores del medio ambiente, tales como la nutrición o las anomalías metabólicas asociadas como insulinoresistencia, diabetes y obesidad. Ciertas dislipidemias aparecen más frecuentemente en los familiares de los individuos afectados que en la población general. Las dislipidemias primarias pueden ser causadas por defectos genéticos, mientras que las secundarias pueden ser consecuencia de patologías como la obesidad, la diabetes mellitus, el hipotiroidismo, la colestasia, la insuficiencia renal y el síndrome nefrótico o de factores ambientales entre los que sobresalen los cambios cualitativos y cuantitativos de la dieta y algunos medicamentos. En muchas ocasiones, los defectos genéticos requieren de la presencia de factores secundarios para expresarse clínicamente (mixtas) (Fernandez, 2008).

Las hiperlipidemias mixtas pueden tener un origen genético: dislipidemia familiar combinada, disbetalipoproteinemia, defectos severos relacionados con déficit de apo-CII y lipasa lipoproteica periférica y por sobre-expresión de apo-CII. Una de las características de esta forma de dislipidemia es su multicausalidad, con concurrencia de factores genéticos, patológicos asociados y ambientales y ambientales que interfieren con el metabolismo de las VLDL y LDL. (Fernandez, 2008).

Se consideró dislipidemia la presencia de alguna de las alteraciones definidas por el tercer informe del panel de expertos del Programa Nacional de Educación en Colesterol (NCEP-ATPIII). Se consideraron los valores de colesterol en sangre como deseables cuando eran < 200 mg/dl; limitrofes altos, los valores entre 200 y 239 mg/dl, y elevados cuando eran de 240 mg/dl o mayores. En relación al LDL-C, se consideró optimo los valores < 100 mg/dl; cercano al optimo o arriba del optimo, entre 100 y 129 mg/dl; límite alto, entre 130 y 159 mg/dl; alto si estaban entre 160 y 189 mg/dl, y muy altos, los valores de 190 mg/dl o mayores. El HDL-C se consideró bajo cuando estaba por debajo de 40 mg/dl y alto si los valores eran de 60 mg/dl o mayores. Los triglicéridos se clasificaron en normales cuando eran menores de 150 mg/dl; límite alto, si estaban entre 150 y 199 mg/d; altos, si se encontraban entre 200 y 499 mg/dl, y muy altos, los valores de 500 mg/dl o más.

Se consideró hipercolesterolemia cuando los valores de colesterol total en sangre eran de 240 mg/dl o mayores o bien cuando el sujeto tomaba medicamentos hipolipemiantes (estatinas). Se definió como hipertrigliceridemia cuando las concentraciones de triglicéridos en sangre eran \geq 200 mg/dl; diabetes, si las concentraciones de glucosa eran \geq 126 mg/dl o si el sujeto se refería con diabetes; hipertensión, si las cifras tensionales eran \geq 140 mmHg la sistólica o 90 mmHg la diastólica; obesidad, si el índice de masa corporal era mayor a 30 kg/m², y obesidad abdominal, si la cintura era mayor a 102 cm en el hombre u 88 cm en la mujer. (Escobedo-, 2014).

2.9 Hipertensión arterial

La elevación de la presión arterial es probablemente uno de los principales problemas de salud de los países industrializados y está asociada con un riesgo aumentado de varias complicaciones cardiovasculares, como accidentes cerebrovasculares, enfermedad arterial coronaria e insuficiencia cardiaca congestiva.

Es una patología muy prevalente, de fácil diagnóstico, normalmente asintomática y que puede tener consecuencias muy graves. La presión arterial es la presión que la sangre ejerce contra la pared interior de los vasos sanguíneos y que permite la circulación de la sangre incluso entre latidos. La contracción ventricular impulsa la sangre hacia vasos sanguíneos elásticos que se expanden a medida que se transmite el impulso.

La presión es máxima en las grandes arterias y va cayendo progresivamente hasta ser 0 o incluso negativa en la vena cava. Así se produce el flujo de arterias a arteriolas, capilares, vénulas, venas y, finalmente, al corazón. La elasticidad de las arterias es fundamental y su pérdida, como ocurre por ejemplo en la arteriosclerosis, tiene importantes repercusiones patológicas. La presión arterial sistólica hace referencia a la presión en las arterias durante el pico de contracción ventricular y la presión diastólica a la presión durante la relajación ventricular o diástole. La presión arterial normal está condicionada por el gasto cardiaco, que depende del volumen sistólico del ventrículo izquierdo y de la frecuencia cardiaca, y la resistencia vascular al flujo sanguíneo (resistencia periférica), que depende fundamentalmente del diámetro interior de los vasos sanguíneos.

En un adulto, la presión arterial normal está entre los 110 y 140 mmHg de sistólica y los 75-80 mmHg de diastólica. En la mayoría de los individuos la presión arterial disminuye de un 10 a un 20% durante el sueño. (Planas, 2011)

Respecto a la dieta en la hipertensión arterial, se revisan las dietas DASH y se recogen las recomendaciones nutricionales para su prevención y tratamiento: Mantener un peso adecuado al sexo y la edad, < 6 g/día de consumo de sal, abstención de alcohol, reducir la ingesta de grasa al 30-35% de la energía total, evitar consumo excesivo de café, té y bebidas de cola y modificar el estilo de vida con más ejercicio físico. (Román, 2012).

CAPÍTULO III DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

A continuación, se presentarán un listado de actividades las cuales serán de gran ayuda a los funcionarios para la mejora del estado nutricional y a la vez fortalecer el conocimiento a nivel nutricional, así como aclarar dudas existentes si fuese el caso. Además de la propuesta de solución.

Propuesta de solución

Se brindará consulta nutricional individualizada a los funcionarios que lo ameritan, los cuales serían funcionarios que padecen algún tipo patología asociada al estado nutricional (obesidad, gastritis, estreñimiento, etc.)

Se evaluará el menú cíclico actual de la empresa, para determinar el valor calórico de los distintos platillos, así como el aspecto visual y gustativo de los mismos, mediante el análisis cualitativo. Se ofrecerá un nuevo menú a la empresa, para que exista una variedad de platillos, armonía de los alimentos, entre otros. Dicho menú será comprendido por el método menú por competencias el cual será un plato sencillo vs un plato mixto.

Para abarcar la educación nutricional se harán charlas educativas en los diferentes departamentos del área administrativa, dichas charlas serán de patologías asociadas a la malnutrición, las cuales son: colitis, gastritis, obesidad, cada una de las charlas tiene su propio propósito que es enseñarle a la población de que se trata la patología, síntomas, consecuencias y un abordaje a nivel nutricional para poder tener una mejor calidad de vida, en la consulta individualizada nutricional, se abarcaran dudas existentes y a su vez se les dará una pequeña introducción de que es la patología en sí.

Se ofrecerá una clase grupal de kit-boxing y un circuito, guiados por un instructor, con el fin de incentivar el ejercicio a sus vidas, así como una pequeña charla de que es el ejercicio, los beneficios y explicar algunos mitos que existen con el tema de nutrición deportiva.

Matriz de actividades

ACTIVIDAD 1

Importancia de los tiempos de comida

Objetivos de la actividad:

- Explicar la importancia de los 5 tiempos de comida
- Identificar cuáles son los macronutrientes y en que alimentos son encontrados
- Implementar las meriendas a los funcionarios de la institución

Tabla No. 1 Importancia de los tiempos de comida

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Importancia de los tiempos de comida	90 funcionarios	Se ofreció una charla de modo magistral a cerca de la importancia de los tiempos de comida Anexo 10 CHARLA IMPORTANCIA DE LOS TIEMPOS DE COMIDA , para que puedan ser implementados en su vida cotidiana, se les hablo más que todo de la importancia de las meriendas y de comer cada 3 horas, ya que muchos funcionarios se las brincaban o no las hacían. Ambas charlas se dieron al personal de cocina como a los funcionarios del área administrativa	Brochure Video beam Plato saludable	Elaboración de un plato saludable	La mayoría de los funcionarios no realiza los 5 tiempos de comida Según la encuesta aplicada: Desayunan 31% de la población, no realizan la merienda de la mañana, almuerzan el 32% de la población, el 10% realiza la merienda de la tarde y un 23% realiza la cena

Sistematización de la acción

- Se efectuaron dos charlas para el personal de alimentación logística y el área administrativa, las cuales consistieron en:
- La importancia de los tiempos de comida (desayuno, meriendas, almuerzo y cena).
- Planteamiento de elaboración de un plato saludable con varios ejemplos de alimentos (harinas como: arroz, frijoles lentejas, proteína tales como: pollo,

pescado, vegetales en presentación de ensaladas y frutas tales como la manzana, pera, melón.).

- Se organizaron grupos de parejas que diseñaran un plato saludable y a la vez explicaran como lo ejecutaron, cuales alimentos eran los idóneos.

Tiempo invertido: 11 horas

Personal de alimentación logística: 2 horas

Funcionarios del área administrativa: 9 horas

Impacto:

Con base a lo expuesto en la charla se pretendió que el personal asistente tomara conciencia de la forma en cómo preparar un plato saludable y sus beneficios a su vez el tiempo de cocción y demás aspectos importantes para que tuviese valor nutricional.

Se observó que los funcionarios lograron preparar el plato saludable

El tiempo de comida en valores porcentuales se estableció de la siguiente manera; el 31% de la población desayuna, la mayoría no realiza la merienda, el 32% de la población almuerza, el 10% de la población realiza la merienda de la tarde y el 23% de la población realiza la cena.

En la consulta nutricional se abordó el tema de las meriendas; se debe anotar que de todos los funcionarios de planta (120) solamente asistieron (90) los cuales hicieron un cambio significativo en sus hábitos alimentarios y lograron incorporar en su merienda; por ejemplo: yogur, galleta María o Tosh, batidos de frutas en agua o leche y frutas en sí.

ACTIVIDAD 2

Evaluación antropométrica

Objetivo de la actividad:

- Determinar el estado nutricional de los funcionarios de la empresa mediante el uso de indicadores antropométricos

Tabla No. 2 Evaluación antropométrica

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Evaluación antropométrica	106 funcionarios	<p>Se realizó la toma de peso y talla para evaluar el estado nutricional de los funcionarios.</p> <p>Se les pregunto a cerca si tenían alguna patología asociada a la nutrición, tales como: diabetes, hipertensión, hipotiroidismo, colitis, gastritis, estreñimiento, diarreas, entre otros..</p> <p>Dicha información ayudara para la consulta nutricional individualizada</p>	<p>Hoja de evaluación antropométrica</p> <p>Tallimetro seca</p> <p>Balanza Tanita</p>	<p>Hoja de evaluación antropométrica</p> <p>Anexo 6 Análisis antropométrico</p> <p>Hombres</p> <p>Mujeres</p>	<p>El estado nutricional fue demarcado de la siguiente manera:</p> <p>2 % de los funcionarios se encuentran en desnutrición, 35% de la población en un rango normal, el 35% se encuentra con sobrepeso y un 28% restante con obesidad</p> <p>En cuanto a patologías el 34% de la población padece de colitis, el 27% de gastritis, el 12% de dislipidemia, el 5% de HTA, el 16% de estreñimiento y un 6% diabetes</p>

Sistematización de la acción

- La estrategia utilizada fue seleccionar el departamento de recursos humanos de la empresa, para realizar el análisis antropométrico a la población, se colocó una balanza y un tallímetro para pesar y medir a los funcionarios.

- Se invitó a los funcionarios que estaban interesados por su salud nutricional a que asistieran al departamento de recursos humanos, para explicarles sobre la intervención nutricional en aspectos como: la talla, peso, porcentaje de grasa, grasa visceral e IMC.
- Dicha evaluación se hizo en 18 días
- A los funcionarios que se encontraban con sobrepeso, obesidad, desnutrición o padecían alguna patología a nivel nutricional se les invito a la consulta nutricional, los pacientes que padecían alguna patología específica (por ejemplo; colitis, gastritis, estreñimiento, ect) indicaron que han mejorado los síntomas de la misma patología.

Tiempo invertido: 60 horas

Impacto:

El análisis antropométrico efectuado a 107 funcionarios; señaló los siguientes parámetros de análisis con los funcionarios asistentes:

- De los funcionarios que accedieron a la intervención y análisis de su estado nutricional se evidenció que poseían un 2% de desnutrición, para mejorar el estado nutricional de los que padecían desnutrición, se les proporcionó un plan de alimentación de 1800 kcal, con suplementación de Ensure.
- Con un 28% estaban en obesidad
- El porcentaje de funcionarios con sobrepeso tenía un promedio de 35%, para los pacientes de obesidad y sobrepeso se les brindo un plan de alimentación de 5 tiempos de comida, de 1300 kcal o 1500 kcal, dependiendo de los distintos factores: sexo, patologías relacionadas y actividad física.
- De igual parámetro al anterior resultaron los funcionarios con un peso normal de 35%.

ACTIVIDAD 3

Aplicación de la encuesta acerca del servicio de alimentación

Objetivos de la actividad:

- Valorar la opinión de los funcionarios acerca del servicio de alimentación

Tabla No. 3 Aplicación de la encuesta acerca del servicio de alimentación

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación y resolución de encuesta del servicio de alimentación	120 funcionarios	Se realizó una encuesta sobre el servicio de alimentación a los funcionarios por departamento para calificar el servicio	Encuesta del servicio de alimentación	Encuesta del servicio de alimentación Anexo 3 Encuesta sobre el servicio de alimentos	Según la encuesta dada a la población ellos calificaron el servicio de la siguiente manera: -El 55% de la población menciono que era buena la limpieza -El 53% de la población menciono que la iluminación era buena - El 66% de la población menciono que la ventilación es excelente - El 57% de la población menciono que la presentación del personal era buena - El 44% de la población menciono que la cortesía del personal era excelente - El 49% de la población menciono que la velocidad del servicio era regular - El 56% de la población menciono que el horario del servicio era bueno - El 30% de la población menciono que el sabor de los alimentos era excelente y bueno - El 46% de la población menciono que la temperatura de los alimentos era regular la temperatura ideal para que un alimento se sirva es mayor a 60 C ,y si es un alimento recalentado debe ser más de 74 C, algunos alimentos se servían a una temperatura de 50 C, por ende los comensales se quejaban de que los alimentos estaban fríos.

Sistematización de la acción

- Se realizó una encuesta a los funcionarios que asistían al servicio de alimentación, la misma consistía en evaluar su opinión sobre la calificación que ellos conferían a ciertos puntos críticos del servicio.

- La encuesta se entregó a 120 funcionarios tanto hombres como mujeres
- Para la obtención de los resultados y la tabulación de la encuesta se tardó un periodo de 2 días.

Tiempo invertido: 19 horas

Impacto:

Con base a los resultados de la encuesta y el estudio que se realizó con los funcionarios se determinaron los siguientes parámetros:

- Un 55% de la población entrevistada menciona que la limpieza era buena, con una diferencia del 2% o sea 53% muestra que la iluminación es buena
- El 66% de la población opina que la ventilación es excelente.
- Siguiendo los resultados de la encuesta a los funcionarios el 57% consideró la presentación del personal como buena pero el 49% de la población señaló que la velocidad del servicio era regular.
- El 30% de la población indicó que el sabor de los alimentos era excelente con un porcentaje igual evidenció que era bueno.
- Para el 46% de la población la temperatura de los alimentos era regular
- Manteniendo un rango de 44% de la población menciona que la cortesía del personal es excelente
- Y finalizando el 56% de la población menciona que el horario del servicio era bueno

ACTIVIDAD 4

Valoración del estado nutricional de los funcionarios de la empresa TICAL S.A.

Objetivo de la actividad:

- Evaluar el estado nutricional de los funcionarios de la empresa TICAL S.A

Tabla No. 4 Valoración del estado nutricional de los funcionarios de la empresa TICAL S.A

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Valoración del estado nutricional de los funcionarios de la empresa TICAL S.A:	Todos los funcionarios que laboran en la empresa	Se evaluaron las distintas áreas de la empresa, para determinar posibles problemas y determinar prontas soluciones para que la pasantía en nutrición tuviese éxito	Método de observación	Método de observación área por área	Con vista a la actividad se detectó varios problemas que afectaban a los funcionarios; los cuales se enumeran del siguiente modo: -Alta prevalencia de sobrepeso y obesidad -Alta prevalencia en cuanto patologías las cuales son: colitis, gastritis, estreñimiento -Inactividad física (sedentarismo) -Poco conocimiento en cuanto a manipulación de alimentos -No hay basureros aptos en el servicio de alimentos - No hay alcohol en gel, ni toallas dispensadoras en el servicio de alimentos

Sistematización de la acción

- Se observaron distintas áreas de la institución durante 6 días
Con el análisis antropométrico se determinaron cuales funcionarios ameritan consulta individualizada nutricional, los cuales son 2 % de los funcionarios se encuentran en un estado nutricional de desnutrición,35% sobrepeso y un 28% obesidad.

- En el servicio de alimentos se observaron algunos problemas, entre ellos: uso excesivo de aceite en las preparaciones, el baño María de las ensaladas no tiene su propia vitrina, mal manejo de las porciones, se encontró contaminación cruzada entre los utensilios de cocina.

Tiempo invertido: 43 horas

Impacto:

Los procesos utilizados en la preparación de los alimentos, están íntimamente relacionados con los métodos de conservación, que tienen como objetivos proteger los alimentos contra la alteración y evitar la presencia de enfermedades en el consumidor para lo cual es necesario garantizar la destrucción de los microorganismos patógenos, toxigénicos y alteradores o impedir su desarrollo, es primordial guiar a los funcionarios que preparan los alimentos mantengan un debido proceso de higiene así como las proporciones necesarias y reguladas para la preparación de los alimentos.

ACTIVIDAD 5

Aplicación de encuesta de gustos y preferencias

Objetivos de la actividad:

- Conocer cuáles son los gustos y preferencias alimentarias de los funcionarios

Tabla No. 5 Aplicación de encuesta de gustos y preferencias

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación y resolución de encuesta de gustos y preferencias	120 funcionarios	<p>Se realizó una encuesta con el fin de evaluar cuáles son los gustos y preferencias de los funcionarios.</p> <p>Este fundamento será base para formular y plantear el nuevo menú</p> <p>Se visitó por departamento para que cada funcionario participara de la encuesta planteada</p>	Encuesta de gustos y preferencias	<p>Encuesta de gustos y preferencias</p> <p>Anexo 4 Encuesta de gustos y preferencias</p>	<p>-Para lo los desayunos: las frutas sobresalientes fueron la naranja con un 19%, el mango con un 17%, y las frutas mixtas con un 13%, en cuanto a las harinas prefieren el gallo pinto con un 29%, la tortilla con un 21%, la empanada con un 13%, la proteína que prefieren es el huevo, en sus diferentes preparaciones tales como el huevo frito 21%, el omelette con un 18%, huevo picado 13% y bebidas café 27%, jugo de naranja 23% y te 20%</p> <p>- En los almuerzos, se les pregunto por las harinas, la cuales prefieren el arroz blanco 21%, el plátano maduro 18%, las papas a la francesa 15%, en cuanto a la proteína la carne de res en fajitas fue la más seleccionada con un 21%, el pollo a la plancha con un 18%, el pollo mechado 17%, las bebidas más seleccionadas fueron la limonada con un 29%, la mora con 18%, el cas con un 13%, los vegetales más abundantes fueron la ensalada de repollo y zanahoria con un 21%, picadillo de vainica y zanahoria 19% y vegetales al vapor 17%, por último los tres postres más seleccionados fueron el arroz con leche con un 30%, la gelatina con un 22% y el flan con un 16%</p>

Sistematización de la acción

- Se entregó la encuesta a 120 funcionarios, para tabular en un tiempo aproximado de tres días
- Se visitó los diferentes departamentos de la empresa para realizar el análisis correspondiente al objetivo planteado y obtener las conclusiones de la encuesta
- La encuesta proporcionará datos relevantes para realizar cambios y formular un nuevo menú institucional, el cual refleje un equilibrio nutricional acorde a los requerimientos de los funcionarios de la institución [Anexo 9 Nuevo Menú Institucional](#)

Tiempo invertido: 15 horas

Impacto:

El objetivo principal de la actividad anterior fue proporcionarles a los funcionarios consejos y herramientas prácticas para la planificación del menú diario, con el fin de alcanzar hábitos alimentarios saludables, enmarcados en la dieta costarricense.

Con base a este principio se contempla los principales gustos y preferencias de los funcionarios de la empresa, se toma en cuenta las principales fortalezas del nuevo menú que incluye la variedad de los alimentos, la armonía del plato, un plato más balanceado nutricionalmente el cual aporte los requerimientos necesarios para una alimentación saludable.

ACTIVIDAD 6

Aplicación de encuesta de conocimiento a nivel nutricional

Objetivo de la actividad:

- Determinar el grado de conocimiento que tienen los funcionarios de la empresa sobre educación nutricional e implicaciones de la misma

Tabla No.6 Aplicación de encuesta de conocimiento a nivel nutricional

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación y resolución de encuesta sobre el conocimiento a nivel nutricional	120 funcionarios	Se les aplico una encuesta de preguntas acerca de contenidos de nutrición, con el fin de conocer que conocen a nivel nutricional. La encuesta se hizo departamento por departamento, con el fin de abarcar a toda la población	Encuesta de conocimiento a nivel nutricional	Encuesta de conocimiento a nivel nutricional Anexo No. 2 CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES	-Los funcionarios reconocen que alimentos son fuente de carbohidratos, proteína y grasas -Lo funcionarios poseen información sobre cuál es la función de las frutas y los vegetales -La mayoría de los funcionarios desconocen las patologías asociadas al sobrepeso u obesidad. -La mayoría reconoce que alimentos son fuente de colesterol y vitamina C

Sistematización de la acción

- Se realizó una encuesta a los funcionarios de la empresa sobre su conocimiento en el componente básico de nutrición humana, sus estados y requerimientos diarios según lo dicta la OMS.
- Qué tipo de alimentos consumen a diario, sus gustos, preferencias.
- Cuál es el factor nutricional principal para adquirir sobrepeso, consecuencias y por ende alteraciones en la salud.
- Con base a esta encuesta se plantea la charla de obesidad [Anexo 13 Charla obesidad y ansiedad](#)

Tiempo invertido: 23 horas

Impacto:

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Por consiguiente, promover un entorno alimentario saludable, que incluya sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos actores y sectores, y por supuesto el ámbito empresarial el cual se realiza esta pasantía.

Se adiciona que la composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos.

ACTIVIDAD 7

Aplicación de encuesta de hábitos de alimentación

Objetivos de la actividad:

- Fundamentar cuáles son los hábitos de alimentación de los funcionarios

Tabla No.7 Aplicación de encuesta de hábitos de alimentación

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación y resolución de encuesta de hábitos de alimentación	120 funcionarios	<p>Se realizó una encuesta con el fin de tabular acerca de los hábitos de alimentación que tienen los funcionarios que laboran en la empresa TICAL S.A.</p> <p>Se aplicó la encuesta por departamentos para abarcar a toda la población</p>	Encuesta de hábitos de alimentarios	Encuesta de hábitos de alimentación	<p>-Según la encuesta aplicada: Encuesta acerca de hábitos alimenticios</p> <p>Desayunan 31% de la población, no realizan la merienda de la mañana, almuerzan el 32% de la población, el 10% realiza la merienda de la tarde y un 23% realiza la cena</p> <p>-El 83% de la población consume sus alimentos en el servicio de alimentos, mientras el 17% restante trae los alimentos desde el hogar</p> <p>-Toda la población como tal no le agrega sal a la comida después de ser servida</p> <p>-En cuanto a las grasas utilizadas a la hora de cocción un 48% de la población utiliza aceite vegetal, un 34% utiliza aceite en spray y el 18% restante utiliza manteca vegetal marca "Clover"</p> <p>- La mayoría de la población prefiere el pollo, el bistec y el pescado a la plancha, si hablamos de frituras la mayor elección fue de papas, plátano y el huevo, los vegetales los prefieren al vapor</p>

Sistematización de la acción

- Se aplicó una encuesta a los funcionarios de TICAL S.A. acerca de los hábitos alimenticios
- Se plantea la encuesta para conocer sobre los hábitos alimentarios e intervenir en la consulta individualizada para sugerir los cambios en el campo nutricional y favorecer el desarrollo de una alimentación sana y equilibrada.
- La encuesta fue aplicada por departamento.

- Para obtener los resultados la encuesta se tabula en un plazo de 3 días hábiles

Tiempo invertido: 21 horas

Impacto:

Se pretende que los funcionarios modifiquen sus hábitos alimentarios, la Dieta Costarricense "tradicional" posee amplitud de nutrientes que poseen beneficios para la salud, científicamente probados, por lo tanto, estos efectos biológicos y muchos más, permiten considerar los nutrientes que los alimentos conllevan para equilibrar la ingesta.

Para una dieta formalmente constituida nutricionalmente se recomienda realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Es aconsejable no pasar muchas horas sin ingerir alimentos El desayuno es una ración de gran importancia, ya que ayudará a lograr un correcto rendimiento cognitivo en las tareas escolares y en el trabajo diario Para alcanzar un estado nutricional adecuado, es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra ingesta diaria, por lo que es conveniente incorporar en las comidas alimentos de los diferentes grupos de la pirámide Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

ACTIVIDAD 8

Aplicación de encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos

Objetivo de la actividad

- Evaluar el grado de conocimiento sobre la manipulación de los alimentos que poseen los funcionarios de alimentación logística de TICAL S.A.

Tabla No. 8 Aplicación de encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Aplicación de encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos	7 funcionarios	Se realizó una encuesta con el fin de conocer si tienen conocimiento sobre la manipulación de los alimentos que corresponde a los funcionarios de alimentación logística en ambas sedes (Río Segundo y Coyo)	Encuesta de conocimiento sobre manipulación de alimentos	Encuesta de conocimiento de manipulación de los alimentos	-La mayoría de la población desconoce el término de inocuidad -La mayoría de los funcionarios se confunden en cuanto a la temperatura en la que crecen las bacterias y la temperatura ideal de refrigeración -Reconocen el término de desinfección -Sabían el término de contaminación cruzada y que es una enfermedad de transmisión alimentaria -Hay ciertos errores con los pasos de lavarse las manos

Sistematización de la acción

- Se aplicó la encuesta con el fin de conocer si poseen conocimiento sobre la manipulación de los alimentos que corresponde a los funcionarios de alimentación logística en ambas sedes que integran la empresa TICAL ubicadas en (Río Segundo de Alajuela y el Coyo)

- El fin de esta encuesta es verificar que la manipulación de alimentos sea de forma reglamentada y que cumpla con las normas de calidad como se estipula en el Manual de manipulación de alimentos del INA.
- La encuesta fue aplicada en ambas sedes ubicadas en Rio Segundo de Alajuela y la comunidad del Coyoil respectivamente.
- Se plantea la capacitación en manipulación de alimentos [Anexo 14 Capacitación personal de Alimentación Logística a cerca de la adecuada Manipulación de Alimentos](#)

Tiempo invertido: 1 hora

Impacto:

En los últimos años en todos los ámbitos se han observado avances tecnológicos y por supuesto en la producción de los alimentos, pero este factor no que da aislado de una verdadera y correcta Manipulación de los Alimentos.

Las empresas se ven en la necesidad de cambiar prácticas sanitarias convencionales por unas más complejas para disminuir ciertos riesgos de contaminación. La palabra sanidad proviene del latín sanitas, que significa salud; sin embargo, en la industria de los alimentos, se refiere a crear y mantener condiciones higiénicas y saludables, por lo tanto, su aplicación en la empresa Tikal se logra ayudar a prevenir la contaminación por microorganismos que causan enfermedades lo cual reducirá el crecimiento de microorganismos tanto en equipo como alimentos; y principalmente permite trabajar en un ambiente seguro.

Los alimentos que han tenido una manipulación incorrecta como la que se observó son susceptibles a la transmisión de agentes infecciosos y por ende provocar males endémicos en la población que se está realizando la práctica; en visto de lo expuesto se logró concientizar la población sobre el tema.

ACTIVIDAD 9

Análisis cualitativo del menú institucional actual de la empresa

Objetivos de la actividad:

- Determinar posibles cambios y problemas acerca del menú institucional actual
- Elaborar un nuevo menú institucional para la empresa

Tabla No.9 Análisis cualitativo del menú institucional actual de la empresa

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Análisis cualitativo y del menú institucional actual de la empresa	No aplica	Se realizó un análisis cualitativo del menú actual de la empresa, se analizaron dos tiempos de comida los cuales fueron el desayuno y el almuerzo, durante un periodo de 33 días los cuales abarcaron 7 semanas.	Fotografías	Fotografías AGATTA	-Los tiempos de comida que se analizaron de manera cualitativamente, sobre salen que el tamaño de porción en general no es el idóneo, la proteína utilizada no es la mejor opción ya que usan muchos embutidos, no hay color en el plato, y la mayoría de los platos no se ven apetitosos. En los almuerzos hay ausencias de guarniciones vegetales y de ensaladas Desayunos Almuerzos

Sistematización de la acción

- Se realizó el respectivo análisis cualitativo, para rescatar las cualidades y los defectos del menú actual, [Anexo 6 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú institucional actual](#) durante 7 semanas (los cuales abarcaron 33 días respectivamente).
- La mayoría de los platos observados y analizados destacan que, el tamaño de la porción no es el idóneo, falta color al plato, esto hace que algunos platos

no se observen apetitosos, existe exceso en las harinas (carbohidratos) en los platillos, a su vez ausencia total en el grupo de los vegetales, lo cual impide que los funcionarios asistentes al comedor no lo tomen en cuenta para su selección. Esta condición genera que no esté presente en la dieta requerida como básica en la pirámide alimenticia.

Tiempo invertido: 45 horas

Impacto:

- Los platos seleccionados durante las 7 semanas señalan mala elección de parte de los que acuden diariamente al comedor institucional
- Seleccionan muchas guarniciones harinosas en los platillos, hay ausencia de vegetales en los platos
- La temperatura a la hora de servir los alimentos es la idónea
- La textura de los alimentos es lo ideal, por lo cual no hay quejas de ese punto de vista
- Se necesita incluir alimentos, especies al nuevo menú para que los platillos se observen con una amplia gama de color y partiendo de este principio sea más atrayente nutricionalmente.

ACTIVIDAD 10

Análisis cuantitativo del menú institucional actual de la empresa

Objetivos de la actividad

- Determinar el valor calórico de los platos del menú institucional actual

Tabla No. 10 Análisis cuantitativo del menú institucional actual de la empresa

Objetivos de la actividad

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Análisis cuantitativo del menú institucional actual de la empresa	No aplica	Se realizó un análisis cuantitativo para determinar el valor nutricional de cada uno de los platillos del menú actual de la empresa, se analizaron 2 tiempos de comida los cuales fueron el desayuno y el almuerzo, durante un periodo de 33 días (7 semanas)	Fotografías Presupuesto alimentación logística Página web: http://nutricion2.ucr.ac.cr/valornut/recetas.php Anexo 7 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú institucional actual	Presupuesto alimentación logística	Ningún platillo del menú actual cumple con los porcentajes de adecuación (90-105%), sobresalen o le es deficiente el valor porcentual Son platos muy calóricos, por el exceso de harinas, y proteínas en un mismo plato Los porcentajes abarcan un 119% hasta un 308%, los cuales no es un buen resultado ya que puede perjudicar a la población meta, más si presentan alguna patología a nivel nutricional

Sistematización de la acción

- Se abarco un periodo de 7 semanas, 33 días respectivamente para evaluar el menú de la población de manera cuantitativa, para determinar el valor calórico de cada plato.
- Ningún platillo del menú actual cumple con los porcentajes de adecuación (90-105%), sobresalen o le es deficiente el valor porcentual.
- Son platos que la combinación no es la idónea, esto hace que el valor calórico aumente, un ejemplo de ello, es el consumo excesivo de harinas en un mismo plato, o que la porción de la proteína no es la idónea.
- Los porcentajes de adecuación de los platillos en general abarcan un 119% hasta un 308%.

Tiempo invertido: 45 horas

Impacto:

- Platos excesivamente calóricos, por el exceso de harinas y de proteínas en un mismo plato.
- Se logró demostrar que ningún platillo cumple con el porcentaje de adecuación normal (90-105%), sobre sale un 306% que es el porcentaje de adecuación mayor, es alarmante para la población, ya que la combinación de los alimentos no es la idónea, y puede perjudicar a los funcionarios que padecen de alguna patología a nivel nutricional.

Ejemplo del plato:

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	120	19,2	0,77	0,06	4,72
13003	Arroz blanco, pulido, enriquecido, precocido	150	570	11,73	1,41	123,48
9012	Frijol rojo o poroto, grano seco	155	522,35	34,92	1,64	95
5024	Res, carne semimagra, cocida	175	462	46,27	29,37	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	5	630	1838,75	93,69	62,48	223.2

Calorías del plato 1840 kcal

Calorías del almuerzo 600 kcal aproximadamente

Calculo del porcentaje de adecuación: $1840\text{kcal}/600\text{kcal} \times 100\% = \underline{\underline{306\%}}$

ACTIVIDAD 11

Consulta individualizada nutricional

Objetivo de la actividad:

- Ofrecer consulta nutricional al mayor número posible de funcionarios meta de la empresa
- Instruir sobre aspectos de nutrición a la población a meta
- Mostrar el volumen de las porciones de los alimentos y la lista de intercambio de los alimentos a los funcionarios

Tabla No. 11 Consulta individualizada nutricional

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Consulta individualizada nutricional	120 funcionarios	<p>Se ofrece consulta individualizada nutricional (Anexo 7 Consulta Individualizada Nutricional) a 120 funcionarios los cuales asistieron después de la evaluación antropométrica Anexo 6 Análisis antropométrico Las consultas se localizaron en la sala de juntas de recursos humanos.</p> <p>Se instruyó sobre educación nutricional alimentaria a la población meta</p>	<p>Tallímetro seca</p> <p>Balanza Tanita</p> <p>Lista de intercambio</p> <p>Plan de alimentación 1300 kcal</p> <p>Plan de alimentación 1500 kcal</p> <p>Plan de alimentación 1800 kcal</p> <p>Tazas y cucharadas medidoras</p> <p>Brochur informativos de patologías relacionadas</p>	<p>Tallímetro, seca</p> <p>Balanza Tanita</p>	<p>-Participaron un número significativo de funcionarios interesados en su nutrición y aspectos sobre dietas y funcionamientos de la Nutrición humana.</p> <p><u>Datos de la primera consulta</u></p> <p>Fueron 120 funcionarios los que asistieron, de los cuales 2% se encontraba en desnutrición, 32% en un estado nutricional normal, 35% presentaban sobrepeso y 31% obesidad.</p> <p>-En cuanto a patologías relacionadas con el estado nutricional de los funcionarios se destaca la colitis con un 30%, gastritis 25%, dislipidemia 14%, 13% estreñimiento, 6% HTA, 3% hipotensión y un 9% menciona no padecer ninguna patología.</p>

Sistematización de la acción

- Anexo 6 Análisis antropométrico Con base al análisis antropométrico se invitaron a los funcionarios a participar en la consulta nutricional.
- Se ofreció consulta de primer ingreso a 120 funcionarios, los cuales padecían de desnutrición, sobrepeso, obesidad, o alguna patología de intervención a nivel nutricional
- La consulta se realizó en la sala de juntas del departamento de recursos humanos
- El tiempo estimado por funcionario oscilo en un promedio de tiempo de 45 min con una extensión máxima de 1 hora, donde se tomó el peso, talla.
- Se formularon preguntas a los participantes para tabular el conocimiento acerca de los alimentos de consumo periódico y requerimientos.
- Se le entregó un plan de alimentación, adicionando una Lista de intercambio de alimentos y Brochure informativos de patologías relacionadas con la mala alimentación
- Se invitó a asistir a la cita de seguimiento que fue programada para un mes.

Tiempo de inversión: 145 horas

Impacto:

La investigación del consumo alimentario es fundamental al momento del diagnóstico integral del estado nutricional, planificar y evaluar intervenciones sea a nivel individual y/o colectivo. La primera pregunta que surge es: ¿cómo conocer el consumo alimentario? ¿Y cuáles son los resultados obtenidos en la investigación? A través de los datos obtenidos se analizó tanto el consumo aparente como el consumo real de alimentos, macro y micronutrientes, no nutrientes y también otros componentes de la alimentación

Además, fue posible obtener la información acerca de los patrones de consumo de alimentos y grupos de alimentos tales como, por ejemplo: frutas, verduras y lácteos; patrones de ingesta como, por ejemplo, tiempo de comida, intervalo de tiempo entre los tiempos de comida entre tantos otros.

Dicha intervención fue de interés por parte de los funcionarios, se les invito a continuar con el proceso mediante la programación de una cita de control, para ver resultados y con ello buscar una mejora en su calidad de vida.

A los funcionarios que padecen de desnutrición, se les complemento el plan de alimentación con un suplemento nutricional el cual fue "Ensure", el cual fue de gran agrado para los funcionarios por el sabor del mismo, dicho batido de Ensure se les recomendó que lo realizaran como una merienda más.

El tratamiento para las patologías asociadas fue una pequeña indicación de que es la patología en sí y a la vez recomendaciones a nivel nutricional de la misma, así como evitar ciertos alimentos; como por ejemplo: los funcionarios que padecen de gastritis, evitar los alimentos irritantes (tomate, naranja, café, chocolate, te, entre otros.)

ACTIVIDAD 12

Consulta de seguimiento individualizada nutricional

Objetivo de la actividad:

- Ofrecer consulta nutricional de seguimiento a los funcionarios
- Orientar a la población meta sobre educación

Tabla No. 12 Consulta de seguimiento individualizada nutricional

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Consulta de seguimiento individualizada nutricional	Segunda consulta 63 funcionarios Tercer consulta 36 funcionarios	Se dio consulta de seguimiento a los funcionarios para evaluar nuevamente el estado nutricional y verificar cambios existentes, sea para bien o para mal. Se les aclara dudas existentes en cuanto al plan de alimentación	Tallímetro seca Balanza Tanita Lista de intercambio Plan de alimentación 1300 kcal, 1500 kcal, 1800 kcal Se incentivó a los pacientes que lograron bajar de peso y grasa visceral ésto con el fin de estimularlos para que continúen con el régimen para regular la ingesta de, grasas y comidas no apropiadas. Anexo 8 Consulta Individualizada Nutricional	Tallímetro seca Balanza Tanita	-Se citaron a los pacientes para que continuaran con la intervención nutricional mediante citas de seguimiento, las cuales se valoraron los resultados que se dieron durante el tiempo de una cita a otra Datos de la primera consulta - Segunda consulta Se valora el estado nutricional En cuanto al estado nutricional de los funcionarios la desnutrición tuvo un descenso de un 3%, el rango normal 33%, sobrepeso y obesidad 32% Datos de la segunda consulta de seguimiento -Tercer consulta Asistieron 36 funcionarios y el estado nutricional se ve reflejado en el descenso de 3% desnutrición, mientras que el 34% es de peso normal, 32% sobrepeso y un 31% obesidad Datos tercer cita de seguimiento

Sistematización de la acción

- Se convocó a los funcionarios que se sometieron a los análisis antropométricos para citas de seguimiento para valorar cambios en cuanto a su peso, % grasa y demás factores nutricionales.
- Se incentivó a los que lograron bajar de peso y los otros funcionarios que se observaron cambios de una cita a otra.
- Para recapitular el seguimiento de las dietas en los funcionarios participantes se formuló una serie de preguntas; con el fin de analizar su estado de ánimo y su nuevo estilo de dieta adquirido; además si habían mejorado en sus diferentes patologías adquiridas por la ingesta inapropiada de alimentos y cambios en los hábitos alimentarios, también aclararles que deben incluir el ejercicio en su rutina diaria.
- Se incentivó a los funcionarios para que sigan el plan y ellos mismos observen cambios conforme pasa el tiempo con su nueva modalidad de vida en los hábitos alimenticios.

Tiempo de inversión: 112 horas

Impacto: La mayoría de las personas son conscientes de esto, pero no saben llevar un equilibrio entre ellas y aún más importante no saben llevar una alimentación adecuada que permita mantener en armonía su cuerpo, dando paso a que se sienta saludable por dentro como por fuera el propósito de la actividad se cumplió.

La dieta equilibrada es importante para los seres vivos y hace referencia a una buena nutrición con respecto a los alimentos que ingieren; estos proporcionan energía y materiales básicos que el cuerpo utiliza para crecer y cuidarse. Los micronutrientes, que son (vitaminas y minerales); suelen estar presentes en cantidades mucho menor, pero sin ellos el metabolismo del cuerpo no funcionaria.

Dentro de esta actividad se logró que la población meta conociera el valor y los beneficios de una dieta equilibrada y saludable.

Se notaron cambios satisfactorios para la población participante, pero al igual no todos los resultados fueron con el objetivo esperado y positivo, hubo funcionarios que no lograron cumplir sus metas por un factor u otro.

En cuanto al estado nutricional de los funcionarios la desnutrición tuvo un descenso de un 3%, el rango normal 33%, sobrepeso y obesidad 32% en comparación de la primer consulta.

En cuanto las patologías asociadas, los funcionarios consideraron las recomendaciones brindadas, e indicaron que han mejorado los síntomas que presentaban.

ACTIVIDAD 13

Elaboración del nuevo menú institucional

Objetivo de la actividad:

- Mejorar la calidad de vida de los funcionarios

Tabla No. 13 Elaboración del nuevo menú institucional

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Elaboración del nuevo menú institucional	Todos los funcionarios	Se implementó la elaboración del nuevo menú cíclico para la institución, se utilizó el método menú por competencias, el nuevo menú para la institución abarca 6 semanas	Nuevas recetas extraídas del "IPEC María Pacheco"	No aplica.	-Se planteó la elaboración de un nuevo menú para la institución Anexo 9 Nuevo Menú Institucional el cual nace de la desorganización del menú institucional actual. -La nueva propuesta incluye los vegetales tanto en ensaladas como vegetales cocidos a ambos combos, ya que en la pasada no se incluía -Se capacito al personal de Alimentación Logística para que sirvan en la porción que se debe -El nuevo menú también tiene la alternativa de que la persona se arme el plato de una forma más sana, además de que hay gran variedad en la nueva propuesta, ya que existían muchas quejas con respecto a lo mencionado.

Sistematización de la acción

- Se elaboró un nuevo menú institucional para la empresa Tikal, con el fin de solucionar los problemas existentes y evitar más las quejas por parte de los funcionarios que asisten al servicio de alimentación.
- Se tomó en cuenta el menú actual y algunas sugerencias por parte de los funcionarios.

- Se utilizó el método menú por competencias donde se elaboró un plato sencillo vs un plato compuesto, el nuevo menú consta de 6 semanas, con el fin de dar variedad a los funcionarios que laboran en la empresa.
- Se establecieron los tiempos de comida: desayuno y almuerzo.
- En conclusión, se tardó un periodo de tres días para la elaboración de dicho menú
- Se observó que muchos de los funcionarios que frecuentan el comedor se mostraban satisfechos por la nueva implementación del menú, tanto por su variedad; como su presentación y variedad en los diferentes grupos de alimentos. Se aporta evidencias. [Fotografías del nuevo menú](#)

Tiempo invertido: 27 horas

Impacto: Los seres humanos necesitan una mezcla de todos los alimentos para obtener los nutrientes adecuados en cantidades debidas. Esta mezcla es la que se denomina “dieta equilibrada” y es uno de los factores más influyentes de la salud mental (intelectual) y física (corporal). En pocas palabras, la adecuada alimentación proporciona vitaminas, proteínas, minerales y calorías necesarias para un buen rendimiento físico e intelectual, lo cual fue evidente en el plan que se instauró en la empresa y creo en los funcionarios un clima de satisfacción ya que mejorarían su calidad de vida y por supuesto su salud.

A partir de lo anterior y según el estudio realizado, el rendimiento intelectual y físico es importante para los funcionarios de la empresa Tical y si la mayoría de alimentos que se expenden en la soda o comedor institucional no proporcionan los nutrientes y una dieta equilibrada, traerá consecuencias en su productividad.

ACTIVIDAD 14 Charla:

Tema La Colitis

Objetivo de la actividad:

- Dar a conocer el tema sobre la patología de la colitis sus síntomas, tratamientos y prevención

Tabla No. Charla colitis

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla de colitis	121 funcionarios	<p>Se impartió una charla acerca del tema colitis: qué es, causas, síntomas, alimentos relacionados y tratamiento nutricional.</p> <p>La charla se impartió por departamentos para abarcar toda la población.</p>	<p>Brochure sobre el trastorno de colitis</p> <p>Carteles e imágenes alusivas sobre la colitis</p> <p>Plato alimentación balanceada</p>	<p>Cuestionario: Sobre la COLITIS</p> <p>Estructura abierta</p> <p>Manera anónima</p>	<p>-Los funcionarios comprendieron que era la colitis, cuáles eran los síntomas que predominaban, que alimentos suelen ocasionarla y como se debe intervenir a nivel nutricional.</p> <p>-El instrumento evaluador contaba de preguntas abiertas, las cuales fueron contestadas de la manera correcta, esto comprueba que la actividad tuvo su fin que comprendieran bien en si la patología</p>

Sistematización de la acción

- Se planeó una charla acerca del tema de La [Colitis Anexo 11 Charla colitis](#), ya que la mayoría de los funcionarios presentan esta patología, es vital importancia que los funcionarios conozcan los síntomas, causas, tratamiento a nivel nutricional lo cual mejoraría a grandes rasgos el malestar que lo provoca.
- La charla tuvo una duración de 2 días, consecuentemente se realizó por departamentos para ir instruyendo a toda la población meta.
- Se mostraron 4 carteles elaborados para dicha charla, y como conclusión material informativo alusivo sobre La Colitis como refuerzo para dicho propósito.

- Al finalizar la charla se entregó a cada funcionario un instrumento de evaluación para determinar el grado de aprendizaje y la asimilación del conocimiento sobre la patología de la colitis.
- El tiempo estimado para la preparación de los materiales y recursos tuvo una duración de 1 día esto con el fin de que no se presentara inconvenientes a la hora de impartir la charla.

Tiempo invertido: 20 horas

Impacto:

Al concluir la charla el 100% de los funcionarios asistentes a la charla logran comprender la enfermedad de la Colitis, su síntoma, efectos y demás factores que la ocasionan.

A los funcionarios se les hizo ver que la colitis puede presentar complicaciones importantes que, en uno de esos casos, pueden producir cáncer. De allí, que el temprano diagnóstico sea un punto clave para el paciente, así como el tratamiento a seguir. Con una detección a tiempo y el tratamiento adecuado la expectativa de vida de un paciente en cuestión puede ser igual a la de la población promedio.

La encuesta que se realizó fue para evaluar el grado de conocimiento que durante la charla los funcionarios lograron comprender como punto importante que deben suprimir alimentos perjudiciales los causantes o activadores de esta dolencia.

- Tener en cuenta también los desequilibrios emocionales que pueden en muchos casos ser el origen o la causa del agravamiento de la enfermedad

ACTIVIDAD 15 Charla:

Tema Gastritis

Objetivo de la actividad:

- Dar a conocer el tema sobre la patología de la gastritis sus síntomas, tratamientos y prevención

Tabla No. 15 Charla gastritis

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla sobre la gastritis	119 funcionarios	<p>Se ofreció una charla acerca del tema gastritis: qué es, causas, síntomas, alimentos relacionados y tratamiento nutricional.</p> <p>La charla se impartió por departamentos para abarcar toda la población posible.</p> <p>Al finalizar la charla se entregó un cuestionario para que los funcionarios respondieran sobre el tema tratado</p>	<p>Brochure de gastritis</p> <p>Rotafolio gastritis</p>	<p>Cuestionario: GASTRITIS</p> <p>Estructura abierta</p> <p>Manera anónima</p>	<p>Los funcionarios comprendieron que provoca la gastritis, cuáles son los síntomas que predominan, que alimentos suele ocasionarla y como se debe intervenir a nivel nutricional.</p> <p>-El instrumento evaluador contaba de preguntas abiertas, las cuales fueron contestadas de la manera correcta</p> <p>-Se cumple con el objetivo de que los funcionarios reconozcan el tratamiento a nivel nutricional de la gastritis</p>

Sistematización de la acción

- Se planeó una charla acerca del tema gastritis, ya que es la segunda patología que más sufren los funcionarios, con el propósito de valorar el grado de conocimiento de esta enfermedad así como las síntomas, causas y tratamiento a nivel nutricional. [Anexo 12 Charla Gastritis.](#)
- La charla se impartió por un lapso de 2 días, por departamentos para abarcar toda la población de los funcionarios que laboran en la empresa Tical.
- Se confeccionó un rotafolio con información sobre la gastritis por consiguiente se les entrego a los funcionarios un Brochure sobre esta enfermedad.

- Al finalizar la charla se entregó a cada funcionario un cuestionario para evaluar el aprendizaje adquirido durante la exposición y su grado de conocimiento.
- El material para la charla se confeccionó en 1 día, con el fin de evitar contratiempos y lograr una charla eficaz con el objetivo planteado.

Tiempo invertido: 23 horas

Impacto: La charla se dirigió con el objetivo de hacer conciencia sobre la educación alimentaria que llevamos y al mismo tiempo reflexionar sobre los malos hábitos alimenticios y las consecuencias de estos, para poder reducir estas incidencias en pacientes que padecen gastritis aguda.

Para el desarrollo de la charla se planteó como pregunta principal ¿Qué es la gastritis? Y lo que en realidad sabemos sobre el tema, esto basado en términos y experimentos científicos. Para concluir en cómo es que esta enfermedad afecta la estabilidad del individuo, y cuál es la importancia de saber los factores principales que nos conllevan a padecer gastritis.

ACTIVIDAD 16

Charla: Tema la obesidad y ansiedad relacionada con el aumento de peso.

Objetivos de la actividad:

- Dar a conocer el tema sobre la obesidad los factores que la causan y prevención de la misma
- Ofrecer educación nutricional acerca de cómo controlar la ansiedad que puede influir en las alteraciones de peso

Tabla No. 16 Charla obesidad y ansiedad relacionada con el aumento de peso

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Charla de obesidad y ansiedad	82 funcionarios	<p>Se impartió una charla acerca del tema obesidad que es, causas, síntomas, alimentos relacionados y tratamiento nutricional.</p> <p>La charla se impartió por departamentos para abarcar toda la población posible.</p> <p>Después de que se realizara la charla se hizo un pequeño cuestionario para que los funcionarios lo resolvieran</p>	<p>Rotafolio obesidad</p> <p>Cartón presentación de ansiedad</p> <p>Resumen ejecutivo de obesidad y ansiedad</p>	<p>Cuestionario de Obesidad</p> <p>Estructura abierta</p> <p>Manera anónima</p>	<p>-Los funcionarios comprendieron que es la obesidad y que patologías están asociadas a la misma, se les explico maneras de prevenirlas y como se debe intervenir a nivel nutricional la patología en sí.</p> <p>-El instrumento evaluador contaba de preguntas abiertas, las cuales fueron contestadas de la manera correcta</p> <p>-Se cumple con el objetivo de que los funcionarios reconozcan el tratamiento a nivel nutricional de la obesidad y los consejos acerca de la ansiedad</p>

Sistematización de la acción

- Se planeó una charla acerca del tema obesidad y ansiedad, ya que hay funcionarios que predisponen esta patología, y a la vez se plantearon 12 alternativas de cómo controlar la ansiedad, ya que en la consulta nutricional individualizada muchos funcionarios mencionaban que tenían problemas con la ansiedad y se veía reflejado en las citas de seguimiento, pues no había ningún cambio en el peso o más bien aumentaban de peso.

- La charla se impartió por departamentos para toda la población posible, se presentó un rotafolio acerca de la ansiedad, efectos, consecuencias como tal.
- Se entregó a los funcionarios material ilustrativo sobre la obesidad y ansiedad.
- Al finalizar la charla se entregó a cada funcionario un cuestionario para evaluar el aprendizaje y conocimiento sobre la charla dictada.

- La charla se impartió durante 4 días ya que las fechas en la cual estaba programada coincidía con horario que muchos de los funcionarios estaban en periodo de vacaciones, ya que el objetivo principal era que la mayoría de la población tuviesen la información.

- El material para la charla se preparó en 1 día, para que no surgieran inconvenientes y cumplir con el objetivo planteado.

Tiempo invertido: 26 horas

Impacto: La charla tuvo como meta fundamental: fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente los malos hábitos alimenticios.

Esta charla pretendió elevar la importancia que supone adoptar una perspectiva a lo largo de toda la vida en la prevención y control de la obesidad lo cual incluye un conjunto de acciones dirigidas a toda la población de funcionarios participantes cuyos hábitos alimentarios y de actividad física no están aún consolidados y pueden modificarse a través de una buena educación nutricional.

ACTIVIDAD 17

Capacitación de manipulación de alimentos

Objetivos de la actividad:

- Reforzar los temas sobre manipulación de alimentos a los funcionarios de alimentación logística

Tabla No. 17 Capacitación de manipulación de alimentos

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didácticos	Instrumento evaluador	Resultados
Capacitación de manipulación de alimentos	6 funcionarios	Se ofreció una capacitación al personal de alimentación logística acerca del tema de manipulación de alimentos Después de la capacitación se les entregó un resumen y un cuestionario el cual debían de llenarlo para valorar lo aprendido	Presentación Power Point Computadora "TOSHIBA" Resumen de manipulación de alimentos	Encuesta sobre manipulación de alimentos	-Dicha capacitación fue de gran ayuda, ya que se abordaron temas en los cuales los funcionarios no estaban actualizados sobre la manipulación de alimentos - Se reforzaron los temas y al final se aplicó la encuesta sobre manipulación de alimentos, la cual fue recusada correctamente por parte de los 6 funcionarios

Sistematización de la acción

- Se confeccionó una capacitación para el personal de alimentación logística [Anexo 14 Capacitación personal de Alimentación Logística acerca de la adecuada Manipulación de Alimentos](#), la cual fue dictada en ambas sedes de la empresa TICAL (Coyol/ Río Segundo de Alajuela).
- Se reforzaron temas que son indispensables para la correcta manipulación de alimentos tanto en el lugar donde se preparan los alimentos (sector cocina), como en el momento de servir el alimento a los funcionarios que asisten regularmente al comedor institucional.

- Al finalizar la capacitación se entregó una evaluación a cada funcionario participante en la charla, para acentuar lo aprovechado en la charla.

Tiempo invertido: 4 horas

Impacto: La charla tuvo el propósito de llevar a cualquier persona que manipula alimentos, pero en especial a los profesionales de este oficio, el conocimiento necesario que les facilite aplicar pautas correctas en su trabajo cotidiano. Se espera que sea también una fuente de consulta permanente sobre los temas del manejo higiénico de los alimentos.

Se estructuró a manera que concientizaran e hicieran relación acerca del problema de las enfermedades, higiene personal, higiene del lugar de preparación de alimentos.

Con base a esta charla también se le otorgaron claves para aplicar junto con las medidas que evitan la contaminación de los alimentos y por supuesto estuvo destinada en su principio para atender las necesidades de la población de los funcionarios que laboran en la empresa TICAL, su contenido se estima, que pudo apoyar otras iniciativas para la formación de manipuladores de alimentos en la empresa destacada.

ACTIVIDAD 18

Beneficios del ejercicio

Objetivo de la actividad:

- Realizar una rutina diaria de ejercicios con los funcionarios participantes para un buen bienestar físico y nutricional.
- Programar una clase magistral sobre una rutina de ejercicios para los funcionarios tomando en cuenta el tiempo de ocio y laboral que no afecte su desempeño en la productividad y sea de beneficio para una mejor calidad de vida.

Tabla No. 18 Beneficios del ejercicio

Actividad	Número de participantes	Metodología	Recursos didáctico	Instrumento evaluador	Resultados
Ejercítate por tu salud	71 Funcionarios	Se dictó una charla acerca de los beneficios del ejercicio, así como de unos mitos acerca de la nutrición deportiva a los funcionarios que asistieron a dicha actividad Terminando la charla propuesta, se realizó una clase grupal con los funcionarios	Carteles de presentación Brochure "Ejercítate por tu salud"	Clase grupal de prueba	Incorporación del ejercicio por parte de los funcionarios, los cuales afirmaron que ya era un ritual en sus vidas

Sistematización de la acción

- Se ofreció una charla acerca de los beneficios de realizar actividad física [Anexo 15 Beneficio del ejercicio](#), para que los funcionarios incluyan el ejercicio en sus hábitos de vida cotidiana
- Por lo tanto, establecer una rutina al menos tres veces por semana
- Se comenta sobre algunos mitos existentes del tema de nutrición deportiva, por supuesto erróneo en los cuales muchos no poseen la información adecuada, por lo tanto; se les aclaró cuáles mitos son indudables y cuáles son inexistentes.

- A la finalización de la charla, se programó una clase magistral para el grupo de funcionarios participantes con ejercicios funcionales como el cardio kitboxing, para motivar a la población que mantuviera una rutina diaria de ejercicios; esto como complemento aunado a una buena guía nutricional.

Tiempo invertido: 9 horas

Impacto: Se comentó sobre todos los factores que intervienen en el estado de salud de una persona lo cual es difícil conocer hasta qué punto en concreto interviene uno de manera aislada. Al margen de cuantificarlo, hay suficiente evidencia que muestra la actividad física como un vehículo de salud y de prevención de enfermedades.

Con base a este principio durante la clase magistral a los participantes se enfatizó que cuando se habla de salud no se puede desvincular muchos factores entre sí, se ofreció una explicación sobre la defensa de la vida sana, lo cual es el principal objetivo a seguir en promoción de la salud, en este caso concreto, el dúo actividad física+alimentación es inseparable, y no se puede entender una adecuada prescripción de uno de ellos sin el otro.

Capítulo IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar la pasantía de 640 horas de práctica universitaria supervisada.

- Los diagnósticos realizados al inicio de la pasantía ayudaron a descubrir cuáles fueron los problemas expuestos de Transportes Internacionales Centroamericanos Limitados TICAL S.A., gracias a ellos se encontró una pronta solución mediante el planteamiento de actividades.
- El análisis cualitativo y cuantitativo de la institución ayudo a deducir los problemas encontrados, con ello se realizó un nuevo menú institucional el cual fue planteado y de agrado para los comensales.
- Por medio de la evaluación antropométrica a los funcionarios de la institución se logró determinar el estado nutricional predominante es el sobrepeso con un 37% y la obesidad con un 30%.
- Se logró una mejora en el estado nutricional de los funcionarios que asistieron a la consulta individualizada nutricional, la mayoría de los funcionarios lograron reducir de peso, y cumplir con los objetivos planteados, hubo un aumento en el estado nutricional normal de los funcionarios.
- Las charlas dictadas a los funcionarios fueron una excelente estrategia, para orientar sobre educación nutricional, abarcando temas que ellos desconocían y ofreciéndoles capacitación a los que poseían conocimiento mínimo sobre el tema.

- Se debe capacitar constantemente a los funcionarios de Alimentación logística con el tema de manipulación de alimentos para mantener una calidad en el servicio de la alimentación y reforzar temas relacionados con la buena nutrición humana.
- Los funcionarios de Alimentación Logística se observaron que tienen información sobre el correcto aseo de las manos, pero el problema radica que no lo ponen en práctica, siendo esto un factor primordial para la higiene y manipulación de los alimentos.

4.2 Recomendaciones

A continuación, se detallan las recomendaciones generales para la institución:

- Brindar consulta nutricional a los funcionarios mediante citas constantes con la nutricionista de la empresa, para obtener un control acerca de su estado nutricional.
- Colocar en el comedor de la institución alcohol en gel y dispensadores de toallas, para una correcta higiene personal a la hora de manipular algún alimento.
- Comprar tablas de picar de colores y basureros aptos para la cocina y el comedor de la institución, para con ello evitar la contaminación cruzada.
- Capacitar a los funcionarios de la institución mediante charlas educativas de nutrición, con el fin de brindar mayor conocimiento en cuantas patologías asociadas a la malnutrición, temas de inocuidad alimentaria, etc.
- Elaborar un material procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES), y a su vez velar por la actualización de manuales de manufactura.

- Elaborar material didáctico con las indicaciones para un adecuado lavado de manos para colocar en baños, y en la soda de la institución.
- Optar por utilizar diferentes métodos de cocción como lo son al vapor, hervido y al horno, que utilizan el calor como principal fuente de cocción y no el aceite en el caso de freír.
- Incorporar al menú de Alimentación Logística, licuados saludables a base de frutas o vegetales como opciones de meriendas.
- Incentivar a los funcionarios a realizar ejercicio mediante el planteamiento de clases grupales por parte del departamento de recursos humanos.

Bibliografía

- Boada, C. C. (2013). Fisiopatología de la diabetes mellitus tipo 2: más allá del dúo "déficit de secreción de insulina-resistencia". *Nutrición Hospitalaria*, 78-87.
- Cervantes-Villagrana, R. D. (2013). Fisiopatología de la diabetes y los mecanismos de muerte de las células β pancreáticas. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 98-106.
- Escobedo-, J. (2014). Prevalencia de dislipidemias en la ciudad de México. *Gaceta Médica de México*, 150:128-36.
- Fernandez, J. (2008). Consideraciones genéticas sobre las dislipidemias y la aterosclerosis. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*.
- Franco, V. (2010). *Fundamentos de nutrición y dietética*. México: Pearson Custom Publishing.
- Fuentes Bermejo, M. (2008). *CIENCIA MÉDICA DE APARATO DIGESTIVO*. Murcia.
- Gilardon, E. (2013). *Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Orientaciones para su prevención, diagnóstico y tratamiento*. Buenos Aires.
- Guyton, A. (1990). *Tratado de Fisiología Medica*. 8 va edicion.
- Kauffer, M. (2002). *Obesidad en el Adulto*.
- Lagua, R. (2007). *Diccionario de nutricion y dietoterapia*. Mc Graw Hill .
- Longo, K. (2012). *Harrison Principios de Medicina Interna*. Mc Graw Hill.
- Mahan, L. K. (2013). *Krause Dietoterapia*. El Servier.
- McPhee, S. (2011). *Fisiopatología de la enfermedad*. Mexico: Mc Graw-Hill.
- Mearin, F. (2011). *Gastroenterología y Hepatología. Trastornos funcionales y motores digestivos*.
- Ministerio de la Protección Social. (2009). *GUÍAS PARA MANEJO DE URGENCIAS*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.
- Moreno, J. (2011). *Gastroenterología. Dolores abdominales recurrentes: una orientación diagnóstica y*. *Revista pediátrica de atención primaria* .
- Planas, M. (2011). *Fisiopatología aplicada a la nutricion* . España: Pearson.
- Rodríguez, L. (2003). *Obesidad: fisiología, etiopatogenia y fisiopatología*. La Habana.
- Roldán, M. V. (2011). *Gastritis y Gastropatías*. *Revista Gastroenterol. Perú*, 31-1: 38-48.
- Román, D. (2012). *Dietoterapia, Nutrición clínica y Metabolismo*. En D. Román. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Ruiz, F. (2011). *Consumo de avena (Avena sativa) y prevención primaria de la dislipidemia*. *ATEN FAM*, 18(2).
- Sánchez, F. (2010). *Estreñimiento y encopresis*. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*, 53-65.

- Stewart, D. G. (1998). *Nueva clasificación y criterios diagnósticos de la diabetes mellitus*. Santiago .
- Tania García Zenón, * J. (2012). Malnutrición en el anciano. Parte I: desnutrición, el viejo enemigo. *Medicina Interna de México*, 57-64.
- Vega, F. (2010). En *Fundamentos de nutrición y dietética*. México: Pearson Cusrom Publishing.

Anexos

Anexo 1: Encuesta de hábitos de alimentación



Encuesta: _1__

Fecha: / /

Encuesta acerca de hábitos alimenticios

Responsable: Felix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Tical Costa Rica; para encontrar posibilidades de mejora en el servicio de alimentos; como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario marcando con una “x” la opción que se ajuste a su criterio.

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
 - a. Desayuno ()
 - b. Merienda mañana ()
 - c. Almuerzo ()
 - d. Merienda tarde ()
 - e. Cena ()
 - f. Merienda nocturna ()
2. ¿Acostumbra comer a la misma hora todos los días?
 - a. Siempre o casi siempre ()
 - b. Algunas veces ()
 - c. Nunca o casi nunca ()
3. ¿Dónde se preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
 - a. Casa ()
 - b. En el trabajo ()
 - c. Soda o restaurante ()
 - d. Otro: _____
4. Agrega sal a la comida después de estar servida en el plato
 - a. Siempre ()
 - b. Algunas veces ()
 - c. Nunca ()
5. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar los alimentos?
 - a. () Aceite vegetal (soya, oliva, etc.)
 - b. () Manteca vegetal (Clover)
 - c. () Manteca de cerdo
 - d. () Aceite spray
 - e. () Margarina (Numar)
 - f. () Mantequilla (Dos Pinos)

6. Para los siguientes alimentos; cual es el la forma de cocinar que usted utiliza la mayoría de las veces, elija una sola opción para cada alimento.

Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos					
	Frito	Horno	Hervido	Asado	A la plancha	Al vapor
Pollo						
Bisteck						
Pescado						
Papas						
Plátano						
Huevo						
Vegetales (zanahoria, brócoli, vainica, etc.)						

Frecuencia de consumo

Marque con "X" en la casilla que considere.

Frecuencia de consumo				
Alimento	<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>Algunas veces al mes</i>	<i>Algunas veces a la semana</i>	<i>Siempre o casi siempre</i>
Leche, Tipo:				
Queso				
Yogurt,				
Helados				
Margarina/ queso crema/ natilla				
Mayonesa				
Carnes (carne de res, pollo, cerdo)				
Pescado o mariscos frescos				
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún, calamares)				
Embutidos (salchichón, mortadela, chorizo, jamón, etc)				
Huevo				
Frutas				
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc)				
Cereales(arroz, tortillas, spaguetti, pan etc)				
Galletas				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas ,etc)				
Golosinas (chocolates, confites)				
Azúcar/ mermelada/ miel				
Refrescos gaseosos				
Café o Té				
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc)				
Licor (cerveza, whisky, tequila,etc)				

¡Muchas gracias por su colaboración



N° de Encuesta: _____

Fecha: 7/10/2016

Encuesta acerca de hábitos alimenticios

Responsable: Felix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario tiene como fin conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Tical Costa Rica; para encontrar posibilidades de mejora en el servicio de alimentos; como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario marcando con una "x" la opción que se ajuste a su criterio.

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
 - a. Desayuno
 - b. Merienda mañana ()
 - c. Almuerzo
 - d. Merienda tarde ()
 - e. Cena
 - f. Merienda nocturna ()
2. ¿Acostumbra comer a la misma hora todos los días?
 - a. Siempre o casi siempre
 - b. Algunas veces ()
 - c. Nunca o casi nunca ()
3. ¿Dónde se preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
 - a. Casa
 - b. En el trabajo ()
 - c. Soda o restaurante
 - d. Otro: _____
4. Agrega sal a la comida después de estar servida en el plato
 - a. Siempre ()
 - b. Algunas veces ()
 - c. Nunca
5. ¿Qué tipo de grasa utiliza para cocinar los alimentos?
 - a. Aceite vegetal (soya, oliva, etc.)
 - b. () Manteca vegetal (Clover)
 - c. () Manteca de cerdo
 - d. Aceite spray
 - e. () Margarina (Numar)
 - f. () Mantequilla (Dos Pinos)

6. Para los siguientes alimentos; cual es el la forma de cocinar que usted utiliza la mayoría de las veces, elija una sola opción para cada alimento.

Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos					
	Frito	Horno	Hervido	Asado	A la plancha	Al vapor
Pollo					X	
Bistecck	X					
Pescado		X				
Papas		X				
Plátano		X				
Huevo	X					
Vegetales (zanahoria, brócoli, vainica, etc.)						X

Frecuencia de consumo

Marque con "X" en la casilla que considere.

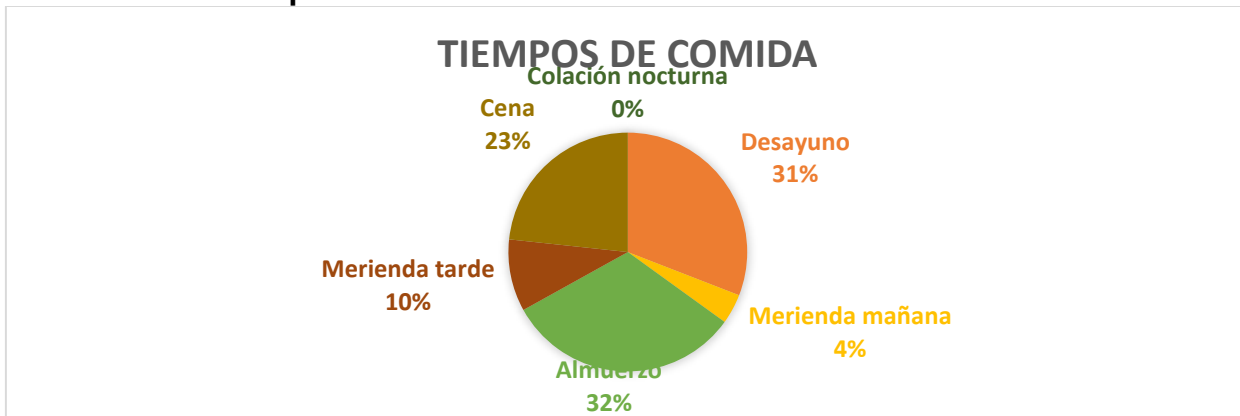
Frecuencia de consumo				
Alimento	Nunca o casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre o casi siempre
Leche, Tipo:		X		
Queso				X
Yogurt,	X			
Helados			X	
Margarina/ queso crema/ natilla			X	
Mayonesa			X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo)			X	
Pescado o mariscos frescos				
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún, calamares)		X		
Embutidos (salchichón, mortadela, chorizo, jamón, etc)			X	
Huevo		X		
Frutas		X		
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)		X		
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc)			X	
Cereales(arroz, tortillas, spaguetti, pan etc)			X	
Galletas				X
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas ,etc)	X			
Golosinas (chocolates, confites)		X		
Azúcar/ mermelada/ miel			X	
Refrescos gaseosos				X
Café o Té				X
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc)			X	
Licor (cerveza, whisky, tequila,etc)		X		

¡Muchas gracias por su colaboración!

Gráficos

Encuesta hábitos alimentarios

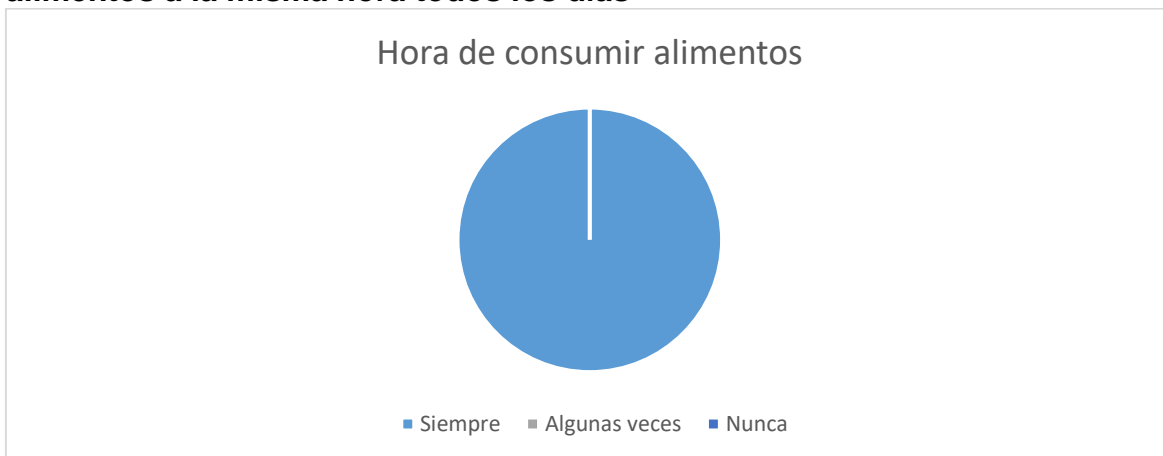
Gráfico No. 1 Tiempos de comida



Fuente elaboración propia

En el gráfico No 1 se destaca los tiempos de comida que realizan los funcionarios a diario, donde se ve que la mayoría de la población no consume los 5 tiempos de comida, saltándose las meriendas, tanto la de la mañana como la de la tarde, ningún funcionario realiza la colación nocturna, ya que desconocen que existía y el nombre de la misma, cabe destacar que la mayoría de la población si desayuna y almuerza, ya sea en la empresa o fuera de la misma.

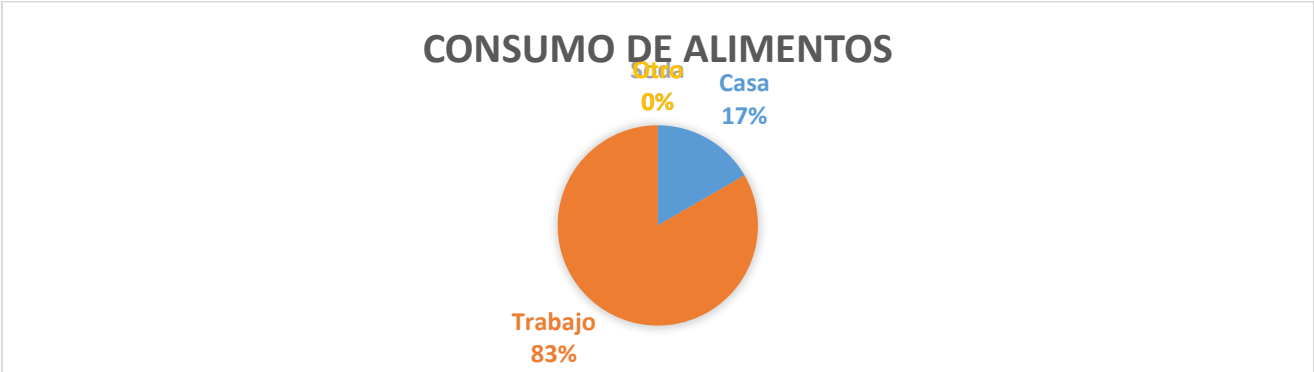
Gráfico No. 2 Opinión acerca de que si los funcionarios consumen sus alimentos a la misma hora todos los días



Fuente elaboración propia

En el gráfico No 2 se observa que la totalidad de los funcionarios si tienen horarios establecidos para consumir sus alimentos (desayuno, almuerzo o merienda de la tarde) en la institución, ya sea que consuman sus alimentos en la empresa o traigan de sus hogares.

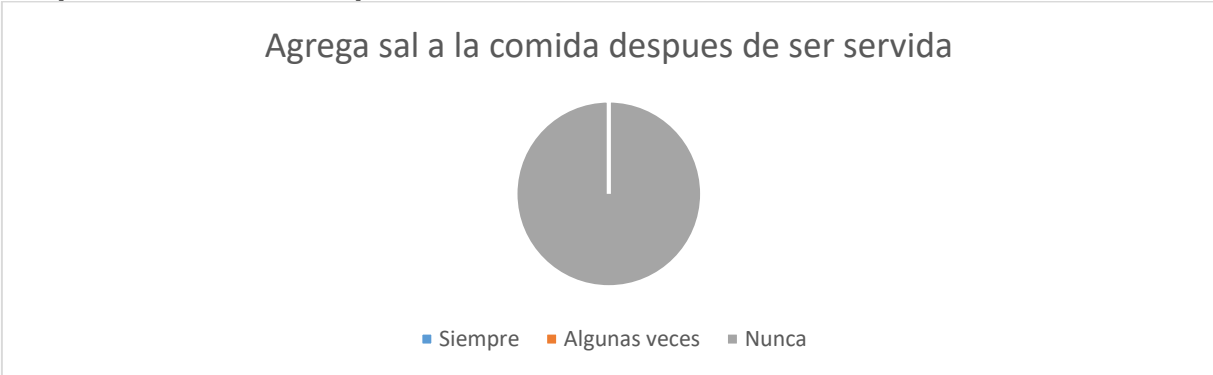
Grafico No. 3 Opinión de donde se preparan los alimentos que se consumen en el horario laboral de cada uno de los funcionarios



Fuente elaboración propia

En el grafico No. 3 se ve que el 83% de los funcionarios consumen sus alimentos en el trabajo, en el comedor de la institución; mientras que el 17% de los funcionarios traen sus alimentos desde su hogar y almuerzan en la institución.

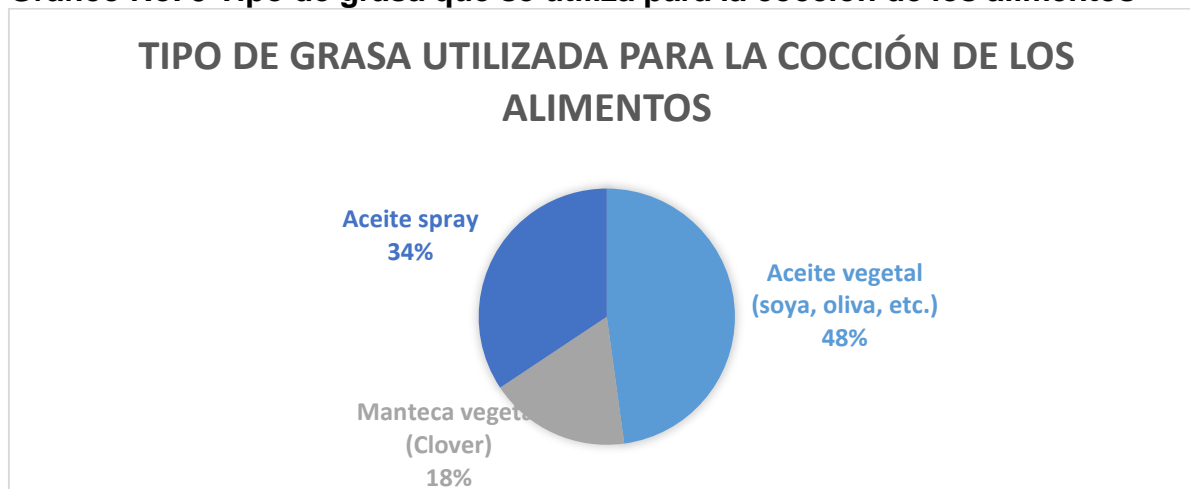
Grafico No. 4 Opinión acerca si los funcionarios agregan sal a los alimentos después de servirse el plato



Fuente elaboración propia

En el gráfico No. 4 se les pregunto a los funcionarios si agregaban sal a los alimentos después de estar servidos, los 120 funcionarios contestaron que nunca, agregan sal en las preparaciones, no después de que el plato este servido.

Gráfico No. 5 Tipo de grasa que se utiliza para la cocción de los alimentos



Fuente elaboración propia

En el gráfico No. 5 se les preguntó acerca del tipo de grasa que los funcionarios utilizan para cocinar, donde se destaca que la mayoría de los funcionarios utiliza aceite vegetal para la cocción de sus alimentos, así como el aceite en spray, el 18% de la población utiliza manteca vegetal marca “Clover”. Se destaca que la mayoría de la población se cuida a la hora de cocinar sus alimentos con un tipo de grasa vegetal, evitando la grasa de tipo animal.

Cuadro No. 1 Tipos de cocción de los alimentos

Alimentos	Frito	Horno	Hervido	Plancha	Vapor
Pollo	44	33	7	88	0
Bistec	14	22	0	116	0
Pescado	74	35	0	106	0
Papas	78	56	0	0	0
Plátano	96	33	0	0	0
Huevos	120	0	0	0	0
Vegetales	0	0	55	0	65

Elaboración propia

El cuadro No. 1 Se destaca el tipo de cocción de preferencia de algunos alimentos seleccionados, los cuales se destaca el gusto por parte de los funcionarios el pollo, bistec y pescado a la plancha, en cuanto las papas, el plátano y los huevos les gusta más cocinarlos fritos y si se habla de vegetales la mayoría las prefiere al vapor.

Cuadro No. 2 Frecuencia de consumo

<i>Alimento</i>	<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>Algunas veces al mes</i>	<i>Algunas veces a la semana</i>	<i>Siempre o casi siempre</i>
Leche, Tipo:	12	33	65	10
Queso	8	9	15	88
Yogur	17	6	74	23
Helados	4	40	55	21
Margarina/ queso crema/ natilla	0	0	22	98
Mayonesa	13	26	36	45
Carnes (carne de res, pollo, cerdo)	0	3	40	77
Pescado o mariscos frescos	7	19	58	36
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún, calamares)	45	20	33	22
Embutidos (salchichón, mortadela, chorizo, jamón, etc.)	0	44	36	40
Huevo	3	27	16	74
Frutas	0	48	32	40
Vegetales harinosos (papa, yuca, camote, etc.)	6	12	36	66
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, brócoli, etc.)	3	14	26	77
Cereales (arroz, tortillas, spagueti, pan etc.)	0	9	18	93
Galletas	0	14	66	40
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)	10	12	11	87
Golosinas (chocolates, confites)	0	6	65	49
Azúcar/ mermelada/ miel	0	0	42	78
Refrescos gaseosos	0	22	85	13
Café o Té	0	8	17	95
Comidas rápidas (hamburguesa, pizza, tacos, nachos, etc.)	0	15	45	60
Licor (cerveza, whisky, tequila, etc.)	0	64	56	0

Elaboración propia

Anexo No. 2 **CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS
NUTRICIONALES**

Cuestionario de conocimientos a nivel nutricional

Fecha: _____
Encuesta: _____

N° de



Responsable: Félix Ramírez

El siguiente cuestionario tiene como propósito medir sus conocimientos sobre algunos temas generales de nutrición; los resultados obtenidos serán utilizados para desarrollar los temas precisos para hacer énfasis durante actividades que se llevaran a cabo como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición

Indicaciones: Marque con un "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción

1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?

- a. Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
- b. Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas
- c. Consumir alimentos bajos en grasas

c. pescado crudo

2. Una persona con sobrepeso u obesidad puede padecer las siguientes enfermedades:

- a. Insuficiencia renal aguda
- b. Diabetes
- c. Colitis

6. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos

- a. papa
- b. huevo
- c. aguacate

3. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:

- a. disminuir el cansancio y dan más energía
- b. favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
- c. ayuda a regenerar tejidos

7. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína

- a. natilla
- b. pescado
- c. maní

4. De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:

- a. El consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales
- b. Las frutas y vegetales contienen fibra y agua
- c. El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana

8. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de grasa

- a. linaza
- b. queso
- c. aguacate

5. ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?

- a. guayaba cas
- b. Granóla

9. ¿Los siguientes alimentos son fuentes de fibra?

- a. Queso
- b. Lentejas
- c. Arroz blanco

10. ¿Los siguientes son alimentos fuentes de colesterol?

- a. Huevo y hígado
- b. Aceite de oliva y aguacate
- c. Maní y linaza

¡Muchas gracias por su colaboración!

Resultados de la encuesta sobre conocimientos a nivel nutricional

A continuación se presentan las respuestas acerca de la encuesta de conocimientos a nivel nutricional, lo cual es solo una única opción verdadera, la cual será subrayada y de color verde para diferencia de las otras opciones.

1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?	TOTAL
<i>Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento</i>	44
Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas	28
Consumir alimentos bajos en grasas	48

2. Una persona con sobrepeso u obesidad puede padecer las siguientes enfermedades	TOTAL
Insuficiencia renal aguda	66
<i>Diabetes</i>	34
Colitis	20

3. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:	TOTAL
Disminuir el cansancio y dan más energía	27
<i>Favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad</i>	68
Ayuda a regenerar tejidos	25

4. De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:	TOTAL
El consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales	35
<i>Las frutas y vegetales contienen fibra y agua</i>	44
El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana	41

5. ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?	TOTAL
<i>Guayaba</i>	98
Granola	22
Pescado	0

6. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos	TOTAL
<i>Papa</i>	88
Huevo	15
Aguacate	17

7. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína	TOTAL
Linaza	0
<i>Pescado</i>	101
Maní	19

8. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de grasa	TOTAL
Linaza	18
Queso	69
<i>Aguacate</i>	33

9. ¿Los siguientes alimentos son fuente de fibra?	TOTAL
Queso	8
<i>Lentejas</i>	67
Arroz blanco	45

10. ¿Los siguientes son alimentos fuente de colesterol?	TOTAL
<i>Huevo, hígado</i>	63
Aceite de oliva, aguacate	12
Maní, linaza	45

Anexo 3 Encuesta sobre el servicio de alimentos

Encuesta No. 3

Encuesta sobre el servicio de alimentos

Fecha: _____

Responsable: Felix Ramírez Zamora



La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios del servicio de alimentos. Le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario; marque con "x" la opción que considere.

1. a Género Masculino () b. Género Femenino ()

2. **Indique los tiempos de comida que usted realiza dentro del comedor de la empresa:**
a. () Desayuno c. () Café de la tarde e. ()Cena media noches
b. () Almuerzo d. () Cena

3. **Instrucciones:** Selección única. Marque con "x" la opción que se ajuste a su criterio. Una única respuesta por pregunta.

A continuación califique el servicio de alimentación que usted utiliza:

	Pregunta	Mala	Regular	Buena	Excelente
a.	Limpieza del servicio de alimentos				
b.	Iluminación del servicio de alimentos				
c.	Ventilación del servicio de alimentos				
d.	Presentación del personal				
e.	Cortesía del personal				
f.	Velocidad de atención del personal				
g.	Horario del servicio de alimentos				
h.	Sabor de los alimentos				
i.	Temperatura de alimentos servidos				
j.	Cocción de los alimentos				
k.	Cantidad de alimento servido por plato				
l.	Limpieza de la vajilla				

¡Muchas gracias por su atención!



N° de Encuesta: _____

Encuesta sobre el servicio de alimentos

Fecha: 3 oct 2016

Responsable: Felix Ramirez Zamora

La siguiente encuesta tiene como fin conocer la opinión de los usuarios del servicio de alimentos. Le solicitamos contestar las siguientes preguntas:

Instrucciones: Complete el siguiente cuestionario; marque con "x" la opción que considere.

1. a Género Masculino () b. Género Femenino ()
2. Indique los tiempos de comida que usted realiza dentro del comedor de la empresa:
a. () Desayuno c. () Café de la tarde e. () Cena media noches
b. () Almuerzo d. () Cena
3. Instrucciones: Selección única. Marque con "x" la opción que se ajuste a su criterio. Una única respuesta por pregunta.

A continuación califique el servicio de alimentación que usted utiliza:

	Pregunta	Muy mala	Mala	Buena	Muy buena
a.	Limpieza del servicio de alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
b.	Iluminación del servicio de alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
c.	Ventilación del servicio de alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
d.	Presentación del personal			<input checked="" type="checkbox"/>	
e.	Cortesía del personal		<input checked="" type="checkbox"/>		
f.	Velocidad de atención del personal		<input checked="" type="checkbox"/>		
g.	Horario del servicio de alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
h.	Sabor de los alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
i.	Temperatura de alimentos servidos			<input checked="" type="checkbox"/>	
j.	Cocción de los alimentos			<input checked="" type="checkbox"/>	
k.	Cantidad de alimento servido por plato		<input checked="" type="checkbox"/>		
l.	Limpieza de la vajilla			<input checked="" type="checkbox"/>	

¡Muchas gracias por su atención!

Resultados encuesta sobre el servicio de alimentos

Genero

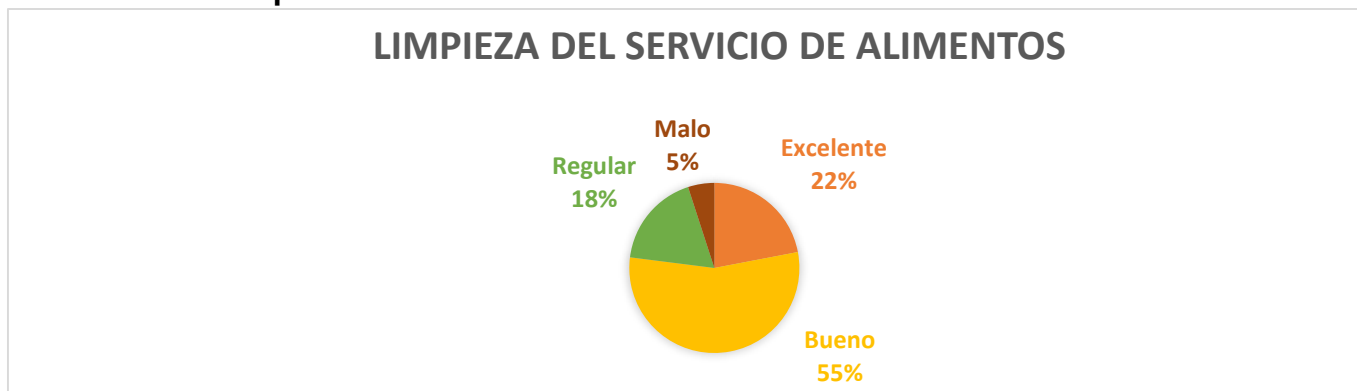
Masculino 56 funcionarios

Femenino 64 funcionarios

Tiempos de comida que se realizan en el comedor

Tiempo de comida	Encargos
Desayuno	114
Almuerzo	118
Café de la tarde	36
Cena	86
Cena media noche	0

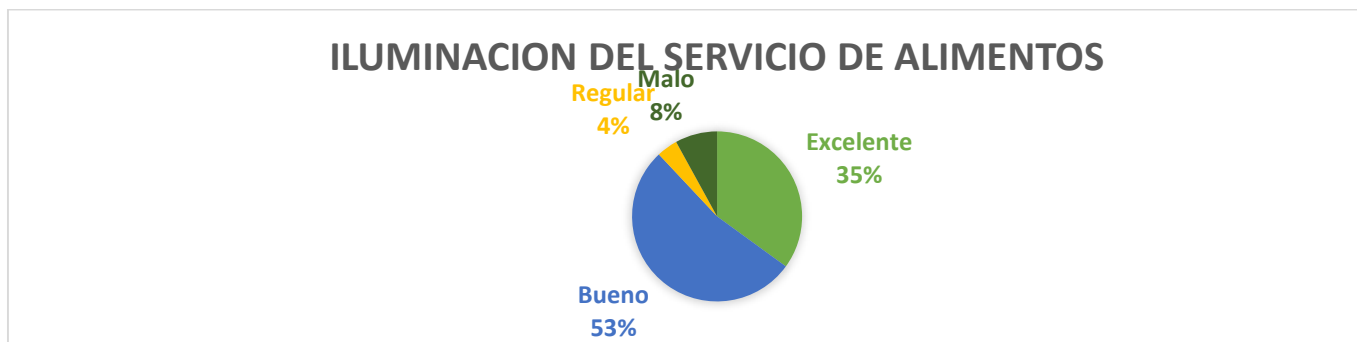
Gráfico No. 1 Limpieza del servicio de alimentos



Elaboración propia

En el gráfico No. 1 muestra lo que los funcionarios piensan acerca de la limpieza del servicio de alimentación, un 22% menciona que la limpieza del servicio que es excelente, un 55% es buena, un 18% regular y un 5% que es malo. La limpieza del servicio se hace todos los días después de las 2:30pm cuando se cierra la cocina, se hace una limpieza externa como internamente. Cada 15 días hacen una limpieza a fondo y fumigan el servicio.

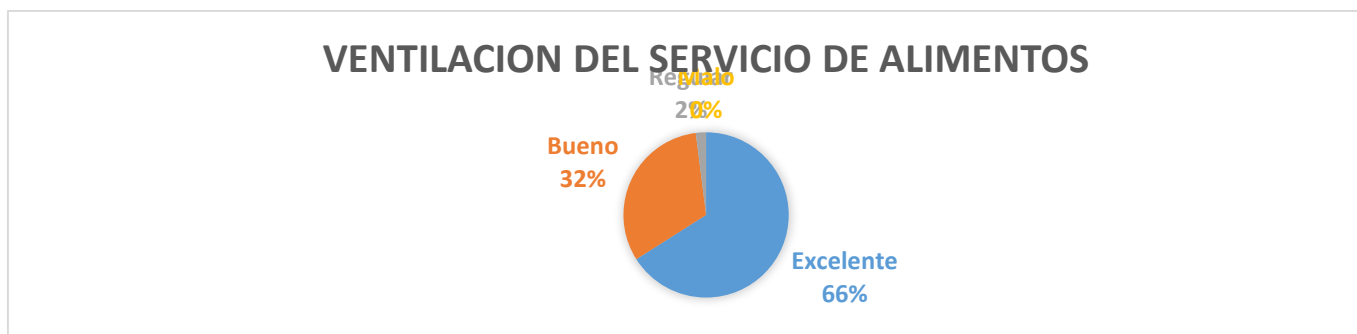
Grafico No 2 Iluminación del servicio de alimentos



Elaboración propia

El grafico No.2 muestra la opinión de los funcionarios en cuanto la iluminación del servicio de alimentos donde un 35% califica la iluminación como excelente, un 53% como bueno, un 4% regular y un 8% como malo. Cabe destacar que la mayoría de la población califico de manera positivo la iluminación del servicio de alimentos.

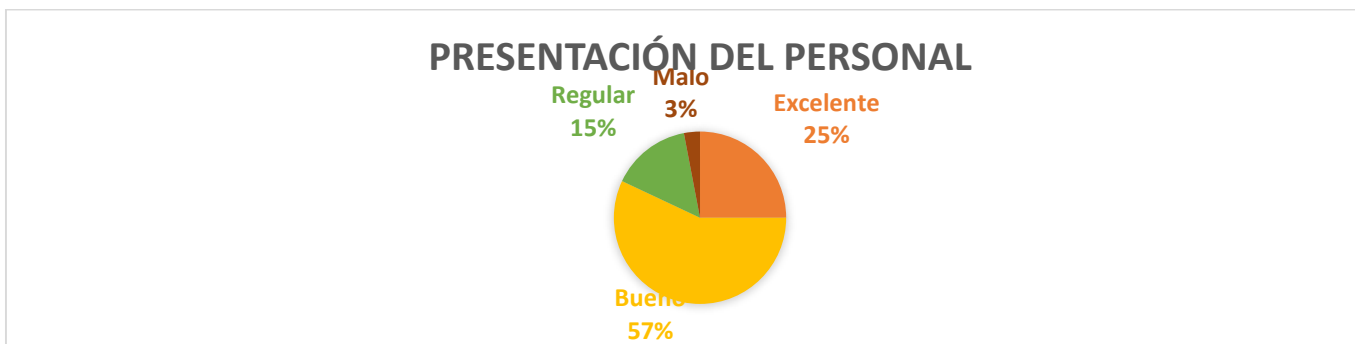
Grafico No 3 Ventilación del servicio de alimentos



Elaboración propia

El grafico No. 3 abarca la ventilación del servicio de alimentos, donde notoriamente se ve que un 66% de la población destacó excelente en cuanto a la ventilación del servicio, un 32% bueno y un 2% como regular. En cuanto a la ventilación cabe destacar que se cumple de manera satisfactoria el que no puedan ingresar roedores al servicio, así como algún objeto extraño.

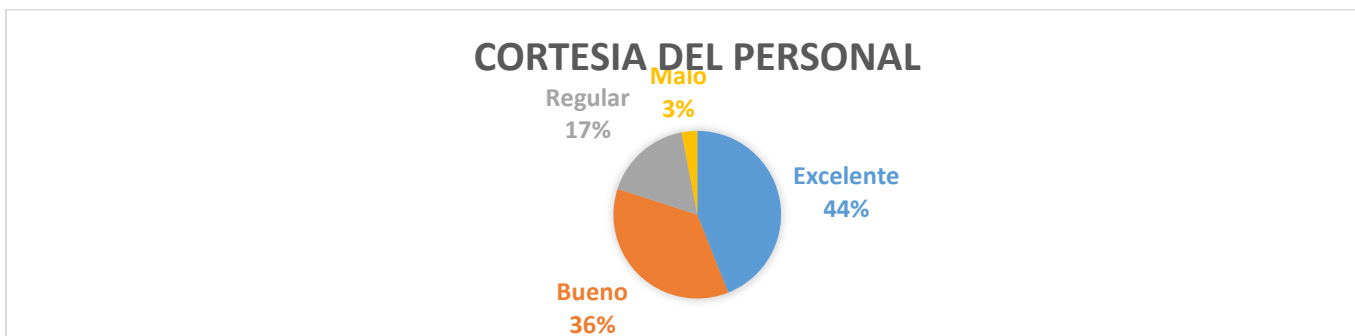
Grafico No 4 Presentación del personal



Elaboración propia

El grafico No. 4 muestra la opinión de los comensales en cuanto la presentación del personal de cocina, donde un 25% menciona que la presentación del personal es excelente, el 57% como bueno, un 15% como regular y un 3% como malo, en cuanto a la presentación del personal al hora de servir los alimentos se destaca que cumplen con el uniforme para el puesto, todos usan reddecilla para el cabello, pero se encontró un problema, algunas de las mujeres tienen las uñas largas y pintadas.

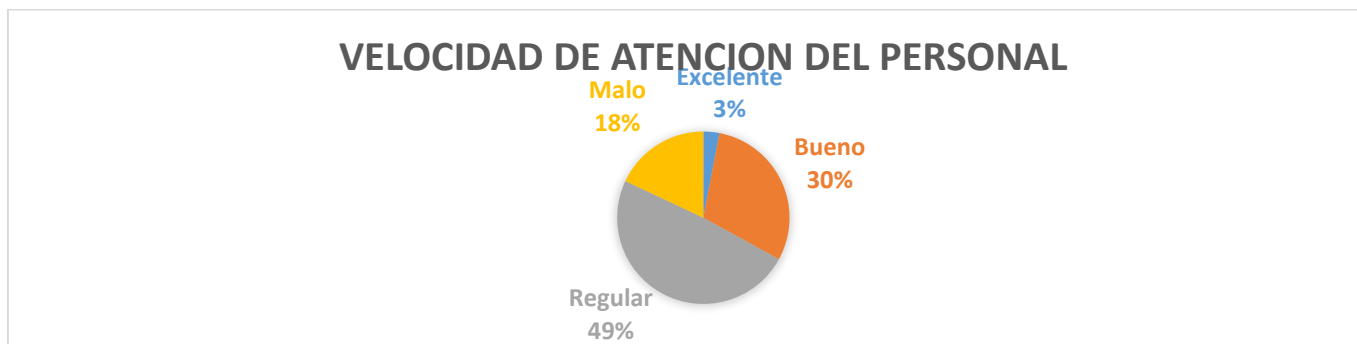
Grafico No 5 Cortesía del personal



Elaboración propia

El grafico No. 5 abarca el tema de si los funcionarios de alimentación logística muestran cortesía con los comensales, lo cual ellos mencionar que el trato hacia ellos es excelente con un 44%, un 36% bueno, 17% regular, 3% malo. Si una persona es cortes con otra, se obtiene un trato de manera positiva hacia el servicio brindado, en cambio si se da lo contrario, la persona podría estar molesta, realizar una queja del servicio o incluso no ir más a la soda de la institución y preferir un servicio externo a la empresa.

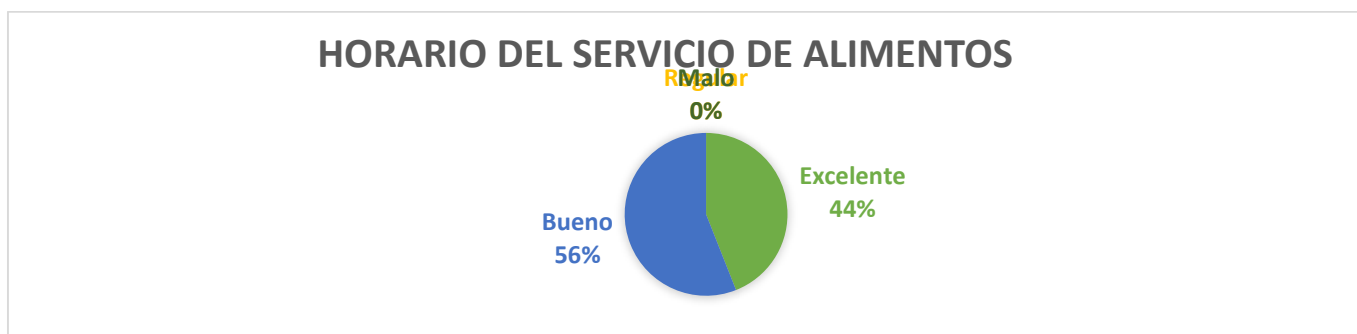
Grafico No 6 Velocidad de atención del personal



Elaboración propia

El grafico No. 6 muestra la opinión acerca la velocidad de atención en cuanto al personal de alimentación logística, donde un 3% califica la velocidad de atención como excelente, un 30% como bueno, un 49% como regular, un 18% como malo. Cabe destacar que en este tipo de pregunta no siempre se le queda bien a los comensales, ya que son solo 3 funcionarios los que atienden a los comensales, la cajera, y dos encargados de servir los alimentos en el plato.

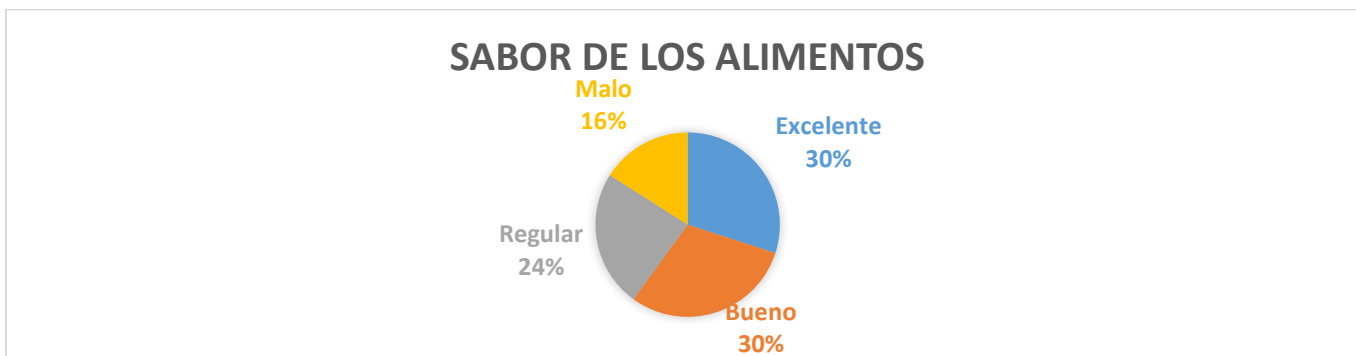
Grafico No 7 Horario del servicio de alimentos



Elaboración propia

El grafico No. 7 se destaca la opinión de los funcionarios en cuanto al horario del servicio de alimentos en cuanto el horario un 44% de la califica el horario del servicio como excelente, mientras tanto el 56% restante lo califica como bueno. El horario del servicio es apto para todos los funcionarios ya que es un horario accesible, por ejemplo el desayuno se sirve de 7:30am a 9:30am y el almuerzo de 12md-2:30pm. Cada comensal tiene horarios específicos para el desayuno y el almuerzo, entonces pueden gozar del servicio en su tiempo establecido, el cual calza con el horario del servicio.

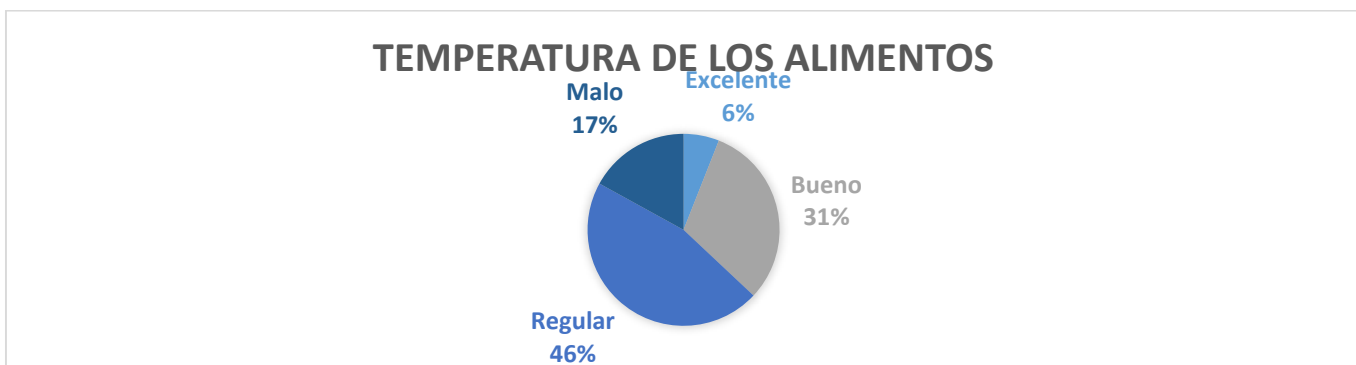
Grafico No 8 Sabor de los alimentos



Elaboración propia

En el grafico No. 8 los funcionarios califican el sabor de los alimentos cuando ya está el plato listo, en donde el 30% menciona que el sabor de los alimentos es excelente, el otro 30% menciona que es bueno, un 24% que es regular y el 16% que es malo. El 16% de la población que mencionó que el sabor de los alimentos es malo, mencionaron que es por el exceso de grasa que utilizan para cocinar más que todo, las carnes en el almuerzo o el huevo en el desayuno.

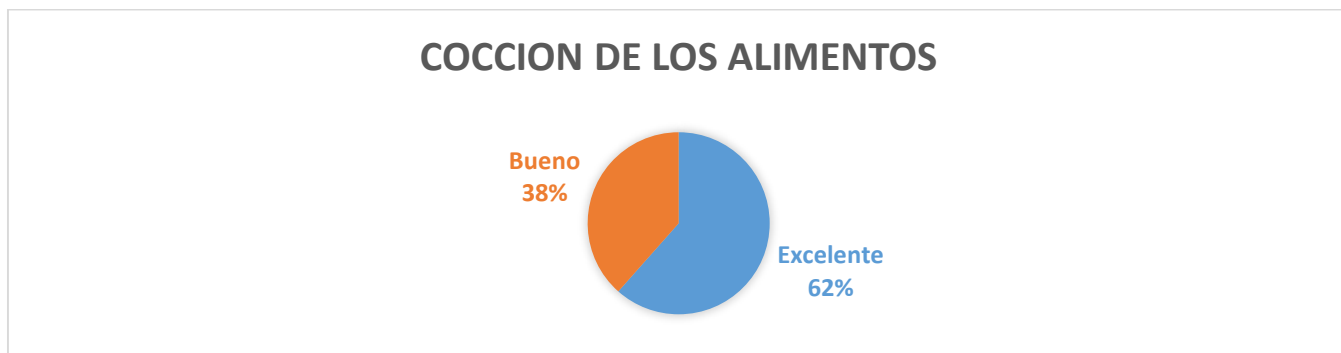
Grafico No 9 Temperatura de los alimentos



Elaboración propia

El grafico No. 9 menciona la opinión de los comensales en cuanto a la temperatura en la cual se sirven los alimentos, donde un 6% califica como excelente, un 31% como bueno, un 46% como regular, un 17% como malo. Se menciona por parte de los comensales que hay días que los alimentos no están calientes al 100% que hay disconformidades, que les ha tocado recalentar el plato, eso se debe a que una vez el baño maría donde se sirven los alimentos se encontraba en mal estado, calentaba y a la vez se apagaba, cosa que se mandó a reparar y hoy en día sirve a la perfección.

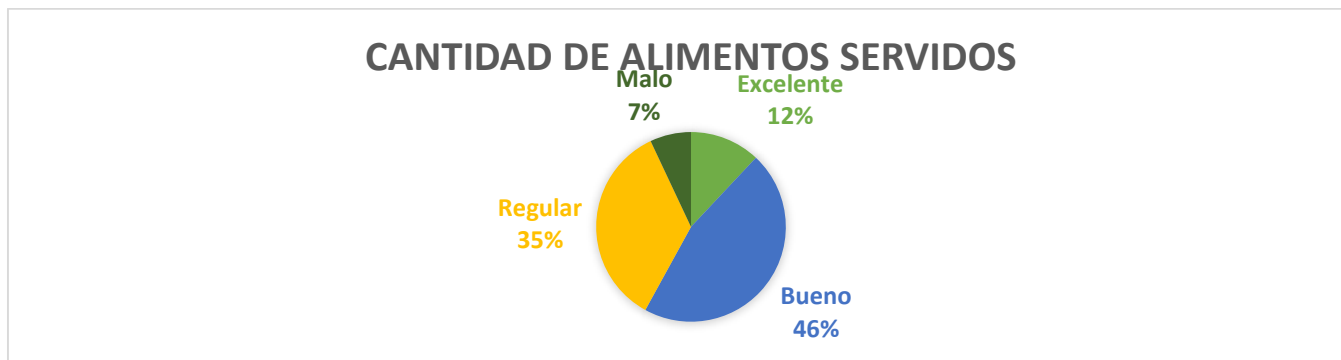
Grafico No 10 Cocción de los alimentos



Elaboración propia

El grafico No. 10 habla acerca de la cocción de los alimentos, donde los comensales calificaron la cocción de los mismos con un 62% excelente, un 38% bueno. No hubo quejas en cuanto la cocción de los alimentos ya que los alimentos se cocinan de la mejor manera para ser puestos en el baño maría donde se colocan para pronto ser servidos a los comensales.

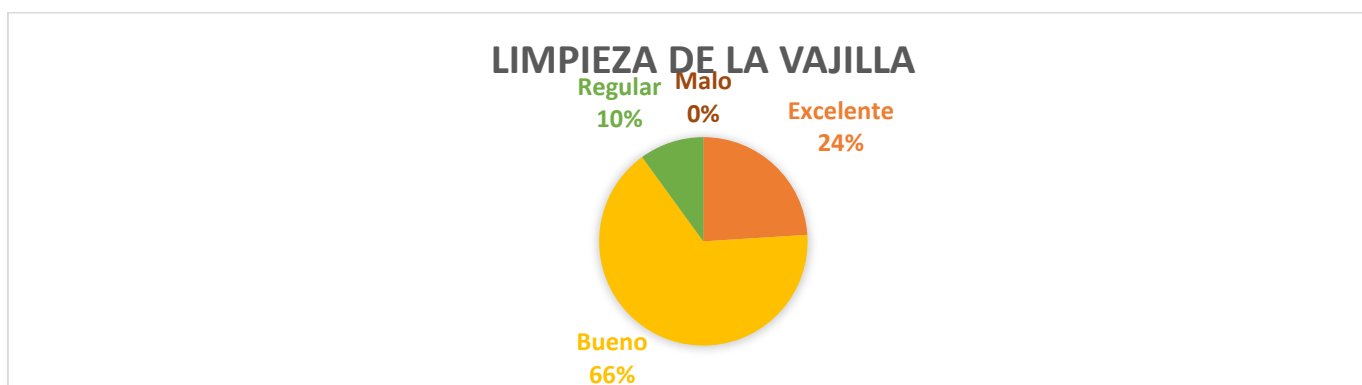
Grafico No 11 Cantidad de alimentos servidos en el plato



Elaboración propia

En el grafico No. 11 se menciona la opinión de los comensales en cuanto a la cantidad de alimentos servidos en el plato, la cual abarca un 12% excelente, un 46% como bueno, un 35% regular y un 7% malo. En esta pregunta se destaca disconformidad por parte de los comensales ya que existieron quejas acerca de que se sirve muy poco o que sirven mucho en lo que es el plato. Acá es donde se puede intervenir con porciones estándar para toda la población.

Grafico No 12 Limpieza de la vajilla



Elaboración propia

El grafico No. 12 los funcionarios calificaron la limpieza de la vajilla del servicio de alimentación, la cual el 24% de la población la califico como excelente, el 66% como bueno, el 10% como regular. Se destaca que la calificación excelente y bueno fue en donde la mayoría de los comensales estuvieron de acuerdo. Cabe mencionar que a diario se limpia las dos vajillas para evitar la contaminación

Anexo 4 Encuesta de gustos y preferencias



Grupo Tical Holding

Código: **CR-F-RH-11**

Versión: 001

Aprobado por:
Coordinador de
Recursos Humanos

Fecha Efectiva:
Setiembre 2016

Página: 1 de 2

Encuesta Gustos y Preferencias

N° de Encuesta: _____

Fecha: ___ / ___ / ___

Responsable: _____.

La siguiente encuesta tiene como propósito conocer los gustos y preferencias alimentarias de los colaboradores de la empresa.

A continuación se le brinda una serie de platillos. Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por cada grupo de alimentos (frutas, harinas, proteínas, bebidas, postres), que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena) que corresponda.

Desayuno		
Opción de frutas Elija 5 opciones	Opción de harinas Elija 3 opciones	Opción de proteínas Elija 5 opciones
<input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Granadilla <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Frutas mixtas	<input type="checkbox"/> Gallo pinto <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Tostadas <input type="checkbox"/> Empanadas <input type="checkbox"/> Pan baguette <input type="checkbox"/> Pan bonete <input type="checkbox"/> Pan pita <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Cereal de desayuno <input type="checkbox"/> Pan cake <input type="checkbox"/> Granola	<input type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Huevo picado <input type="checkbox"/> Huevo con jamón <input type="checkbox"/> Huevo con espinaca <input type="checkbox"/> Huevo con cebollino <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input type="checkbox"/> Torta de huevo <input type="checkbox"/> Omelette jamón y queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Salchicha <input type="checkbox"/> Salchicha en salsa de tomate <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Carne en salsa
	Bebidas Elija 3 opciones	
	<input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Jugo de naranja <input type="checkbox"/> Té frío <input type="checkbox"/> Linaza <input type="checkbox"/> Zanahoria- Naranja	

¡Muchas gracias por su colaboración!

Código: CR-F-RH-11	Versión: 001	Página: 2 de 2	Fecha Efectiva: Setiembre 2016
-----------------------	-----------------	-------------------	-----------------------------------

Almuerzo y Cena		
Opciones harinosas Elija 5 opciones	Opciones proteicas Elija 5 opciones	Opciones de bebidas Elija 3 opciones
<input type="checkbox"/> Arroz blanco <input type="checkbox"/> Arroz a la jardinera <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Papa al horno <input type="checkbox"/> Puré de papa <input type="checkbox"/> Papas a la francesa <input type="checkbox"/> Picadillo de papa <input type="checkbox"/> Puré de camote <input type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Yuca frita <input type="checkbox"/> Tortilla	<input type="checkbox"/> Pollo a la plancha <input type="checkbox"/> Fajitas de pollo en salsa blanca <input type="checkbox"/> Pollo mechado <input type="checkbox"/> Pollo en salsa agridulce <input type="checkbox"/> Garbanzos con pollo <input type="checkbox"/> Lentejas con pollo <input type="checkbox"/> Carne de res en fajitas <input type="checkbox"/> Bistec res <input type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Chuleta de cerdo <input type="checkbox"/> Pescado empanizado <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo <input type="checkbox"/> Dedos de pescado <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Salchichón	<input type="checkbox"/> Cas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Guanábana <input type="checkbox"/> Carambola <input type="checkbox"/> Limonada <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Jamaica <input type="checkbox"/> Avena
Opciones de vegetales Elija 5 opciones	Opciones de postres Elija 3 opciones	
<input type="checkbox"/> Vegetales mixtos salteados <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos al vapor <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote <input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria <input type="checkbox"/> Crema de hongos <input type="checkbox"/> Crema de brócoli <input type="checkbox"/> Ensalada de repollo y zanahoria <input type="checkbox"/> Ensalada de lechuga, repollo y tomate <input type="checkbox"/> Ensalada de espinaca, lechuga, tomate y zanahoria <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Brócoli	<input type="checkbox"/> Tres leches <input type="checkbox"/> Helado <input type="checkbox"/> Arroz con leche <input type="checkbox"/> Gelatina <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Compota de frutas <input type="checkbox"/> Coctel de frutas <input type="checkbox"/> Flan	

Observaciones:

¡Muchas gracias por su colaboración!



Grupo Tical Holding

Código: CR-F-RH-11

Versión: 001

Aprobado por:
Coordinador de
Recursos HumanosFecha Efectiva:
Setiembre 2016

Página: 1 de 2

Encuesta Gustos y Preferencias

N° de Encuesta: _____

Fecha: ___/___/___

Responsable: Felix Ramirez Zamora

La siguiente encuesta tiene como propósito conocer los gustos y preferencias alimentarias de los colaboradores de la empresa.

A continuación se le brinda una serie de platillos. Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por cada grupo de alimentos (frutas, harinas, proteínas, bebidas, postres), que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena) que corresponda.

Desayuno		
Opción de frutas Elija 5 opciones	Opción de harinas Elija 3 opciones	Opción de proteínas Elija 5 opciones
<input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandia <input type="checkbox"/> Banano <input checked="" type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/> Mandarina <input checked="" type="checkbox"/> Melón <input checked="" type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Ciruelas <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Granadilla <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Frutas mixtas	<input checked="" type="checkbox"/> Gallo pinto <input checked="" type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Tostadas <input type="checkbox"/> Empanadas <input checked="" type="checkbox"/> Pan baguette <input type="checkbox"/> Pan bonete <input type="checkbox"/> Pan pita <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Cereal de desayuno <input type="checkbox"/> Pan cake <input type="checkbox"/> Granola	<input checked="" type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Huevo picado <input type="checkbox"/> Huevo con jamón <input type="checkbox"/> Huevo con espinaca <input type="checkbox"/> Huevo con cebollino <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input checked="" type="checkbox"/> Torta de huevo <input type="checkbox"/> Omelette jamón y queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input checked="" type="checkbox"/> Jamón <input type="checkbox"/> Salchicha <input type="checkbox"/> Salchicha en salsa de tomate <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Carne en salsa
	Bebidas Elija 3 opciones	
	<input checked="" type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chocolate <input checked="" type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Leche <input checked="" type="checkbox"/> Jugo de naranja <input type="checkbox"/> Té frío <input type="checkbox"/> Linaza <input type="checkbox"/> Zanahoria- Naranja	

Almuerzo y Cena		
Opciones harinosas Elija 5 opciones	Opciones proteicas Elija 5 opciones	Opciones de bebidas Elija 3 opciones
<input checked="" type="checkbox"/> Arroz blanco <input type="checkbox"/> Arroz a la jardinera <input checked="" type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input checked="" type="checkbox"/> Papa al horno <input type="checkbox"/> Puré de papa <input type="checkbox"/> Papas a la francesa <input checked="" type="checkbox"/> Picadillo de papa <input type="checkbox"/> Puré de camote <input checked="" type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Yuca frita <input type="checkbox"/> Tortilla	<input checked="" type="checkbox"/> Pollo a la plancha <input type="checkbox"/> Fajitas de pollo en salsa blanca <input type="checkbox"/> Pollo mechado <input type="checkbox"/> Pollo en salsa agridulce <input checked="" type="checkbox"/> Garbanzos con pollo <input type="checkbox"/> Lentejas con pollo <input type="checkbox"/> Carne de res en fajitas <input type="checkbox"/> Bistec res <input checked="" type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Chuleta de cerdo <input checked="" type="checkbox"/> Pescado empanizado <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo <input type="checkbox"/> Dedos de pescado <input checked="" type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Salchichón	<input checked="" type="checkbox"/> Cas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Tamarindo <input checked="" type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Guanábana <input type="checkbox"/> Carambola <input checked="" type="checkbox"/> Limonada <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Jamaica <input type="checkbox"/> Avena
Opciones de vegetales Elija 5 opciones	Opciones de postres Elija 3 opciones	
<input checked="" type="checkbox"/> Vegetales mixtos salteados <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos al vapor <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote <input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria <input checked="" type="checkbox"/> Crema de hongos <input type="checkbox"/> Crema de brócoli <input type="checkbox"/> Ensalada de repollo y zanahoria <input checked="" type="checkbox"/> Ensalada de lechuga, repollo y tomate <input checked="" type="checkbox"/> Ensalada de espinaca, lechuga, tomate y zanahoria <input type="checkbox"/> Coliflor <input checked="" type="checkbox"/> Brócoli	<input checked="" type="checkbox"/> Tres leches <input type="checkbox"/> Helado <input checked="" type="checkbox"/> Arroz con leche <input checked="" type="checkbox"/> Gelatina <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Compota de frutas <input type="checkbox"/> Coctel de frutas <input type="checkbox"/> Flan	

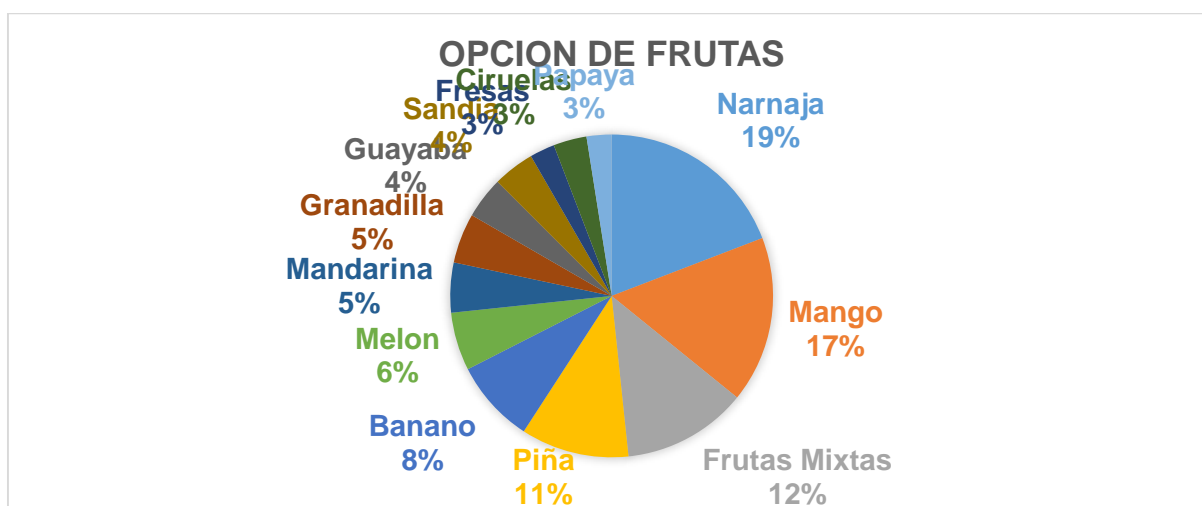
Observaciones:

¡Muchas gracias por su colaboración!

Resultados de la encuesta gustos y preferencias

Desayunos

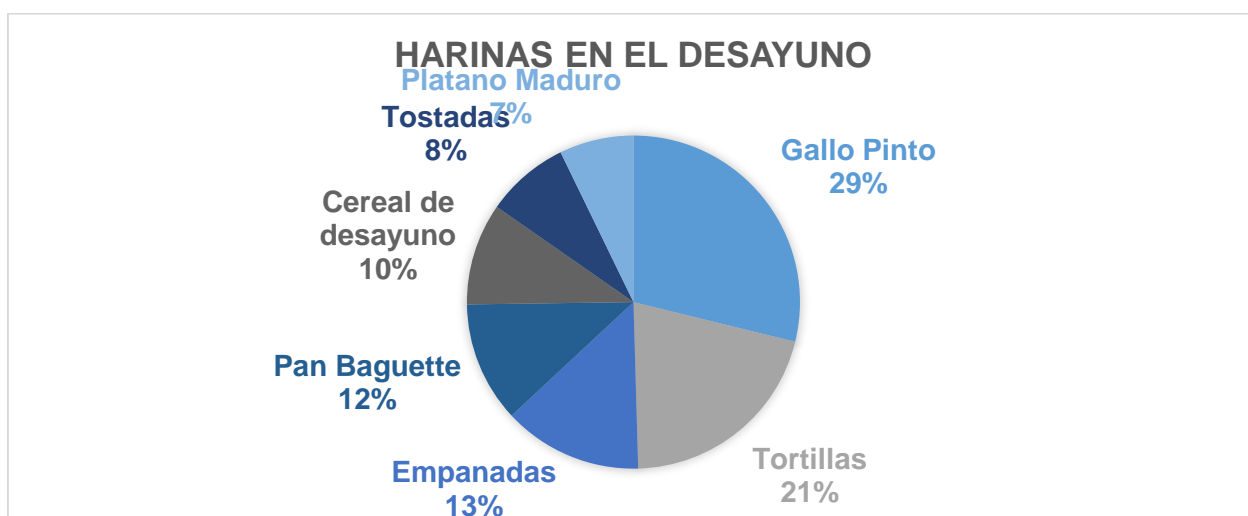
Grafico No. 1 Opinión acerca de gusto y preferencias en cuanto frutas en el desayuno



Elaboración propia

La población meta opina que en el desayuno prefieren que se les den este tipo de frutas: 19% naranja, 17% mango, 13% frutas mixtas, piña 11%, banano 8%, melón 6%, mandarina y granadilla 5%, la guayaba y la sandía 4%, las fresas y ciruelas 3% y la papaya 2%.

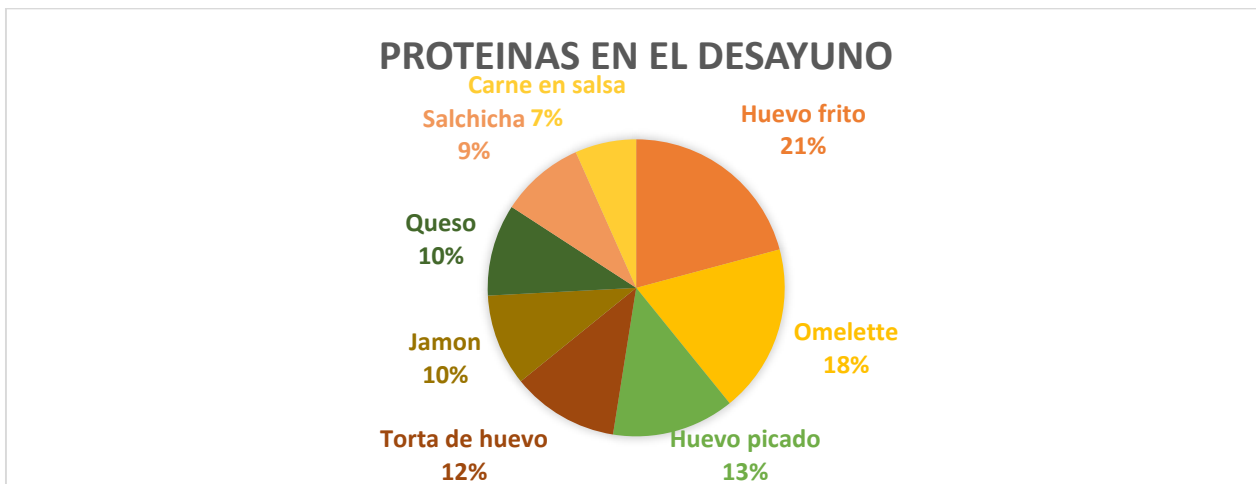
Grafico No. 2 Opinión acerca de gustos y preferencia en cuanto a harinas en el desayuno



Elaboración propia

En cuanto las harinas la población meta opino que prefieren el gallo pinto con un 29%, las tortillas con un 21%, las empanadas un 13%, el pan baguette con un 12%, el cereal para el desayuno 10%, las tostadas 8% y el plátano maduro con un 7%.

Grafico No.3 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a proteína en el desayuno



Elaboración propia

La población meta prefiere preparaciones a base de huevo para disfrutar de su desayuno, tales como: huevo frito 21%, omelette 18%, huevo picado 13%, torta de huevo 12%, pero también prefieren otro tipo de proteína como el jamón y el queso 10% cada uno, la salchicha 9% y la carne en salsa 7%.

Grafico No. 4 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a bebidas en el desayuno

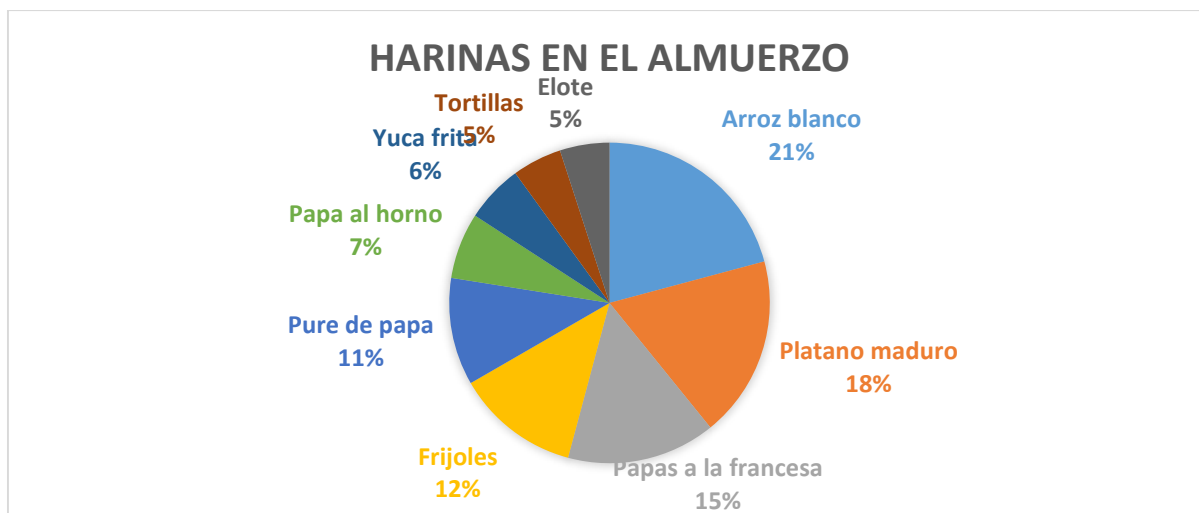


Elaboración propia

En cuanto las bebidas la población prefiere con un 27% el café, un 23% jugo de naranja, un 20% te, un 14% jugo de zanahoria con zanahoria, un 13% chocolate y un 3% la leche.

Almuerzos

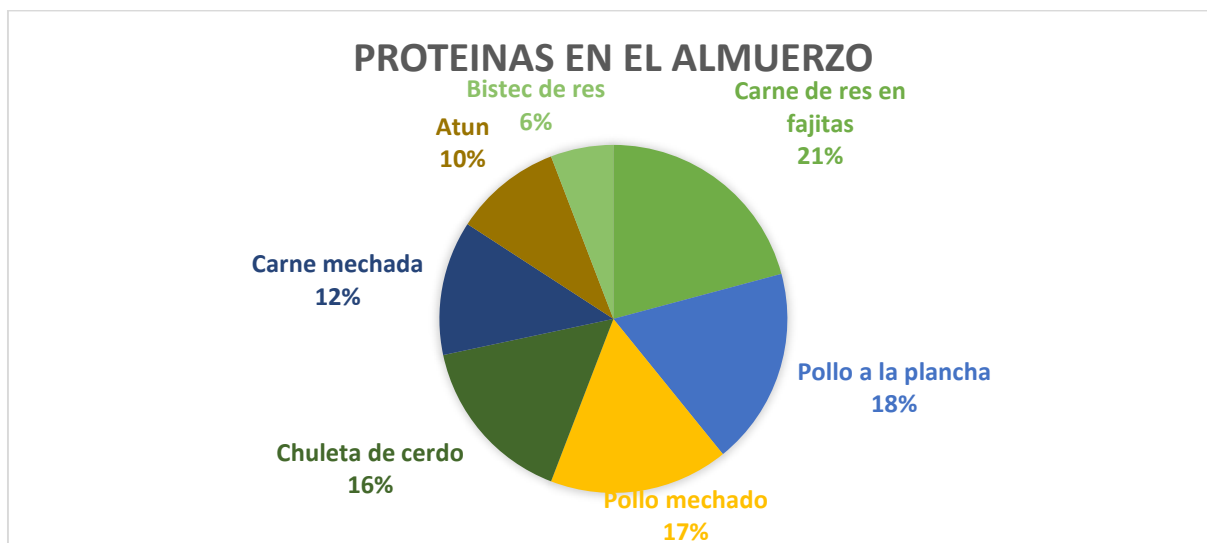
Grafico No. 5 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a harinas en el almuerzo



Elaboración propia

En cuanto a las harinas en el almuerzo la población meta prefiere el arroz blanco con un 21%, el plátano maduro con un 18%, las papas a las francesas con un 15%, los frijoles 12%, el puré de papa 11%, las papas al horno 7%, la yuca frita y las tortillas un 6% respectivamente y el elote 5%. Mencionaron aversiones con las otras leguminosas (garbanzos, lentejas)

Grafico No. 6 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a proteínas en el almuerzo

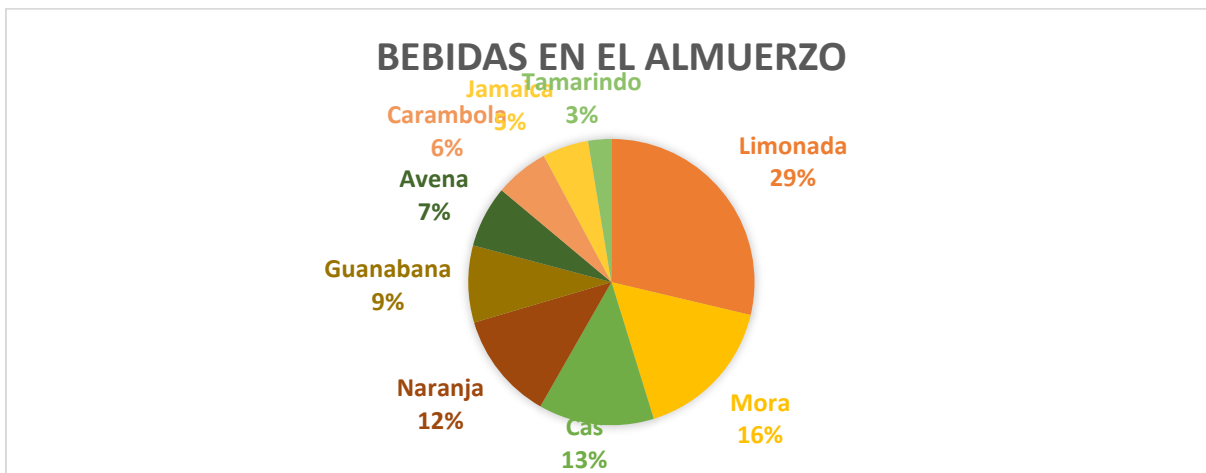


Elaboración propia

Para las proteínas en el almuerzo la población meta prefirió la carne de res en fajitas liderando con un 21%, el pollo a plancha con un 18%, el pollo mechado

con un 17%, la chuleta de cerdo con un 16%, la carne mechada con un 12%, el atún con un 10% y el bistec de res con un 6%

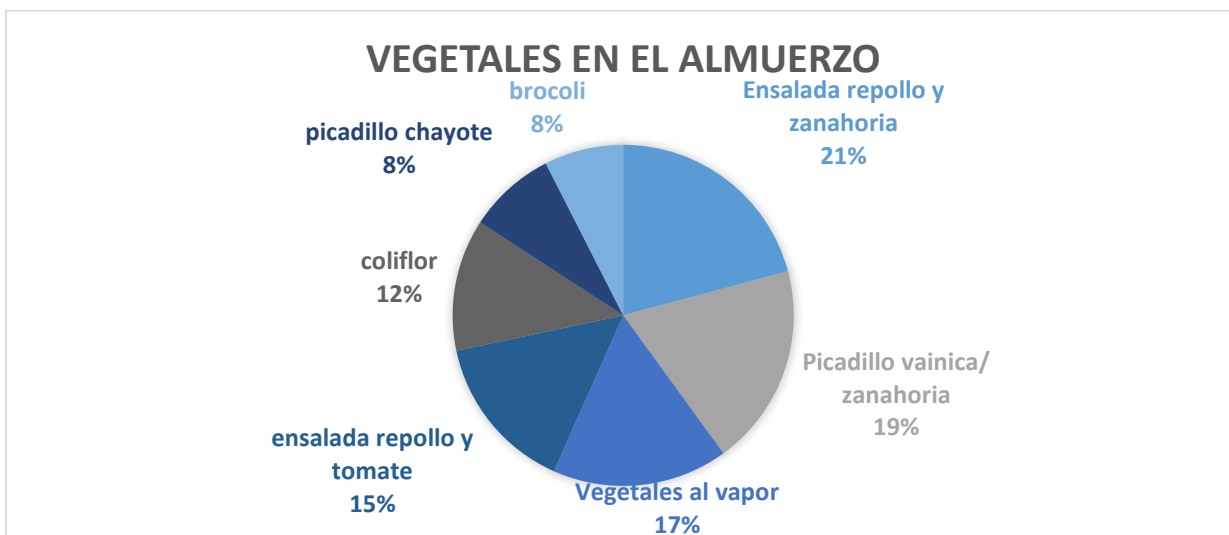
Grafico No. 7 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a bebidas en el almuerzo



Elaboración propia

En cuanto a las bebidas a la hora del almuerzo la población meta decide que prefieren la limonada con un 29%, la mora 16%, el cas 13%, la naranja 12%, la guanábana 9%, la avena 7%, la carambola 8%, la Jamaica y el tamarindo 3% respectivamente. Mencionan que prefieren que sean de fruta natural y no de pulpas por su dulzor.

Grafico No. 8 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a vegetales en el almuerzo

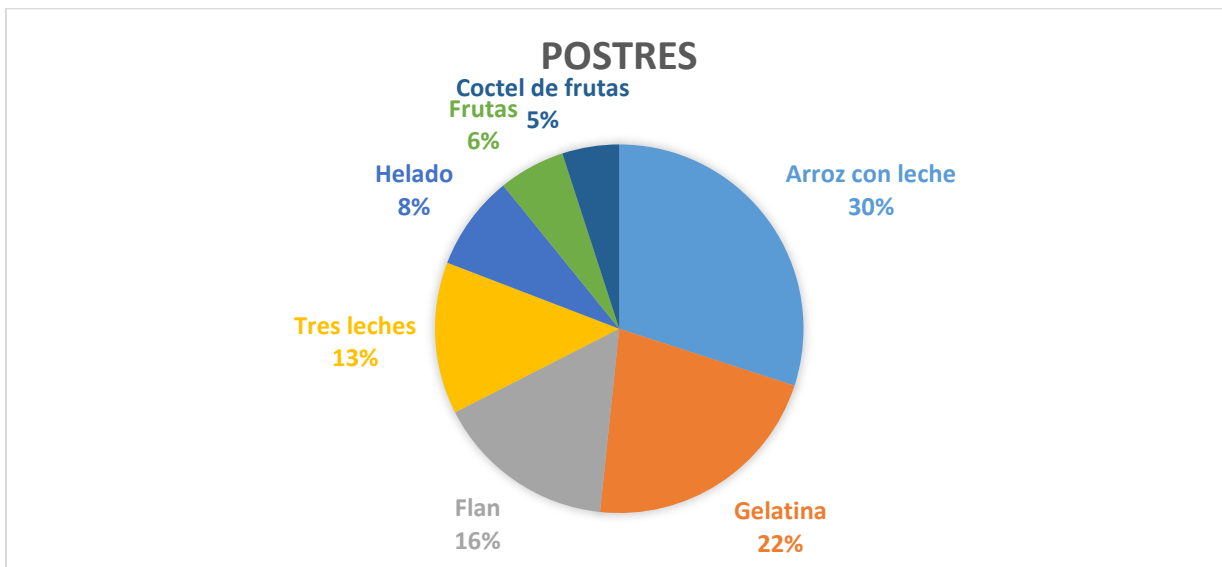


Elaboración propia

En cuanto los vegetales la población meta prefiere la ensalada de repollo con zanahoria con un 21%, el picadillo de vainica y zanahoria con un 19%, los vegetales al vapor con un 17%, la ensalada de repollo y tomate con un 15%, la

coliflor con un 12%, el picadillo de chayote y el brócoli con un 8% respectivamente. Mencionan aversiones con las cremas.

Grafico No. 9 Opinión acerca gustos y preferencias en cuanto a postres en el almuerzo



Elaboración propia

Si de postres se habla se destaca el arroz con leche con un 37%, la gelatina con un 22%, el flan con un 16%, el tres leches con un 13%, el helado con un 8%, las frutas 6% y el coctel de frutas con un 5%. Mencionan que les gusta el Cheesecake y la carlota de café.

**Anexo 5 Encuesta sobre el conocimiento de
manipulación de los alimentos**



Encuesta No.
Encuesta sobre manipulación de alimentos
N° de Encuesta: _____

FECHA: / /

Responsable: Félix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario; busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

1. A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden al anterior definición?:

- a. Seguridad b. Calidad c. Inocuidad d. Higiene

2. **¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?**

- a. -18 ° a 7 ° C b. 0° a - 2° C c. 15° a 45° C

3. **¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?**

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

4. **¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?**

- a. Crecen y proliferan más rápido
b. El frío no afecta su velocidad de crecimiento
c. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. **¿Se puede definir desinfección cómo?**

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

6. **Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos**

- a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

7. **¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?**

- a. Si, siempre c. No, nunca

- b. Depende de la caducidad d. Depende del tipo de conserva

8. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

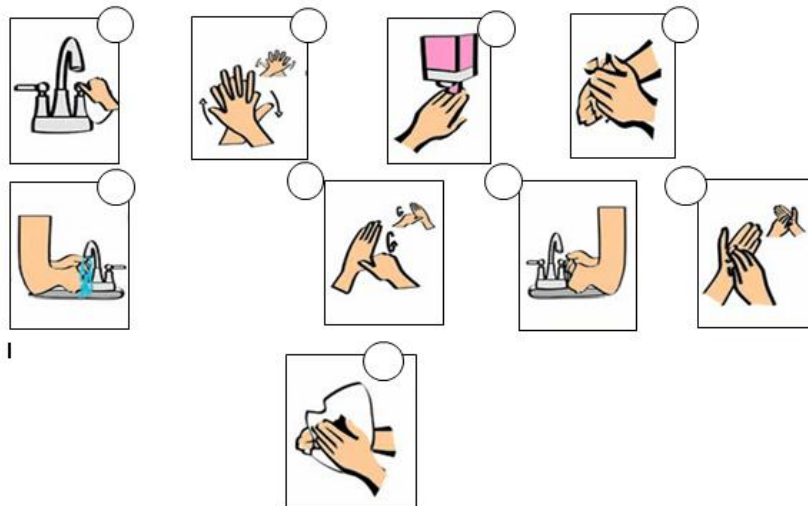
9. ¿La cadena de frío se debe mantener?

- a. Durante el almacenamiento.
b. Solamente por dos horas.
c. Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.
d.

10. Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:

- a. Usar tablas de madera
b. Cortar de una sola vez con fuerza y determinación
c. Enfriar rápidamente los alimentos
d. Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.





N° de Encuesta: _____

FECHA: 15/11/2016

Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

Responsable: Félix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario; busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

1. A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden al anterior definición?:

- a. () Seguridad b. Calidad c. Inocuidad d. () Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

- a. -18° a 7° C b. () 0° a -2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. () 5 a 65° C

4. ¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?

- a. () Crecen y proliferan más rápido
b. () El frío no afecta su velocidad de crecimiento
c. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. ¿Se puede definir desinfección cómo?

- a. () Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. () Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

6. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

- a. () limpieza
b. desinfección
c. () lavado

7. ¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?

- a. Sí, siempre
- b. Depende de la caducidad
- c. No, nunca
- d. Depende del tipo de conserva

8. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
- b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
- c. Una enfermedad sin cura

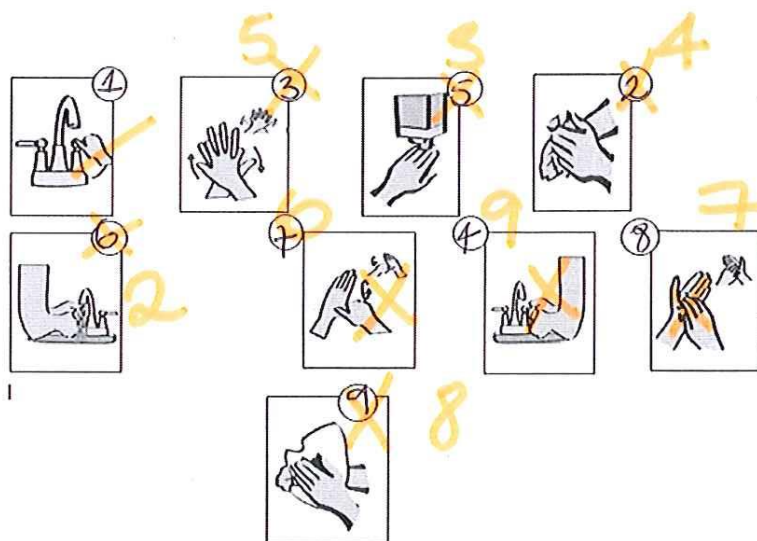
9. ¿La cadena de frío se debe mantener?

- a. Durante el almacenamiento.
- b. Solamente por dos horas.
- c. Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.
- d.

10. Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:

- a. Usar tablas de madera
- b. Cortar de una sola vez con fuerza y determinación
- c. Enfriar rápidamente los alimentos
- d. Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.



¡Muchas gracias por su colaboración!

Resultados de encuesta de manipulación de alimentos

A continuación se presentan las respuestas acerca de la encuesta de manipulación de alimentos, lo cual es solo una única opción verdadera, la cual será subrayada y de color verde para diferencia de las otras opciones.

1. A continuación se dará una definición: “Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume” ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden al anterior definición?:	TOTAL
Seguridad	2
Calidad	3
Inocuidad	2
Higiene	1
2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?	TOTAL
-18 ° a 7 ° C	3
0° a - 2° C	2
15° a 45° C	3
3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?	TOTAL
-5 a 5° C	2
0 a 10° C	5
5 a 65° C	1
4. ¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?	TOTAL
Crecen y proliferan más rápido	4
El frío no afecta su velocidad de crecimiento	2
Disminuyen su velocidad de crecimiento	2
5. ¿Se puede definir desinfección cómo?	TOTAL
Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño	3
Remover la etiqueta de los productos enlatados	0
Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos	5
6. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos	TOTAL
Limpieza	4
Desinfección	3
Lavado	1

7. ¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?	TOTAL
Sí, siempre	8
Depende de la caducidad	0
No, nunca	0
Depende del tipo de conserva	0

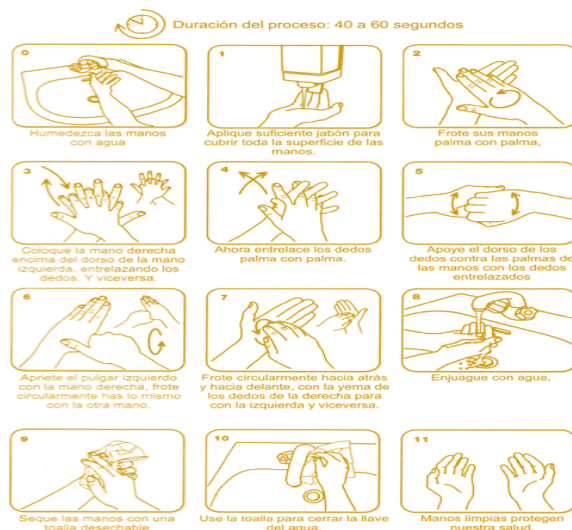
8. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?	TOTAL
Una enfermedad transmitida por otra persona	0
Una enfermedad transmite por un alimento contaminado	8
Una enfermedad sin cura	0

9. ¿La cadena de frio se debe mantener?	TOTAL
Durante el almacenamiento	3
Solamente por dos horas.	2
Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.	3

10. Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:	TOTAL
Usar tablas de madera	1
Cortar de una sola vez con fuerza y determinación	2
Enfriar rápidamente los alimentos	1
Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar	4

11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.

ORDEN CORRECTO DE LAVARSE LAS MANOS



Anexo 6 Análisis antropométrico

A continuación se presenta el análisis antropométrico aplicado a 107 funcionarios de la empresa Tical S.A., a los cuales se les tomo las mediciones de peso y talla; para con ello evaluar el estado nutricional de los funcionarios, se les pregunto si padecían de alguna patología a nivel nutricional

Este análisis antropométrico ayudo para verificar cuales son los funcionarios que ameritan la consulta individualizada nutricional y valorar el valor calórico para el nuevo menú el cual se implementará en la institución.

Para el peso ideal, se utilizó el método de peso ideal por IMC.

Hombres

Nombre	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)	Circunferencia de muñeca	Contextura corporal	Interpretación	IMC (kg/m ²)	Estado nutricional	% Grasa (%)	Peso ideal (kg)	V.E.T (kcal)	Patologías
Gustavo Montenegro	24	77	173	17	10,1	Mediana	25,7	sobrepeso	18,3	67,3	2350	N/A
Minor Peña	40	84,7	168	17	9,8	Mediana	30,1	obesidad	28,5	63,5	2100	N/A
Freddy Arias	44	74,3	176	18	9,7	Mediana	23,9	normal	19,8	69,7	2000	colitis, gastritis
Hernán Campos	36	70,5	175	17	9,7	Mediana	23	normal	19,2	68,9	2050	gastritis
Cesar Araya	44	81,7	168	17	9,8	Mediana	28,9	sobrepeso	26,8	63,5	2100	HTA, dislipidemia, estreñimiento
Eddie León	24	93,9	168	18	9,3	Grande	33,3	obesidad	32	70,5	2400	dislipidemia
Pablo Díaz	42	81,5	165	19	8,6	Grande	29,9	sobrepeso	28,9	68	2300	gastritis
Alonso Chávez	37	89	168	17	9,7	Mediana	31,5	obesidad	26,1	63,5	2100	hipotensión
Andres Rodríguez	35	90,8	180	18	10	Mediana	28,1	sobrepeso	27,9	72,9	2400	N/A
Arturo Castillo	43	65,5	172	17	10,1	Mediana	22,3	normal	13,8	66,5	2200	diabetes
Berny Molina	28	92,8	182	18	10,1	Mediana	28	sobrepeso	24,9	74,5	2500	N/A
Carlos Corrales	22	80,4	170	18	9,4	Grande	27,8	sobrepeso	21,6	72,5	2500	estreñimiento
Enrique Garita	24	108,5	178	19	9,3	Grande	34,1	obesidad	25,2	79,2	2600	N/A
Carlos González	32	95,7	168	17	9,8	Mediana	34	obesidad	34,5	63,5	2200	HTA, pre diabético
Braulio Morales	43	74,8	171	17	10,05	Mediana	25,6	sobrepeso	18,3	65,7	2100	hipertiroidismo
Israel Parraguirre	36	78,5	167	17	9,8	Mediana	28,3	sobrepeso	24	62,7	2100	dislipidemia, gastritis
Esteban Oviedo	30	99,9	171	17	10,05	Mediana	34,2	obesidad	29,5	65,7	2200	dislipidemia, gastritis
Eduardo Campos	32	100,7	183	18,5	9,8	Mediana	30,1	obesidad	26,3	75,3	2500	N/A

Fernando Obaldi	56	92,7	173	17,5	9,8	Mediana	31,1	obesidad	27	67,3	2100	N/A
Gerardo Hernández	32	71,8	168	16,5	10,1	Mediana	25,5	sobrepeso	15,9	63,5	2100	N/A
Gerardo Jiménez	31	92,4	178	18	9,8	Mediana	29	sobrepeso	28	71,2	2400	N/A
Rubén Agüero	26	60,2	171	17	10,05	Mediana	20,6	normal	17,7	65,5	2300	Dislipidemia
José Pablo Campos	23	101,3	182	18	10,1	Mediana	30,5	obesidad	22	74,5	2600	N/A
Geovanny Anchia	31	75,7	162	17	9,5	Grande	29	sobrepeso	24,4	65,6	2300	colitis
Kevin Ruiz	31	83,5	180	18	10	Mediana	25,8	sobrepeso	20,1	72,9	2500	estreñimiento
Mauricio Méndez	43	95,9	170	17,5	9,7	Mediana	33,2	obesidad	24,7	65	2100	HTA, dislipidemia
José Polanco	27	82,8	178	18	9,8	Mediana	26,2	sobrepeso	24,3	71,2	2400	N/A
Hugo Montero	32	112,2	178	17,5	10,1	Mediana	35,3	obesidad	28	71,2	2400	N/A
Juan Cruz	37	82,2	165	17	9,7	Mediana	30,1	obesidad	26,1	61,2	2100	N/A
Kenneth Ledezma	34	86,1	169	17	9,9	Mediana	30,1	obesidad	27,1	64,2	2000	N/A
Luis Guzmán	50	70	161	16,5	9,7	Mediana	30,1	obesidad	26,4	61,2	2100	diabetes
Randall Alfaro	33	73,4	161	16	10,06	Mediana	28,2	sobrepeso	22,2	58,3	2000	N/A
Ricardo Medina	41	77,2	165	17	9,7	Mediana	28,3	sobrepeso	27,1	61,2	2000	hipotensión
Gilbert Salazar	29	69,7	172	17,5	9,8	Mediana	23,3	normal	8,4	66,5	2300	N/A
Manuel Rivera	25	87,6	168	17	9,8	Mediana	30,8	obesidad	27	63,5	2200	colitis
Cristian Rodríguez	30	77,2	169	17	9,9	Mediana	27	sobrepeso	21,3	66	2200	gastritis
Jason Araya	25	74,9	170	17	10	Mediana	25,6	sobrepeso	17,9	65	2300	gastritis, colitis
Andres Arias	42	102,6	183	18	10,1	Mediana	30,5	obesidad	27,1	75,3	2400	pre diabetes
Mario González	39	67,9	167	17	9,8	Mediana	24	normal	16,8	62,7	2100	colitis

Fernando Moreira	31	81,4	165	17	9,7	Mediana	29,8	sobrepeso	30	61,2	2300	colitis, estreñimiento, gastritis, dislipidemias
Luis Diego Alvarado	40	84,2	169	17	9,9	Mediana	29,4	sobrepeso	23,8	64,2	2100	gastritis, dislipidemia
Mario González	39	67,9	167	17	9,8	Mediana	24	normal	16,8	62,7	2100	colitis
Nelson Corrales	31	82,7	179	18	9,9	Mediana	25,6	sobrepeso	19,7	72	2400	gastritis
Andres Navarro	29	71	171	17	10,05	Mediana	24,3	normal	21,5	65,7	2300	dislipidemia
José Mario Rojas	48	102,8	180	18	10	Mediana	31,5	obesidad	25,5	81	2500	dislipemia, colitis
Luis Guadamuz	33	100,1	174	17	10,2	Mediana	33	obesidad	27,2	75,6	2500	N/A
Víctor Ávila	28	84,1	167	17	9,8	Mediana	30,1	obesidad	23,9	62,7	2200	N/A
Kenneth Murillo	24	75,3	161	16,5	9,7	Mediana	29	sobrepeso	22,3	58,3	2100	dislipidemia
Esteban Céspedes	27	75,2	170	17	10	Mediana	26	sobrepeso	17,8	65	2300	N/A

Mujeres

Nombre	Edad (años)	Peso (kg)	Talla (cm)	Circunferencia muñeca	Contextura corporal	Interpretación	IMC (kg/m2)	Estado nutricional	% Grasa (%)	Peso ideal (kg)	V.E.T (kcal)	Patologías
Laura Bermúdez	26	58,2	161	15	10,7	Mediana	22,5	Normal	25,3	58,3	2000	Gastritis
Priscilla Garcia	34	49,6	162	16	10,1	Mediana	18,9	Normal	23,2	59	1900	N/A
Maureen Muñoz	30	72,5	157	15	10,4	Mediana	29,4	Sobrepeso	40,3	55,4	1900	Gastritis
Ericka Segura	27	72,2	168	16	10,5	Mediana	25,5	Sobrepeso	37,2	63,5	2000	N/A
Claudia Gutiérrez	54	75,3	160	15	10,6	Mediana	29,4	Sobrepeso	43,2	57,6	1800	N/A
Kathia González	23	50,4	160	15	10,6	Mediana	19,7	Normal	23,1	57,6	1900	colitis, gastritis
Andrea Guzmán	29	60,9	158	15	10,5	Mediana	24,4	Normal	27,1	56,1	1900	colitis
Andrea Quiel	39	74,6	157	15,5	10,1	Mediana	30,4	Obesidad	38	55,4	1800	N/A
Allison Castillo	19	58,4	161	15	10,7	Mediana	22,5	Normal	28,9	58,3	2000	gastritis y colitis
Cindy Solís	33	56,4	159	15,5	10,2	Mediana	22,3	Normal	28,6	56,8	1900	hipotension
Emily Herra	44	50,4	157	15	10,4	Mediana	20,4	Normal	26,6	55,4	1800	estreñimiento
Karen Arroyo	26	92,6	156	15	10,4	Mediana	38,2	Obesidad	51,2	54,7	1900	colitis
Diana Obando	26	65	157	15,5	10,1	Mediana	26,4	Sobrepeso	40	55,4	1900	colitis, estreñimiento
Martha López	42	77,1	156	15	10,4	Mediana	31,6	Obesidad	41,1	54,7	1800	dislipidemia, estreñimiento
Rosa Alpizar	50	85,4	154	15	10,2	Mediana	35,8	Obesidad	41,2	53,3	1700	colitis, gastritis

Rosalin Sánchez	33	73,6	160	15,5	10,3	Mediana	28,9	Sobrepeso	37,4	57,6	1900	estreñimiento, colitis
Evelyn Vargas	34	80,6	162	15	10,8	Mediana	30,9	Obesidad	41,2	59	1900	N/A
Gabriela Bravo	42	64,8	158	15	10,5	Mediana	26	Sobrepeso	33,8	56,1	1800	colitis
Yharitza Segura	34	67,2	161	15,5	10,3	Mediana	25,8	Sobrepeso	41	58,3	1900	colitis
Seidy Otarola	50	81,6	158	15,5	10,1	Mediana	32,4	Obesidad	42	56,1	1800	HTA, estreñimiento
María Fda. Arias	29	98,1	167	15,7	10,6	Mediana	35,1	Obesidad	45,6	62,7	2000	N/A
Jessica Esquivel	28	90	164	15,6	10,5	Mediana	33,4	Obesidad	42,7	60,5	2000	N/A
Ericka Knutsen	28	43,8	151	14,5	10,4	Mediana	19,2	Normal	23,3	51,3	1800	gastritis, colitis
Merlyn Villareal	27	63,4	161	15,5	10,3	Mediana	24,5	Normal	33,7	58,3	1900	colitis, gastritis, estreñimiento
Zaira Montero	26	65,4	155	14,5	10,6	Mediana	27,1	Sobrepeso	35	54	1900	estreñimiento
María José Sánchez	33	56,9	164	15	10,9	Mediana	21,2	Normal	25,3	60,5	1900	enfermedad celiaca, gastritis
Diane Picado	33	75,8	156	15	10,4	Mediana	31,2	Obesidad	39,7	54,7	1800	colitis, dislipidemia
Marielos Hernández	52	58,4	147	14	10,5	Mediana	26,8	Normal	34,7	48,6	1600	N/A
Cindy González	32	57,5	158	15	10,5	Mediana	23	Normal	33	56,1	1900	gastritis, colitis
Karen Duran	27	64,1	157	15	10,4	Mediana	26	Sobrepeso	35,5	55,4	1900	N/A
Marisol Jinesta	30	70,2	166	15,5	10,7	Mediana	25,4	Sobrepeso	34,7	62	2000	HTA, estreñimiento, colitis
Hellen Guido	26	49,4	157	15,5	10,1	Mediana	19,9	Normal	26,2	55,4	1900	N/A

Karen Muñoz	27	61,4	167	16,5	10,1	Mediana	21,9	Normal	33,4	62,7	2000	colitis
Karla Rojas	36	62,6	154	15	10,2	Mediana	26,1	Sobrepeso	35	53,3	1800	colitis
Laura Valverde	39	84,6	162	15	10,8	Mediana	32	Normal	41,2	59	1900	N/A
Ma Casandra Porras	21	69,6	160	15,6	10,2	Mediana	27	Sobrepeso	35,4	57,6	2000	N/A
Ma Fernanda Rojas	20	51,9	158	15	10,5	Mediana	20,4	Normal	19,4	56,1	1900	N/A
Lisa Vives	20	42,2	153	14	10,9	Mediana	17,9	Desnutrición	17,3	52,6	1900	colitis, gastritis
María Carrillo	53	58,8	146	14	10,4	Mediana	27,2	Sobrepeso	33,4	47,9	1600	N/A
Mónica Rojas	20	68	168	15,6	10,7	Mediana	24,1	Normal	37,4	63,5	2100	N/A
Nicole Orozco	20	45,3	168	16	10,5	Mediana	15,9	Desnutrición	22,6	63,5	2100	N/A
Karen Juárez	30	61,9	157	15	10,4	Mediana	24,7	Normal	34,1	55,4	1900	N/A
Natalia Arce	32	73,8	157	15	10,4	Mediana	29,6	Sobrepeso	35,5	55,4	1900	N/A
Paola Suarez	26	52,6	166	16	10,3	Mediana	18,9	Normal	22,5	62	2000	colitis, gastritis
Saray Rodríguez	24	61,3	167	16	10,4	Mediana	21,9	Normal	34,3	62,7	2000	colitis, estreñimiento, intolerante lactosa, gastritis
Stephanie Castro	29	56,7	160	15	10,6	Mediana	21,9	Normal	25,6	57,6	1900	colitis
Yinneth García	29	101,2	161	15,3	10,5	Mediana	39	Obesidad	50	58,3	1900	gastritis
Yoselyn Moreno	32	67,5	165	16	10,3	Mediana	20,9	Normal	39,9	61,2	2000	prediabetes
Tatiana Blair	28	125,5	170	16,8	10,1	Mediana	43,3	Obesidad	48,9	65	2000	prediabetes, gastritis
Mónica Vargas	38	56,6	157	15	10,4	Mediana	22,7	Normal	30	55,4	1800	colitis
Noelia Picado	24	44,8	152	14,5	10,4	Mediana	19	Normal	24,5	51,9	1900	colitis, gastritis, estreñimiento
Melissa Jarquin	27	59	164	15	10,9	Mediana	21,9	Normal	31	60,5	2100	estreñimiento

Karol Morales	33	75,4	165	15	11	Mediana	27,5	Sobrepeso	35,1	61,2	1900	colitis, gastritis, estreñimiento
María José Ocampo	21	46,1	155	15	10,3	Mediana	19,1	Normal	22,7	54	1900	colitis, alergias
Linneth Quirós	29	50,8	158	15,6	10,1	Mediana	20	Normal	23,2	56,1	1900	colitis
Lucrecia Hernández	39	68,7	167	16	10,4	Mediana	24,4	Normal	38,3	62,7	1900	N/A
Abigail Sánchez	26	64,1	161	15,6	10,3	Mediana	24,7	Normal	35,3	58,3	1900	colitis, gastritis
Cinthya Alfaro	32	59,3	157	15	10,4	Mediana	24	Normal	31,7	55,4	1900	gastritis

Gráficos

Grafico 1. Estado nutricional de los funcionarios

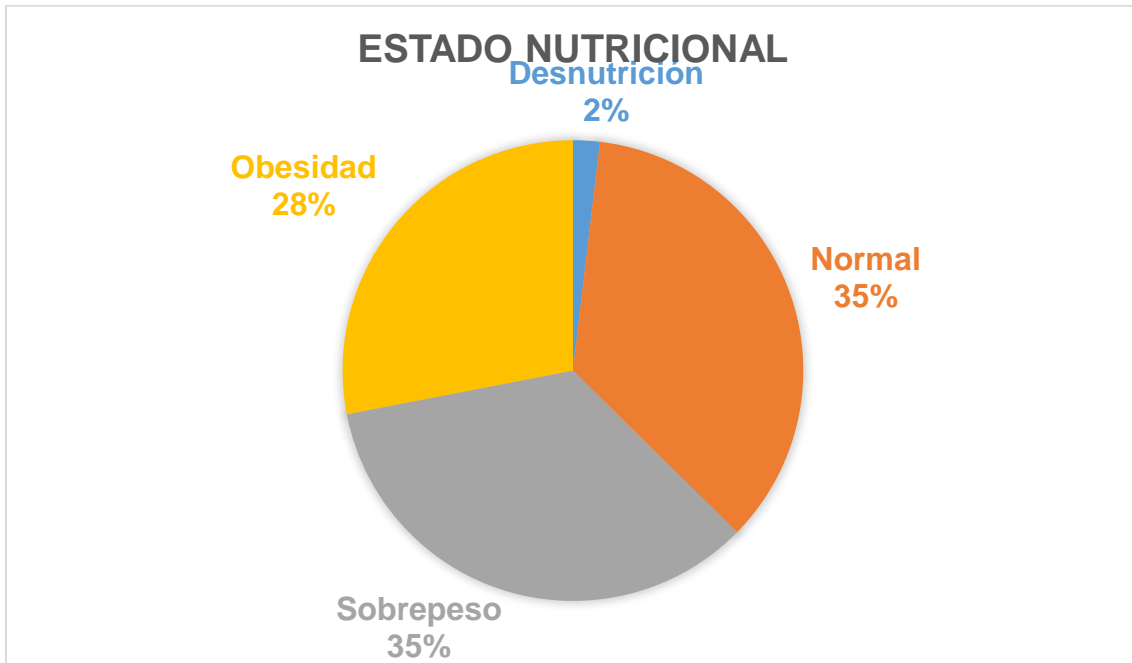
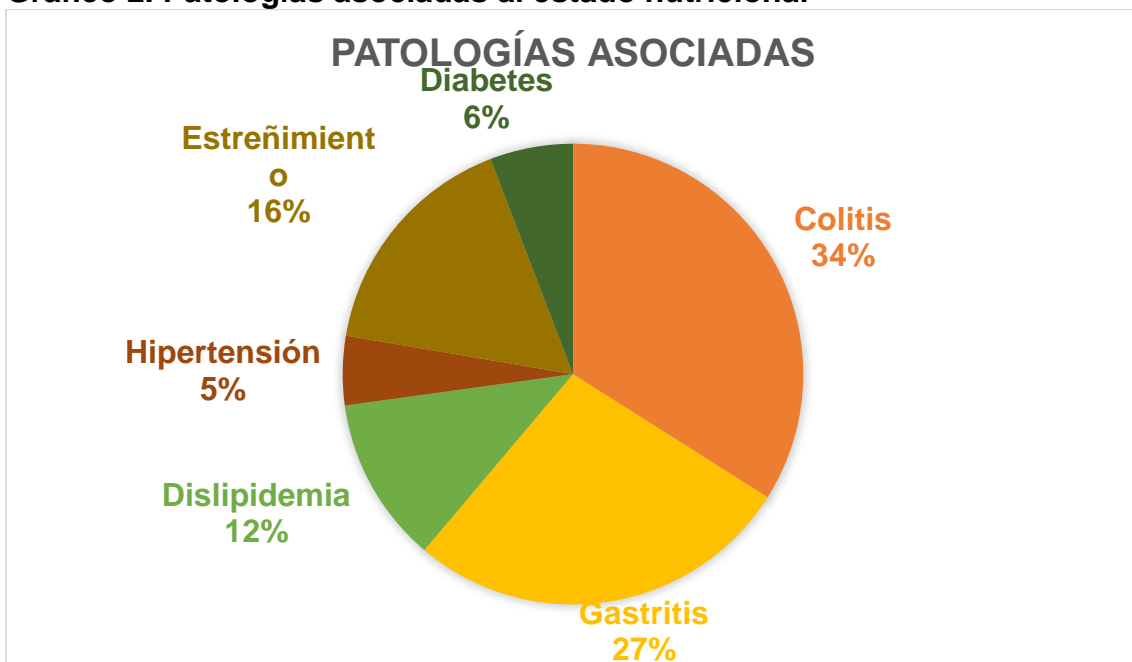


Grafico 2. Patologías asociadas al estado nutricional



Anexo 7 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú institucional actual

A continuación se presentara un análisis cuantitativo y cualitativo del menú institucional actual de la empresa TICAL S.A., en donde se analizaron dos tiempos de comida los cuales fueron desayuno y almuerzo, los desayunos se analizaron en una semana, mientras los almuerzos se analizaron en siete semanas (33 días).

Se tomó el peso de cada alimento con una balanza de alimentos marca "x" , se tomaron fotos del plato armado a gusto del comensal. Luego de la toma de las fotografías, se procedió ir a la respectiva oficina a realizar el análisis cualitativo y cuantitativo, para el análisis cuantitativo se utilizó la lista del presupuesto de alimentación logística para verificar los precios de cada alimento, además de utilizar la página electrónica de la Universidad de Costa Rica "<http://nutricion2.ucr.ac.cr/valornut/login.php> " como ayuda para sacar el valor nutricional de cada plato.

Desayunos

Fecha: 10/10/2016

Gallo pinto con carne mechada

Costo de la receta 9380 colones

Costo de la porción 610 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	70	1/2 tz	Kg	1240	86,8
Frijoles	60	1/2 tz	Kg	1040	62,4
Carne mechada	73	4 cdas	Kg	4500	328,5
Huevo	83	3 cdas	Carton (24 uds)	2600	108
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	607,8

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	ARROZ BLANCO	70	115.5	1.97	1.47	22.94
80	FRIJOLES ARREGLADOS	60	72	4.72	0.55	12.55
85	HUEVO PICADO	83	171.81	9.5	14.24	0.85
5024	RES, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	75	198	19.83	12.59	0
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	0
Total	5	318	822,51	36.02	58,85	36.34

% de adecuación: 164%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 164% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		GALLO PINTO CON CARNE MOLIDA	INGREDIENTES GALLO PINTO CARNE MOLIDA HUEVO PATEADO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			
ARMONIA				X		Le hace falta color en el plato

Recomendaciones:

Se podría incorporar pico de gallo o especies de color verde, para que exista un color vivo en el plato

Fecha: 10/ 10/ 2016

Gallo pinto con carne mechada y plátano maduro

Costo de la receta 9980 colones

Costo de la porción 865 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	82	1/2 tz	Kg	1240	101,68
Frijoles	68	1/2 tz	Kg	1040	70,72
Carne mechada	89	4 cdas	Kg	4500	400,5
Queso	23	1 rebanada	Kg	3000	69
Platano maduro	90	6 uds	Ud	200	200
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	864

Valor nutricional

código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
5024	RES, CARNE SEMIMAGRA, COCIDA	89	234.96	23.53	14.93	0
4	ARROZ BLANCO	82	135.3	2.3	1.72	26.87
80	FRIJOLES ARREGLADOS	68	81.6	5.34	0.63	14.23
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	23	39.79	5.6	1.61	0.44
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	0
21132	PLATANO FRITO	90	198.9	1.29	9.2	31.52
Total	6	382	955,75	38.06	58.09	73.06

Porcentaje de adecuación: 191%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 191% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		GALLO PINTO CON QUESO	INGREDIENTES GALLO PINTO QUESO FRITO PLATANO MADURO CARNE MOLIDA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Muchos carbohidratos en un plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de la proteína es muy grande
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

Incorporar solo una proteína, ya sea la carne mechada o el queso, nivelar el tamaño de las porciones.

Fecha: 11/10/2016

Burrito de huevo

Costo de la receta 7520 colones

Costo de la porción 415 colones

Numero de porciones: 4



Estandarización de la receta

Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Tortilla	22	1 tortilla	250 g	880	77,4
Huevo	75	1/2 tz	Ud	2600	108
Frijoles	58	1/2 tz	Kg	1040	78
Queso	43	2 rebanadas	Kg	3000	129
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	414,5


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
14052	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CAL	22	44.88	1.19	0.22	9.88
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	43	74.39	10.47	3.01	0.82
80	FRIJOLES ARREGLADOS	58	69.6	4.56	0.53	12.13
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	0
85	HUEVO PICADO	75	155.25	8.59	12.87	0.77
Total		5	228	609,32	24.81	46,63
						23.6

Porcentaje de adecuación: 121%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 121% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		BURRITO FRIJOLES, QUESO Y CARNE MOLIDA	INGREDIENTES TORTILLA QUESO FRIJOLES CARNE MOLIDA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Fecha: 11/10/2016

Gallo pinto con tocineta

Costo de la receta 8130 colones

Costo de la porción 900 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de la receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	82	1/2 tz	Kg	1240	101,68
Frijoles	68	1/2 tz	Kg	1040	70,72
Tocineta	120	3 rebanadas	Kg	5850	702
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	896,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	ARROZ BLANCO	82	135.3	2.3	1.72	26.87
80	FRIJOLES ARREGLADOS	68	81.6	5.34	0.63	14.23
4021	CERDO, TOCINO, ASADO O FRITO	120	649.2	44.45	50.14	1.72
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	0
Total		4 300	1131,3	52.09	82,49	42.82

Porcentaje de adecuación: 226%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 226% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		GALLO PINTO CON TOCINETA	INGREDIENTES GALLO PINTO TOCINETA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve apetitoso
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de la proteína no es el adecuado
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Se debe mejorar con el tamaño de la porcion de la proteina, ya que es una proteina alta en grasa, se debe incorporar como un pico de gallo para darle color al plato, con ello el plato se veria mas apetitoso.

Fecha: 12/10/2016

Ensalada de frutas mixtas

Costo de la receta 4150 colones

Costo de la porción 1005 colones

Número de porción: 3

Estandarización de la receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Sandia	63	1/2 tz	Kg	500	31,5
Kiwi	45	1/2 tz	Kg	2700	121,5
Naranja	38	1/2 tz	Ud	250	250
Piña	44	1/2 tz	Ud	700	700
				Total	1103

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
12134	SANDIA	63	18.9	0.38	0.09	4.76
12069	KIWI, FRUTA FRESCA	45	27.45	0.51	0.23	6.6
12103	NARANJA AGRIA, FRUTA	38	19	0.27	0.04	4.94
12125	PINA, FRUTA VARIEDAD EXTRA DULCE	44	22.44	0.23	0.05	5.94
Total	4	190	87.79	1.39	0.41	22.24

Porcentaje de adecuación: 17%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 17% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), en este caso se necesita aumentar el valor energético, ya que es deficiente.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		ENSALADA DE FRUTAS	INGREDIENTES			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

Se debería de dar las frutas como merienda, y no como desayunos, ya que la combinación de dos porciones de frutas se ve más factible como merienda, aparte que no cumple con el porcentaje de adecuación estipulado para los desayunos.

Fecha: 13/10/2016

Sándwich de jamón de pavo light

Costo de la receta 8290 colones

Costo de la porción 180 colones

Numero de porciones: 6



Estandarización de la receta

Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pan integral	30	2 rebanadas	Kg	1290	38,7
Jamón de pavo integral	20	1 rebanada	Kg	3300	66
Mayonesa	20	1 cda	Galón	3700	74
				Total	178,7


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
14040	PAN INTEGRAL, DE RODAJA O CUADRADO, SUAVE	30	73,8	2,91	1,26	13,83
16021	MAYONESA COMERCIAL C/SAL	20	78	0,18	6,68	4,78
7011	JAMON DE PAVO	20	29.4	3,74	1,44	0,11
Total	3	100	181,2	6,83	9,38	18,72

Porcentaje de adecuación: 36%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 36% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), en este caso se necesita aumentar el valor energético, ya que es deficiente

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		SANDIWH DE JAMON DE PAVO LIGHT	INGREDIENTES REBANAS DE PAN INTEGRAL JAMON DE PAVO LIGHT LECHUGA SALSAS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 14/10/2016

Gallo pinto con prensadas de queso

Costo de la receta 5880 colones

Costo de la porción 390 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de la receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	82	1/2 tz	Kg	1240	101,68
Frijoles	68	1/2 tz	Kg	1040	70,72
Tortilla	30	2 uds	482 gr	600	18
Queso	60	4 rebanadas	Kg	3000	180
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	392,5


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	ARROZ BLANCO	82	135.3	2.3	1.72	26.87
80	FRIJOLES ARREGLADOS	68	81.6	5.34	0.63	14.23
14052	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CAL	30	61.2	1.62	0.3	13.47
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	60	103.8	14.61	4.2	1.15
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	
Total	5	270	647,1	23.87	36,85	55.7

Porcentaje de adecuación: 129%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 129% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		GALLO PINTO CON PRENSAD AS	INGREDIENTES GALL PINTO TORTILLA QUESO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Se debe incorporar algo más para que vea apetitoso
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Muchas harinas en un solo plato
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Se podría agregar pico de gallo para que haya armonía en el plato, se debe mejorar el tamaño de la porción más que todo en el gallo pinto

Fecha: 18/10/2016

Gallo pinto con salchicha

Costo de la receta 5870 colones

Costo de la porción 420 colones

Numero de porciones: 5



Estandarización de receta

Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	82	1/2 tz	Kg	1240	101,68
Frijoles	68	1/2 tz	Kg	1040	70,72
Salchicha	80	2 uds	Kg	2850	228
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	422,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	ARROZ BLANCO	82	135,3	2,3	1,72	26,87
80	FRIJOLES ARREGLADOS	68	81,6	5,34	0,63	14,23
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265,2	0	30	0
7024	SALCHICHA DE POLLO	80	205,6	10,3	15,5	5,4
Total	4	260	687,7	17,94	47,8	46,5

Porcentaje de adecuación: 137%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 137% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		GALLO PINTO CON SALCHICHA	INGREDIENTES GALLO PINTO SALCHICHA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve apetitoso el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION				X		El tamaño de la porción en general no es el adecuado
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Se debe mejorar el tamaño de la porción tanto para la harina como la proteína, falta armonía en el plato, se podría agregar un pico de gallo, o especies de color verde para que se vea apetitoso el plato

Fecha: 18/10/2016

Prensadas de queso

Costo de la receta 4340 colones

Costo de la porción 530 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de la receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Tortilla	60	4 uds	240 gr	600	150
Queso	120	8 rebanadas	Kg	3000	360
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	532,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g	
14052	TORTILLA DE MAIZ BLANCO, C/CAL	60	122.4	3.24	0.6	26.94	
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESCR	120	207.6	29.22	8.4	2.29	
16005	ACEITE VEGETAL, DE GIRASOL	30	265.2	0	30	0	
Total		3	210	595.2	32.46	39	29.23

Porcentaje de adecuación: 119%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 119% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		PRENSADAS CON QUESO	INGREDIENTES TORTILLA QUESO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Agregarle frijoles molidos al plato, para que con ellos, haya armonía a agregarle color.

Fecha: 18/10/2016

Sándwich de jamón de pavo con pan baguette

Costo de la receta 9720 colones

Costo de la porción 605 colones

Numero por porciones: 3

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pan baguette	60	1/3 ud	250 gr	575	138
Queso	45	2 1/2 rebanadas	Kg	3835	173,25
Tomate	30	3 rebanadas	Kg	900	27
Jamón	45	3 rebanadas	Kg	3300	148,5
Salsa rosada	30	2 cdas	200 gr	1110	116,5
				Total	603,25

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
14020	PAN BLANCO, TIPO BOLLO C/LECHE	60	171	4.74	3.42	29.76
1030	QUESO BLANCO FRESCO, LECHE SEMIDESC	45	77.85	10.96	3.15	0.86
11157	TOMATE ROJO	30	6.3	0.24	0.09	1.38
7011	JAMON DE PAVO	45	66.15	8.41	3.25	0.24
112	SALSA ROSADA	30	73.2	0.4	5.07	7.35
Total		5	210	394.5	24.75	39.59

Porcentaje de adecuación: 79%

En cuanto al porcentaje de adecuación 79% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), en este caso se necesita aumentar el valor energético, ya que es deficiente.

TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO		SANDWICH DE JAMON DE PAVO	INGREDIENTES PAN BAGUETTE JAMON DE PAVO QUESO AMARILLO TOMATE LECHUGA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de harina no es lo idóneo
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Almuerzos

Fecha: 10/10/2016

Arroz cantones



Costo de la receta 13555 colones

Costo de la porción 1450 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta

Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	100	1 tz	Kg	1240	124
Salchicha	35	1 cda	Kg	2850	99,75
Huevo	25	1/4 tz	Kg	2600	65
Cebolla	19	1/3 tz	Kg	1200	22,8
Chile	22	1/3 tz	Kg	200	4,4
Pollo	70	2 cdas	Kg	2950	206,5
Tortillas tostadas	75	3 uds	Paquete	880	880
Frijoles molidos	28	1/2 tz	Kg	895	25
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1449,5


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
5	Arroz cantones	278	405,88	24,49	9,23	54,1
80	Frijoles arreglados	28	33,6	2,2	0,26	5,86
14052	Tortilla de maiz blanco, c/cal	75	153	4,05	0,75	33,67
16605	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	4	411	857,68	30,74	40,24	93,63

Porcentaje de adecuación: 143%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 143% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		ARROZ CANTONES	INGREDIENTES ARROZ CANTONES FRIJOLAS MOLIDAS TORITLLAS TOSTADAS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO	X					
APARIENCIA			X			
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de porción de harina es muy grande
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Se podría agregar una guarnición vegetal o ensalada verde para darle color al plato.

Fecha 11/10/2016

Pollo deshuesado

Costo de la receta 8080 colones

Costo de la porción 1030 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz blanco	180	2 tz	Kg	1240	223
Pollo	192		Kg	2950	566
Zanahoria	70	1/3 tz	Kg	400	28
Brócoli	75	1/3 tz	Kg	2000	150
Coliflor	55	1/3 tz	Kg	750	41
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1030


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13003	Arroz blanco, pulido, enriquecido, precocido	180	684	14,08	1,69	148,18
3024	Pollo, carne s/piel, cocida	192	339,84	52,4	12,88	0
11171	Zanahoria s/cascara, cocida s/sal, escurrida	70	24,5	0,53	0,13	5,75
11028	Brocoli/179récol cocido s/sal, escurrid	75	26,25	1,79	0,31	5,39
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	55	12,65	1,01	0,25	2,26
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	6	602	1352,44	69,81	45,26	161,58

Porcentaje de adecuación: 225%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 225% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		MUSLO DESHUESA DO	INGREDIENTES POLLO VEGETALES COCIDOS (ZANAHORIA, BROCOLI) ARROZ			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA	X					
TEMPERATURA		X				
TEXTURA	X					
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de la proteína es muy grande
ARMONIA	X					

Recomendaciones:

Mejorar la porción de proteína

Fecha 12/10/2016

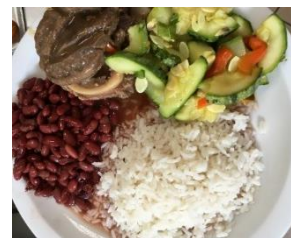
Posta de res con zuchinni salteado

Costo de la receta 8485 colones

Costo de la porción 1730 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Zuchini	120	1 tz	Ud	500	500
Arroz	150	2 tzs	Kg	1240	186
Frijoles	155	1 tz	Kg	1506	233,4
Carne	175	2 porc med	Kg	4500	787,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1729


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	120	19,2	0,77	0,06	4,72
13003	Arroz blanco, pulido, enriquecido, precocido	150	570	11,73	1,41	123,48
9012	Frijol rojo o poroto, grano seco	155	522,35	34,92	1,64	95
5024	Res, carne semimagra, cocida	175	462	46,27	29,37	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	5	630	1838,75	93,69	62,48	223.2

Porcentaje de adecuación: 306%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 306% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		MUSLO ENTERO EN SALSA CRIOLLA	INGREDIENTES MUSLO DE RES ZUCHINI SALTEADO ARROZ FRIJOLES			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve atractivo el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION				X		El plato contiene mucha harina
ARMONIA					X	No es la mejor combinación

Recomendaciones:

Se podría incorporar algún tipo de ensalada, mejorar el tamaño de porción de las harinas.

Fecha: 13/10/2016

Filet de pescado

Costo de la receta 9705 colones

Costo de la porción 1420 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pasta	180	1 1/2 tz	Kg	1833	329,9
Jamón de pavo	20	1 rebanada	Kg	3300	66
Pescado	150		Kg	3333	499,9
Zuchini	98	1 tz	Ud	500	500
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1417,9

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13070	Pasta c/huevo enriquecida, cocida c/sal	180	248,4	8,17	3,73	45,29
7011	Jamón de pavo	20	29,4	3,74	1,44	0,11
8027	Pescado carne, corvina, fresca	150	156	26,67	4,76	0
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	98	15,68	0,63	0,05	3,85
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	5	478	714,68	39,21	39,98	49,25

Porcentaje de adecuación: 119%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 119% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		FILET DE PESCADO	INGREDIENTES FILET DE PESCADO ZUCHINI SALTEADO ENSALADA DE CARACOLITOS CON JAMON			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONE S
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve agradable
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la pasta no es lo idóneo
ARMONIA			X			Falta color en el plato

Recomendaciones:

Agregar algún tipo de ensalada para alegrar el plato, colocándole un poco de color.

Fecha: 18/10/2016

Pechuga de pollo

Costo de la receta 10460 colones

Costo de la porción 1410 colones

Numero de porciones: 4

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Puré de papa	155	1 tz	Kg	700	108,5
Zanahoria	56	1/2 tz	Ud	400	400
Repollo	56	1/2 tz	Kg	400	22,4
Mayonesa	15	1 cda	200 gr (ud)	5073	380,4
Plátanos maduros	120	7 ud	Ud	200	200
Pollo	95	1 filet mediano	Kg	2950	280,2
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1412,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
11136	Papas puré, preparado c/leche y margarina	155	175,15	3,1	6,49	26,21
48	Ensalada de repollo, tomate, zanahoria, chile, culantro, limón y mayonesa	125	100	1,33	6,31	11,04
21132	Plátano frito	120	265,2	1,72	12,26	42,02
3020	Pollo, carne c/piel, cocida	95	208,05	23,45	11,93	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	5	495	1013,6	29,6	66,99	79,2

Porcentaje de adecuación: 169%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 169% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		PECHUGA DE POLLO	INGREDIENTES POLLO ENSALDA DE REPOLLO CON ZANAHORIA PURE DE PAPA PLATANO MADURO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA						
TEXTURA			X			El puré de papa no se ve apetitoso
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción es muy grande
ARMONIA			X			Falta color en el plato, hay mucho color amarillo y naranja

Recomendaciones:

Incorporar alimentos de otro color, mejorar la combinación de los alimentos seleccionados.

Fecha: 19/10/2016

Bistec de res

Costo de la receta 13550 colones

Costo de la porción: 1925 colones

Numero de porciones: 4

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	150	2 tzs	Kg	1240	186
Plátanos	95	7 uds	Uds	200	200
Zanahoria	56	1/2 tz	Ud	400	400
Repollo	56	1/2 tz	Kg	400	22,4
Mayonesa	15	1 cda	200 gr (ud)	5073	380,4
Bistec	130	1 filet mediano	Kg	5500	715
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1925,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	150	247,5	4,22	3,15	49,16
21132	Plátano frito	95	209,95	1,36	9,71	33,27
48	Ensalada de repollo, tomate, zanahoria, chile, culantro, limón y mayonesa	125	100	1,33	6,31	11,04
24024	Bistec frito	130	423,8	36,54	29,69	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	4	530	1246,45	43,45	78,86	93,47

Porcentaje de adecuación: 208%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 208% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		COSTILLA DE CERDO FRITA	INGREDIENTES ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA CON MAYONESA ARROZ PLATANO MADURO COSTILLA DE CERDO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta color en el plato, no se ve apetitoso
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de porción no es el idóneo
ARMONIA				X		Muchas harinas en un plato

Recomendaciones:

Incluir otro tipo de ensalada una más viva, mejorar el tamaño de la porción de las harinas

Fecha 20/10/2016

Fajitas de pollo

Costo de la receta 11410 colones

Costo de la porción 1660 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pollo	100	Filet mediano	Kg	2950	295
Zanahoria	56	1/2 tz	Ud	400	400
Repollo	56	1/2 tz	Kg	400	22,4
Mayonesa	15	1 cda	200 gr (ud)	5073	380,4
Puré de papa	150	1/2 tz	Kg	700	105
Coliflor	50	1/2 tz	Kg	750	37,5
Zanahoria	40	1/2 tz	Ud	400	400
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1662,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
3020	Pollo, carne c/piel, cocida	100	219	24,68	12.56	0
48	Ensalada de repollo, tomate, zanahoria, chile, culantro, limón y mayonesa	125	100	1,33	6.31	11.04
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	50	11,5	0,92	0.23	2.06
11171	Zanahoria s/cascara, cocida s/sal, escurrida	40	14	0,3	0.07	3.29
11136	Papas puré, preparado c/leche y margarina	150	169,5	3	6.29	25.37
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	6	495	779,2	30,23	55.46	41.76

Porcentaje de adecuación: 130%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 169% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC ENCEBOLLADO	INGREDIENTES PURE DE PAPA VEGETALES SALTEADOS (COLFLOR, ZANAHORIA) ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA CON MAYONESA BISTEC ENCEBOLLADO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta color en el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA			X			Mejorar consistencia del puré
TAMAÑO PORCION			X			Moderar las porciones
ARMONIA			X			Mejorar la selección de los alimentos

Recomendaciones:

Preferir otro tipo de ensalada para agregarle color al plato para que se vea apetitoso, mejorar el tamaño

Fecha: 21/10/2016

Bistec encebollado con huevo

Costo de la receta 18260 colones

Costo de porción 2100 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Huevo	100	1 ud	Cartón (24ud)	2600	108
Pure de papa	150	1/2 tz	Kg	700	105
Zanahoria	56	1/2 tz	Ud	400	400
Repollo	56	1/2 tz	Kg	400	22,4
Mayonesa	15	1 cda	200 gr (ud)	5073	380,4
Bistek	115	Porc med	Kg	5500	632,5
Lechuga	5	1/4 tz	Uds	300	300
Tomate	63	1/4 tz	Kg	900	56,7
Hongos	44	1/4 tz	Kg	1250	55
Pepino	38	1/4 tz	Kg	400	15,2
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	2097,1


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
48	Ensalada de repollo, tomate, zanahoria, chile, culantro, limón y mayonesa	125	100	1,33	6,31	11,04
11136	Papas puré, preparado c/leche y margarina	150	169,5	3	6,29	25,37
21038	Huevos, cocidos o duros	100	155	12,58	10,61	1,12
36	Ensalada de lechuga, pepino, tomate y limón	150	22,5	1,26	0,32	4,77
24024	Bistec frito	115	374,9	32,33	26,27	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	262,5	0	30	0
Total	6	670	1087,1	50,5	79,8	42,3

Porcentaje de adecuación: 181%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 181% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC DE CERDO	INGREDIENTES BISTEC DE CERDO PURE DE PAPA ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, TOMATE, HONGOS) HUEVO DURO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA				X		No se ve atractivo el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Mejorar el tamaño de las porciones en general
ARMONIA					X	La combinación de los alimentos no es lo idóneo

Recomendaciones:

Mejorar el tamaño de las porciones y la combinación de los alimentos.

Fecha: 24/10/2016

Lasanga de carne molida

Costo de la receta 23265 colones

Costo de la porción 2420 colones

Numero de porciones: 8

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Salsa rosada	30	2 cdas	200 gr	1110	116,5
Lasagna	100	3 rebanadas	Paquete (300gr)	1532	510,6
Carne molida	80	4 cdas	Kg	4350	348
Queso mozzarella	36	2 cdas	Kg	10057	362
Salsa	34	1/2 tz	Kg	4200	142,8
Pan de ajo	60	2 rebanadas	Bollo	575	575
Lechuga	0	1 rebanada	Ud	300	300
Repollo	100	1/2 tz	Kg	400	40
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	2417,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
112	Salsa rosada	30	73,2	0,4	5,07	7,35
13070	Pasta c/huevo enriquecida, cocida c/sal	100	138	4,54	2,07	25,16
5024	Res, carne semimagra, cocida	80	211,2	21,15	13,42	0
1033	Queso mozzarella, leche integral	36	108	7,98	8,05	0,79
20074	Salsa procesada, tomate para spaghet	34	35,7	0,58	1,33	5,44
24051	Pan de ajo	60	223,2	4,98	11,52	24,96
35	Ensalada de lechuga, pepino y limón	100	13	0,88	0,17	2,72
16005	Aceite girasol	30	265,2	0	30	0
Total	8	470	1067,5	40,51	71,63	66,42

Porcentaje de adecuación: 213%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 213% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		LASAGNA DE CARNE MOLIDA	INGREDIENTES LASANGA DE CARNE MOLIDA ENSALADA VERDE CON ADEREZO DE SALSA ROSADA PAN DE AJO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA	X					
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de harinas es muy grande
ARMONIA	X					

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 25/10/2016

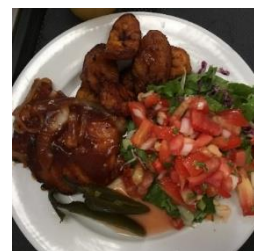
Bistec encebollado con chimichurri

Costo de la receta 9540

Costo de la porción 1630 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Bistec	172	Porc mediana	Kg	5500	946
Plátano maduro	90	7 uds	Ud	200	200
Chile	20	2 uds	Kg	1200	24
Lechuga	5	1 rebanada	Ud	300	300
Tomate	75	1/2 tz	Kg	900	67,5
Repollo morado	105	1/2 tz	Kg	700	73,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1632,1


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidrat os g
24024	Bistec frito	172	560,72	48,35	39,28	0
21132	Plátano frito	90	198,9	1,29	9,2	31,52
11053	Chile picante, fresco	20	7,6	0,38	0,12	1,6
38	Ensalada de lechuga, tomate, palmito y limón	110	22	1,44	0,25	4,57
11157	Tomate rojo	75	15,75	0,6	0,22	3,45
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	6	497	1070,17	52,06	79,07	41,14

Porcentaje de adecuación: 178%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 178% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		CHULETA AGRIDULCE	INGREDIENTES ENSALDA VERDE CON CHIMICHURRI CHULETA AGRIDULCE PLATANO MADURO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA	X					
TEMPERATURA		X				
TEXTURA	X					
TAMAÑO PORCION	X					
ARMONIA	X					

Recomdaciones:

No aplica

Fecha: 26/10/2016

Bistec encebollado

Costo de la receta 11585 colones

Costo de la porción 1940 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	150	1 1/2tz	Kg	1240	186
Frijoles	155	1/2 tz	Kg	1506	233,4
Bistec	130	Porc med	Kg	5500	715
Cebolla	50		Kg	1200	60
Repollo morado	37	1/2 tz	Kg	700	25,9
Lechuga	36	1 rebanada	Ud	300	300
Zanahoria	37	1/2 tz	Ud	400	400
Aceite	30	2 cdas	L	739,1	22,1
				Total	1942,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	150	247,5	4,22	3,15	49,16
9035	Frijol rojo, cocido s/sal	155	196,85	13,44	0,78	35,34
24024	Bistec frito	130	423,8	36,54	29,69	0
11036	Cebolla, cabeza	50	22,5	0,7	0,1	4,85
11150	Repollo/col común, crudo	37	8,88	0,45	0,07	1,99
11105	Lechuga arrepollada (iceberg),	36	5,04	0,32	0,05	1,07
11170	Zanahoria s/cascara, cruda	37	15,17	0,33	0,04	3,48
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	7	625	1184,2	56	63,88	95,89

Porcentaje de adecuación: 197%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 197% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		MUSLO ENTERO EN SALSA CRIOLLA	INGREDIENTES MUSLO ENTERO CEBOLLA ENSADA VERDE ARROZ FRIJOLES			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				Exceso en la porción de carbohidratos
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Mejorar tamaño de porciones
ARMONIA			X			Mejorar la selección de los alimentos

Recomendaciones:

Mejorar el tamaño de las porciones en general.

Fecha: 27/10/2016

Papas con carne

Costo de la receta 18620 colones

Costo de la porción 990 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	150	1 1/2tz	Kg	1240	186
Plátano maduro	90	7 uds	Ud	200	200
Papas	120	1 tz	Kg	700	84
Salchicha	75	2 uds	Kg	2850	213,7
Caracolitos	120	1 1/2 tz	Kg	1833	219,9
Jamón	20	1 rebanada	Kg	3300	66
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	992,1


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	150	247,5	4,22	3,15	49,16
21132	Plátano frito	90	198,9	1,29	9,2	31,52
11129	Papas c/cascara, horneadas s/sal	120	111,6	3	0,16	25,38
7023	Salchicha de pavo	75	169,5	10,71	13,27	1,12
13070	Pasta c/huevo enriquecida, cocida c/sal	120	165,6	5,45	2,48	30,19
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	5	585	1158,3	24,67	58,26	137,37

Porcentaje de adecuación: 193%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 193% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		PAPAS SALTEADAS CON SALCHICHA	INGREDIENTES PAPAS SALTEADAS PLATANO MADURO ARROZ ENSALADA DE CARACOLITOS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve atractivo el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION				X		-Muchas harinas en el plato (plátano, arroz, papa y pasta de caracolitos) ,Poca proteína
ARMONIA			X			No es la mejor combinación del plato

Recomendaciones:

El tamaño de la porción no es el idóneo, se debe mejorar la selección de los alimentos ya que el plato en general no se ve apetitoso.

Fecha: 28/10/2016

Filet de pollo con enyucados

Costo de la receta 5090 colones

Costo de la porción 700 colones

Numero de porciones:

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pollo	172	1 filet med	Kg	2950	507,4
Enyucados	90	2 uds	Kg	400	36
Picadillo de vainica	130	1 1/2tz	Kg	1000	130
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	697,1

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
3024	Pollo, carne s/piel, cocida	172	304,44	46,94	11,54	0
107	Picadillo de vainica con zanahoria	130	70,2	1,74	3,11	10,23
11168	Yuca o mandioca, harina o almidon	90	288	1,53	0,45	72,9
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	3	422	927	50,21	45,1	83,13

Porcentaje de adecuación: 155%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 155% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		FILET DE POLLO	INGREDIENTES ENYUCADOS FILET DE POLLO PICADILLO DE VAINICA Y ZANAHORIA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica

Fecha: 31/10/2016

Bistec con picadillo de vainica

Costo de la receta 9680 colones

Costo de la porción 1015 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	150	1 tz	Kg	1240	186
Picadillo de vainica	110	1 tz	Kg	1000	110
Bistec	120	1 porción	Kg	5500	660
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	7
Cebolla	30	3 rebanadas	Kg	1200	36
				Total	1014,1


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	150	247,8	4,22	3,15	49,16
107	Picadillo de vainica con zanahoria	110	59,4	1,47	2,63	8,66
24024	Bistec frito	120	391,2	33,73	27,41	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,4	0	30	0
11036	Cebolla, cabeza	30	13,5	0,42	0,06	2,91
Total	5	440	976,8	39,84	63,25	60,73

Porcentaje de adecuación: 162%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 162% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		FILET DE POLLO ENCEBOLLADA	INGREDIENTES PICADILLO DE VAINICA, ZANAHORIA ARROZ FILET DE POLLO ENCEBOLLADO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 1/11/2016

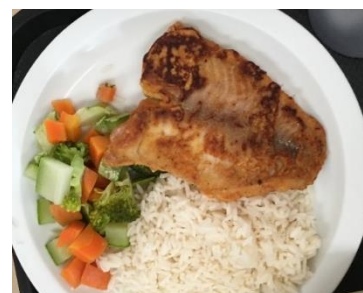
Filet de pescado con vegetales cocidos

Costo de la receta 7710 colones

Costo de la porción 1320 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	180	1 1/2Tz	Kg	1240	223,2
Pescado	170	1 filet mediano	Kg	3333	556,6
Brócoli	60	½ tz	Kg	2000	120
Aceite	30	2 cdas	L	739,1	22,1
Zanahoria	60	½ tz	Uds	400	400
				Total	1321,9

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	180	297	5,06	3,78	58,99
8027	Pescado carne, corvina, fresca	170	176,8	30,23	5,39	0
11028	Brocoli/brecol cocido s/sal, escurrid	60	21	1,43	0,25	4,31
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
11171	Zanahoria s/cascara, cocida s/sal, escurrida	60	21	0,46	0,11	4,93
Total	5	500	781	37,18	39,53	68,23

Porcentaje de adecuación: 130%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 169% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		FILET DE PESCADO	INGREDIENTES ARROZ FILET DE PESCADO VEGETALES COCIDOS (ZANAHORIA, BROCOLI, ZUCHINI)			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 2/11/2016

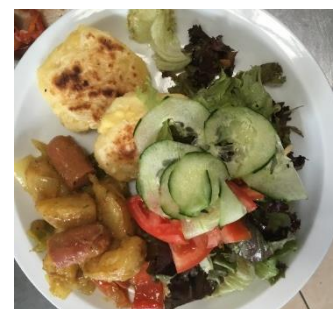
Papas con carne con enyucados

Costo de la receta 6990 colones

Costo de la porcion 660 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso neto g	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Salchicha	52	2 uds	Kg	2850	148,2
Papa	86	1 tz	Kg	700	60,2
Enyucados	90	2 uds	Kg	400	36
Tomate	45	1/4 tz	Kg	900	40,5
Repollo morado	45	1/4 tz	Kg	700	31,5
Lechuga	45	1/4 tz	Ud	300	300
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
Pepino	45	1/4 tz	Kg	400	18
				Total	656,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energí a kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidrato s g
7028	Salchichon de cerdo	52	128.44	7.96	10.33	0.38
11128	Papas c/cascara, cocidas s/sal	86	67.08	2.46	0.09	14.8
11138	Pepino/cojombro de ensalada	45	5.4	0.27	0.07	0.97
11157	Tomate rojo	45	9.45	0.36	0.14	2.07
11150	Repollo/col comun, crudo	45	10.8	0.54	0.08	2.42
11105	Lechuga arrepollada (iceberg),	45	6.3	0.41	0.06	1.34
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total		7 348	492.67	12	40.77	21.98

Porcentaje de adecuación: 82%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 82% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), en este caso se necesita aumentar el valor energético, ya que es deficiente.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		PAPAS CON SALCHICHA	INGREDIENTES ENSALADA VERDE ENYUCADOS PAPAS SALTEADAS SALCHICHA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve agradable el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Poca porción de proteína en el plato
ARMONIA			X			No es la mejor combinación

Recomendaciones:

Mejorar el tamaño de la porción y combinación a la hora de seleccionar los alimentos.

Fecha: 3/11/2016

Arroz con carne

Costo de la receta 7795 colones

Costo de la porción 1010 colones

Numero de porciones: 8

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	140	1 tz	Kg	1240	173,6
Fajita de res	100	1/2 tz	Kg	4500	450
Frijoles molidos	89	1/2tz	Kg	1040	92,56
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
Tortillas	75	3 uds	Paquete	275	275
				Total	1013,26

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcalc	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
8	Arroz con carne de cerdo	240	369.6	16.8	9.41	52.63
80	Frijoles arreglados	89	106.8	7	0.82	18.62
14052	Tortilla de maíz blanco, c/cal	75	153	4.05	0.75	33.67
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	3	434	894,6	27.85	40.98	104.92

Porcentaje de adecuación: 149%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 149% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		ARROZ CON CARNE	INGREDIENTES ARROZ CON CARNE FRIJOLES MOLIDOS PIQUITOS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta color en el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X	X			Muchas harinas en el plato
ARMONIA			X			Falta de vegetales en el plato

Recomendaciones:

Incorporar alguna ensalada o vegetales cocidos para darle color al plato.

Fecha: 4/11/2016

Bistec encebollado

Costo de la receta 10480 colones

Costo de la porción 840 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	160	1 tz	Kg	1240	198,4
Bistec	92	1 porción	Kg	5500	506
Cebolla	40	3 rebanadas	Kg	1200	48
Tomate	40	1/2 tz	Kg	900	36
Pepino	35	1/2 tz	Kg	900	31,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
Total					842

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	135	222.75	3.79	2.84	44.24
36	Ensalada de lechuga, pepino, tomate y limón	75	11.25	0.63	0.16	2.39
24024	Bistec frito	92	299.92	25.86	21.01	0
11036	Cebolla, cabeza	20	9	0.28	0.04	1.94
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265,2	0	30	0
Total	4	352	808.12	30.56	54.05	48.57

Porcentaje de adecuación: 135%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 135% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC ENCEBOLLADO	INGREDIENTES BISTEC ENCEBOLLADO ARROZ ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MAL O	OBSERVACION ES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de porción del arroz no es el adecuado
ARMONIA		X				

Recomendaciones

No aplica.

Fecha: 7/11/2016

Bistec con barbudos

Costo de la receta 11080 colones

Costo de la porción 840 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Huevo	39	1 ud	Carton (24 uds)	2600	108,3
Vainica	39	1/3 tz	Kg	1000	39
Arroz	135	1 tz	Kg	1240	167,4
Cebolla	20	3 rebanadas	Kg	1200	24
Bistec	87	1 porcion	Kg	5500	478,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
Total					839,3

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
16	Barbudos	78	70.98	3.52	4.59	4.61
4	Arroz blanco	135	222.75	3.79	2.84	44.24
24024	Bistec frito	87	283.62	24.46	19.87	0
11036	Cebolla, cabeza	20	9	0.28	0.04	1.94
16005	Aceite girasol	30	265.2	0	30	0
Total	5	350	851.55	32.05	57.34	50.79

Porcentaje de adecuación: 142%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 142% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC CON BARBUDOS	INGREDIENTES BISTEC ENCEBOLLADO ARROZ BARBUDOS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA				X		No se ve agradable ni apetitoso el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción de la harina no es el idóneo
ARMONIA			X			Falta vegetales en el plato

Recomendaciones:

Incorporar colores al plato como ensaladas o vegetales cocidos, mejorar el tamaño de porciones de la harina.

Fecha: 8/11/2016

Canelones de carne molida con barbudos

Costo de la receta 12310 colones

Costo de la porción 1160 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Huevo	39	1 ud	Cartón (24 uds)	2600	108,3
Vainica	39	1/3 tz	Kg	1000	39
Canelones	85	1 canelon	Kg	2668	226,7
Carne molida	65	2 cdas	Kg	3000	195
Tomate	40	1/2 tz	Kg	900	36
Pepino	35	1/2 tz	Kg	900	31,5
Zuchini	65	6 rebanadas	Ud	500	500
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
Total					1158,6

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
16	Barbudos	78	70.98	3.52	4.59	4.61
17	Canelones con carne envueltos en huevo	150	342	17	21.05	20.43
11157	Tomate rojo	50	10.5	0.4	0.15	2.3
11138	Pepino/cojombro de ensalada	25	3	0.15	0.04	0.54
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	75	12	0.48	0.04	2.95
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	6	408	703.68	21.55	55.87	30.83

Porcentaje de adecuación: 117%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 117% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		CANELONES DE CARNE MOLIDA CON BARBUDOS	INGREDIENTES CANELONES DE CARNE MOLIDA BARBUDOS ZUCHINI ENSALDA DE TOMATE CON PEPINO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta color en el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción no es el idóneo
ARMONIA			X			No se ve apetitoso el plato

Recomendaciones:

Mejorar la combinación de los alimentos a la hora de armar el plato.

Fecha: 9/11/2016

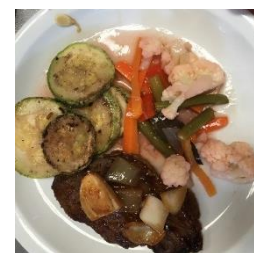
Bistec con escabeche

Costo de la receta 9090 colones

Costo de la porción 1500 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Bistec	97	1 porcion mediana	Kg	5500	533
Cebolla	22	4 rebanadas	Kg	1200	26,4
Coliflor	28	1/2 tz	Kg	750	21
Zanahoria	29	1/2tz	Ud	400	400
Zuchini salteados	98	1 tz	Ud	500	500
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1502,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
24024	Bistec frito	97	316.22	27.27	22.15	0
11036	Cebolla, cabeza	22	9.9	0.31	0.04	2.13
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	28	6.44	0.52	0.13	1.15
11170	Zanahoria s/cascara, cruda	29	11.89	0.26	0.03	2.73
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	98	15.68	0.63	0.05	3.85
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	6	304	625.2	28.99	52.4	9.86

Porcentaje de adecuación: 104%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 104% del respectivo plato si está en el rango de normalidad, es un plato apto para los comensales.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC CON ESCABECHE	INGREDIENTES BISTEC ENCEBOLLADO ZUCHINI A LA MANTQUILLA ESCABECHE DE VEGETALES			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA			X			Falta harinas en el plato

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 10/11/2016

Canelones con escabeche

Costo de la receta 9000 colones

Costo de la porción 1790 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	130	1 tz	Kg	1240	161,2
Plátano maduro	101	1 ud	Ud	200	200
Canelones	170	2 canelones	Kg	2668	538,4
Carne molida	150	6 cdas	Kg	3000	450
Coliflor	28	1/2 tz	Kg	750	21
Zanahoria	29	1/2tz	Ud	400	400
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1792,7

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13002	Arroz blanco, pulido, enriquecido	130	468	8,59	0,75	103,14
21132	Platano frito	101	223,4	1,44	10,32	35,37
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	28	6,44	0,52	0,13	1,15
11170	Zanahoria s/cascara, cruda	29	11,89	0,26	0,03	2,73
17	Canelones con carne envueltos en huevo	320	729,6	36,26	44,9	43,5
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	3	638	1704.53	47,07	86,13	185,89

Porcentaje de adecuación: 284%

Comentarios: En cuanto al porcentaje de adecuación 284% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

Recomendaciones

TIEMPO DE COMIDA		CANELONES DE CARNE MOLIDA	INGREDIENTES			
ALMUERZO			REGULAR	MALO	MUY MALO	
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
	X					
AROMA	X					
GUSTO	X					
APARIENCIA			X			No se ve apetitoso el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Exceso de harinas (arroz, plátano)
ARMONIA			X			No hay color en el plato

Falta color en el plato, se puede incorporar una ensalada o vegetales cocidos, se debe tener cuidado con el tamaño de las porciones.

Fecha: 11/10/2016

Filet de pechuga de pollo

Costo de la receta 5630 colones

Costo de la porción 645 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	120	1 tz	Kg	1240	148,8
Puré de papa	150	1 tz	Kg	700	105
Pollo	125	1 filet mediano	Kg	2950	368,7
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	644,6

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
4	Arroz blanco	120	198	3.37	2.52	39.32
11136	Papas pure, preparado c/leche y margarina	150	169.5	3	6.29	25.37
3025	Pollo, carne s/piel, frita	125	273.75	38.21	11.4	2.11
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	4	425	906.4	44.58	50.21	66.8

Porcentaje de adecuación: 151%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 151% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		POLLO DESHUESADO	INGREDIENTES ARROZ PURE DE PAPA POLLO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta de color en el platillo y mejor consistencia en el puré
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Exceso de harina y nada de ensalada
ARMONIA				X		No se ve apetitoso

Recomendaciones:

Falta armonía en el plato, color, se podría agregar una ensalada o algún vegetal cocido, mejorar la consistencia del puré de papa, moderar las porciones.

Fecha: 14/11/2016

Shop suey

Costo de la receta 16030 colones

Costo de la porción 1620 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pasta shop suey	150	2 tz	Kg	2790	418,5
Jamón	60	4 rebanadas	Kg	3300	198
Fajitas de res	70	1 porc med	Kg	3850	269,5
Pechuga de pollo	67	1 porc med	Kg	2950	197,6
Brócoli	56	1 /2 tz	Kg	2000	112
Zanahoria	47	1/2 tz	Ud	400	400
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1617,7

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
24	Chop suey con carne	250	265	16.1	7.2	34.38
25	Chop suey con pollo y jamón	200	196	10.52	4.78	28.02
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	3	480	726.2	26.62	41.98	62.4

Porcentaje de adecuación: 121%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 121% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		SHOP - SUEY	INGREDIENTES SHOP-SUEY			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Tamaño de la porción no es el idóneo
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

Mejorar la porción en general.

Fecha: 15/11/2016

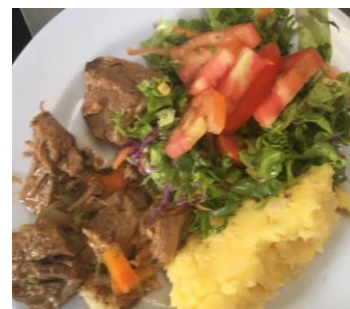
Carne de res con puré de papa

Costo de la receta 7190 colones

Costo de la porción 1380 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Carne de res	233	2 porc	Kg	3850	897
Lechuga	33	1/2 tz	Ud	300	300
Repollo morado	37	1/3 tz	Kg	700	25,9
Tomate	55	1/2 tz	Kg	900	49,5
Puré de papa	120	1 tz	Kg	700	84
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1378,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
5024	Res, carne semimagra, cocida	233	615.12	61.61	39.1	0
11105	Lechuga arrepollada (iceberg),	33	4.62	0.3	0.05	0.98
11150	Repollo/col comun, crudo	37	8.88	0.45	0.07	1.99
11157	Tomate rojo	55	11.55	0.44	0.17	2.53
21115	Papas en pure, restaurante	120	99.6	2.77	1.45	19.34
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	5	508	1004.97	65.57	70.84	24.84

Porcentaje de adecuación: 167%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 169% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		CARNE DE RES	INGREDIENTES CARNE DE RES ENSALADA VERDE PURÉ DE PAPA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			No se ve apetitoso el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

Mejorar consistencias

Fecha: 16/11/2016

Ensalada de pollo

Costo de la receta 6895 colones

Costo de la porción 1345 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Pollo	280	2 filet mediano	Kg	2950	826
Lechuga	47	½ tz	Ud	300	300
Palmito	66	½ tz	800 gr	1706	140,7
Tomate	47	½ tz	Kg	1200	56,4
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1345,2

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
38	Ensalada de lechuga, tomate, palmito y limón	160	32	2.1	0.37	6.64
3026	Pollo, carne s/piel, horneada	280	532	81	20.75	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	3	470	829.2	83.1	51.12	6.64

Porcentaje de adecuación: 138%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 138% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		ENSALDA CON POLLO	INGREDIENTES ENSALDA VERDE CON PALMITO POLLO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 17/11/2016

Carne mechada

Costo de la receta 6690 colones

Costo de la porción 1935 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Plátanos	55	1/3 tz	Ud	200	200
Lechuga	80	3/4 tz	Ud	300	300
Repollo	17	1/4 tz	Kg	700	11,9
Zanahoria	18	1/4 tz	Ud	400	400
Zuchini	87	1 tz	Ud	500	500
Carne mechada	130	2 porc	Kg	3850	500,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1934,5

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
11156	Suchini cocido s/sal, escurrido	87	13.92	0.56	0.04	3.42
5024	Res, carne semimagra, cocida	130	343.2	34.37	21.81	0
38	Ensalada de lechuga, tomate, palmito y limón	115	23	1.51	0.26	4.77
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	4	362	645.32	36.44	52.11	8.19

Porcentaje de adecuación: 108%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 108% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		CARNE MECHADA	INGREDIENTES Carne mechada Ensalada verde Zucchini salteado con mantequilla			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			La proteína no se ve apetitosa
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de porción no es el idóneo
ARMONIA			X			Le hace falta la porción de harina

Recomendaciones:

Falta harinas en el plato, mejorar el tamaño de porciones.

Fecha: 18/11/2016

Bistec con yuquitas

Costo de la receta 6140 colones

Costo de la porción 1150 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Bistec	172	1 porc med	Kg	3850	662,2
Yuquitas	78	4 uds	Kg	400	31,2
Coliflor	50	1/2 tz	Kg	750	37,5
Zanahoria	50	1/2 tz	Ud	400	400
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1153

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
24024	Bistec frito	172	560.72	48.35	39.28	0
21012	Aros de cebolla, empanizados fritos	78	258.96	3.48	14.58	29.44
11044	Coliflor cocida s/sal, escurrida	50	11.5	0.92	0.23	2.06
11170	Zanahoria s/cascara, cruda	50	20.5	0.45	0.05	4.7
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	4	380	1116.8	53.2	84.14	36.2

Porcentaje de adecuación: 186%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 186% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC DE CERDO	INGREDIENTES PALITOS DE YUCA ESCABECHE DE VEETALES BISTEC DE CERDO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA		X				
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Porción de proteína muy grande
ARMONIA			X			Agregar más color al plato

Recomendaciones:

Mejorar la porción de proteína, agregar más color al plato.

Fecha: 21/11/2016

Filet de pescado con ensalada rusa

Costo de la receta 10350 colones

Costo de la porción 1475 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de recetas



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	130	1 tz	Kg	1240	161,2
Frijoles	120	1/2 tz	Kg	1040	124,8
Pescado	98	1 filet med	Kg	3333	326,6
Remolacha	21	1/3 tz	Ud	300	300
Papa	46	1/2 tz	Kg	700	32,2
Zanahoria	43	1/3 tz	Ud	400	400
Huevo duro	20	1/3 tz	Cartón (24 uds)	2600	108
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1474,9


Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13002	Arroz blanco, pulido, enriquecido	130	468	8.59	0.75	103.14
9012	Frijol rojo o poroto, grano seco	120	404.4	27.04	1.27	73.55
21131	Pescado frito casero (guatemala),	98	274.4	21.95	16.42	8.56
53	Ensalada rusa	130	172.9	3.94	9.36	19.12
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	4	508	1584.2	61.52	57.8	204.37

Porcentaje de adecuación: 264%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 264% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		FILET DE PESCADO CON ENSALDA RUSA	INGREDIENTES ARROZ FRIJOLES FILET DE PESCADO ENSALDA RUSA			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Mucho exceso de carbohidratos
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X		X		No hay vegetales en el plato

Recomendaciones:

Mejorar la selección de alimentos, agregar mas color al plato.

Fecha: 22/11/2016

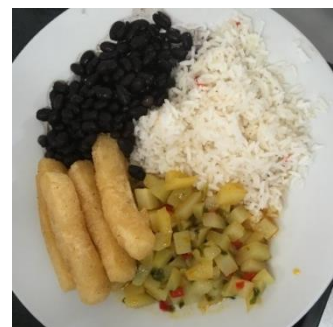
Arroz con picadillo de chayote

Costo de la receta 3560 colones

Costo de la porción 490 colones

Numero de porciones: 5

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	130	1 ½ tz	Kg	1240	161,2
Frijoles	120	½ tz	Kg	1040	124,8
Picadillo chayoye	130	1 tz	Ud	150	150
Yuquitas	87	5 uds	Kg	400	34,8
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	492,9

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13002	Arroz blanco, pulido, enriquecido	130	468	8.59	0.75	103.14
9012	Frijol rojo o poroto, grano seco	120	404.4	27.04	1.27	73.55
100	Picadillo de chayote	130	39	1.03	1.05	7.31
21012	Aros de cebolla, empanizados fritos	87	288.84	3.88	16.26	32.83
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	5	497	1465.44	40.54	39.33	216.83

Porcentaje de adecuación: 244%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 244% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato.

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		ARROZ CON PICADILLO DE CHAYOTE	INGREDIENTES ARROZ FRIJOLES PICADILLO DE CHAYOTE YUQUITAS			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Agregar proteína
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION		X				
ARMONIA		X				

Recomendaciones:

No aplica.

Fecha: 23/11/2016

Pechuga de pollo

Costo de la receta 6170 colones

Costo de la porción 975 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Arroz	150	1 tz	Kg	1240	186
Frijoles	120	1/2 tz	Kg	1040	124,8
Plátano maduro	90	6 rebanadas	Ud	200	200
Pollo	150	1 porc mediana	Kg	2950	442,5
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	975,4

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcals	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
13002	Arroz blanco, pulido, enriquecido	130	468	8,56	0,75	103.14
9012	Frijol rojo o poroto, grano seco	120	404,8	27,04	1,27	73.55
21132	Plátano frito	90	198,9	1,29	9,2	31.52
3024	Pollo, carne s/piel, cocida	150	265,5	40,94	10,07	0
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	5	520	1642.4	77,83	51,29	208.21

Porcentaje de adecuación: 273%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 273% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		PECHUGA DE POLLO	INGREDIENTES ARROZ FRIJOLES FILET DE POLLO PLATANO MAURO			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta de color en el platillo
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			Exceso en la porción de carbohidratos
ARMONIA				X		No hay vegetales, ni ensalada en el plato

Recomendaciones:

Agregarle color al plato, como por ejemplo vegetales crudos o cocidos, mejorar la selección de los alimentos.

Fecha: 24/11/2016

Bistec de cerdo con picadillo de chayote

Costo de la receta 9840 colones

Costo de la porción 1840 colones

Numero de porciones: 6

Estandarización de receta



Ingredientes	Peso	Medida casera	Unidad. Compra	Costo ingredientes	Precio unid. Compra
Bistec	160	1 porc med	Kg	3550	568
Cebolla	50	1/3 tz	Kg	1200	60
Chile	30	1/3 tz	Ud	200	200
Picadillo chayote	115	1 tz	Ud	150	150
Remolacha	21	1/3 tz	Ud	300	300
Papa	46	1/2 tz	Kg	700	32,2
Zanahoria	43	1/3 tz	Ud	400	400
Huevo duro	20	1/3 tz	Carton (24 uds)	2600	108
Aceite	30	2 cdas	L	739,4	22,1
				Total	1840

Valor nutricional

Código	Alimento	Cantidad (grs)	Energía kcal	Proteína g	Grasa total g	Carbohidratos g
24024	Bistec frito	160	521.6	44.98	36.54	0
11036	Cebolla, cabeza	50	22.5	0.7	0.1	4.85
11058	Chile dulce/pimiento rojo, fresco	30	7.8	0.3	0.09	1.81
11048	Chayote/guisquil/pataste, cocido s/sa	115	27.6	0.71	0.55	5.85
53	Ensalada rusa	130	172.9	3.94	9.36	19.12
16005	Aceite vegetal, de girasol	30	265.2	0	30	0
Total	5	515	1017.6	50.63	76.64	31.63

Porcentaje de adecuación: 169%

Comentarios:

En cuanto al porcentaje de adecuación 169% del respectivo plato por lo cual no se cumple con los porcentajes requeridos (95-105%), más bien se excede en el valor, aumentando el valor calórico del plato

TIEMPO DE COMIDA ALMUERZO		BISTEC ENCEBOLLADO	INGREDIENTES BISTEC ENCEBOLLADO ENSALADA RUSA PICADILLO DE CHAYOTE			
CLASIFICACION	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO	MUY MALO	OBSERVACIONES
AROMA		X				
GUSTO		X				
APARIENCIA			X			Falta color en el plato
TEMPERATURA		X				
TEXTURA		X				
TAMAÑO PORCION			X			El tamaño de la porción no es el idóneo
ARMONIA			X			Mejorar selección de alimentos

Recomendaciones:

Mejorar tamaño de porcion, incorporar algún tipo de ensalada y preferir otro tipo de harina

Anexo 8 Consulta Individualizada Nutricional

Para la consulta nutricional individualizada se plantearon tres planes de alimentación los cuales corresponden: dos de 1300 kcal, dos de 1500 kcal y dos de 1800 kcal, los cuales se realizaron para agilizar el tiempo de la consulta, ya que en las consultas por motivos laborales no se puede durar, ya que los funcionarios están realizando sus respectivas labores de acuerdo al puesto de cada uno.

Se les brindo consulta nutricional a los funcionarios que padecían alguna patología a nivel nutricional, lo cual se pretende que con dicha consulta haya una mejora en el estado nutricional de los funcionarios.

Los funcionarios fueron seleccionados por medio de los resultados del análisis antropométrico efectuado la primera semana de la pasantía de las 640 horas.

Además se les brindo consulta de seguimiento, los cuales fueron invitados a seguir del proceso desde la primer consulta brindada

Plan de alimentación 1300 kcal

Valor energético 1300 kcal (sin azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	48	624	156
Proteínas	20	260	65
Grasas	32	416	46
TOTAL	100	1300	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		156,0	65	46,2	1300
Leche semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	3	45	0	0	180
Cereales	5	75	15	5	400
Carne semimagras	5	0	35	25	375
Grasas	2	0	0	10	90
Total		152	66	45	1265
% de adecuación		97	102	97	97

Distribución de alimentos por tiempo de comida

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1		1			
Frutas	3	1	1		1	
Vegetales	4			2		2
Harinas	5	1		2	1	1
Carnes	5	1		2		2
Grasa	2			1		1

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	1 fruta 1 harina 1 carne	1 manzana pequeña ½ tz de gallo pinto 1 huevo frito o pateado Café o te
Merienda de la mañana	1 lácteo 1 fruta	<u>Batido de fresa en leche</u> 1 tz de leche 0-2% 1 tz de fresas
Almuerzo	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 1 grasa	½ de zuchinni con hongos, salteados con 1 cdita de aceite de oliva 1 tz de ensalada verde (tomate, lechuga, pepino, zanahoria) 1/3 tz de arroz ½ tz frijoles 1 filet de pollo mediano 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 fruta 1 harina	1 pera pequeña 1 paquete de galleta "Sanísimas" Café o te
Cena	2 vegetales 1 harina 2 carnes 1 grasa	1 tz de salsa de tomate natural ½ tz de spaguetti 4 cdas de carne molida 1/8 aguacate 1 vaso de agua

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN.**

Valor energético 1300 kcal (con azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	50	650	163
Proteínas	20	260	65
Grasas	30	390	43
TOTAL	100	1300	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		162,5	65	43,3	1300
Leche semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	3	45	0	0	180
Azucar	1	15	0	0	60
Cereales	5	75	15	5	400
Carne semimagras	5	0	35	25	375
Grasas	2	0	0	10	90
Total		167	66	45	1325
% de adecuación		103	102	104	102

Distribución de alimentos por tiempo de comida.

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1				1	
Frutas	3		2		1	
Vegetales	4			2		2
Azucar	1		1			
Harinas	5	1		2		2
Carnes	5	1		2		2
Grasa	2			1	1	

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	1 harina 1 carne	½ tz de gallo pinto 1 huevo frito o pateado Café o te
Merienda de la mañana	2 frutas 1 azúcar	2 tzs de fresas 1 cda de miel
Almuerzo	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 1 grasa	2 tzs de ensalada verde (lechuga, tomate, pepino, repollo, hongos) 1/3 tz de arroz ½ tz de frijoles 1 filet de pescado mediano 1/8 aguacate 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 lácteo 1 grasa 1 fruta	1 tz de yogur 0-2% 6 uds de almendras 1 manzana pequeña
Cena	2 vegetales 2 harinas 2 carnes	1 tz de vegetales cocidos (brócoli, coliflor, zanahoria) 1 tz de puré de papa 4 cdas de carne molida 1 vaso de agua

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN.**

Plan de alimentación 1500 kcal

Valor energético 1500 kcal (sin azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	48	720	180
Proteínas	21	315	79
Grasas	31	465	52
TOTAL	100	1500	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		180,0	79	51,7	1500
Leche Semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	3	45	0	0	180
Cereales	7	105	21	7	560
Carne semimagras	6	0	42	30	450
Grasas	2	0	0	10	90
Total		182	79	52	1500
% de adecuación		101	100	101	100

Distribución de alimentos por tiempo de comida

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1		1			
Frutas	3	1	1		1	
Vegetales	4			2		2
Harinas	7	2		2	1	2
Carnes	6	1		2	1	2
Grasa	2			1		1

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	1 fruta 2 harinas 1 carne	1 manzana pequeña ½ tz de gallo pinto 1 tortilla del fogón 1 huevo frito o pateado Café o te
Merienda de la mañana	1 lácteo 1 fruta	<u>Batido de fresa en leche</u> 1 tz de fresas 1 tz de leche 0-2%
Almuerzo	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 1 grasa	1 tz de ensalada verde (lechuga, tomate, pepino, zanahoria) ½ tz de zuchinni con hongos salteados con 1 cdita de aceite de oliva 1/3 tz arroz ½ tz puré de papa 1 bistec mediano 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 fruta 1 harina 1 carne	1 pera pequeña <u>Sándwich de jamón de pavo</u> 2 rebanadas de pan light o 0% grasa 1 rebanada de jamón de pavo light 1 rebanada de lechuga y tomate Café o te
Cena	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 1 grasa	<u>Spaguetti con carne molida</u> 1 tz de salsa de tomate natural 1 tz de spaguetti 4 cdas de carne molida 1/8 aguacate 1 vaso de agua

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN.**

Valor energético 1500 kcal (con azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	48	720	180
Proteínas	21	315	79
Grasas	31	465	52
TOTAL	100	1500	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		180,0	79	51,7	1500
Leche semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	3	45	0	0	180
Azucar	1	15	0	0	60
Cereales	6	90	18	6	480
Carne semimagras	6	0	42	30	450
Grasas	2	0	0	10	90
Total		182	76	51	1480
% de adecuación		101	97	99	99

Distribución de alimentos por tiempo de comida

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1				1	
Frutas	3		2		1	
Vegetales	4			2		2
Azucar	1		1			
Harinas	6	2		2	1	2
Carnes	6	2		2		2
Grasa	2			2		

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	2 harinas 2 carnes	½ taza de gallo pinto 4 dedos de pan baguette 1 huevo frito o pateado 1 rebanada de jamón de pavo light Café o te
Merienda de la mañana	2 frutas 1 azúcar	2 tzs de fresas 1 cda de miel
Almuerzo	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 2 grasas	1 tz de vegetales cocidos (brócoli, coliflor, zanahoria) 1 tz de arroz 4 cdas de posta de cerdo sin grasa 1/4 de aguacate 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 lácteo 1 harina 1 fruta	<u>Cereal con leche</u> 1 tz de cereal corn flakes 1 tz de leche 0-2% 1 banano pequeño
Cena	2 vegetales 2 harinas 2 carnes	2 tzs de ensalada verde (lechuga, repollo, zanahoria, tomate, pepino) 1 tz de puré de papa 1 filet de pollo mediano a la plancha 1 vaso de agua

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN.**

Plan de alimentación 1800 kcal

Valor energético 1800 kcal (sin azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	48	864	216
Proteínas	20	360	90
Grasas	32	576	64
TOTAL	100	1800	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		216,0	90	64,0	1800
Leche semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	4	60	0	0	240
Cereales	8	120	24	8	640
Carne semimagras	7	0	49	35	525
Grasas	3	0	0	15	135
Total		212	89	63	1760
% de adecuación		98	99	98	98

Distribución de alimentos por tiempo de comida

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1		1			
Frutas	4	1	1	1	1	
Vegetales	4			2		2
Harinas	8	2	1	2	1	2
Carnes	7	2		3		2
Grasa	3			2		1

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	1 fruta 2 harinas 2 carnes	1 manzana pequeña 1 tz de gallo pinto 1 rebanada de queso blanco 1 rebanada de jamón de pavo light Café o te
Merienda de la mañana	1 lácteo 1 fruta 1 harina	<u>Cereal con leche</u> 1 tz de cereal corn flakes 1 tz de leche 0-2% 1 banano pequeño
Almuerzo	1 fruta 2 vegetales 2 harinas 3 carnes 2 grasas	1 mandarina pequeña <u>Canelones de pollo</u> 1 tz de salsa de tomate natural 2 canelones 4cdas de pollo (2cdas para cada canelón) 2 cdas de queso mozzarella 2 cditas de aceite para cocción 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 fruta 1 harina	<u>Batido de papaya en agua</u> 1 tz de papaya en cuadritos 1 paquete de galleta María
Cena	2 vegetales 2 harinas 2 carnes 1 grasa	<u>Burrito de carne molida</u> 1 tortilla grande de harina integral 2 cdas de carne molida 2cdas de queso mozzarella 1/8 de aguacate 2 tzs de ensalada de lechuga americana, alfalfa, albahaca fresca, zanahoria, tomate cherry y repollo morado 1 vaso de agua

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN.**

Valor energético 1800 kcal (con azúcar)

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	48	864	216
Proteínas	20	360	90
Grasas	32	576	64
TOTAL	100	1800	

Calculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		216,0	90	64,0	1800
Leche semidescremada	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	4	60	0	0	240
Azucar	1	15	0	0	60
Cereales	7	105	21	7	560
Carne semimagras	8	0	56	40	600
Grasas	2	0	0	10	90
Total		212	93	62	1770
% de adecuación		98	103	97	98

Distribución de alimentos por tiempo de comida...

Alimento	Q	Desayuno	Merienda Mañana	Almuerzo	Merienda Tarde	Cena
Lácteo	1				1	
Frutas	4	1	2		1	
Vegetales	4			2		2
Azucar	1		1			
Harinas	7	2		2	1	2
Carnes	8	2		3		3
Grasa	2			1		1

Patrón y ejemplo de menú

Tiempo de comida	Patrón	Ejemplo de menú
Desayuno	1 fruta 2 harinas 2 carnes	1 rebanada de piña Sándwich de jamón 2 rebanadas de pan integral 1 rebanada de jamón de pavo light 1 hoja de lechuga 1 rebana de queso amarillo Café o te
Merienda de la mañana	2 frutas 1 azúcar	2 tzs de fresas 1 cda de miel
Almuerzo	2 vegetales 2 harinas 3 carnes 1 grasa	2 tzs de ensalada verde (pepino, zanahoria, tomate, lechuga) 1/3 tz de arroz ½ tz de frijoles 6 cdas de pollo sin piel 1/8 de aguacate 1 vaso de agua
Merienda de la tarde	1 lácteo 1 fruta 1 harina	<u>Cereal con leche</u> 1 banano pequeño ¾ tz de cereal sin azúcar (special K) 1 tz de leche 0-2%
Cena	2 vegetales 2 harinas 3 carnes 1 grasa	<u>Spaguetti con carne molida</u> 1 tz de salsa de tomate natural 1 tz de spaguetti 4 cdas de carne molida 2 cdas de queso mozzarella 1/8 aguacate

- **NOTA: PREPARE SUS ALIMENTOS IDEALMENTE ASADOS, AL HORNO, AL VAPOR, A LA PARRILLA O SUDADOS EN SALSAS DE VEGETALES NATURALES.**
- **SIEMPRE TRAIGA A SUS CITAS DE CONTROL ESTA GUÍA DE ALIMENTACIÓN**

Lista de intercambio de alimentos

HARINAS

Cereales, granos y pastas

Alimento	Porción
Cereal integral grano	1/3 tz
Cereal integral hojuela	1/2 tz
Cereal cocido (avena o cebada)	1/2 tz
Cereal inflado	1 tz
Maicena	2 ½ tz
Harina de trigo o maíz	3 cdas
Germen de trigo	3 cdas
Salvado de avena	3 cdas
Pasta cocida	1/2 tz
Arroz blanco o integral cocido	1/3 tz
Gallo pinto	1/2 tz

Leguminosas

Alimento	Porción
Frijoles cocidos	1/2 tz
Lentejas cocidas	1/2 tz
Garbanzos cocidos	1/2 tz
Frijol blanco	1/2 tz
Cubaces	1/2 tz

Vegetales Harinosos

Alimento	Porción
Maíz en grano	1/2 tz
Elote	1 ud
Plátano	1/2 ud
Papa asada	1 ud pqña
Papas fritas (omitir 1 grasa)	10 palitos
Puré papa	1/2 tz
Pejibaye	1 ud med
Arracache	1/2 tz
Tiquizque, ñampí (puré)	1/2 tz
Guineo verde	2 ud pqñas
Camote, yuca	1/3 tz

Panes y otros

Alimento	Porción
Pan cuadrado light o 0% grasa	2 ud
Pan bollito	1 bollito
Pan hamburguesa	1/2 ud
Pan baguette	8 cm de largo
Tortilla de harina	1 ud peq.
Tortilla de harina integral	2 ud
Tortirricas	2 ud
Galleta soda integral	1 paquete
Galleta soda	1 paquete
Galleta Sanísimas	1 paquete
Galleta María	1 paquete
Galleta María integral	1 paquete
Pancakes (omitir 1 grasa)	1 ud med.
Queque seco (omitir 1 grasa + 1 azúcar)	1 tajada pqña
Granola	1/4 tz o 2 cdas
Palomitas de maíz s/grasa	3 tz
Galleta sorbetos (omitir 1 grasa y de azúcar)	3 ud
Tamal asado (omitir 1 grasa)	1 tajada pqña
Palitos de ajonjolí	3 uds
Rosquillas de maíz	2 uds

AZUCARES

Alimento	Porción
Azúcar de mesa	1 cda
Miel	1 cda
Mermeladas	1 cda
Jalea	1 cda

FRUTAS

Alimento	Porción
Jugo de frutas frescas	1/2 tz
Anona (pqña)	1/2 tz
Manzana	1 ud
Banano	1 ud
Mora	3/4 tz
Cereza (cruda)	12 ud
Cereza (enlatada)	1/2 tz
Higos	1 ud
Frutas enlatadas	1/2 tz
Uvas pqñas	12 ud
Melón	1/8 ud
Melón (cubos)	1 ¼ tz
Kiwi	1 ud
Mandarina	1 ud
Mango maduro pqño	1 ud
Nectarina (pqña)	1/2 ud
Naranja	1 ud
Papaya	1 tz
Melocotón	1 ud
Melocotón enlatado	1/2 tz o 2 mitades
Ciruela fresca	4 ud
Pera pqña	1 ud
Piña (cruda)	3/4 tz
Piña (enlatada)	1/3 tz
Pasas	2 cdas
Fresas	1 tz
Sandía	1 tz
Cas	1 ud
Caimito	1 ud
Ensalada de frutas	1 tz
Guanábana	1/2 tz
Granadilla	1 ud
Guayaba	2 ud
Jocote	4 ud
Maracuyá	1 ud
Limón dulce	1 ud
Nance	20 ud
Níspero	18 ud
Marañón	2 ud

VEGETALES

Porción:	
1/2 tz vegetales cocidos o 1 tz vegetales de crudos	
Espárragos	Tomate
Frijol nacido	Salsa de tomate natural
Remolacha	Palmito
Brócoli	Vainicas
Zanahoria	Flor de itabo
Coliflor	Chayote sazón
Berenjena	Puerros
Ayote sazón (puré)	¾ tz

LACTEOS

Alimento	Porción
LECHE BAJA EN GRASA (0%)	
Descremada	1 tz
Descremada en polvo	1/3 tz
Yogurt light	1 tz
LECHE MEDIA GRASA (2%)	
Yogurt natural s/ sabor	1 tz
Leche fluida	1 tz
Yogurt c/ sabores (omitir 1 azúcar)	1 tz
LECHE ENTERA	
Leche entera	1 tz
Leche evaporada	1/2 tz
Leche en polvo	1/3 tz
Leche condensada (omitir 1 azúcar)	1/4 tz

CARNES

Alimento	Porción
CARNES BAJAS EN GRASA	
Pollo s/ piel	2cdas (30g)
Pescado fresco	2cdas (30g)
Atún en agua	1/4 tz
Sardinias enlatadas	2 medianas
Queso ricotta o cottage	1/4 tz
Claros de huevo	2 ud
CARNE MEDIA GRASA	
Lomito, lomo, punta de solomo, cabeza de lomo, bistec popular	2cdas (30g)
Carne molida	1/4 tz
Posta de cerdo s/grasa	2cdas (30g)
Pollo s/piel	2cdas (30g)
Queso fresco	2cdas (30g)
Huevo entero	1 ud
CARNE ALTA EN GRASA	
Hígado, corazón, riñón, costilla de res o cerdo, salchichón, pate o chorizo	2cdas (30g)
Salchichas	1 ud
Mortadela	1 tajada
Queso amarillo o suizo	2cdas (30g)
Queso crema	2 cdas
ALTERNATIVAS DE CARNE	
Soya texturizada hidratada (carne ½ grasa)	1/3 tz
Tofu (carne ½ grasa)	1/2 tz
Mantequilla de maní (carne alta en grasa)	1 cda
TODAS LAS CARNES SON EN COCIDO	

GRASAS

Alimentos	Porción
GRASAS POLIINSATURADAS	
Margarina liviana	1 cdta
Aceite vegetal	1 cdta
Aderezo para ensalada	1/3 tz
Aderezo para ensalada bajo en calorías	1/3 tz
Mayonesa	1 cdta
Mayonesa liviana	2 cdas
Almendras	6 ud
GRASAS MONOINSATURADAS	
Aguacate mediano	1/8 ud
Aceituna s/relleno	10 ud
Aceite de oliva	1 cdta
Nueces	2 ud med
Maní	20 ud pqñas o 10 ud gds
Macadamia	3 g
GRASAS SATURADAS	
Mantequilla	1cdta
Tocineta	1 tira
Crema dulce	2 cdas
Coco rallado	2 cdas
Margarina barra	1 cdta
Natilla	2 cdas
Queso crema	1 cda
Helado de leche pasteurizado	1/2 tz

ALIMENTOS LIBRES

CALDOS Y BEBIDAS	Rábanos
Caldo de carne desgrasado	Ayote tierno
Caldo de frijol	Lechuga
Caldo de pollo desgrasado	Hojas de: espinacas, mostaza y chicasquil
Café y té s/ azúcar	Zuchini
Gaseosa dietética (355ml, 1 botella)	Chayote tierno
VEGETALES	CONDIMENTOS
Repollo	Cebolla, albahaca
Apio	Chile dulce, ajo, curry, menta
Pepino	Vinagre, orégano
Hongos	Jugo de limón

Broshures informativos

A continuación se presentaran broshures informativos, acerca de las patologías más sobresalientes de la población.

Se entregaron dichos broshures a los funcionarios que padecían alguna de las patologías, para que sepan que es la patología en sí, determinar los síntomas, causas y el tratamiento a nivel nutricional de las distintas patologías.

Tratamiento Nutricional

- **Algunos pacientes mejoran al eliminar: carne de res, cereales, levadura, frutas cítricas, alcohol, cafeína**
- **Limitar los productos con gluten si fuera necesario**
- **Asegurar la ingesta de fibra alimentaria, para facilitar la evacuación intestinal**

Preferir preparaciones bajas en grasa, no muy condimentadas

- Consumir ensaladas de vegetales crudos y cocidos todos los días, tres frutas secas con cascara al día
- Los líquidos deben ser suficientes entre 6 a 8 vasos sin azúcar o de agua de preferencia todos los días
- Ejercitarse para nivelar los niveles de estrés

Bibliografía:

Lagua, R. (2007). *Diccionario de nutrición y dietoterapia*. Mc Graw Hill

Planas, M. (2011). *Fisiopatología aplicada a la nutrición*. España: Pearson.



Tical

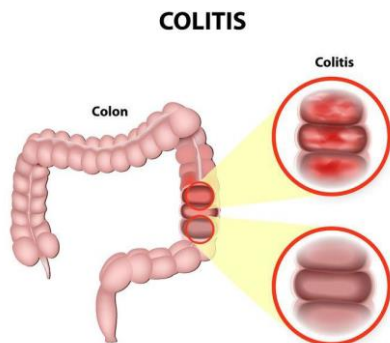
Colitis



¿Qué es?

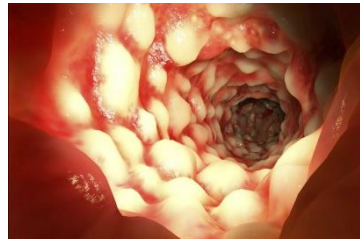
Inflamación aguda o crónica del colon o intestino grueso debido a una o más causas. La colitis mucosa se caracteriza por molestias abdominales, estreñimiento o diarrea y evacuación de masas mucosas o membranosas en las heces.

La colitis ulcerativa es una enfermedad crónica caracterizada por ulceración de la mucosa y evacuación de pus y sangre en las heces. (Lagua, 2007)



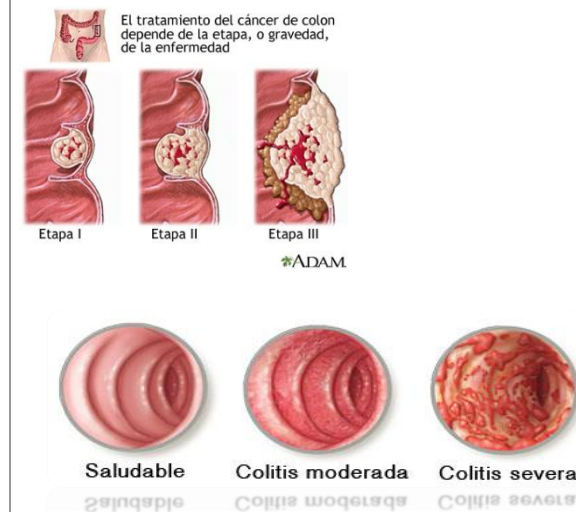
Síntomas

- Incomodidad abdominal
- Distensión abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Gases
- Cambio de peso



Complicaciones

Las complicaciones incluyen colitis fulminante, hemorragias importantes, megacolon tóxico y cáncer de colon. (Planas, 2011)



Los alimentos integrales junto a los frutos secos y frutas desecadas, legumbres, frutas, vegetales, hortalizas, son los que ayudaran a incrementar el aporte de fibra en la alimentación.

Sin embargo, es importante no olvidar beber suficiente agua para que la fibra se hidrate y ejerza su función, que es la de aumentar el volumen de bolo fecal.

Alimentos aliados contra el estreñimiento:

- Frutas secas o desecadas
- Hortalizas y vegetales
- Leguminosas
- Aceite vegetal
- Alimentos integrales
- Agua

Que se debe de evitar si se padece de estreñimiento:

- Consumo excesivo de café
- Comidas rápidas, altas en azúcar
- Gaseosas

Bibliografía:

Planas, M. (2011). *Fisiopatología aplicada a la nutrición*. España: Pearson.



Tical

ESTREÑIMIENTO



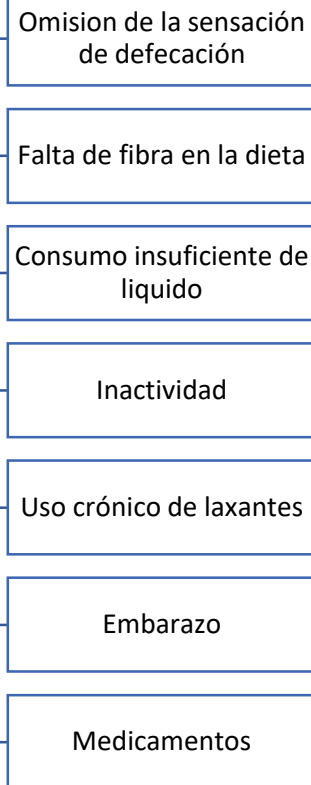
¿Qué es?

El estreñimiento se debe a una alteración del tránsito colónico o de la función anorrectal. Puede ser de origen idiopático, trastornos primarios de la motilidad intestinal, secundaria a otras enfermedades (neurológicas, metabólicas, endocrinas como la neuropatía diabética y obstructiva como el cáncer de colon) o relacionada con medicamentos. (Román, 2012)

¿Cómo saber si padezco?

- Valoración objetiva
- Tres o menos defecaciones por semana
- Tres días sin expulsión de heces

Causas



Cambios en la alimentación

El tratamiento dietético del estreñimiento habitual se caracteriza por un aumento en el aporte de fibra alimentaria, así como de líquidos, principalmente agua. La fibra es un componente de los alimentos vegetales que nuestro sistema digestivo no puede digerir, por lo que es expulsada con las heces. Existen diferentes tipos de fibra, soluble e insoluble y ambas juegan su papel en el tratamiento del estreñimiento.



- **Eliminar el salero de la mesa**
- **Sustituir la condimentación artificial (consomé, cubito, salsa inglesa) por condimentos naturales como: albahaca, ajo, apio, cebolla, chile dulce, culantro, laurel, jengibre, mostaza, perejil, romero, tomillo**
- **Leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para saber la cantidad de sodio que contiene el producto que se va a consumir**
- **Evitar el consumo de alimentos fuente de cafeína como el café, el té y las gaseosas**
- **Evitar el consumo de comidas rápidas como: papas fritas, tacos, pollo frito, empanadas, etc**

- Evitar el consumo de alimentos con elevado contenido de sodio; *Embutidos*: salchichón, salchicha, mortadela, chorizo, jamón, pate, etc. *Productos empacados*: sopas de paquete, sopas deshidratadas, condimentos artificiales y productos de paquete. *Alimentos enlatados*: atunes, sardinas, petit pois, garbanzos, frijoles en lata, palmito, salsa de tomate, maíz dulce, etc. *Repostería*
- Aumentar el consumo de líquido hasta alcanzar un promedio de 8 vasos
- Prefiera el consumo de agua y frescos naturales
- Realizar actividad física. Se recomienda realizar al menos 30 minutos diarios
- Eliminar el fumado y consumo de bebidas alcohólicas



Tical

Hipertension arterial



¿Qué es?

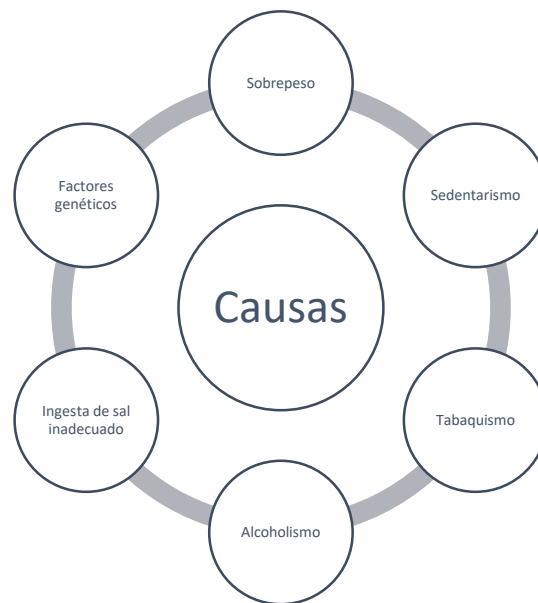
La hipertensión arterial es el aumento de la presión arterial de forma crónica, es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se puede evitar si se controla adecuadamente.

Las principales consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a su través. Esto se conoce con el nombre de arterosclerosis (Diario Médico, 2009)



Clasificación de la hipertensión arterial

Clasificación	Presión sistólica	Presión diastólica
Normal	Menor 120	Menor 80
Pre hipertensión	120 – 139	80 – 89
Estadio 1	140 – 159	90 – 99
Estadio 2	Mayor 160	Mayor 100



Recomendaciones

- Realizar de 5 a 6 tiempos de comida en horario regular
- Mantener un adecuado consumo de frutas y vegetales. Se recomienda consumir 5 porciones al día, ya que estos alimentos ayudan a disminuir los niveles de colesterol
- Consumir lácteos descremados como leche, yogurt y queso blanco
- Cocinar los alimentos al vapor, al horno, a la plancha, asados, evitar las frituras. Recuerde utilizar pocas grasas, preferiblemente utilizar aceite de maíz, girasol, soya evitando el uso de manteca
- Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturada como: chicharrones, crema dulce, manteca, mayonesa, natilla, tocineta, mantequilla, etc.

Tabaco y alcohol

El consumo de tabaco es un factor de riesgo para sufrir un evento cardiovascular, toda persona con dislipidemia debe de estar libre del consumo de tabaco.

A pesar de que los estudios de observación revelan una asociación entre el consumo de alcohol y una reducción del número de eventos cardiovasculares, los efectos adversos del alcohol pesan más que sus beneficios, por lo que la Asociación Americana del Corazón no recomienda el alcohol como sustancia cardio-protectora.

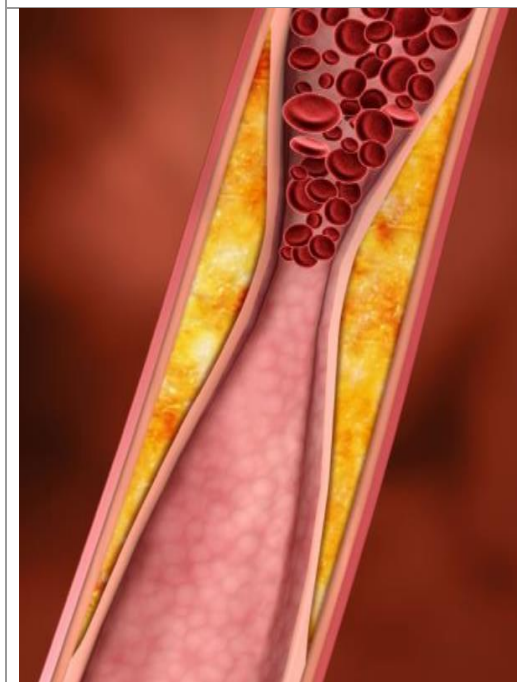


Cambios en la alimentación

- Consumir frutas y vegetales frescos y variados diariamente
- El consumo de al menos tres porciones de frutas y vegetales ayuda a controlar el exceso de peso por el bajo contenido energético y contenido importante de fibra, vitaminas, minerales y agua
- Consumir una variedad de alimentos fuentes de carbohidratos complejos: cereales, leguminosas y verduras harinosas. El consumo de alimentos de este grupo, ayuda a reducir el LDL colesterol por su parte en la fibra soluble (avena, frijoles, garbanzos)
- Consumir productos de origen animal bajos en grasa
- Consumo de pescado por su contenido de ácidos grasos omega 3
- Los lácteos y carnes bajas en grasa contienen menor cantidad de ácidos grasos saturados y de colesterol, lo cual contribuye a la reducción del LDL colesterol
- Utilice aceite vegetal en poca cantidad, en vez de manteca

Tical

DISLIPIDEMIA



¿QUÉ ES LA DISLIPIDEMIA?

Es un desorden en la concentración de las fracciones que posee nuestro plasma sanguíneo, normalmente mayor a los habituales.

Es lo que se conoce como colesterol alto o triglicéridos altos.

¿Por qué se produce?

Existen ciertos tipos de dislipidemia cuyo origen puede ser hereditario, aunque buena parte de las causas se asocian con ciertos hábitos poco adecuados y dietas nada saludables.

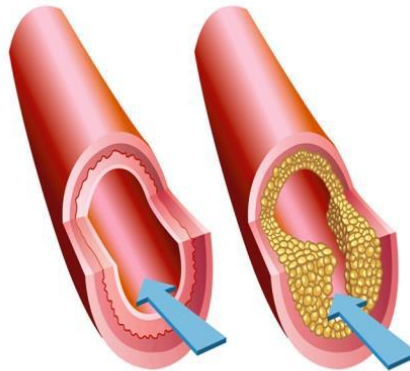
Así pues, el sedentarismo, las dietas ricas en grasas o el tabaquismo, son factores importantes para desarrollar la enfermedad.

¿Cómo saber si la padezco?

Es preciso medir la concentración de colesterol, triglicéridos, colesterol malo (LDL) y colesterol bueno (HDL). Si su concentración de triglicéridos es mayor a 150mg/dl, su colesterol mayor a 200 mg/dl o su colesterol HDL menor a 40 mg/dl usted requiere una valoración.

Síntomas

La dislipidemia no suele presentar ninguna sintomatología. Su detección, por desgracia, se da cuando la enfermedad ya se encuentra en una etapa avanzada, manifestándose entonces los síntomas derivadas de las complicaciones asociadas a la enfermedad. Entre los más graves destacan los infartos cerebrales, la pancreatitis aguda o las enfermedades coronarias.



¿Qué debo hacer si la padezco?

- Deberá acudir con su médico al menos tres veces al año.
- Evite el tabaco
- Adquiera un estilo de vida saludable
- Alcance un peso saludable

Tratamiento

El tratamiento de la dislipidemia debe atender a las características del paciente y a la variedad de las consecuencias que puede desencadenar la enfermedad.

Es necesario contar con la intervención de un equipo multidisciplinar formado por nutricionista y especialistas en órganos afectados.

Cambios en el estilo de vida

Estos cambios consisten en la práctica de actividad física y reducción de peso, teniendo claro que la actividad física y la alimentación saludable son intervenciones necesariamente interrelacionadas.

Alimentos fuentes de
Fibra

Soluble: salvado de avena,
cebada, nueces, frijoles,
lentejas, cítricos, manzana

Insoluble: granos enteros,
salvado de trigo, vegetales,
cereales

Vitamina B12

**Carne roja, hígado, vainicas,
almendras, huevos, fresas,
etc.**

Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen
trigo entero, salvado, frutas frescas o
deshidratadas y verduras



[Nombre de la compañía]

Hierro

Carne de res, pecado, huevos, frutas secas,
cereales integrales, hortalizas de hojas verde
oscuro, leguminosas, ciruelas, higos, pasas,
tomate, coliflor.

Calcio

Leche, productos lácteos, salmón, sardina,
almendras.

Tical

GASTRITIS



Causas

La principal causa es la infección con la *Helicobacter pylori*, que produce:

- Respuesta inflamatoria
- Pérdida de sangre
- Deficiencia de vitamina B12

Otra causa es el abuso de bebidas alcohólicas, tabaco, estrés.

También los fármacos tales como: aspirina y los antiinflamatorios.

Tipos de gastritis

- **Gastritis aguda:** es la inflamación rápida de la mucosa del estómago, y se presentan los síntomas.
- **Gastritis atrófica:** es la inflamación crónica de la mucosa gástrica sin erosión, pero con poco o ausencia de ácidos clorhídricos

Síntomas: **nauseas, vomito, malestar, pérdida del apetito, hemorragia, dolor y ardor en el**

Gastritis



estómago, acidez

Recomendaciones dietéticas y nutricionales

- Evitar alimentos que no son bien tolerados
- Consumir líquido en las cantidades adecuadas: al menos 6 a 8 vasos de líquido diario
- Consumir alimentos fuentes de vitamina B12, hierro férrico y calcio. Tales como: pescado, pollo, carnes rojas en medida, lácteos
- Se debe ajustar el plan de alimentación si existe una complicación secundaria como anemia perniciosa, falta de ácido clorhídrico, pancreatitis, entre otras
- Evitar el consumo de: alcohol, tabaco, vinagre, mayonesa, mantequilla, alimentos amargos o ácidos, café, chocolate y gaseosas
- Evitar el consumo de alimentos de panadería

Prevención de gastritis

- Evitar el consumo de irritantes como: alcohol, tabaco, aspirinas, medicamentos antiinflamatorios
- Masticar despacio los alimentos
- Establecer horarios fijos de tiempos de comida
- Tomar en pequeños tragos los líquidos
- Evitar alimentos o muy fríos o muy calientes
- Tener un tiempo de reposo después de comer algún alimento
- No costarse inmediatamente después de comer, más bien esperar al menos 45 minutos
- Consumir alimentos fuentes de fibra para así mantener la integridad gástrica

Datos de la primera consulta

No.	Nombre	Edad (años)	fecha	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC (kg/m ²)	% Grasa (%)	GRASA VISC	Patologías	Estado nutricional
1	Laura Bermúdez	27	08-nov	58,2	161	22,4	25,3	2	Gastritis	normal
2	Gustavo Montenegro	24	08-nov	76,3	173	25,6	19,2	4	N/A	sobrepeso
3	Pricilla García	34	08-nov	49,6	162	18,9	23,2		N/A	normal
4	Minor Peña	40	08-nov	84,7	168	30,1	28,5		N/A	obesidad
5	Freddy Arias	44	08-nov	74,3	176	23,9	19,8	8	Colitis, gastritis	normal
6	Maureen Muñoz	30	08-nov	72,5	157	29,4	40,3	6	Gastritis	sobrepeso
7	Hernán Campos	36	08-nov	70,5	175	23	19,2	6	gastritis	normal
8	Cesar Araya	44	08-nov	81,7	168	28,9	26,8	11	HTA, dislipidemia, estreñimiento	sobrepeso
9	Eddie León	25	09-nov	93,9	168	33,3	32	12	dislipidemia	obesidad
10	Pablo Díaz	42	09-nov	81,5	165	29,9	28,9	12	gastritis	sobrepeso
11	Ericka Segura	27	09-nov	72,2	168	25,5	37,2	4	N/A	sobrepeso

12	Claudia Gutiérrez	55	09-nov	75,3	160	29,4	43,2	10	N/A	sobrepeso
13	Kathia González	23	09-nov	50,4	160	19,7	23,1	1	colitis, gastritis, dislipidemia	normal
14	Alonso Chaves	37	09-nov	89	168	31,5	26,1	11	hipotension	obesidad
15	Andrea Guzmán	29	09-nov	60,9	158	24,4	27,1	3	colitis	normal
16	Andrea Quiel	39	09-nov	74,6	157	30,2	38	8	N/A	obesidad
17	Andres Rodríguez	36	10-nov	90,8	180	28,1	27,9	10	N/A	sobrepeso
18	Arturo Castillo	43	10-nov	65,5	172	22,3	13,8	5	diabetes	normal
19	Berny Molina	29	10-nov	92,8	182	28	24,9	8	N/A	sobrepeso
20	Emily Herra	44	10-nov	49,5	157	20	21,8	2	estreñimiento	normal
21	Enrique Garita	24	10-nov	108,5	178	34,1	25,2	9	N/A	obesidad
22	Carlos González	32	10-nov	95,7	168	34	34,5	15	HTA, pre diabético	obesidad
23	Cindy Solís	33	10-nov	56,4	159	22,3	28,6	3	hipotensión	normal
24	Braulio Morales	43	10-nov	74,8	171	25,6	18,3	7	hipertiroidismo	sobrepeso
25	Israel Parraguirre	36	11-nov	78,5	167	28,3	24	9	dislipidemia, gastritis	sobrepeso

26	Esteban Oviedo	30	11-nov	99,9	171	34,2	29,5	12	alergia mariscos, dislipidemia, gastritis	obesidad
27	Karen Arroyo	26	11-nov	92,6	156	38,2	51,2	12	colitis	obesidad
28	Diana Obando	26	11-nov	65	157	26,4	40	4	colitis, estreñimiento	sobrepeso
29	Martha López	42	11-nov	77,1	156	31,6	41,1	6	dislipidemia, estreñimiento	obesidad
30	Rosa Alpizar	50	11-nov	85,4	154	35,8	41,2	11	colitis, gastritis	obesidad
31	Rosalin Sánchez	33	11-nov	73,6	160	28,9	37,4	6	estreñimiento, colitis	sobrepeso
32	Eduardo Campos	32	11-nov	100,7	183	30,1	26,3	10	N/A	obesidad
33	Evelyn Vargas	34	14-nov	80,6	162	30,9	41,2	7	N/A	obesidad
34	Fernanado Obaldi	56	14-nov	93,5	173	31,2	32,5	17	N/A	obesidad
35	Gabriela Bravo	42	14-nov	64,8	158	26	33,8	6	colitis	sobrepeso
36	Gerardo Hernández	32	14-nov	72,4	168	25,6	16,8	5	N/A	sobrepeso
37	Gerardo Jiménez	31	14-nov	92,4	178	29	28	10	N/A	sobrepeso
38	Rubén Agüero	26	14-nov	60,2	171	20,6	17,7	4	dislipidemia	normal

39	Yharitza Segura	34	14-nov	70,7	161	27,2	42,1	7	colitis	sobrepeso
40	José Pablo Campos	23	14-nov	112,8	182	34	35,2	14	N/A	obesidad
41	Seidy Otarola	50	15-nov	82,9	158	33,2	45,2	11	HTA, estreñimiento	obesidad
42	María Fda. Arias	29	15-nov	103	167	36,9	46,3	10	N/A	obesidad
43	Geovanny Anchia	31	15-nov	75,7	162	29	24,4	9	colitis	sobrepeso
44	Jessica Esquivel	28	15-nov	90	164	33,4	42,7	8	N/A	obesidad
45	Merlyn Villareal	27	15-nov	63,4	161	24,5	33,7	4	colitis, gastritis, estreñimiento	normal
46	Zaira Montero	27	15-nov	65,4	155	27,1	35	4	estreñimiento	sobrepeso
47	María José Sánchez	33	15-nov	56,9	164	21,2	25,3	2	enfermedad celíaca, gastritis	normal
48	Kevin Ruiz	31	15-nov	83,5	180	25,8	20,1	6	estreñimiento	sobrepeso
49	Diane Picado	33	16-nov	75,8	156	31,2	39,7	7	colitis, dislipidemia	obesidad
50	Marielos Hernández	52	16-nov	58,4	147	26,8	34,7	7	N/A	sobrepeso
51	Mauricio Méndez	43	16-nov	95,9	170	33,2	24,7	12	HTA, dislipidemia	obesidad

52	Cindy González	32	16-nov	57,5	158	23	33		gastritis, colitis	normal
53	Karen Duran	27	16-nov	64,1	157	26	35,5	4	N/A	sobrepeso
54	José Polanco	28	16-nov	83,5	178	26,3	23,3	6	N/A	sobrepeso
55	Marisol Ginesta	30	16-nov	70,2	166	25,4	34,7	7	HTA, estreñimiento, colitis	sobrepeso
56	Hellen Guido	26	16-nov	49,4	157	19,9	26,2	1	Colitis, gastritis	normal
57	Hugo Montero	32	17-nov	112,2	178	35,3	28	12	HTA	obesidad
58	Juan Cruz	37	17-nov	82,2	165	30,1	26,1	10	N/A	obesidad
59	Karen Muñoz	27	17-nov	61,4	167	21,9	33,4	3	colitis	normal
60	Karla Rojas	36	17-nov	62,6	154	26,1	35	5	colitis	sobrepeso
61	Kenneth Ledezma	34	18-nov	86,1	169	30,1	27,1	10	N/A	obesidad
62	Laura Valverde	39	18-nov	84,6	162	32	41,2	9	gastritis, colitis	obesidad
63	Luis Guzmán	50	18-nov	70	161	30,1	26,4	12	diabetes	obesidad
64	Ma Casandra Porras	21	18-nov	69,6	160	27	35,4	4	N/A	sobrepeso

65	Ma Fernanda Rojas	20	18-nov	51,9	158	20,4	19,4	1	N/A	normal
66	Manuel Rivera	25	18-nov	87,6	168	30,8	27	9	colitis	obesidad
67	Lisa Vives	20	18-nov	42,2	153	17,9	17,3	1	colitis, gastritis	desnutricio n
68	María Carrillo	53	18-nov	58,8	146	27,2	33,4	7	N/A	sobrepeso
69	Mónica Rojas	20	21-nov	68	168	24,1	37,4	3	N/A	normal
70	Nicole Orozco	20	21-nov	44,5	168	15,7	21,8	1	N/A	desnutricio n
71	Karen Juárez	30	21-nov	62,3	157	25,4	34,6	4	N/A	sobrepeso
72	Gerald Fernández	35	21-nov	105, 6	180	32,4	31,8	13	HTA	obesidad
73	Natalia Arce	32	21-nov	75,6	157	30,6	39,3	7	N/A	obesidad
74	Paola Suarez	26	21-nov	52,6	166	19	22,5	1	colitis, gastritis	normal
75	Randall Alfaro	33	21-nov	73,4	161	28,2	22,2	8	N/A	sobrepeso
76	Ricardo Medina	41	21-nov	77,2	165	28,3	27,1	11	hipotension	sobrepeso

77	Saray Rodríguez	24	22-nov	61,3	167	21,9	34,3	3	colitis, estreñimiento, intolerante lactosa, gastritis	normal
78	Stephanie Castro	29	22-nov	52,7	160	20,5	24,3	1	colitis	normal
79	Yinneth García	29	22-nov	101,2	161	39	50	12	gastritis	obesidad
80	Yoselyn Moreno	32	22-nov	67,2	165	24,6	39,7	5	prediabetes	normal
81	Gilberth Salazar	29	22-nov	69,7	172	23,3	8,4	1	N/A	normal
82	Cristian Rodríguez	30	22-nov	77,2	169	27	21,3	6	gastritis, dislipidemia	sobrepeso
83	Tatiana Blair	28	22-nov	125,5	170	43,3	48,9		prediabetes, gastritis	obesidad
84	Mónica Vargas	38	28-nov	56,6	157	22,7	30	4	colitis	normal
85	Jason Araya	25	28-nov	74,9	170	25,6	17,9		gastritis, colitis	sobrepeso
86	Noelia Picado	24	28-nov	44,8	152	19	24,5		colitis, gastritis, estreñimiento	normal
87	Melissa Jarquin	27	28-nov	59	164	21,9	31		estreñimiento	normal
88	Karol Morales	33	28-nov	75,4	165	27,5	35,1	5	colitis, gastritis, estreñimiento	sobrepeso

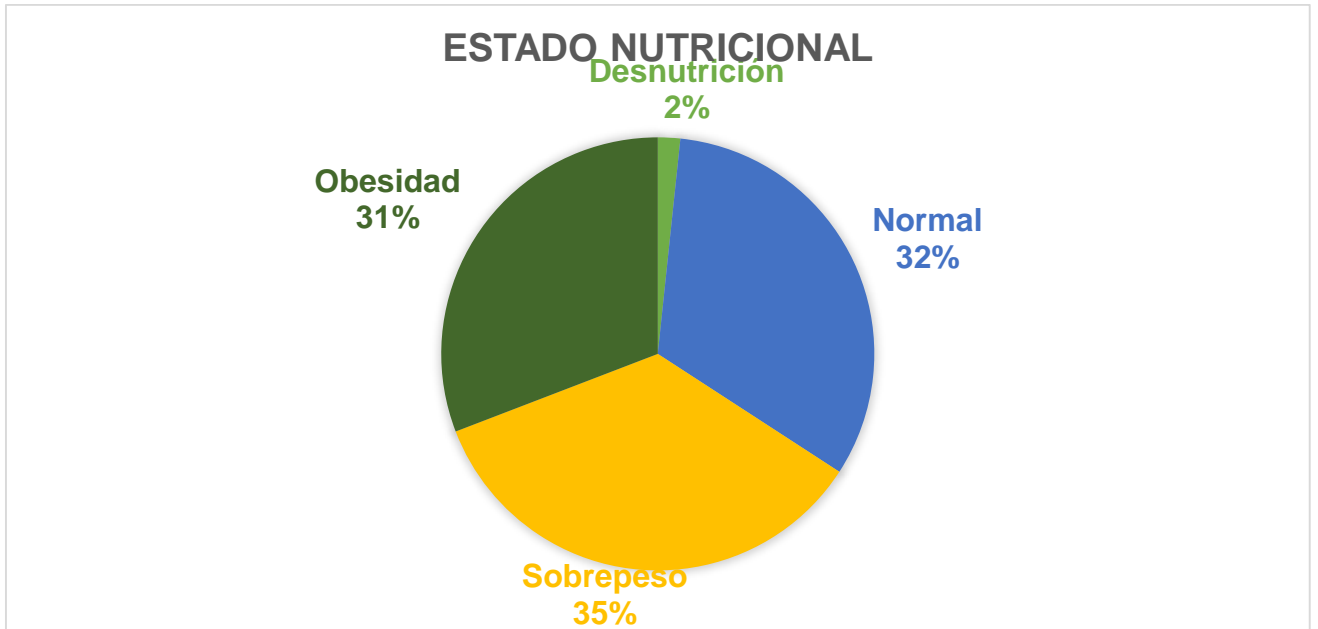
89	Fernando Moreira	31	28-nov	81,4	165	29,8			colitis, estreñimiento, gastritis, dislipidemias	sobrepeso
90	Luis Diego Alvarado	40	28-nov	84,2	169	29,4	23,8	10	gastritis, dislipidemia	sobrepeso
91	Lucrecia Hernández	39	28-nov	68,7	167	24,4	38,3	6	colitis	normal
92	Abigail Sánchez	26	29-nov	64,1	161	24,7	35,3	4	colitis, gastritis	normal
93	Andres Arias	42	29-nov	102,6	183	30,5	27,1	12	pre diabetes	obesidad
94	Mario González	39	29-nov	67,9	167	24	16,8		colitis	normal
95	María José Ocampo	21	29-nov	46,1	155	19,1	22,7	1	colitis, gastritis	normal
96	Linneth Quirós	29	29-nov	50,8	158	20	23,2	1	pre diabetes	normal
97	Nelson Corrales	31	29-nov	82,7	179	25,6	19,7	6	gastritis	sobrepeso
98	Andres Navarro	29	29-nov	71	171	24,3	21,5	6	dislipidemia	normal
99	José Mario Rojas	48	02-dic	102,8	180	31,5	25,5	13	dislipedia, colitis	obesidad
100	Luis Guadamuz	33	02-dic	100,1	174	33	27,2		N/A	obesidad

101	Cintha Alvaro	32	02-dic	59,3	157	24	31,7	4	gastritis	normal
102	Víctor Ávila	28	02-dic	84,1	167	30,1	23,9	8	N/A	obesidad
103	Kenneth Murillo	24	02-dic	75,3	161	29	22,3	6	dislipidemia	sobrepeso
104	Catalina Méndez	28	02-dic	66,5	158	26,6	26,7	3	gastritis, colitis, estreñimiento	sobrepeso
105	Gilberto Soto	45	02-dic	91,9	175	30	22	10	N/A	obesidad
106	José Sánchez	38	02-dic	59,1	158	23,7	22,6	7	colitis	normal
107	Julio Román	27	05-dic	98,7	178	31,5	29,2	10	gastritis	obesidad
108	Kevin Gamboa	19	05-dic	65,3	170	21,9	14,6	1	N/A	normal
109	Esteban Céspedes	27	05-dic	75,2	170	26	17,8	4	N/A	sobrepeso
110	José Fernández	33	05-dic	91,2	181	27,8	21	7	colitis	sobrepeso
111	Eduardo Godínez	41	05-dic	75,3	176	24,3	20,2	7	HTA	normal
112	Adriana Rodríguez	30	05-dic	55,9	156	22,9	25,8	2	dislipidemia	normal
113	Kristel Vega	29	05-dic	91,6	157	37,2	50,5	9	colitis, gastritis	obesidad
114	Marta Reyes	45	05-dic	60,8	161	23,5	34,2	6	dislipidemia	normal
115	Christopher Alvaro	24	06-dic	85,7	177	27,4	28,1	9	dislipidemia	sobrepeso

116	Yerlin Alpizar	31	06-dic	68,9	150	30,6	39,4	6	hipotensión	obesidad
117	Alison Castillo	19	06-dic	59,3	161	22,8	30,1	2	gastritis, colitis	normal
118	Luis Rivera	36	06-dic	86,6	173	28,9	28,7	11	N/A	sobrepeso
119	Yahaira Araya	24	06-dic	65	163	24,4	32,7	3	colitis, estreñimiento	normal
120	Alberto Rodríguez	56	06-dic	70,7	168	25,1	26,4	12	N/A	sobrepeso

Gráficos de la primera consulta

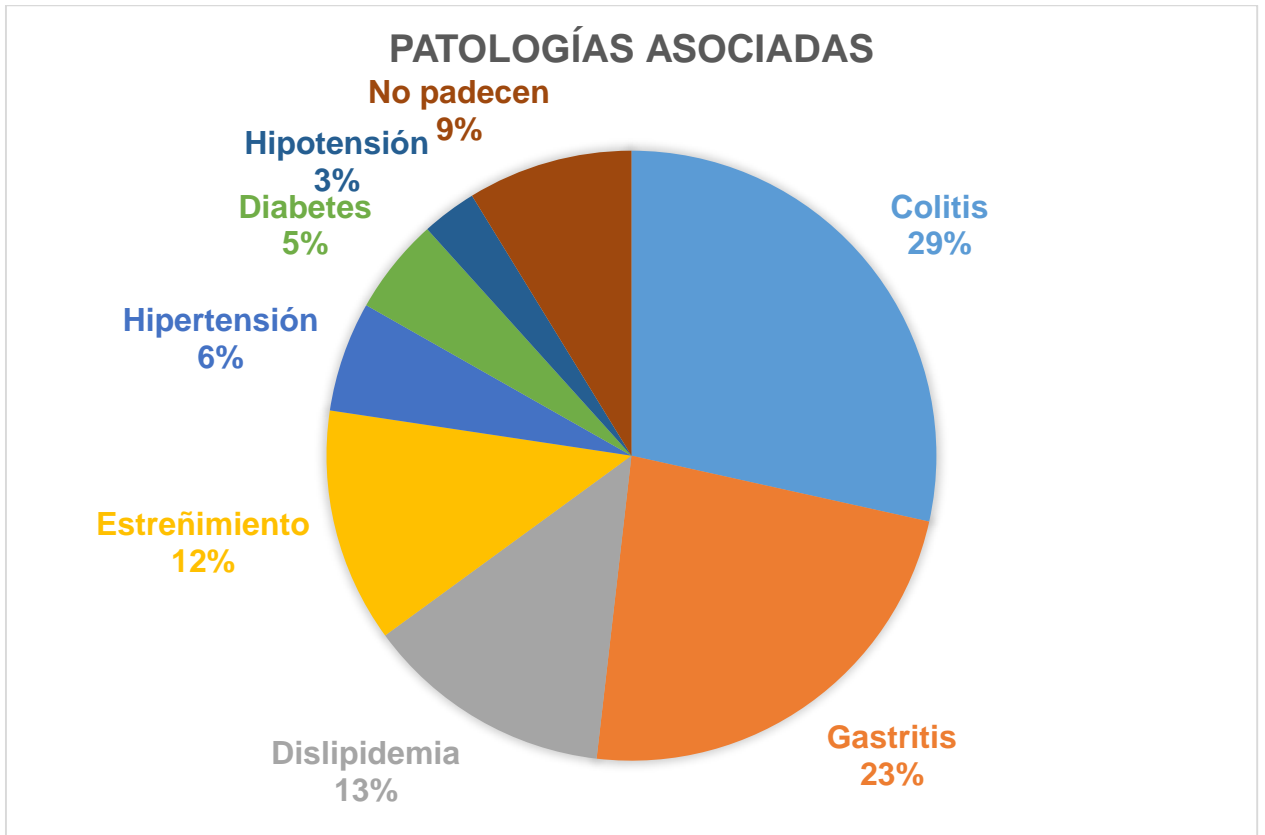
Grafico No. 1 Estado nutricional de los funcionarios primer consulta



Elaboración propia

De los 120 funcionarios que asistieron a la primera consulta, se destaca el siguiente estado nutricional del cual, un 2% de la población presenta desnutrición, un 32% se encuentra en un estado nutricional normal, un 35% se encuentra en sobrepeso y el 31% restante se encuentra en obesidad. Un fuerte incremento del sobrepeso y obesidad se da por el sedentarismo que existe por parte de los funcionarios.

Grafico No. 2 Patologías asociadas al estado nutricional de los funcionarios primer consulta



Elaboración propia

De las patologías asociadas al estado nutricional se destacan las siguientes, las cuales los funcionarios mencionan que las padecen un 30% de la población padece colitis, un 25% gastritis, un 14% es dislipidemia, un 13% estreñimiento, un 5% diabetes, un 3% hipotensión, un 9% menciona no padecer ninguna patología.

Datos de la segunda consulta de seguimiento

No.	Nombre	Edad (años)	fecha	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC (kg/m2)	% Grasa (%)	GRASA VISC	Estado nutricional	fecha	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC (kg/m2)	% Grasa (%)	gras visc	Estado nutricional
1	Laura Bermúdez	27	08-nov	58,2	161	22,4	25,3	2	normal	06-dic	59,5	161	22,9	28,2	2	Normal
2	Gustavo Montenegro	24	08-nov	76,3	173	25,6	19,2	4	sobrepeso	07-dic	77	173	25,7	18,3	4	Sobrepeso
3	Pricilla García	34	08-nov	49,6	162	18,9	23,2	2	normal	07-dic	49,6	162	18,8	23,2	2	Normal
4	Minor Peña	40	08-nov	84,7	168	30,1	28,5	7	obesidad	07-dic	84,7	168	30	28,5	7	Obesidad
5	Freddy Arias	44	08-nov	74,3	176	23,9	19,8	8	normal	07-dic	74,3	176	23,9	19,8	7	Normal
6	Maureen Muñoz	30	08-nov	72,5	157	29,4	40,3	6	sobrepeso	07-dic	72,5	157	29,4	40,3	6	Sobrepeso
7	Hernán Campos	36	08-nov	70,5	175	23	19,2	6	normal	07-dic	70,5	175	23	19,2	6	Normal
8	Cesar Araya	44	08-nov	81,7	168	28,9	26,8	11	sobrepeso	07-dic	77	168	27,3	26,6	11	Sobrepeso
9	Eddie León	25	09-nov	93,9	168	33,3	32	12	obesidad	13-dic	91,1	168	32,2	31,5	11	Obesidad
10	Erica Segura	27	09-nov	72,2	168	25,5	37,2	4	sobrepeso	13-dic	72,6	168	25,7	34,3	4	Sobrepeso
11	Claudia Gutiérrez	55	09-nov	75,3	160	29,4	43,2	10	sobrepeso	13-dic	75,3	160	29,4	42,3	10	Sobrepeso
12	Kathia González	23	09-nov	50,4	160	19,7	23,1	1	normal	13-dic	50,4	160	19,6	23,1	1	Normal

13	Alonso Chaves	37	09-nov	89	168	31,5	26,1	11	obesidad	13-dic	88,3	168	31,3	27,1	11	Obesidad
14	Andrea Guzmán	29	09-nov	60,9	158	24,4	27,1	3	normal	13-dic	59,4	158	23,7	29,6	3	Normal
15	Andrea Quiel	39	09-nov	74,6	157	30,2	38	8	obesidad	13-dic	74,6	157	30,2	38	8	Obesidad
16	Andres Rodríguez	36	10-nov	90,8	180	28,1	27,9	10	sobrepeso	16-dic	91,2	180	28,1	23,2	8	Sobrepeso
17	Berny Molina	29	10-nov	92,8	182	28	24,9	8	sobrepeso	16-dic	92,5	182	27,9	21,2	6	Sobrepeso
18	Emily Herra	44	10-nov	49,5	157	20	21,8	2	normal	16-dic	49,3	157	20	25,5	21	Normal
19	Carlos González	32	10-nov	95,7	168	34	34,5	15	obesidad	16-dic	94,2	168	33,3	34,4	13	Obesidad
20	Braulio Morales	43	10-nov	74,8	171	25,6	18,3	7	sobrepeso	16-dic	77,3	171	26,4	18,6	8	Sobrepeso
21	Esteban Oviedo	30	11-nov	99,9	171	34,2	29,5	12	obesidad	16-dic	98,5	171	33,7	31,2	13	Obesidad
22	Diana Obando	26	11-nov	65	157	26,4	40	4	sobrepeso	16-dic	65,4	157	26,6	32,9	4	Sobrepeso
23	Martha López	42	11-nov	77,1	156	31,6	41,1		obesidad	19-dic	77	156	31,6	41	9	Obesidad
24	Fernanado Obaldi	56	14-nov	93,5	173	31,2	32,5	17	obesidad	19-dic	93,5	173	31,2	32	16	Obesidad
25	Gerardo Hernández	32	14-nov	72,4	168	25,6	16,8	5	sobrepeso	19-dic	71,8	168	25,5	15,9	4	Sobrepeso
26	Rubén Agüero	26	14-nov	60,2	171	20,6	17,7	4	normal	19-dic	58,9	171	20,1	17,5	3	Normal
27	Yharitza Segura	34	14-nov	70,7	161	27,2	42,1	7	sobrepeso	19-dic	67,2	161	25,8	41	6	Sobrepeso

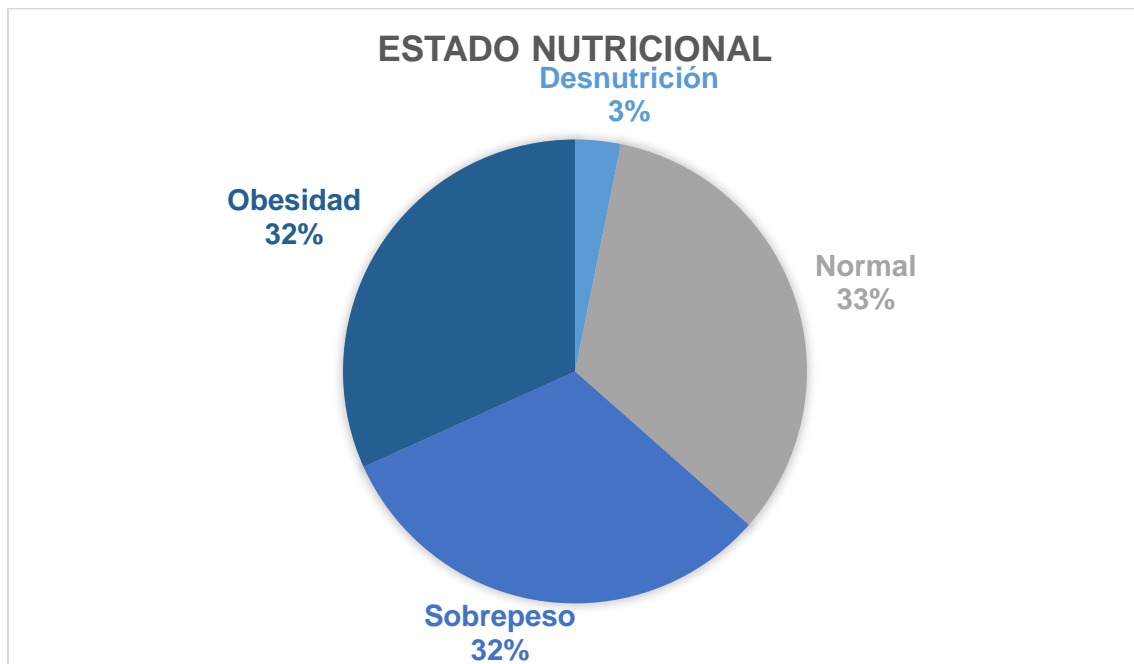
28	José Pablo Campos	23	14-nov	112,8	182	34	35,2	14	obesidad	19-dic	101,3	182	30,5	22	8	Obesidad
29	Seidy Otarola	50	15-nov	82,9	158	33,2	45,2	11	obesidad	19-dic	81,6	158	32,6	45,2	11	Obesidad
30	María Fda. Arias	29	15-nov	103	167	36,9	46,3	10	obesidad	22-dic	98,1	167	35,1	45,6	9	Obesidad
31	Zaira Montero	27	15-nov	65,4	155	27,1	35	4	sobrepeso	22-dic	64,3	155	26,7	31,4	4	Sobrepeso
32	Mauricio Méndez	43	16-nov	95,9	170	33,2	24,7	12	obesidad	22-dic	96,1	170	33,2	27,5	13	Obesidad
33	Cindy González	32	16-nov	57,5	158	23	33		normal	22-dic	57,6	158	23,1	30,9	3	Normal
34	José Polanco	28	16-nov	83,5	178	26,3	23,3	6	sobrepeso	22-dic	82,8	178	26,2	24,3	7	Sobrepeso
35	Hellen Guido	26	16-nov	49,4	157	19,9	26,2	1	normal	22-dic	49,1	157	19,9	24,9	1	Normal
36	Hugo Montero	32	17-nov	112,2	178	35,3	28	12	obesidad	22-dic	109	178	34,4	26,2	11	Obesidad
37	Juan Cruz	37	17-nov	82,2	165	30,1	26,1	10	obesidad	23-dic	80,3	165	29,5	27,1	11	Obesidad
38	Karen Muñoz	27	17-nov	61,4	167	21,9	33,4	3	normal	23-dic	61,2	167	21,9	32,8	3	Normal
39	Karla Rojas	36	17-nov	62,6	154	26,1	35	5	sobrepeso	23-dic	63	154	26,5	36,9	6	Sobrepeso
40	Laura Valverde	39	18-nov	84,6	162	32	41,2	9	obesidad	23-dic	83,3	162	31,7	39,3	8	Obesidad
41	Ma Casandra Porras	21	18-nov	69,6	160	27	35,4	4	sobrepeso	23-dic	66,8	160	26	35,4	4	Sobrepeso

42	Ma Fernanda Rojas	20	18- nov	51,9	158	20,4	19,4	1	normal	23- dic	49,9	158	19,9	17,9	1	Normal
43	Manuel Rivera	25	18- nov	87,6	168	30,8	27	9	obesidad	23- dic	88,3	168	31,2	25,8	8	Obesidad
44	Lisa Vives	20	18- nov	42,2	153	17,9	17,3	1	desnutrición	23- dic	42,5	153	18,1	16,9	1	Desnutrición
45	Nicole Orozco	20	21- nov	44,5	168	15,7	21,8	1	desnutrición	26- dic	45,3	168	15,9	22,6	1	Desnutrición
46	Karen Juárez	30	21- nov	62,3	157	25,4	34,6	4	sobrepeso	26- dic	61,9	157	24,7	34,1	4	Normal
47	Natalia Arce	32	21- nov	75,6	157	30,6	39,3	7	obesidad	26- dic	73,8	157	29,6	35,5	6	Obesidad
48	Paola Suarez	26	21- nov	52,6	166	19	22,5	1	normal	26- dic	51,3	166	19	20,1	1	Normal
49	Saray Rodríguez	24	22- nov	61,3	167	21,9	34,3	3	normal	26- dic	60,2	167	21,5	27,6	2	Normal
50	Stephanie Castro	29	22- nov	52,7	160	20,5	24,3	1	normal	26- dic	56,7	160	21,9	25,6	2	Normal
51	Yoselyn Moreno	32	22- nov	67,2	165	24,6	39,7	5	normal	26- dic	67,5	165	20,9	39,9	5	Normal
52	Gilberth Salazar	29	22- nov	69,7	172	23,3	8,4	1	normal	26- dic	68,8	172	23,3	7,3	1	Normal
53	Cristian Rodríguez	30	22- nov	77,2	169	27	21,3	6	sobrepeso	27- dic	78,3	169	27,4	21,4	7	Sobrepeso
54	Tatiana Blair	28	22- nov	125,5	170	43,3	48,9	14	obesidad	27- dic	123,3	170	42,6	49	13	Obesidad
55	Karol Morales	33	28- nov	75,4	165	27,5	35,1	5	sobrepeso	27- dic	74,2	165	27,2	34,7	5	Sobrepeso

56	Andres Arias	42	29-nov	102,6	183	30,5	27,1	12	obesidad	27-dic	101	183	30,1	23,5	10	Obesidad
57	María José Ocampo	21	29-nov	46,1	155	19,1	22,7	1	normal	27-dic	45,9	155	19,1	23,6	1	Normal
58	Cinthy Alfaro	32	02-dic	59,3	157	24	31,7	4	normal	27-dic	58,4	157	23,6	30,3	3	Normal
59	José Fernández	33	05-dic	91,2	181	27,8	21	7	sobrepeso	29-dic	89,9	181	27,4	20,5	7	Sobrepeso
60	Yerlin Alpizar	31	06-dic	68,9	150	30,6	39,4	6	obesidad	29-dic	67,6	150	30	38,9	6	Obesidad
61	Alison Castillo	19	06-dic	59,3	161	22,8	30,1	2	normal	29-dic	58,4	161	22,5	28,9	1	Normal
62	Luis Rivera	36	06-dic	86,6	173	28,9	28,7	11	sobrepeso	29-dic	82,3	173	27,5	24,4	9	Sobrepeso
63	Alberto Rodríguez	56	06-dic	70,7	168	25,1	26,4	12	sobrepeso	29-dic	69,8	168	24,7	20,9	10	Sobrepeso

Gráfico de segunda consulta

Gráfico No.3 Estado nutricional de los funcionarios que asistieron a la segunda consulta



Elaboración propia

Para la segunda consulta asistieron 63 funcionarios los cuales algunos de los funcionarios tuvieron cambio en su peso, porcentaje de grasa o grasa visceral, que a su vez se refleja en el estado nutricional. Se mantuvo la desnutrición con un 3%, el rango de normalidad se incremento en 33%, se redujo el porcentaje de sobrepeso 32%, y el de obesidad se mantuvo con un 32%. Los funcionarios estaban contentos con sus resultados y mencionaban que han incluido la actividad física a sus vidas.

Datos tercer cita de seguimiento

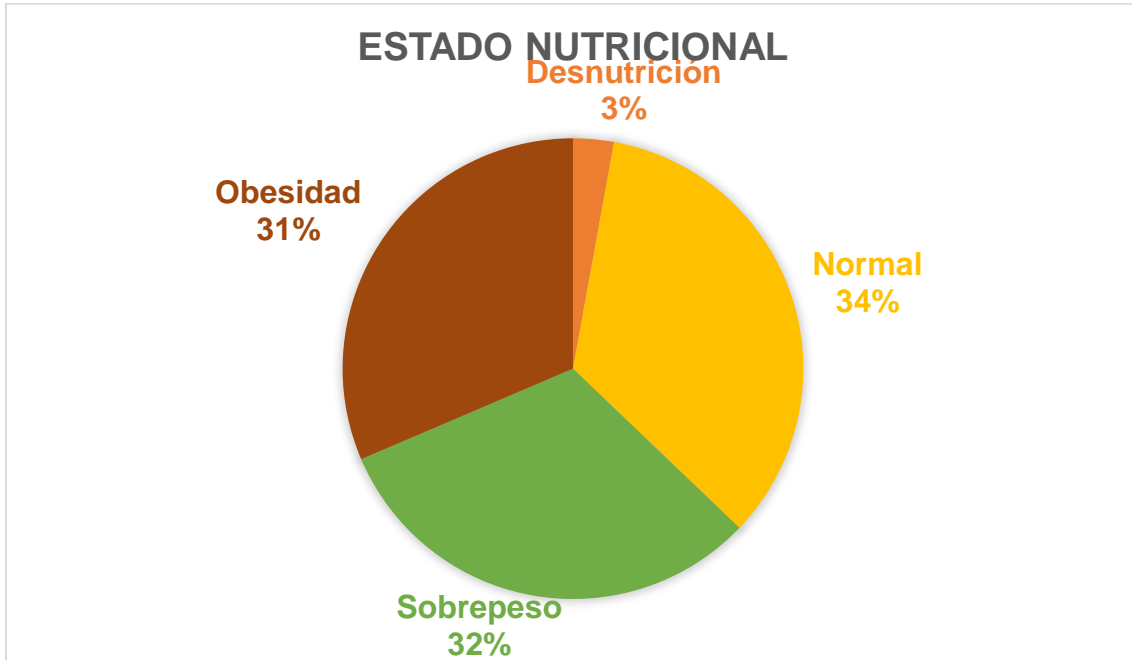
No.	Nombre	Edad (años)	fecha	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC (kg/m2)	% Grasa (%)	gras visc	Estado nutricional	fecha	Peso (kg)	Talla (cm)	IMC (kg/m2)	% grasa	gras visc	Estado nutricional
1	Laura Bermúdez	27	06-dic	59,5	161	22,9	28,2	2	Normal	30-dic	60,6	161	23,3	28,8	2	Normal
2	Gustavo Montenegro	24	07-dic	77	173	25,7	18,3	4	Sobrepeso	30-dic	76,1	173	25,4	15,9	3	Sobrepeso
3	Freddy Arias	44	07-dic	74,3	176	23,9	19,8	7	Normal	30-dic	74	176	23,8	15,8	6	Normal
4	Maureen Muñoz	30	07-dic	72,5	157	29,4	40,3	6	Sobrepeso	30-dic	71,5	157	29	42,7	7	Sobrepeso
5	Hernán Campos	36	07-dic	70,5	175	23	19,2	6	Normal	30-dic	70,3	175	22,9	13,6	4	Normal
6	Eddie León	25	13-dic	91,1	168	32,2	31,5	11	Obesidad	30-dic	91,4	168	32,3	31,8	12	Obesidad
7	Ericka Segura	27	13-dic	72,6	168	25,7	34,3	4	Sobrepeso	02-ene	72,3	168	25,6	34,7	4	Sobrepeso
8	Kathia González	23	13-dic	50,4	160	19,6	23,1	1	Normal	02-ene	51,3	160	20	24,1	1	Normal
9	Andrea Guzmán	29	13-dic	59,4	158	23,7	29,6	3	Normal	02-ene	58,1	158	23,2	25,4	2	Normal
10	Andrea Quiel	39	13-dic	74,6	157	30,2	38	8	Obesidad	02-ene	75,6	157	30,6	38	57	Obesidad
11	Emily Herra	44	16-dic	49,3	157	20	25,5	21	Normal	02-ene	50,4	157	20,4	26,6	4	Normal

12	Carlos González	32	16-dic	94,2	168	33,3	34,4	13	Obesidad	02-ene	98	168	34,7	30,7	13	Obesidad
13	Martha López	42	19-dic	77	156	31,6	41	9	Obesidad	02-ene	77,6	156	31,8	35,3	7	Obesidad
14	Fernando Obaldi	56	19-dic	93,5	173	31,2	32	16	Obesidad	03-ene	92,7	173	31,1	27	14	Obesidad
15	Gerardo Hernández	32	19-dic	71,8	168	25,5	15,9	4	Sobrepeso	03-ene	72,6	168	25,7	14,3	4	Sobrepeso
16	Seidy Otarola	50	19-dic	81,6	158	32,6	45,2	11	Obesidad	04-ene	78,2	158	31,2	42,8	74	Obesidad
17	María Fda. Arias	29	22-dic	98,1	167	35,1	45,6	9	Obesidad	04-ene	99,1	167	35,5	44,2	9	Obesidad
18	Zaira Montero	27	22-dic	64,3	155	26,7	31,4	4	Sobrepeso	04-ene	60,5	155	25,1	31,9	3	Sobrepeso
19	Cindy González	32	22-dic	57,6	158	23,1	30,9	3	Normal	04-ene	57,8	158	23,1	33,4	4	Normal
20	José Polanco	28	22-dic	82,8	178	26,2	24,3	7	Sobrepeso	04-ene	82,4	178	26	24,7	7	Sobrepeso
21	Hellen Guido	26	22-dic	49,1	157	19,9	24,9	1	Normal	05-ene	50,1	157	20,3	26,6	1	Normal
22	Hugo Montero	32	22-dic	109	178	34,4	26,2	11	Obesidad	05-ene	109,6	178	34,5	25,2	11	Obesidad
23	Karen Muñoz	27	23-dic	61,2	167	21,9	32,8	3	Normal	05-ene	62,4	167	22,4	33,3	3	Normal
24	Laura Valverde	39	23-dic	83,3	162	31,7	39,3	8	Obesidad	06-ene	83	162	31,6	43,3	9	Obesidad
25	Ma Casandra Porras	21	23-dic	66,8	160	26	35,4	4	Sobrepeso	06-ene	66,9	160	26,1	34,6	7	Sobrepeso
26	Manuel Rivera	25	23-dic	88,3	168	31,2	25,8	8	Obesidad	06-ene	86,6	168	30,6	26,8	9	Obesidad

27	Nicole Orozco	20	26-dic	45,3	168	15,9	22,6	1	Desnutrición	09-ene	45,8	168	16,2	24,6	1	desnutrición
28	Paola Suarez	26	26-dic	51,3	166	18,6	20,1	1	Desnutrición	09-ene	53,9	166	19,6	28,2	3	Normal
29	Saray Rodríguez	24	26-dic	60,2	167	21,5	27,6	2	Normal	09-ene	61,2	167	21,9	32	2	Normal
30	Cristian Rodríguez	30	27-dic	78,3	169	27,4	21,4	7	Sobrepeso	09-ene	76	169	26,6	23,6	7	Sobrepeso
31	Tatiana Blair	28	27-dic	123,3	170	42,6	49	13	Obesidad	09-ene	122,7	170	42,4	49,1	13	Obesidad
32	Karol Morales	33	27-dic	74,2	165	27,2	34,7	5	Sobrepeso	09-ene	74,2	165	27,2	34,8	5	Sobrepeso
33	Alison Castillo	19	29-dic	58,4	161	22,5	28,9	1	Normal	09-ene	58,5	161	22,5	30	2	Normal
34	Luis Rivera	36	29-dic	82,3	173	27,5	24,4	9	Sobrepeso	09-ene	83,5	173	27,9	25,8	9	Sobrepeso
35	Alberto Rodríguez	56	29-dic	69,8	168	24,7	20,9	10	Sobrepeso	09-ene	71,9	168	25,4	21,8	11	Sobrepeso

Grafico tercer consulta

Grafico No 4. Estado nutricional de funcionarios que asistieron a la tercera consulta nutricional individualizada



Elaboración propia

Para la tercer consulta asistieron 35 funcionarios de los cuales el estado nutricional se reflejó con un 3% desnutrición, un 34% normal, un 32% sobrepeso y el 31% restante obesidad, por falta de tiempo no se pudo intervenir más, aparte que algunos funcionarios estaban en periodo de vacaciones.

Regalo motivación por pérdida de peso, IMC, % de grasa.

Anexo 9 Nuevo Menú Institucional

Se presenta la elaboración de un nuevo menú institucional para la población de Tical S.A. el cual abarca seis semanas y el método de selección es “menú por competencias”, en el cual el comensal tendrá la opción de seleccionar un plato sencillo o un plato compuesto.

Se tomó como referencia una población de 106 funcionarios, los cuales son 56 mujeres y 50 hombres.

El promedio del valor energético de las mujeres es de 1900 kcal y de los hombres 2200 kcal.

Hablando porcentualmente 53% son mujeres (1007 kcal) y 47% restante son hombres (1034kcal), dando como un total de 2041 kcal, el cual será interpretado como 2000 kcal

Valor energético total 2000 kcal

Distribución de macronutrientes

Nutriente	Meta	Kcal	Gramos
Carbohidratos	49	980	245
Proteínas	21	420	105
Grasas	30	600	67
TOTAL	100	2000	

Distribución porcentual

2000 kcal		
Tiempo de comida	%	Kcal
Desayuno	25	500
Merienda mañana	10	200
Almuerzo	30	600
Merienda tarde	15	300
Cena	20	400

Cálculo de dieta

Alimento	#	CHO	CHON	Grasas	E+
		245,0	105	66,7	2000
Leche 2%	1	12	8	5	120
Vegetales	4	20	8	0	100
Frutas	4	60	0	0	240
Azucar	1	15	0	0	60
Cereales	9	135	27	9	720
Carne semimagras	9	0	63	45	675
Grasas	2	0	0	10	90
Total		242	106	69	2005
% de adecuación		99	101	104	100

Distribución por tiempo de comida

Alimento	Q	Desayuno	Merienda mañana	Almuerzo	Merienda tarde	Cena
Lácteo	1		1			
Vegetales	4			2		2
Fruta	4	1		1	2	
Azúcar	1				1	
Harinas	9	3	1	3	1	1
Carnes	9	3		3		3
Grasa	2				1	1

Distribución porcentual por tiempo de comida

Tiempo de comida	Kcal	% adec
Desayuno	525	105%
Merienda mañana	200	100%
Almuerzo	575	96%
Merienda tarde	305	102%
Cena	400	100%

Desayunos

Se plantearon 10 menús los cuales son expuestos a los comensales y tienen libre derecho de escoger la opción que más les llame la atención.

Combo 1	Combo 2	Combo 3	Combo 4	Combo 5
1 tz de gallo pinto	1 tz de gallo pinto	1 tz de gallo pinto	1 tz de gallo pinto	<u>Prensadas de queso</u>
4 dedos de pan baguette	1 tostada	2 tortillas tortirricas	3 rebanadas de plátano maduro	6 tortillas tortirricas
1 rebanada de jamón de pavo	2 rebanadas de jamón de pavo	1 rebana de queso Turrialba	4 cdas de carne mechada	3 rebanadas de queso
2 huevos pateados	1 rebana de queso Turrialba	2 huevos pateados	1 huevo pateado	fruta
fruta	fruta	fruta	fruta	

Combo 6	Combo 7	Combo 8	Combo 9	Combo 10
1 tz de gallo pinto	<u>Burrito de pinto</u>	<u>Burrito de huevo</u>	<u>Empanadas</u>	<u>Empanadas 2</u>
1 paquete de galleta Soda	1 tortilla mediana	1 tortilla grande	1 empanadas de queso	2 empanada de queso
<u>Omelette</u>	1/2 tz de gallo pinto	2 huevos	2 empanadas de frijoles	1 empanada de carne mechada
2 huevos	2 rebanadas de queso	1 salchicha	fruta	fruta
1 rebanada de jamón de pavo light	1 huevo	fruta		
fruta	fruta			

Almuerzos

A continuación se presentara un menú de almuerzos que abarca 6 semanas, el comensal tendrá dos opciones de armar el plato, el cual serán dos combos. El combo sencillo (ensalada + plato sencillo o mixto + 2 guarniciones) o el combo completo (ensalada + plato sencillo o mixto + 3 guarniciones + postre).

Semana 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO SENCILLO	Pescado al Horno	Costilla de Cerdo Agridulce	Pechugas en salsa de espárragos	Lomito de res con infusión de pimienta	Rollo de carne
PLATO MIXTO	Arroz Cantones	Burritos de pollo	Chalupas de Carne molida	Picadillo de Fiesta	Lasagna de Vegetales
GUARNICION VEG	Vegetales Salteados	Mini vegetales hierba de Provenza	Pico de Gallo	Picadillo de Chayote	Escabeche
GUARNICION VEG	Brócoli con mandarina	Zuchinni con hongos	Coliflor, vainica y zanahoria	Barbudos	Brócoli Salteado
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Ensalada de caracolutos	Puré de Papa	Papas salteadas	Patacones	Pan de ajo
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Multicolor	Vanessa	Confeti	Mixta con Frutas	Festiva
ENSALADA 2	Verde	Mixta	Jardinera del campo	Repollo, Zanahoria y tomate	Estilo Suiza
POSTRE	Flan de caramelo	Pie de limón	Mousse de Naranja	Tamal Asado	Gelatina de colores
BEBIDAS	Fresa agua y Limonada	Limonada y mora	Limonada y Guanábana en agua	Limonada y Melón	Limonada y Gelatina

Semana 2

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATANO SENCILLO	Tortas de carne	Croquetas de pescado	Costilla de cerdo a la naranja	Fajitas de pollo	Roastbeaf al horno con salsa de ciruelas
PLATO MIXTO	Shop Suey con pollo	Arroz con pollo	Pastel de tortilla con pollo	Spaguetti con carne molina	Chifrijo
GUARNICION VEG	Chile, cebolla y hongos asados	Vegetales Salteados	Zuchinni con hongos	Cebolla y Chile	Pico de gallo
GUARNICION VEG	Tomate cherrys salteados	Brócoli y Zanahoria en palitos	Barbudos	Pisto de Verduras	Brócoli gratinado al curry
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Tortillas (tortiricas)	Papas Tostadas	Papas con manzana	Pan de ajo	Piquitos
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles molidos	Frijoles	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Tomate, zanahoria y Lechuga	Sorpresa de Repollo	Espinacas con manzana	Ensalada Capresse	Verde
ENSALADA 2	Pepino, tomate, aguacate y cebolla morada	Mixto con frutas	Primavera	Espinaca, almendras y manzana	Tucurrique
POSTRE	Resbaladera	Bolitas de Cereal	Carlotta de café	Sueños de fresa	Suspiro limeño
BEBIDAS	Limonada y Piña	Limonada y Frutas	Limonada y Mango	Limonada y maracuyá	Limonada y gaseosa

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO SENCILLO	Filet de corvina con salsa tártara	Pollo teriyaki	Tortas de Pescado	Fajitas de cerdo	Rollos de pescado en salsa de tomate
PLATO MIXTO	Lasagna de pollo	Arroz con palmito	Olla de Carne	Pastel de pollo	Flautas de carne mechada
GUARNICION VEG	Vegetales Salteados	Brócoli con tocineta y huevo	Vainica y Zanahoria	Espárragos al ajillo	Zuquinni a la mantequilla
GUARNICION VEG	Brócoli con zanahoria la ajillo	Arroz con palmito	Barbudos	Cebolla, chile y Hongos	Vegetales salteados
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Ensalada de caracolutos	Ensalada Rusa	Puré de camote y zanahoria	Patacones	Tortas de maduro y queso
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Repollo, tomate y lechuga	Confeti	Primavera	Verde	Mostaza, lechuga, zanahoria, tomate y pepino
ENSALADA 2	Multicolor con frutas	Festiva	Lechuga con pera	Repollo y tomate	Arroz con leche
POSTRE	Pan casero	Cajeta de coco	Postre de frutas	Manzanitas	Budín de papaya
BEBIDAS	Limonada y mora	Limonada y Sandia	Limonada y tamarindo	Limonada y Horchata	Limonada y Pinolillo

Semana 4

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO SENCILLO	Albóndigas	Carne mechada con salsa de tomate y hongos	Pescado en salsa de cebolla	Pollo estilo Chino	Medallones de cerdo en salsa de mostaza
PLATO MIXTO	Chilaquiles	Lomo relleno	Crepas de pollo	Vigoron (con yuca)	Zapallo relleno de carne molida
GUARNICION VEG	Coliflor y vainica salteadas	Picadillo de chayote	Verduras al vapor	Repollo con tomate	Verduras al ajillo
GUARNICION VEG	Escabeche de vegetales	Espárragos al ajillo	Zuquinni con tomate	Brócoli con tocineta y huevo	Chayote a la mantequilla
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Puré de papa	Enyucados	Empanadas de maduro	Picadillo de papa sin carne	Ensalada de huevo y papa
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Vanessa	Jardinera del campo	Suiza	Lechuga y pera	Multicolor
ENSALADA 2	Multicolor	Verde	Confeti	Tucurrique	Mixta con fruta
POSTRE	Peras al vino con helado	Budin peruano	Tres leches	Queque seco	Mousse Tropical
BEBIDAS	Limonada y Chan	Limonada y mango	Limonada y papaya con piña	Limonada y Gaseosa	Limonada y Jamaica

Semana 5

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO SENCILLO	Filet de pescado	Chile relleno de carne molida	Muslo entero de Salsa criolla	Bistec de Cerdo	Tomate relleno de Atún
PLATO MIXTO	Tacos Chinos	Arroz con camarones	Hamburguesa de carne	Spaguetti al Alfredo	Chapulas de pollo
GUARNICION VEG	Repollo con tomate y pepino	Brócoli a la mandarina	Coliflor con Zanahoria	Tomate con queso	Tomate picado
GUARNICION VEG	Vainicas con Zanahoria	Vegetales salteados	Zuquinni con hongos	Pico de Gallo	Escabeche
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Ensalada rusa	Papitas Achatadas	Piquitos	Papas fritas con ajo	Ensalada de plátano verde
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles molidos	Frijoles	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Vanessa	Repollo y tomate	Espinaca y manzana	Festiva	Primavera
ENSALADA 2	Estilo Suiza	Festiva	Multicolor	Repollo, zanahoria y mayonesa	Verde
POSTRE	Espuma de melocotón	Mousse de la pasión	Cajeta de Zanahoria	Queque de caramelo	Brownies
BEBIDAS	Limonada y Cas	Limonada y Mora	Limonada y Gaseosa	Limonada y Fresa con banano	Limonada y Maracuyá

Semana 6

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PLATO SENCILLO	Carne de res	Pollo a la barbacoa	Milanesa de Cerdo	Muslo Deshuesado	Bistec de res encebollado
PLATO MIXTO	Sopa Azteca con pollo	Tacos de carne mechada	Arroz con mariscos	Sopa Negra	Quesadilla de pollo
GUARNICION VEG	Vegetales a la parrilla	Chayote y Zuquinni a la mantequilla	Espárragos asados	Pisto de Verduras	Brócoli con tocineta y huevo
GUARNICION VEG	Picadillo Vainica con zanahoria sin carne	Barbudos	Brócoli salteado con hongos	Zuquinni, chayote y zanahoria en trocitos	Tomate, pepino y cebolla
GUARNICION HARINOSA	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
GUARNICION HARINOSA	Tiritas de Tortillas Tostadas	Tortas de yuca	Gajos de papas	Papas gratinadas	Piquitos
GUARNICION HARINOSA	Frijoles	Frijoles	Frijoles molidos	Frijoles	Frijoles
GUARNICION HARINOSA	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro	Plátano Maduro
ENSALADA 1	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	Repollo con mayonesa y tomate	Espinaca, lechuga, fresa, zanahoria,	Suiza	Confeti
ENSALADA 2	Jardinera del campo	Multicolor	Primavera	Mixta con Frutas	Festiva
POSTRE	Cheesecake de fresa	Cono de helado	Fresas con leche condensada	Suspiros de monja	Mousse de milan
BEBIDAS	Limonada y Mandarina	Limonada y Guayaba	Limonada y Piña con arroz	Limonada y maracuyá	Limonada y Naranja

Fotografías del nuevo menú



Ensalada mixta



Puré de papa



Zuquinni con hongos



Mini vegetales con hierba de Provenza



Burrito de pollo



Costilla de cerdo salsa agridulce



Plátano maduro



Arroz cantones



Pescado al horno



Ensalada Jardinera del campo



Pechugas en salsa de espárragos



Chalupas de carne molida



Vegetales salteados



Coliflor, vainica y zanahoria



Frijoles molidos



Chile, cebolla y hongos asados



Arroz con pollo



Ensalada verde



Ensalada multicolor



Ensalada de caracolitos

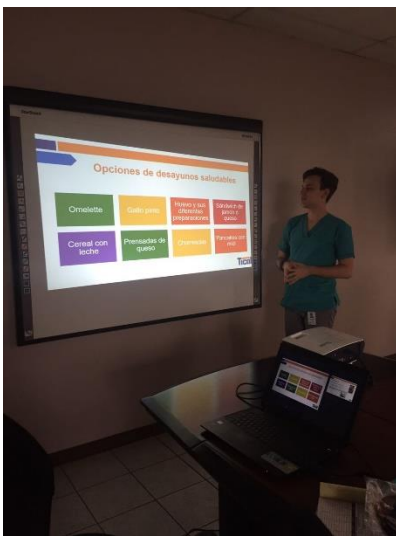
**Anexo 10 CHARLA IMPORTANCIA DE LOS TIEMPOS
DE COMIDA**

Gracias al cuestionario aplicado de “Hábitos Alimenticios” se comprobó que la mayoría de los funcionarios de la empresa Tical S.A. no realizan los 5 tiempos de comida, ya sea por falta de tiempo o que no les da hambre, como algunos mencionaban.

Se planteó una charla acerca la importancia de los 5 tiempos de comida, la cual fue impartida, en la sala de juntas de la empresa, se llamó departamento por departamento para que fuese aplicada.

Se dio primero al personal de Alimentación Logística y después a los demás funcionarios.

Fotografías



Instrumento evaluador

Elaboración de un plato saludable



Ticala **Registro de Asistencia** Capacitación Interna:
Capacitación Externa:

CURSO **Nº 3170**

CURSO: Tiempos de comida y platos saludables
 FECHA: 31/10/2016 LUGAR: Salas de Residencia
 FACILITADOR: MARCELA GONZALEZ Y FELIX RAMIREZ DURACION DEL CURSO: 3 Spm

PARTICIPANTES DEL CURSO

NOMBRE	Nº CEDULA	PUESTO	DEPARTAMENTO	HORA	FIRMA
Martha Lopez Larios	001592278	Apoyante	Alimentación	3:20	[Firma]
Vivian Muellopang	1-1041-791	Apoyante	Alimentación	3:20	[Firma]
Rosa Mª Alparaz	2-419-371	Apoyante	Alimentación	3:20	[Firma]
Juanita Alvarez	15352206913	Apoyante	Alimentación	3:25	[Firma]
Dany Adrian Ramirez R	15351839200	Apoyante	Alimentación	3:25	[Firma]
Danny Abdo Aguilar	6-0399049	Apoyante	Alimentación	3:25	[Firma]
Francisco Sanchez Herrera	1-973-433	Administ.	Alimentación	3:25	[Firma]

Impresora Jerusalem S.A. Cel. 8924-6377

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Chaila Importancia Tiempos de comida
 Fecha: 29/11/2016
 Lugar: TICAL RÍO 2do Atajuela
 Duración: 18hrs

Participantes

No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Dania Suarez Herrera	RRHH	[Firma]
2	Alonso Chavez Sobizano	SC	[Firma]
3	Andrés Rodríguez A	SC	[Firma]
4	Karen Muñoz Ucaide	SC	[Firma]
5	Mauricio Rojas Chinchilla	SC	[Firma]
6	Fredy Huelgo Simanec	SC	[Firma]
7	Patricia Monje Villalobos	SC	[Firma]
8	Priscila Garcia Gumbado	SC	[Firma]
9	Maria José Sanchez	SC	[Firma]
10	Noelia Picado Vega	Tesorería	[Firma]
11	Jelson Araya Vargas	Tesorería	[Firma]
12	Karl Macías Chacón	Tesorería	[Firma]
13	Viviana Trigueros Alvarado	Tesorería	[Firma]
14	Carlos Guib Campos	Tesorería	[Firma]
15	Yoselyn Moreno Sánchez	Contabilidad	[Firma]
16	Alison Castillo Salazar	Contabilidad	[Firma]
17	Mauricio Méndez Oviedo	Contabilidad	[Firma]
18	Stephanie Delgado Chavarría	Contabilidad	[Firma]
19	Cinthya Alfaro	Contabilidad	[Firma]
20	Mónica Rojas Molina	Contabilidad	[Firma]
21	Nicole Orozco Cerdas	Contabilidad	[Firma]
22	Kathia Gonzalez Chanto	Contabilidad	[Firma]
23	Gerardo Huez	Contabilidad	[Firma]
24	Grip Solís Fdez	Informático	[Firma]
25	Fredy Danilo Araya Carr	IT	[Firma]
26	Eduardo Campos E.	IT	[Firma]
27	Christians Rodriguez	IT	[Firma]
28	Mario Gonzalez	IT	[Firma]
29	Heilyn Villavicencio	Comercial	[Firma]
30	José Alexis Fernández Rivas	Comercial	[Firma]
31	Natalia Arce Brizuela	Comercial	[Firma]
33	Marta Ingrid Hernández Estrada	Seguridad	[Firma]

34	Martha Lorena López Larios	Alim. losist.	Alz
35	Rosa M ^o Alpujar G	alimentacion	Rosa M ^o Alpujar G
36	Guay adrian Ramiro Blanes	alimentacion	Guay adrian
37	Carlos Arias	Previas	
38	Gabriela Bravo B	Zona franca	Gabriela Bravo
39	Maria Fernanda Arias M	Implant Fedex	Maria Fernanda
40	Yoselin Serrano Chacon	Implant-Fedex	Yoselin Serrano
41	Maria Lorena Mery	Implant Fedex	
42	Clara S	Servicio 6	
43	Sara Gallo Cordero	Servicio 6	Sara Gallo Cordero
44	Ingrid Valverde	Agencia	
45	Natalia Bastille Vega	Agencia	
46	Karla Rojas Hdez	Agencia	
47	Maureen Gonzalez Calderon	Agencia	
48	Gilberth Salazar Dalolio	Agencia	
49	Juan Carlos Badilla Zamora	Agencia	
50	Johannes Chauarri C	Agencia	
51	Kevin Guzman B	Agencia	
52	Catalina Mendez Castro	Agencia	Catalina M
53	Sonia Patricia Munoz Aguirre	Agencia	Sonia Patricia
54	Laura Valverde Arias	Factura	
55	Carlos Garrales Bonilla	Agencia	
56	Keyra Padilla Calvo	Agencia	
57	Danny Avila Segura	Agencia	
58	Abigail Sanchez G	Agencia	
59	José Saiz Aguado	Agencia	
60	Lucrecia Hernandez	Agencia	
61	Kevin Comba Alfaró	Agencia	
62	Lineth Quiros Torres	Agencia	
63	Melisa Jarquin Avila	Agencia	
64	Sandra Bonilla Meléndez	Agencia	
65	Helen Guido Sotro	Facturación	
66	Emily Herrera Arias	Facturación	
67	Paola Juarez Cardenas	Facturación	
68	Orlando Linares R	Facturación	
69	Reynar Puri Aguiar	Facturación	
70	Bryan Mera B	Facturación	
71	Juan Diego Pineda Herrera	Facturación	
72	Tony Mota Nov	Facturación	
73	Miguel Lopez G.	Facturación	
74	Spide Martinez	Facturación	
75	Cesar Quereda Vargas	Facturación	
76	Laura Bermudez Alarado	credito y C	
77	Juan José Cruz Campos	Credito y C	Juan José Cruz Campos
78	José Ramirez Alvarez	Credito y C	José Ramirez

79	Laira Montero M	CXC	Junio
80	Maynor Peña Alvarado	Credito	Mayo
81	Maria José Ocampo Naranjo	CxC	Mayo
82	Yhanitza segura Peña	CXC	SNP
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			
117			
118			
119			
120			

Anexo 11 Charla colitis

Se les brindo una charla de colitis a los funcionarios de la empresa Tical S.A., se les aclaro dudas existentes acerca de la patología, así como deficion y recomendaciones a nivel nutricional.

Como estrategia para abarcar a toda la población, se dio la charla por departamentos, se les entrego un broshure informativo y al final de la charla como instrumento evaluador se les aplico un pequeño quiz de preguntas abiertas y sencillas para evaluar el aprendizaje de la población.

Fotografías



Material de apoyo para la charla

Aumentar el consumo de alimentos ricos en ácidos omega 3, que no se producen internamente en el organismo y se encuentran especialmente en pescado azul y nueces ya que mejoran el rendimiento del organismo y reducen la inflamación.



Además de prevalecer las verduras y cereales complejos, las semillas sin tostar y carnes blancas evitando las preparaciones fritas. . (Europa Press, 2010).



No hay alimentos específicos que jueguen un papel en causar la enfermedad. Sin embargo se sabe que los alimentos blandos y suaves pueden causar menos molestia que los condimentados o altos en fibra cuando la enfermedad está activa. Con la excepción de restringir los productos lácteos en pacientes intolerantes a la lactosa o la cafeína cuando hay diarrea severa, la mayoría de los especialistas recomiendan una dieta bien balanceada para sus pacientes (MedicaSur, 2013)

Bibliografía

Mcphee, S. (2011) Fisiopatología de la enfermedad. 4 ed. México. McGraw-Hill.
Médica Sur. (2013) Mexico D.F. http://www.medicasur.com.mx/es/ms/ms_ts_dig_Colitis_Ulcerosa Recuperado el 21 de mayo de 2015.
Europa Press (2010) Madrid <http://www.infosalus.com/actualidad/noticia-evitar-estres-dieta-saludable-clave-colitis-ulcerosa-crohn-20100511131927.html> Recuperado el 21 de mayo de 2015.

El logo de Tical, con la palabra "Tical" en una tipografía azul gruesa y moderna, y una barra horizontal naranja que atraviesa la parte superior de la letra "i".

Colitis



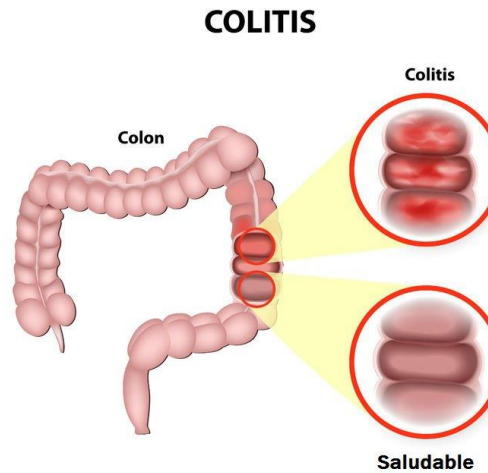
COLITIS

La colitis una inflamación de la mucosa difusa del colon y recto de carácter crónico inespecífico, la cual empieza en el recto y desde allí se desarrolla, se divide en dos tipos distal o extensa, es una patología que no se conoce como se adquiere y no tiene cura, según estudios de su etiología se cree que contribuyen factores ambientales y genéticos. (Mcphee, S. 2011)

Algunas fuentes la citan como una enfermedad autoinmune; esto quiere decir que está originada por anticuerpos producidos por nuestro propio organismo que reaccionan en su contra dañándolo



La inflamación causa diarrea o vaciamiento frecuente del colon. A medida que las células de la superficie del revestimiento del colon mueren y se desprenden, se forman úlceras (llagas abiertas) y producen pus, moco y hemorragia. . (Mcphee, S. 2011)



Síntomas

- Incomodidad abdominal
- Distensión abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Gases
- Cambio de peso

Tratamiento nutricional

La buena nutrición es esencial en cualquier enfermedad crónica pero especialmente en ésta, porque la diarrea y el sangrado rectal pueden privar al cuerpo de líquidos, electrolitos y nutrientes. El mantenimiento de la nutrición adecuada es importante en el tratamiento de la enfermedad (MedicaSur,2013)

Se deben de eliminar alimentos proinflamatorios como carnes rojas, leche de vaca, harinas refinadas, azúcares sencillos y grasas trans, estos últimos presentes en snacks y aperitivos salados, productos precocinados, galletas, margarinas y bollería industrial. (Europa Press, 2010).



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Charla Colitis

Fecha: 8/12/2016 - 9/12/2016

Lugar: Tical Río 2do Atajuela / Coyal

Duración: 18hrs + 9hrs + 2hrs.

Participantes

No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Paola Suarez Herrera	RRHH	[Firma]
2	Alonso Chavel Salazar	SC	[Firma]
3	Andrés Rodríguez M	SC	[Firma]
4	Karen Muñoz Ugalde	SC	[Firma]
5	Freddy Hildebrando Simancas	SC	[Firma]
6	Patricia Monge Urralobos	SC	[Firma]
7	Priscila Garcia Zumbado	SC	[Firma]
8	Manafosse Sanchez	SC	[Firma]
9	Nselia Picado Vega	Tesorería	[Firma]
10	Jerson Traya Vargas	Tesorería	[Firma]
11	Kard Marcelo Chacón	Tesorería	[Firma]
12	Viviana Trigueros Alvarado	Tesorería	[Firma]
13	Carlos Guido Camps	Tesorería	[Firma]
14	Yosdyn Moreno Sánchez	Contabilidad	[Firma]
15	Alison Castillo Salazar	Contabilidad	[Firma]
16	Mauricio Méndez O.	Contabilidad	[Firma]
17	Stephanie Delgado Chaurina	Contabilidad	[Firma]
18	Cynthia Alfaro A	Conta.	[Firma]
19	Mónica Rojas Molina	Conta.	[Firma]
20	Nicole Orozco Cerdas	Conta.	[Firma]
21	Kathia González Chanto	Conta.	[Firma]
22	Cyberardo Allez	Conta.	[Firma]
23	Cindy Solís Rly	Info	[Firma]
24	Christina Rodríguez A	IT	[Firma]
25	Eduardo Campos Espinoza	IT	[Firma]
26	Fredy Danilo Aníbal Comán	IT	[Firma]
27	Miriam González J	IT	[Firma]
28	Marilyn Urralobos Urralobos	Comercial	[Firma]
29	José Alexis Fernández Revis	Comercial	[Firma]
30	Eduardo Godínez G.	Comercial	[Firma]
31	Natalia Arce Bermúdez	salud y Seguridad	[Firma]
33	M ^{de} Ana María Elena Estrada	Seguridad	[Firma]

34	Martha Lorena Lopez Larios	Hlim Logist	AB
35	Rosa M ^o alpujar of	alimentacion	Rosa M ^o alpujar of
36	Cruz Adriana Ramirez Blanco	alimentacion	Cruz RB
37	Carlos Arias	PREVIOS	
38	Maria Fernanda Arias M	Implant Fedex	Maria Fernanda
39	Yoselin Serrano Chacon	Implant Fedex	Yoselin Serrano
40	María Lorena Mora	Im plant Fedex	
41	Elvira J. J. J.	Servicio G	
42	Sonia Galle Cortes	Servicio G	Sonia Galle Cortes
43	Ingrid Valverde B.	Agencia	Ingrid
44	Natalia Castillo Vega	Agencia	Natalia
45	Karla Rojas Hdez	Agencia	Karla
46	Mauricio Gonzalez Calderon	Agencia	Mauricio
47	Gilberta Guizar Dalorio	Agencia	
48	Juan Carlos Badilla Zamora	Agencia	Juan Carlos
49	Johanna Chamorro C.	Agencia	Johanna
50	Kevin Guzmán B	Agencia	Kevin
51	Catalina Méndez Castro	Agencia	Catalina
52	Sonia Patricia Nunez Aguirre	Agencia	SONIPNA.
53	Laura Valverde Arias	Facturac.	Laura
54	Carlos Cordeiro Bonilla	Agencia	Carlos
55	Keira Muehtz Cano	Agencia	Keira
56	Danny Avila Segura	Agencia	Danny
57	Abigail Sánchez	Agencia	Abigail
58	Luzcricia Hernández	Agencia	Luzcricia
59	Jose Silva Arguedas	Agencia	Jose
60	Kevin Gamboa Altaro	Agencia	Kevin
61	Lineth Quiros Torres	Agencia	Lineth
62	Melisa Jaquín Avila	Agencia	Melisa
63	Sandra Bonilla Meléndez	Agencia	Sandra
64	Hellen Guido Joto	Facturac.	Hellen
65	Emily Herra Arias	Facturación	Emily
66	Paola Juarez Cárdenas	facturación	Paola
67	Polando Linarte	facturación	Polando
68	Heyner Ruiz Arguedas	facturación	Heyner
69	Byron Maza B.	Facturaci	Byron
70	Rosario Diaz Sanchez Herrera	Facturación	Rosario
71	Tony Mely Nori	Facturación	Tony
72	Miguel Lopez Guerrero	Facturación	Miguel
73	Cesar Quesada Vargas	Facturación	Cesar
74	Laura Bernudez Alvarado	credito y C	Laura
75	Juan José Cruz Campos	Credito y C	Juan José Cruz Campos
76	Jose Ramirez Alvarez	Credito y C	Jose Ramirez
77	Karen Juarez Castillo	CXC	Karen
78	Seidy Otárola Conejo	CXC	Seidy

79	KAREN JUDRIZ CASTILLO	CXC	Puig.
80	Seidy Otárola Conejo	CXC	
81	Zaira Montero M	CXC	
82	MAYNOR PENA MAJER	CXC	
83	MARIA JOSE ORAMPO NARANJO	CXC	
84	yhantza segura pena	CXC	
85	Andreea Salas zamora	RRHH	
86	Mariafernanda Rojas	RRHH	
87	MANUEL RIVETA BETAID	RRHH	
88	Cindy Gonzalez Gonzalez	RRHH	
89	Carlos Gonzalez Murillo	RRHH	
90	MARCELA CONTRERAS CORDEIRO	RRHH	M. Con.
91	Macy Gómez López	Courier	Macy Gómez
92	Mansel Jimeno Alvaro	Serv. al Cliente	
93	Juan Carlos Diaz Cruz	Agencia	
94	Esteban Bustamante Ulloa	Soluciones Agencia	
95	David Madrigal Marin	Soluciones	
96	Allan Solís S.	SoluTrans	
97	Roswell Cabezas Castro	Soluciones	Roswell Cabezas C.
98	Adams Moro Aguilera	SoluTrans	
99	Estefani Salas Olives	Serv. al Cliente	Estefany Salas O.
100	Raquel Rodriguez Carrion	Serv. al Cliente	
101	Rosalin Sanchez	Soluciones	
102	Jason Rodriguez	Soluciones	
103	Arthur Solís Vanezas	SoluTrans	
104	Karen Arroyo Chaves	SoluTrans	Karen Arroyo Ch
105	Jeffrey Jimenez Murillo	SoluTrans	
106	Vazmin Corrales Herrera	SoluTrans	
107	Fabio Alejandro Rojas	SoluTrans	
108	Luis Diego Merillo Solís	Soluciones	
109	Alexander Martinez A.	SoluTrans	Alexander Martinez A.
110	Carlos Orosco Páin	Fiscal	
111	Eddie Leon Morales	Procedura	
112	Hernán Campes A.	Procedura	Hernán Campes
113	MARIA JESUS ARROYO MORALES	RRHH	
114	Edoardo Solís Torres	FISCAL	
115	Jayara Flores M.	OPERACIONES	
116	Francisco Gomez Jimenez	Operaciones	
117	Helora Solís S.	Admin	
118	Christian Guiter Campes	Fiscal	
119	Sebastian Paduano G	fiscal	
120	Yoel Ramirez Brines	S.O	Yoel RB
	Evelyn Vargas Muñillo	SA	

Instrumento evaluador

Cuestionario: COLITIS

1. ¿Qué es la colitis?

2. Mencione 2 síntomas que causa la colitis

3. Mencione 4 alimentos que podrían causar la colitis

4. Mencione una consecuencia si no se interviene adecuadamente una persona que padece colitis:

5. Mencione 2 alimentos que se pueden consumir si una persona tiene colitis:

Tema: COLITIS

1. ¿Qué es la colitis?

ES UNA ENFLAMACIÓN EN EL COLON.

2. Mencione 2 síntomas que causa la colitis

DIARREAS

GASES

3. Mencione 4 alimentos que podrían causar la colitis

YOGURT EXCESO

COMIDAS RÁPIDAS

CARNES ROJAS

LECHE NACIDA

4. Mencione una consecuencia si no se interviene adecuadamente una persona que padece colitis:

ULCERACIONES / CANCER

5. Mencione 2 alimentos que se pueden consumir si una persona tiene colitis:

PESCADO

FRUTAS

Anexo 12 Charla Gastritis

Se les brindo una charla de gastritis a los funcionarios de la empresa Tical S.A., se les aclaro dudas existentes acerca de la patología, así como deficion y recomendaciones a nivel nutricional, que alimentos se pueden consumir cuando se tiene gastritis y que cuales alimentos se deben de evitar.

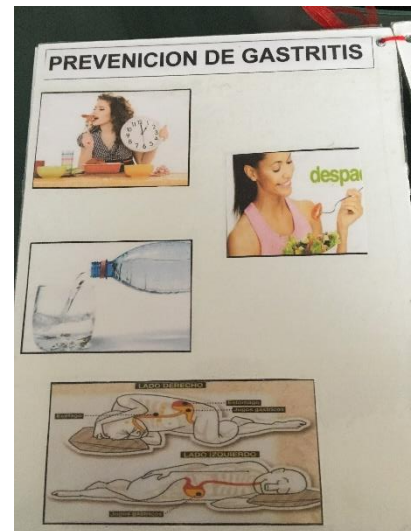
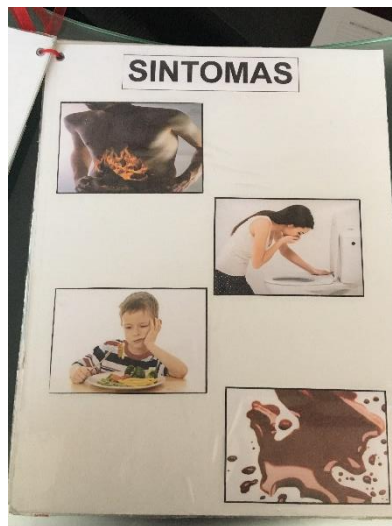
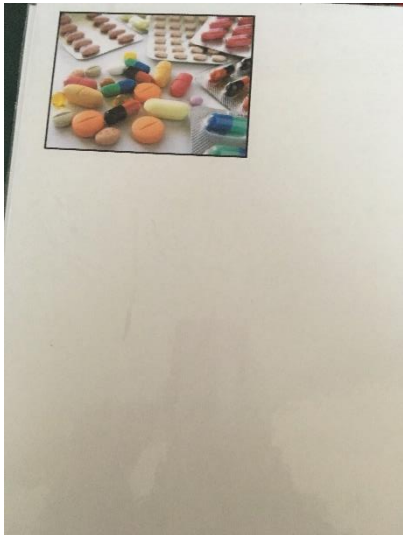
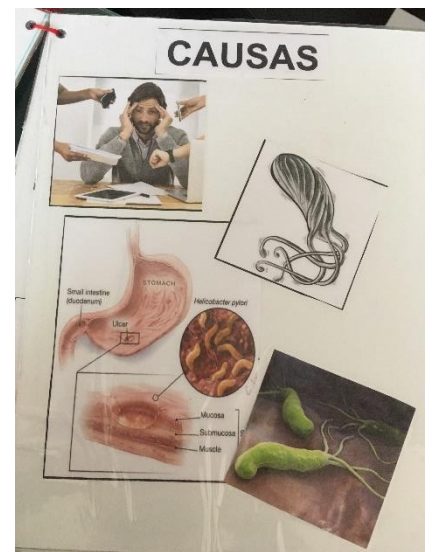
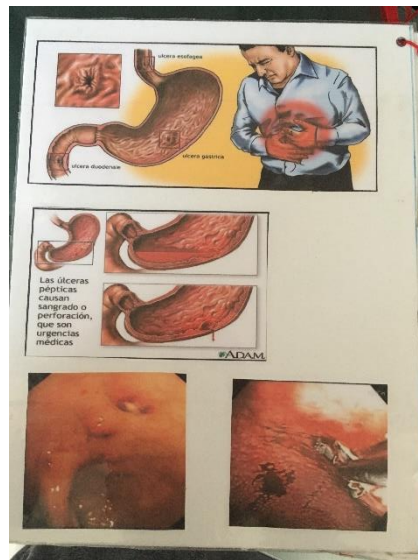
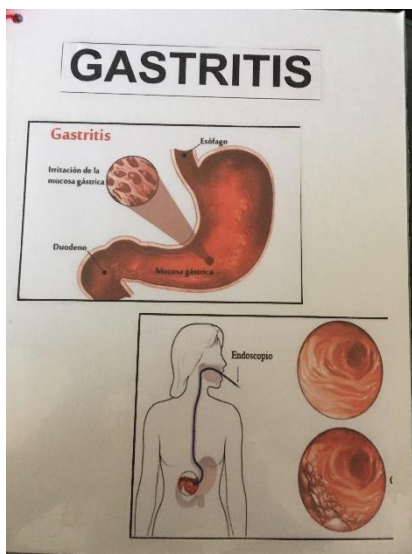
Como estrategia para abarcar a toda la población, se dio la charla por departamentos, se les entrego un broshure informativo y al final de la charla como instrumento evaluador se les aplico un pequeño quiz de preguntas abiertas y sencillas para evaluar el aprendizaje de la población.

Fotografías

Charla a los funcionarios



Material didáctico para la charla efectuada.



Recomendaciones a nivel nutricional

- Comer despacio, cantidades pequeñas de comida en cada bocado y masticar bien los alimentos para que estos se digieren de manera correcta, evitando así mayor producción de ácido gástrico y distensión abdominal.
- Comer en horarios establecidos y no dejar mucho tiempo entre una comida y otra, ya que pasar varias horas sin consumir alimento provoca secreción de ácido, actuando directamente en la mucosa al no haber comida.
- Vigilar y comunicar a la o él nutricionista que alimentos pueden provocarles malestar y evitarlos.

- Utilizar solo la cantidad de azúcar indicada en la dieta para evitar empeorar el cuadro de diabetes.
No realizas comidas copiosas para evitar la distensión abdominal causando mayor malestar gástrico.
- Evitar tomar medicamentos como ibuprofeno o aspirina, estos irritan aún más la mucosa gástrica.
- Introducir en preparaciones alimentos antioxidantes como los arándanos, cerezas y jengibre, ya que ayudan a la disminución de la inflamación de la mucosa gástrica y a disminuir el dolor, siempre y cuando sean bien tolerados

Bibliografía

Mahan, L. K. (2013). *Krause Dietoterapia*. El Servier.

Planas, M. (2011). *Fisiopatología aplicada a la nutrición*. España: Pearson.

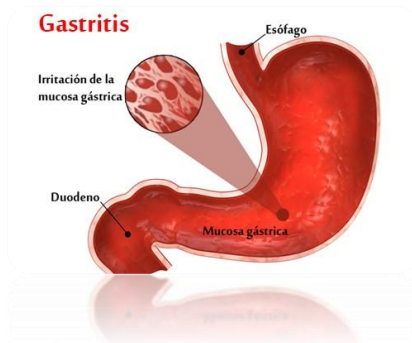
Tical®

GASTRITIS



Gastritis

Se define cualquier inflamación de la mucosa gástrica. La causa más frecuente es la infección por *Helicobacter pylori*, provoca inflamación mediante la respuesta inmunitaria innata y sistémica. . (Mahan, 2013)



El *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) es un tipo de bacteria que causa infecciones en el estómago. Es posible que se transmita por agua y alimentos contaminados. Puede causar úlceras pépticas y cáncer de estómago. (Mahan, 2013)

Síntomas

- Náuseas
- Vómito
- Malestar
- Pérdida del apetito
- Hemorragia
- Dolor y ardor en el estómago
- Acidez

Tipos de gastritis

Gastritis aguda

La gastritis aguda se caracteriza por la presencia de erosiones superficiales o zonas de hemorragia en la mucosa gástrica (Planas, 2011)

Gastritis crónica

Es una inflamación de la mucosa gástrica de larga evolución. Está asociada a *Helicobacter pylori*. Podría dar evolución al cáncer gástrico (Planas, 2011)

Algunas causas son:



El abuso de bebidas alcohólicas, tabaco, estrés.

Abuso de fármacos tales como: aspirina y los antiinflamatorios

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Charla gastritis

Fecha: 14-15 dic 2016.

Lugar: Tica 1 Rio 2do Alajuela / Coyol

Duración: 27 hrs.

Participantes

No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Andrea Salas Zamora	RRHH	[Firma]
2	Manuel RIVERA BERTIN	RRHH	[Firma]
3	M. Fernanda Rojas	RRHH	[Firma]
4	Carlos Contreras Murillo	RRHH	[Firma]
5	Cindy González González	RRHH	[Firma]
6	Manuel Morales Cardero	RRHH	[Firma]
7	Paola Suarez Herrera	RRHH	[Firma]
8	Natalia Arce Bermúdez	Seg y SO	[Firma]
9	Adriana Leiva	Mercedeo	[Firma]
10	Herlyn Vilareal Ullal	Comercial	[Firma]
11	Eduardo Gadiño ZG	Comercial	[Firma]
12	José Abaio Fernández R.	Comercial	[Firma]
13	Noelia Picado Vega	Tesorería	[Firma]
14	Jerson Araya Vargas	Tesorería	[Firma]
15	Karel Morales Chacón	Tesorería	[Firma]
16	Viviana Trigueros Alvarado	Tesorería	[Firma]
17	Carlos Ovidio Camps	El servicio	[Firma]
18	Carlos Quiroz Penu	Tesorería	[Firma]
19	Cindy Solís Sternitz	Informática	[Firma]
20	STEVEN VALLEJO RAMÍREZ	INFORMATICA	[Firma]
21	Luis Ido Ulate Basqueso	Informática	[Firma]
22	Christian Rodríguez Alfaro	Informática	[Firma]
23	Miguel González Jiménez	Informática	[Firma]
24	Fredy Danilo Arce	IT	[Firma]
25	Puga Montero Ouedo	IT	[Firma]
26	Eduardo Campos Espinoza	IT	[Firma]
27	ISRAEL PARRAS MORE	C.I	[Firma]
28	Stephanie Delgado Chavaria	Contabilidad	[Firma]
29	Yudith Valverde	Contabilidad	[Firma]
30	[Firma]	Contabilidad	[Firma]
31	Nicole Orozco Cerdas	Contabilidad	[Firma]
33	Cinthya Alfaro A	Contabilidad	[Firma]

79	Daura Bermudez Alvarez	Credito y Cobro	
80	Alexander Mercedes Martinez	Solutrans	Alexander Martinez A.
81	Juan José Cruz Campos	Cred. y Cobro	Juan José Cruz Campos
82	José Ramón A.		José Ramón A.
83	Karen Juárez Castillo	CxC.	
84	Cesar Araya Pereira	Credito y Cobro	
85	Maria José Orampo	CxC	
86	Phantza Segura	CXC	
87	Braulio Morales	CxC	
88		CxC	
89	Zaira Montero M	CxC	
90	Seidy Otárola Conejo	CXC	
91	Tatiana Blair	Schenker	
92	Alonso Chaves Salazar	SC	
93	Maria José Sánchez R.	BAM	
94	Freddy Hidalgo Simancas	SC	
95	Andrés Rodríguez H.	S.C.	
96	Muhammad Haniffa	S.C.	
97	Eddie José Morales	Procedimiento	
98	Humberto Campos Arguedas	Procedimiento	
99	Maria Jesús Arriaga M	RRHH	
100	Eduardo Solís P	T.S.R.	
101	Dayana Flores M.	Operaciones	
102	Franco Gómez Jiménez	Operaciones	
103	Diana Solís	YCU	
104	Andrés Apilán Campos	Facturación	
105	Obadías Baquerano B	Fiscal	
106	Yoel Ramírez Brenes	SO	
107	Evelyn Vargas	QA	
108	Rosa M. Alpizar J	L.A.	Rosa M. Alpizar J.
109	Esther del Carmen Rojas	A.L.M.	
110	Diana Obando Mander	A.L.	
111	Martha López Larios	AL	
112	César Quesada Vargas	Fact	
113	José Luis Sánchez Benítez	Fact	
114	Fernando H. Harte R	Facturación	
115	Heiner Luis Arguedas	Facturación	
116	Bryan María Bermudez	Facturación	
117	Miguel López G.	Facturación	
118	Hellen Guico	Facturación	
119			
120			

Instrumento evaluador

Cuestionario: GASTRITIS

1. ¿Qué es la gastritis?

2. Mencione 3 síntomas que causan gastritis

3. Mencione 4 alimentos que se deben evitar cuando una persona tiene gastritis

4. Mencione el nombre de la bacteria encargada de producir gastritis: _____

5. Mencione 2 alimentos que se pueden consumir si una persona tiene gastritis:

6. Mencione 2 métodos de prevención de gastritis

Tema: GASTRITIS

1. ¿Qué es la gastritis?

ES una irritación en las paredes del
estomago.

2. Mencione 3 síntomas que causan gastritis

irritación. Acidez
Nauceas.

3. Mencione 4 alimentos que se deben evitar cuando una persona tiene gastritis

Comidas citricas cafe
te Piña

4. Mencione el nombre de la bacteria encargada de producir gastritis: helicobacter pylori

5. Mencione 2 alimentos que se pueden consumir si una persona tiene gastritis:

Yogourt Proteinas

6. Mencione 2 métodos de prevención de gastritis

Comer hacer 5 tiempos de comida.
No comer excesivamente

Anexo 13 Charla obesidad y ansiedad

Se les brindo una charla de obesidad y ansiedad ya que gran parte de la población padece de dicha patología y en la consulta individualizada, mencionan que padecen de ansiedad, más que todo por el estrés laboral.

Se elaboró un rotafolio para hablar de la obesidad y un cartel de presentación para hablar de la ansiedad.

Como estrategia para abarcar a toda la población, se dio la charla por departamentos, se les entrego un pequeño resumen de patología y 12 tips de cómo controlar la ansiedad, al final de la charla como instrumento evaluador se les aplico un pequeño quiz de preguntas abiertas y sencillas para evaluar el aprendizaje de la población.

Fotografías



Charla impartida a los funcionarios




Material didáctico para la charla

Obesidad

OBESIDAD

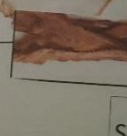





ESTADO NUTRICIONAL	IMC
DESNUTRICION	Menos de 18.5
NORMAL	18.5-24.9
SOBREPESO	25-29.9
OBESIDAD TIPO 1	30-34.5
OBESIDAD TIPO 2	34.5-39.9
OBESIDAD MORVIDA	>40



NORMAL PESO IMC 18.5-24.9
SOBREPESO IMC 25-29.9
OBESIDAD SEVERA IMC 30-34.5
OBESIDAD SEVERA IMC 35-39.9
OBESIDAD MORVIDA IMC >40

CAUSAS



Sedentarismo

Hipertensión



PATOLOGIAS RELACIONADAS

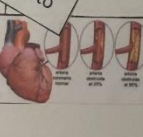

Diabetes



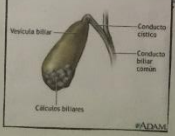
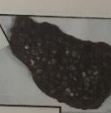
Dislipidemia



Infarto



Piedras en la vesícula









Vesícula biliar
Conducto cístico
Conducto biliar común
Cálculos biliares

PREVENCIÓN








DIETA INDIVIDUALIZADA









Ansiedad

ANSIEDAD

TIPS

1. Reducir el azúcar 
2. Consumir agua 
3. Realizar al menos 5 tiempos de comida 
4. Realizar ejercicio 
5. Distraer la mente 

6. Desayunar como "Rey" 
7. Relajarse 
8. Dormir bien 
9. Consumir alimentos ricos en proteína 
10. Analizar la rutina 
11. Eliminar tentaciones 

Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de la influencia de factores sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares. En términos generales, se define como el exceso de grasa (tejido adiposo) en relación con el peso. (Kauffer, 2002)



Causas

- Sedentarismo
- Malos hábitos de alimentación

Consecuencias

El exceso de peso influye en casi todos los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares:

- Aumenta la presión arterial
- Aumenta los niveles de colesterol LDL y triglicéridos
- Disminuye el colesterol HDL
- Es un predisponente importante en el riesgo de sufrir diabetes

ESTADO NUTRICIONAL	IMC
DESNUTRICION	Menos de 18,5
NORMAL	18,5- 24,9
SOBREPESO	25-29,9
OBESIDAD TIPO 1	30-34,5
OBESIDAD TIPO 2	34,5- 39,9
OBESIDAD MORVIDA	+40

Patologías asociadas: diabetes, dislipidemias, hipertensión, infarto, piedras en la vesícula, cáncer, hígado graso

Tratamiento

El tratamiento de la obesidad requiere de un manejo multidisciplinario que acompañe al paciente en todo el proceso. Puede abarcar diferentes campos tales como:

- Manejo nutricional de un profesional
- Practica controlada de ejercicios
- Apoyo psicológico
- Manejo quirúrgico de la enfermedad

RECOMENDACIONES

Es aconsejable introducir alimentos ricos en fibra, como las verduras crudas, fruta fresca y cereales integrales (pan, arroz, pasta...), ya que estos dan sensación de saciedad a diferencia de los carbohidratos simples

Se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas y carbonatadas, ya que tienen un aporte sumamente alto de calorías vacías

Utilizar diferentes métodos de cocción como lo son al vapor, hervido y al horno, que utilizan el calor como principal fuente de cocción y no el aceite en el caso de freír

Masticar bien y lentamente los alimentos y en un ambiente de tranquilidad, ya que esto da tiempo para que el organismo téngala sensación de saciedad durante la comida y no mucho después de terminarla que es lo que lleva muchas veces a repetir platillo

Realizar actividad física mínimo tres veces por semana

Evitar alimentos con excesivo contenido graso como frituras o repostería, para mejorar sus valores de colesterol

Bibliografía

KAUFFER-HORWITZ, M. (2002). *OBESIDAD EN EL ADULTO* .

ANSIEDAD

Tips

Reducir el consumo de azúcar

Mientras comas alimentos más dulces, más necesidad tendrás de ese sabor. Elimina gradualmente el azúcar de tu dieta.

Consumir agua

Mínimo 8 vasos al día. Los especialistas aseguran que, a veces, la sed se confunde con hambre.

Come varias veces

Se recomienda realizar 5 tiempos de comida, los cuales son 3 comidas principales y de 2 a 3 meriendas. Si te saltas algún tiempo de comida podrías llegar a comer más de la cuenta

Ejercítate a diario

Para controlar la ansiedad no existe nada mejor que la actividad física regular, por lo menos 5 veces a la semana.

Distrae la mente

Cuando sientas deseos de comer algo dulce, concéntrate en alguna actividad. Si distraes tu mente, es probable que olvides que sentías ansias por algo dulce.

Desayuna como "Rey"

Cuando te vas levantar, tu cuerpo viene de un ayuno prolongado. Omitir el desayuno hace que tu metabolismo esté lento y sientas gran necesidad de comer al final del día.

Relájate

Infusiones como manzanilla, té verde, o disciplinas como el yoga, pueden ayudar a reducir la tensión, lo que da como resultado menos ganas de salirte de la dieta.

Duerme bien

Uno de los métodos más efectivos contra la ansiedad es dormir. Cuando descansas, aumenta la producción de leptina, una hormona que indica al cerebro cuando tu cuerpo está satisfecho.

Más proteínas

Aumentando la ingesta de proteínas en el desayuno, tendrás mayor sensación de saciedad en el día y evitarás comer fuera de las horas permitidas.

Analiza tu rutina

Determina qué cosas desencadenan tu descontrol al comer. Atacando la causa, puedes eliminar el problema.

Elimina tentaciones

Cuando vayas al supermercado, sólo compra alimentos saludables. Cambia los dulces, por frutas o gelatinas sin azúcar. **Nunca vayas al supermercado con hambre.** Evita comer a escondidas y no insultarse por haber cedido a la tentación, ya que puede conducir a sentirse mal lo que puede contribuir a comer más.

Sé feliz

Cuando te sientes bien, el cuerpo produce serotonina, una hormona relacionada con el apetito, que se genera artificialmente cuando ingieres chocolate.

Bibliografía. Página web: <https://mejorconsalud.com/como-controlar-la-ansiedad-por-comer/>

Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Charla Obesidad y Ansiedad

Fecha: 20-21 dic 2016 / 4 enero 2017

Lugar: Tical Río Segundo Aigujea.

Duración: 2 horas

Participantes

No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Natalia Arce Bermúdez	Seg y SO	AB
2	Colos Chaves Puri	tesaurería	[Firma]
3	José Alexis Fernández R	Ventas	[Firma]
4	Merlyn Villarreal Urdiles	Ventas	[Firma]
5	Fabiana Solano Montero	Ventas	[Firma]
6	Marcela Alvarado Rueda	Ventas	[Firma]
7	Eddie León Morales	Proceduria	[Firma]
8	Hornel Campos Arquedas	Proceduria	Hornel Campos
9	Laura Bermúdez Alarado	Credito y Cobro	[Firma]
10	Seidy Estrella Conejo	Credito y Cobro	[Firma]
11	José Ramiro A.	"	[Firma]
12	Karen Juárez Castillo	CxC	[Firma]
13	Cesar Camps Pizarro	CxC	[Firma]
14	María José Camps Naranjo	CxC	[Firma]
15	Breucio Yocellos	CgC	[Firma]
16	Zaira Montero M	CxC	[Firma]
17	Juan José Cruz Campos	Credito y Cobro	[Firma]
18	Carlos González Murillo	RRHH	[Firma]
19	Andrea Salas Zamora	RRHH	[Firma]
20	M ^{ra} Fernanda Rojas Tl.	RRHH	[Firma]
21	Manuel RIVERA BELTRIS	RRHH	[Firma]
22	Cindy González González	RRHH	[Firma]
23	Marcela Carrasco Cordo	RRHH	[Firma]
24	MARIA JENIS ARRAS M	RRHH	[Firma]
25	DAIYORA FLORES Tl.	operaciones	[Firma]
26	Eduardo Solís P	FISCAL	[Firma]
27	Francisco González Jiménez	operaciones	[Firma]
28	Laura Delgado C	ADM	[Firma]
29	Andrés Aguilar Llango	Tesorería	[Firma]
30	Sebastián Maguedano	Fiscal	[Firma]
31	Yoel Ramírez Brenes	Seg y SO	[Firma]
33	Fredyn Vargas	OA	[Firma]

34	Martha Lorena López Larios	Alim. losist.	Alz
35	Rosa M ^o Alpujar G	alimentacion	Rosa M ^o Alpujar G
36	Cruz Adriana Ramiro Blanes	alimentacion	Cruz ADZ
37	Carlos Arias	Previas	Carlos Arias
38	Gabriela Bravo B	Zona Franca	Gabriela Bravo
39	Maria Fernanda Arias M	Implant Fedex	Maria Fernanda Arias
40	Yoselin Serrano Chucon	Implant-Fedex	Yoselin Serrano
41	Maria Lorena Mera	Implant Fedex	Maria Lorena Mera
42	Olivia S	Servicio 6	Olivia S
43	Sara Gallo Cordero	Servicio 6	Sara Gallo Cordero
44	Ingrid Valverde	Agencia	Ingrid Valverde
45	Antonia Bastille Vega	Agencia	Antonia Bastille Vega
46	Karla Rojas Hdez	Agencia	Karla Rojas Hdez
47	Mauricio Gonzalez Calderon	Agencia	Mauricio Gonzalez Calderon
48	Gilberta Salazar Dalolio	Agencia	Gilberta Salazar Dalolio
49	Juan Carlos Padilla Zamora	Agencia	Juan Carlos Padilla Zamora
50	Johannes Chavarria C	Agencia	Johannes Chavarria C
51	Kevin Guzman B	Agencia	Kevin Guzman B
52	Catalina Mendez Castro	Agencia	Catalina M
53	Sonia Patricia Munoz Aguirre	Agencia	Sonia Patricia
54	Laura Valverde Arce	Factura	Laura Valverde Arce
55	Carlos Garrales Bonilla	Agencia	Carlos Garrales Bonilla
56	Karla Pachiz Celis	Agencia	Karla Pachiz Celis
57	Danny Avila Segura	Agencia	Danny Avila Segura
58	Abrigail Sanchez G	Agencia	Abrigail Sanchez G
59	Jose Soto Aguero	Agencia	Jose Soto Aguero
60	Lucrecia Hernandez	Agencia	Lucrecia Hernandez
61	Kevin Gamboa Alfaro	Agencia	Kevin Gamboa Alfaro
62	Lineth Quiros Torres	Agencia	Lineth Quiros Torres
63	Melisa Jarquin Avila	Agencia	Melisa Jarquin Avila
64	Sandra Bonilla Melendez	Agencia	Sandra Bonilla Melendez
65	Helen Cordero Soto	Facturación	Helen Cordero Soto
66	Emily Herrera Arias	Facturación	Emily Herrera Arias
67	Paola Juarez Cardenas	Facturación	Paola Juarez Cardenas
68	Orlando Linares R	Facturación	Orlando Linares R
69	Keyner Luis Arguedas	Facturación	Keyner Luis Arguedas
70	Bryan Mera B	Facturación	Bryan Mera B
71	José Diego Sánchez Herrera	Facturación	José Diego Sánchez Herrera
72	Tony Mera Mora	Facturación	Tony Mera Mora
73	Miguel Lopez G.	Facturación	Miguel Lopez G.
74	Roger Mantecón	Facturación	Roger Mantecón
75	Cesar Ovesada Vargas	Facturación	Cesar Ovesada Vargas
76	Laura Bermudez Alarado	Credito y C	Laura Bermudez Alarado
77	Juan José Cruz Campos	Credito y C	Juan José Cruz Campos
78	José Ramirez Alvarez	Credito y C	José Ramirez

79	Laira Montero M	CXC	Junio
80	Maynor Peña Alvar	Credito	May
81	Maria José Ocampo Naranjo	CxC	May 00
82	Yhanitza Segura Peña	CXC	SRP
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			
117			
118			
119			
120			

Cuestionario de Obesidad

1. ¿Qué es la obesidad?

2. Mencione 2 razones por las cuales una persona podría padecer de obesidad

3. Mencione 4 enfermedades relacionadas con la obesidad

_____	_____
_____	_____

4. ¿Cuál es el órgano encargado de metabolizar la grasa? _____

5. Mencione 2 razones por las cuales se puede prevenir la obesidad

Tema: OBESIDAD

1. ¿Qué es la obesidad?

Exceso de tejido adiposo en el
cuerpo, Exceso de grasa.

2. Mencione 2 razones por las cuales una persona podría padecer de obesidad

Malos hábitos de Alimentación
Sedentarismo

3. Mencione 4 enfermedades relacionadas con la obesidad

Hipertensión / Conceñ
Diabetes / Piedras vesícula

4. ¿Cuál es el órgano encargado de metabolizar la grasa? Vesícula biliar

5. Mencione 2 razones por las cuales se puede prevenir la obesidad

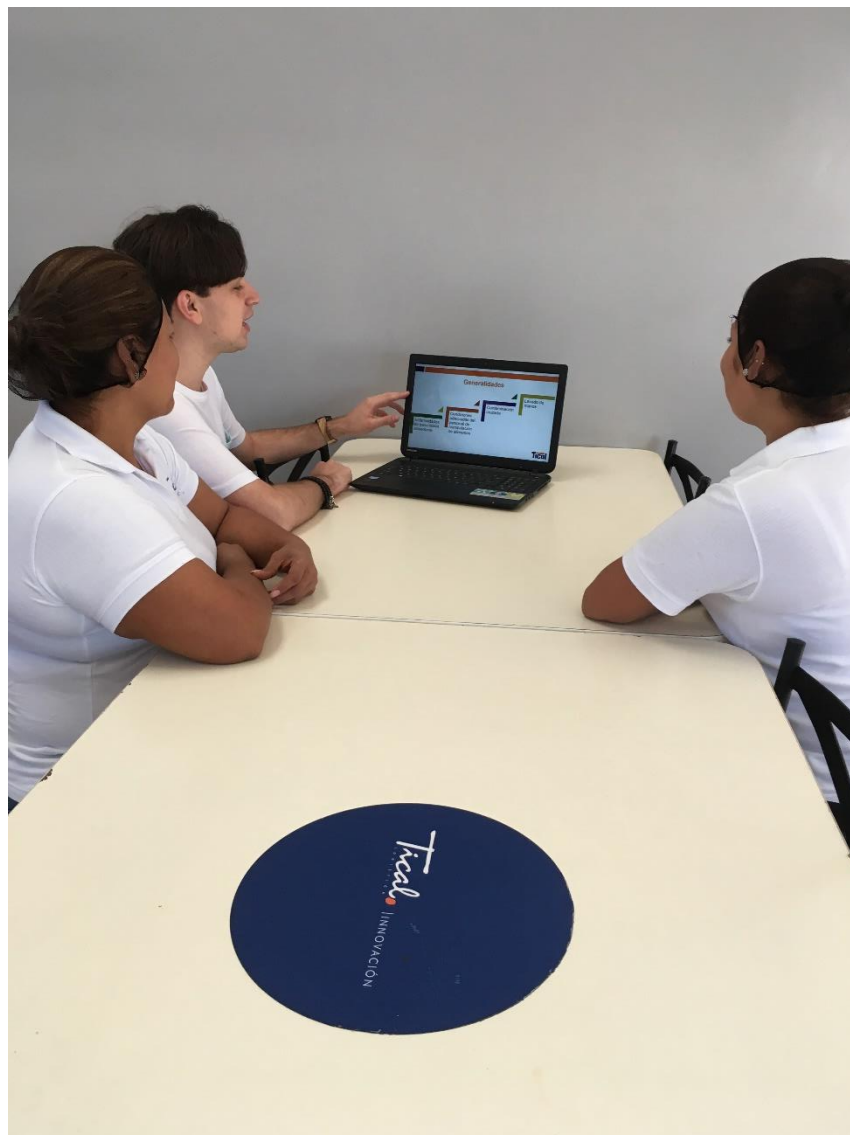
Realizar Ejercicio
visitar Nutri

**Anexo 14 Capacitación personal de Alimentación
Logística a cerca de la adecuada Manipulación de
Alimentos**

Se realizó una pequeña capacitación al personal de alimentación logística, con el fin de reforzar temas que tienen que ver con una adecuada manipulación de alimentos, de los cuales son indispensables a la hora de manipular un alimento a la hora de la cocción y a la hora de servir el alimento al comensal.

Se brindó dicha capacitación en ambas sedes (Río Segundo – Coyol) como instrumento evaluador, se les volvió a aplicar la encuesta de “Manipulación de Alimentos” para valorar lo aprendido, además de practicar como se debe de lavar las manos de la manera idónea.

Fotografías



Material didáctico

Presentación Power Point



DEFINICIONES

Inocuidad

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

Limpeza

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



Desinfección

- Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos
- Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos.



Generalidades



Factores que causan enfermedades alimentarias

- ❖ Enfriamiento inadecuado de los alimentos
- ❖ Tiempo de espera entre preparación y servicios de alimentos
- ❖ Personas infectadas tocando alimentos
- ❖ Cocción ineficiente
- ❖ Alimentos calientes almacenados inadecuadamente
- ❖ Recalentamiento inadecuado de alimentos
- ❖ Alimentos crudos contaminados
- ❖ Contaminación cruzada
- ❖ Limpieza ineficiente
- ❖ Uso de sobrantes de alimentos



Enfermedades de transmisión alimentaria

- Son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud de las personas.



ENFERMEDADES MAS COMUNES

Enfermedad	Bacteria	Alimentos relacionados
Gastroenteritis	<i>Bacillus cereus</i>	Vegetales cocidos, carne, leche
Listeriosis	<i>Listeria monocytogenes</i>	Carne cruda, lácteos sin pasteurizar, carnes frías
Colitis hemorrágica	<i>Escherichia coli</i>	Frutas y verduras contaminadas
Salmonellosis	<i>Salmonella</i>	Aves, huevos, lácteos, frutas y vegetales



Contaminación cruzada



- Los patógenos se pueden transportar fácilmente en su establecimiento. Pueden pasar de los alimentos o las manos sin lavar, a las áreas de preparación, el equipo, los utensilios u otros alimentos.
- Es indispensable ubicar cómo y dónde puede suceder y sobre todo prevenirla.



Seguridad alimentaria

- Factores de peligro; más comunes en la transmisión de enfermedades alimentarias.

- ❖ Proveedores con seguridad deficiente o dudosa.
- ❖ Cocción inadecuada.
- ❖ Almacenamiento a temperaturas incorrectas.
- ❖ Uso de equipo contaminado.
- ❖ Malos hábitos de higiene personal.



Temperatura:

- Entre 5 °C y 57 °C □ Zona de peligro.
- Entre 5 a 45 °C crecen las bacterias

- Temperatura ideal de refrigeración -5 a 5 45 °C



Acciones inaceptables

- > Rascarse la cabeza.
- > Frotarse o tocarse la nariz o las orejas.
- > Tocarse una herida infectada.
- > Toser o estornudar en la mano.
- > Escupir en el establecimiento.
- > Uso de uniformes sucios.



PARA EVITAR CONTAMINACIÓN

Poseer un adecuado lavado de manos:

Después de ir al baño.

Antes y después de tocar alimentos crudos.

Después de tocarse el pelo, la cara o el cuerpo.

Después de estornudar o toser cuando se usa un pañuelo desechable.

Después de fumar, comer, beber o masticar goma de mascar.

Después de usar productos químicos para la desinfección.

Después de sacar o manipular la basura.

Después de limpiar las mesas o levantar platos sucios.

Después de tocar prendas de vestir o el delantal.

Después de tocar cualquier superficie que pueda contaminar las manos.



Formas de Prevenir

- Equipo diferente
- Limpieza y sanitización
- Preparar alimentos a horas diferentes
- Utilizar diferentes mesas para las labores del servicio



NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE



Baño diario y lavado de cabello.



Uniformes limpios y adecuados. Quitarse el delantal cuando va a ir al servicio sanitario.



No utilizar joyas, maquillaje y uñas pintadas ni largas.



Cubrirse la barba y los brazos con un protector adecuado.



Zapatos confortables cerrados. No tacones, ni plataformas o con puntas de los dedos abiertas.



Pelo cubierto.



HÁBITOS DE HIGIENE

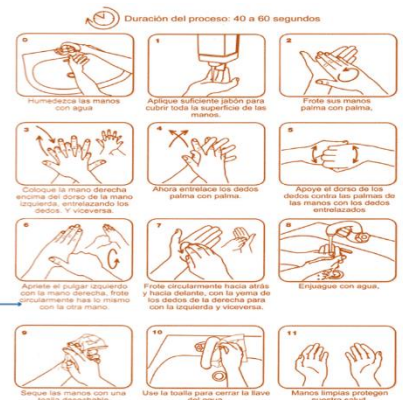


Es necesario hacer conciencia en el personal para el respeto de estos requisitos logrando garantizar condiciones higiénicas suficientes para asegurar la inocuidad de los alimentos procesados.



PASOS PARA LAVADO DE MANOS

NO OLVIDES LOS ANTEBRAZOS



Registro de asistencia

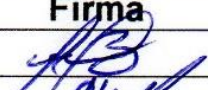
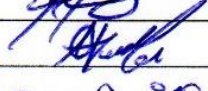
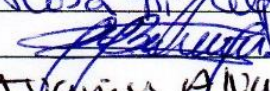
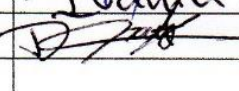
Nombre de la actividad: Capacitación Manipulación de Alimentos

Fecha: 28/12/2016 - 30/12/2016.

Lugar: Tical Rio 2do | Coyo

Duración: 3 horas

Participantes

No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Martha L. Lopez Larios	A. Logist.	
2	Diana Orlando Méndez	A. Logística	
3	Rosa M. Alperón J.	A. Logística	Rosa M. Alperón J.
4	Elieth del Carmen Aguiar	A. Cocina	
5	Ivanna del Socorro Álvarez	A. Logística	Ivanna Álvarez
6	Dany Orlando Aguilar	A Logística	
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Resumen ejecutivo

Seguridad de los alimentos

➤ Enfermedades de Transmisión Alimentaria (ETA)

Son aquellas que se originan por la ingestión de alimentos infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud de las personas. Los síntomas que se pueden presentar varían, según el tipo de contaminación y la cantidad del alimento consumido. Las enfermedades causadas por alimentos contaminados (incluyendo el agua potable) constituyen uno de los problemas de salud más comunes. La mayoría de estas son causadas por agentes biológicos. (Herrera, 2015)

Factores que causan enfermedades alimentarias son:

- 1- Enfriamiento inadecuado de los alimentos
- 2- Tiempo de espera entre preparación y servicios de alimentos
- 3- Personas infectadas tocando alimentos
- 4- Coccción ineficiente
- 5- Alimentos calientes almacenados inadecuadamente
- 6- Recalentamiento inadecuado de alimentos
- 7- Alimentos crudos contaminados
- 8- Contaminación cruzada
- 9- Limpieza ineficiente
- 10- Uso de sobrantes de alimentos

Enfermedades más comunes

Enfermedad	Bacteria	Alimentos relacionados
Gastroenteritis	<i>Bacillus cereus</i>	Vegetales cocidos, carne, leche
Listeriosis	<i>Listeria monocytogenes</i>	Carne cruda, lácteos sin pasteurizar, carnes frías
Colitis hemorrágica	<i>Escherichia coli</i>	Frutas y verduras contaminadas
Salmonellosis	<i>Salmonella</i>	Aves, huevos, lácteos, frutas y vegetales

Contaminación

Por agentes físicos: huesos, uñas, piedras, cabello, fragmentos de metal, vidrio, etc.

Por agentes químicos: medicamentos veterinarios, pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección.

Por agentes biológicos: presencia de microorganismos patógenos o daninhos a la salud

- **Contaminación cruzada:** los patógenos se pueden transportar fácilmente en su establecimiento. Pueden pasar de los alimentos o las manos sin lavar, a las áreas de preparación, el equipo, los utensilios u otros alimentos.

Formas de prevenir

- Tener equipo diferente para la preparación de los alimentos
- Limpieza y satinización de las áreas de trabajo
- Preparar los alimentos en horarios diferentes
- Utilizar diferentes mesas para las labores del servicio

- **Hábitos de higiene**

- ❖ Baño diario y lavado de cabello.
- ❖ No utilizar joyas, maquillaje y uñas pintadas ni largas.
- ❖ Zapatos confortables cerrados. No tacones, ni plataformas o con puntas de los dedos abiertas.
- ❖ Pelo cubierto
- ❖ Cubrirse la barba y los brazos con un protector adecuado
- ❖ Uniformes limpios y adecuados. Quitarse el delantal cuando va a ir al servicio sanitario

Acciones inaceptables

- Rascarse la cabeza.
- Frotarse o tocarse la nariz o las orejas.
- Tocarse una herida infectada.
- Toser o estornudar en la mano.
- Escupir en el establecimiento.
- Uso de uniformes sucios

Temperaturas

- -La mayoría de los microorganismos crecen a temperaturas entre los 5°C y los 60°C. Dentro de este rango de temperatura el crecimiento de muchos microorganismos se da de manera acelerada.
- Las carnes rojas, el pescado, pollo, productos lácteos y los vegetales deben almacenarse a temperaturas bajas. Se recomienda un rango de 0 a 5°C.
- - La temperatura del refrigerador o cámara de refrigeración debe estar a 5°C o menos.
- - La temperatura de una cámara de congelación industrial debe estar a -18°C aproximadamente.
- 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. Por ello es necesario evitar que los alimentos estén a esas temperaturas por mucho tiempo.

Bibliografía

Herrera, L. (2015). Conceptos Básicos para la Manipulación de alimentos.
Alajuela: INA.



Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

Responsable: Félix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario; busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

2. A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consuma" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden al anterior definición?:

- b. Seguridad b. Calidad c. Inocuidad d. Higiene

2. **¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?**

- a. -18 ° a 7 ° C b. 0° a - 2° C c. 15° a 45° C

3. **¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?**

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

4. **¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?**

- d. Crecen y proliferan más rápido
e. El frio no afecta su velocidad de crecimiento
f. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. **¿Se puede definir desinfección cómo?**

- d. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
e. Remover la etiqueta de los productos enlatados
f. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

6. **Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos**

- d. limpieza
e. desinfección
f. lavado

Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

Responsable: Félix Ramírez Zamora

El siguiente cuestionario; busca encontrar áreas de oportunidad para mejorar los procesos, los resultados obtenidos serán utilizados con fines didácticos como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

Marque con una "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

1. A continuación se dará una definición: "Es la garantía de que un alimento no va a causar daño a la salud de la persona que lo consume" ¿Cuál de las siguientes opciones corresponden al anterior definición?:

- a. Seguridad b. Calidad c. Inocuidad d. Higiene

2. ¿A qué rango de temperatura se multiplican más rápidamente la mayoría de las bacterias patógenas?

- a. -18° a 7° C b. 0° a -2° C c. 15° a 45° C

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

- a. -5 a 5° C b. 0 a 10° C c. 5 a 65° C

4. ¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?

- a. Crecen y proliferan más rápido
b. El frío no afecta su velocidad de crecimiento
c. Disminuyen su velocidad de crecimiento

5. ¿Se puede definir desinfección cómo?

- a. Eliminación física de materia orgánica, polvo o material extraño
b. Remover la etiqueta de los productos enlatados
c. Cualquier proceso químico o físico que elimine o destruya agentes patógenos

6. Destruye la mayor parte de microorganismos patógenos de las superficies mediante agentes químicos

- a. limpieza
b. desinfección
c. lavado

7. ¿Los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?

- a. Si, siempre
b. Depende de la caducidad
c. No, nunca
d. Depende del tipo de conserva

8. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?

- a. Una enfermedad transmitida por otra persona
b. Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado
c. Una enfermedad sin cura

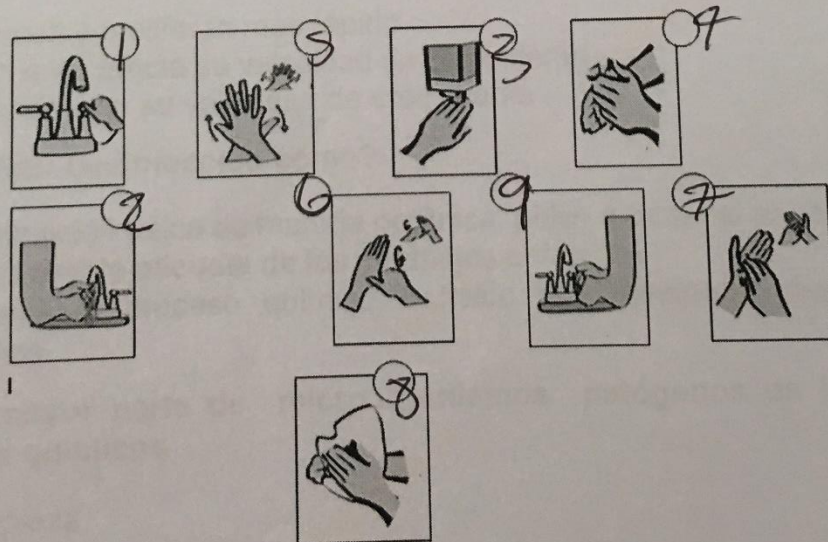
9. ¿La cadena de frío se debe mantener?

- a. Durante el almacenamiento.
b. Solamente por dos horas.
c. Durante todo el proceso por el que pasa el alimento: producción, transporte, recepción, almacenamiento, venta al consumidor.
d.

10. Dentro de los diferentes tipos de contaminación en un servicio de alimentación la contaminación cruzada es una de las formas de contaminación más frecuente. Para evitar la contaminación cruzada debemos:

- a. Usar tablas de madera
b. Cortar de una sola vez con fuerza y determinación
c. Enfriar rápidamente los alimentos
d. Cortar los alimentos en diferentes tablas de picar

11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.



¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 15 Beneficios del ejercicio

Como última actividad de la pasantía de 640 horas en la empresa Tical S.A., se tocó el tema del ejercicio, ya que algunos funcionarios de dicha empresa no realizan ejercicio físico.

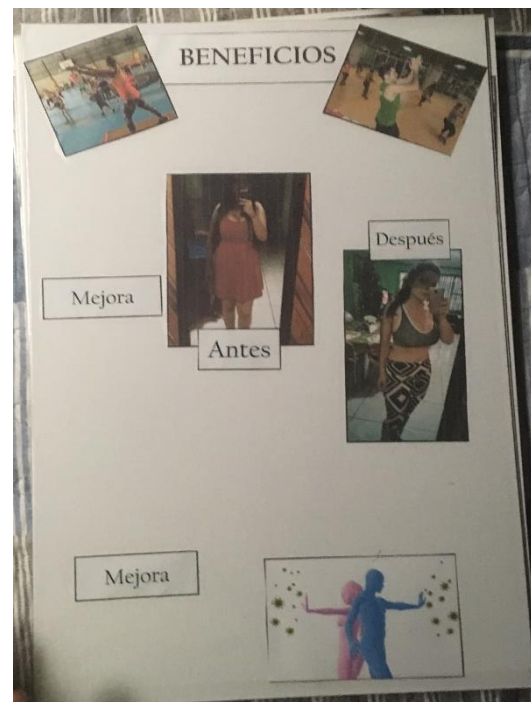
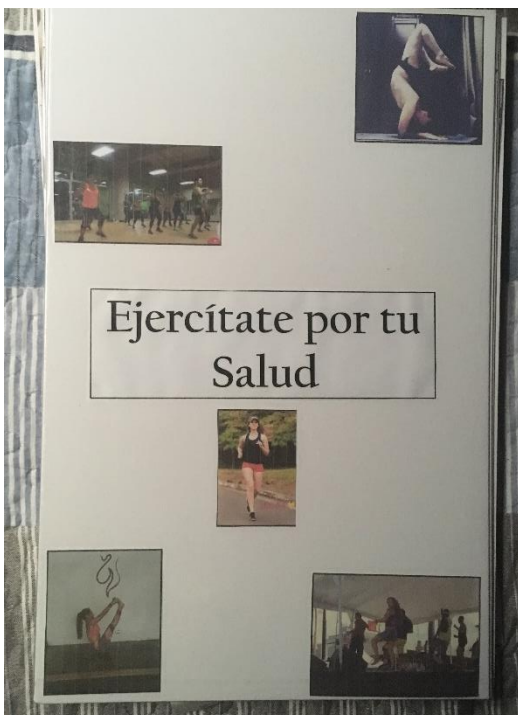
Se les hablo de los beneficios que da el realizar ejercicio, se les insistió para que por lo menos realicen algún tipo de actividad física, 3 veces por semana como mínimo. Además se les hablo de algunos mitos existentes de lo que es la nutrición deportiva.

La charla se dio por departamento, y se les invito a una clase grupal, la cual era de "cardio kitboxing" y un circuito.


Dicha actividad se realizó en las dos sedes (Rio Segundo- Coyol).

Fotografías





Material didáctico





Mejora





Regula



MITOS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA



1. Las personas que realizan ejercicio deben de evitar los azúcares



2. Los carbohidratos no mejoran el rendimiento



3. No importa lo que se coma antes del ejercicio




4. Mientras mas proteína se consuma, mas será el incremento muscular



5. Podemos perder grasa por medio de la sudoración, sudar adelgaza




6. El agua es el mejor hidratante, "entre mas mejor"

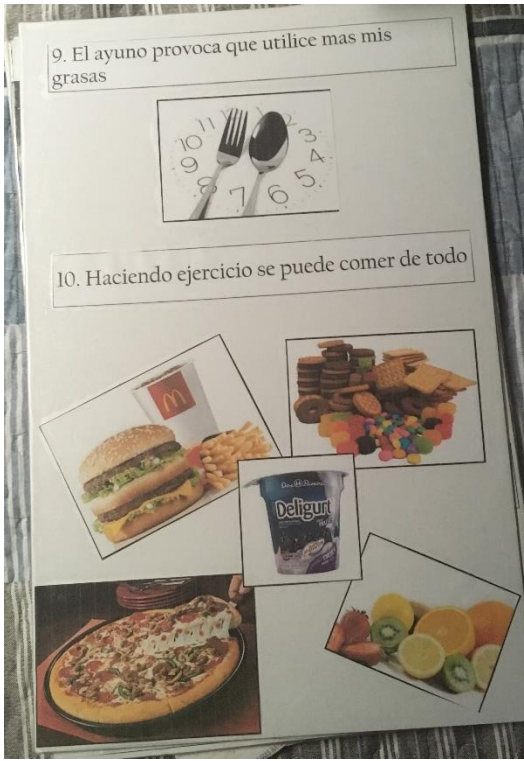




7. Los multivitámicos dan energía

8. Las ayudas ergo génicas cumplen con todos los objetivos



Actividad deportiva





Ejercicio

El ejercicio físico es útil para mantener la condición física, puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos. Realizar actividad física moderada con regularidad (3 veces por semana ,1 hora) es uno de los factores clave es la mejora de la salud.

Beneficios

- Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad física, cardiovascular, ósea y muscular, eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez
- Mejora el aspecto físico de la persona
- Mejora el sistema inmune
- Regula todos los índices relacionados con hipertensión, diabetes y dislipidemias
- Genera sensación de placer o bienestar, debido a que el cuerpo produce hormonas llamadas endorfinas
- Mejora la calidad del sueño



Mitos de la nutrición deportiva

- Las personas que realizan ejercicio debe de evitar los azúcares

Los carbohidratos son los que dan la energía al cuerpo.

Se necesitan ingerir carbohidratos antes, durante y después de realizar ejercicio, ya que se utilizan para reservar energía o para una rápida recuperación. Los carbohidratos simples (azúcares, mieles, chocolates, mermeladas, jales, entre otros) son más fáciles de digerir. Fuente especificada no válida.

- La carga de carbohidratos no mejora el rendimiento

La carga de carbohidratos ofrece beneficios probados para los ejercicios de resistencia vigorosa o sesiones de entrenamiento que duran aproximadamente 60 minutos o más. Si la sesión de ejercicios no dura tanto tiempo y no es muy intensa la carga de carbohidratos no va a ofrecer una ventaja en el rendimiento. Fuente especificada no válida.

- No importa lo que se coma antes del ejercicio

Para cualquier entrenamiento la comida previa es indispensable, ésta va a depender de la intensidad, duración, tipo de ejercicio.

- El objetivo de comer antes de hacer ejercicio son para evitar el hambre, aumentar las reservas de glucógeno.
- El objetivo de comer durante es para mantener la energía.
- El objetivo de comer después de hacer ejercicio es para iniciar proceso de recuperación.

Que se debe de comer; frutas, barras de cereal, galletas integrales, yogur.

- Entre más proteína se consuma, mas será el incremento muscular

La proteína adicional de los alimentos más allá de la que se necesita son sólo calorías adicionales. En lugar de centrarse en consumir más proteínas (en comida o suplementos) la atención debe de darse a consumirla en los momentos previos y después del entrenamiento.

Fuente especificada no válida.



- Perdemos grasa por medio de la sudoración, sudar adelgaza

La sudoración es una respuesta fisiológica que intenta limitar el aumento en la temperatura corporal, NO la eliminación de grasa.

- El agua es el mejor hidratante, “entre más mejor”

El problema con el agua es que no repone todo lo que se pierde con el sudor, ya que el agua no tiene sabor, no tiene electrolitos, ni carbohidratos.

- Los multivitamínicos dan energía

Las vitaminas NO aportan calorías, energía o combustible de ningún tipo. Se suele utilizar cuando se tiene una deficiencia de vitaminas, porque se siga una alimentación inadecuada, por someter al cuerpo a un estrés que aumente las necesidades del organismo.



- Haciendo ejercicio se puede comer de todo

La comida rápida es parte de una cadena de malos hábitos de alimentación, el deporte contrarresta estos hábitos

- Las ayudas ergo génicas cumplen con todos los objetivos

Cumplen varios objetivos, los cuales son:

Corregir deficiencias nutricionales.

Complementar la dieta.

Bajar de peso o mejorar

Composición corporal.

Aumento de masa muscular.

Mejorar el rendimiento

Mejorar el sistema inmunológico.

Incrementar la estatura.

Eliminar las arrugas.

Evitar la oxidación por ejercicio.

- El ayuno provoca que utilice más mis grasas

Cuando se realiza ejercicio sin haber ingerido nada antes, se “queman” todos los depósitos de glucógeno de los músculos y el hígado, y como resultado se tiene una gran sensación de fatiga.

Realizar ejercicio en ayunas provoca un incremento en los factores de riesgo cardiovasculares.

Ejercitate por tu salud...



Registro de asistencia

Nombre de la actividad: Ejercitate por tu salud

Fecha: 3enero 6 enero 2017

Lugar: Coyol / Río Ldo Alajuela

Duración: 11 horas







Participantes

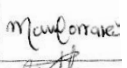





No.	Nombre completo	Departamento	Firma
1	Roberto Rodríguez Castillo	Deposito	
2	Melina González Jiménez	Deposito	
3	Juan Carlos Chávez López	Sebat	
4	Ramón Conejo Dávila	Panasonic	
5	Luis Molina Calero	Panasonic	
6	Arnado Sereña	Suche	
7	Jason Segura Vargas	Mandelco	
8	Eddy Duart Ojeda	Reckitt	
9	Heizer Vargas Padilla	Reduets	
10	RICARDO PESQUI ARRIBO	RRH/H	
11	Vrl Ramirez Brang	SSQA	
12	Geiner Batres Navarro	Swatt	
13	Alexander Herrera Castro	RB	
14	Blanca Zúñiga Bermúdez	RB	
15	Manuel Fuentes Berro	RH	
16	Maria Chaves Salazar	SC	
17	Freddy Hidalgo Jimenez	SC	
18	Patricia Monge Villalobos	SC	
19	Priscila Carro Zumbado	OC	
20	Mauricio A. Rojas Chinchile	SC	
21	Uiviana Trigueros Alvarado.	Tesoreria	
22	Jesca Jorj Vargas	Tesoreria	
23	Enrique Jimeno G	Tesoreria	
24	Karol Macielos Ch	Tesoreria	
25	Jose Abrego Fernandez	Ventas	
26	Meryn Villarreal Villalobos	Ventas	
27	Smile la Angeles Hernandez Estrada	Seguridad	
28	Noelia Picado Vega	Tesoreria	
29	Maria Fernanda Rojas	RRH/H	
30	Rebeca Gutierrez A.	Seguridad	
31	Maria Jose Sanchez R.	KAM	
33	Eduardo Godínez G.	KAM	

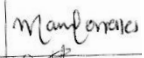


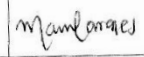


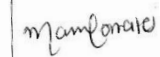
35	Hellen Guido Soto	Factoración	Factoración
36	Dylan Linares R.	Factoración	Factoración
37	Heyner Ruiz	Factoración	Factoración
38	Tony Mateo Nori	Factoración	Factoración
39	Jorge Martínez	Factoración	Factoración
40	Esteban Quereh	CXC	CXC
41	Randy Sandoval Quereh	Mensajero	Mensajero
42	Juan José Cruz Campos	CXC	Juan José Cruz Campos
43	Karen Juárez Castillo	CXC	CXC
44	Cesar Arayo Pérez	CXC	CXC
45	Laira Montero Miranda	CXC	CXC
46	Seidy Ofarola Conejo	CXC	CXC
47	Miguel López G.	Factoración	Factoración
48	Maria José Ocampo	CXC	Maria José
49	Pharutze Lequia	CXC	CXC
50	Laura Bermúdez A.	CXC	CXC
51	Luisa Vargas R.	DA	DA
52	Cynthia Alfaro Alfaro	Contabilidad	Contabilidad
53	Kathia González Chantre	Contabilidad	Contabilidad
54	Mónica Rojas Molina	Contabilidad	Contabilidad
55	Gerardo Hernández Leiva	Contabilidad	Contabilidad
56	Yoselyn Moreno S.	Contabilidad	Contabilidad
57	Nicole Orozco Cerdas	Contabilidad	Contabilidad
58	Modeste Valverde Casante	Contabilidad	Contabilidad
59	Alison Castillo Salazar	Contabilidad	Contabilidad
60	Dulce Aguero Padilla	Contabilidad	Contabilidad
61	Andrea Salas Zamora	RPHH	RPHH
62	Karla Rojas Hdez	Agencia	Agencia
63	Mauricio Contreras Calderón	Agencia	Agencia
64	Adriana Rodríguez Gómez	Svd Sup	Adriana
65	Eduardo Fernández S.	Digitador	Box 05
66	Martine Delgado Torral	Impresora	Impresora
67	Maria González M.	Servicio	Servicio
68	Eliezer del Arroyo	Asn. Legis	Asn. Legis
69	Abigail Vargas R.	Alimentación	Alimentación
70	Roberto Ruiz Carbali	Bobina B4	RMC
71	Paola Suárez Herrera	RPHH	Kasette
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			



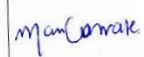


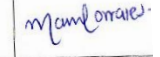


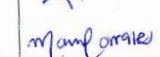
Anexo 16 Bitácora de actividades

Bitácora de actividades

Fecha	Actividad realizada	Hora de inicio	Hora de finalización	Total de horas	Funcionario a cargo	Firma del supervisor
Lunes 19 de setiembre del 2016	Inducción a la empresa y al personal de la sede de Río Segundo de Alajuela, Costa Rica. Revisión del menú institucional actual de la empresa Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora	  mambonares
					Lic. Cindy González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	
Martes 20 de setiembre del 2016	Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación Diagnostico observacional del desayuno y del almuerzo Se aplica la encuesta del Ministerio de Salud, para evaluar las áreas del servicio de alimentación	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora	  mambonares
					Lic. Cindy González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	
Miércoles 21 de setiembre del 2016	Plantear encuestas para el servicio de alimentación, gustos y preferencias, conocimiento nutricional,	1:00 pm	5:00 pm	4 horas	MsC Andrea Salas Zamora	 
					Lic. Cindy González	

	hábitos de alimentación, manipulación de alimentos Diagnostico observacional del desayuno y almuerzo				González Dra. Marcela Corrales Cordero	 mambonares
Jueves 22 de setiembre del 2016	Diagnostico observacional del servicio de alimentación, así como de la empresa en general Diagnostico observacional del desayuno y almuerzo Planteamiento de charla de "Importancia de los tiempos de comida"	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora	  mambonares
					Lic. Cindy González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	
Viernes 23 de setiembre del 2016	Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación Reunión con el personal de Alimentación logística, para valorar cambios a cerca del cambio del menú, además de ver propuestas por parte de las funcionarias de dicho departamento	1:00 pm	5:00 pm	4 horas	MsC Andrea Salas Zamora	  mambonares
					Lic. Cindy González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	
Lunes 26 de setiembre del 2016	Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación y Toma de medidas antropométricas al personal,	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora	

	para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional				Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Martes 27 de setiembre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional	1:00 pm	5:00 pm	4 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  
Miércoles 28 de setiembre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional Se montó la presentación acerca de "Los tiempos de comida y sus beneficios" el cual se impartirá los funcionarios de alimentación logística, tanto la de Río Segundo de Alajuela como la de el Coyol de Alajuela	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  






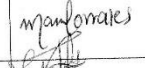





Jueves 29 de setiembre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional. Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación	8:00 am	1:00 pm	5 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  
Viernes 30 de setiembre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos.	1:00 pm	5:00 pm	4 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  
Lunes 3 de octubre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional. Se aplicó la encuesta del servicio de alimentos a 120	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales	  





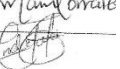


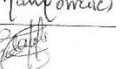




	funcionarios					Cordero	
Martes 4 de octubre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional. Se aplicó la encuesta de gustos y preferencias a 120 colaboradores	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 M. Corrales
Miércoles 5 de octubre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional Resolución de encuesta del servicio de alimentos	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 M. Corrales
Jueves 6 de octubre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales	 M. Corrales





	Diagnostico observacional para determinar posibles problemas en el servicio de alimentación					Cordero	
Viernes 7 de octubre del 2016	Toma de medidas antropométricas al personal, para con ello evaluar el estado nutricional de los mismos y valorar cuales funcionarios ameritan tener consulta individualizada nutricional Revisión de encuesta de servicio de alimentos	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 M. Corrales
Lunes 10 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal Se aplicó la encuesta de conocimientos a nivel nutricional a 120 funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 M. Corrales
Martes 11 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Revisión de encuesta de servicio de alimentos Mediciones antropométricas al personal	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 M. Corrales
Miércoles 12 de	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú					MsC Andrea Salas Zamora	

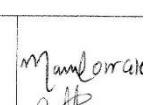
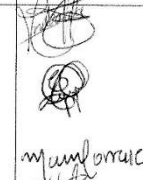
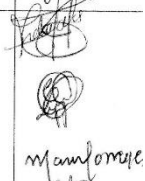


octubre del 2016	Mediciones antropométricas al personal Revisión de encuesta gustos y preferencias	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Jueves 13 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal Revisión de encuesta gustos y preferencias	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Lunes 17 de octubre del 2016	Mediciones antropométricas al personal Revisión de encuesta gustos y preferencias Revisión de encuesta conocimiento a nivel nutricional	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Martes 18 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal Reunión con proveedores Se aplicó la encuesta de hábitos de alimentación a 120 funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>

					Cordero	
Miércoles 19 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal Reunión con proveedores Revisión de encuesta conocimiento a nivel nutricional	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Jueves 20 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Ayudar a servir alimentos a los comensales Mediciones antropométricas al personal Revisión de encuesta conocimiento a nivel nutricional	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Viernes 21 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal Revisión de encuesta conocimiento a nivel nutricional	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 <i>m. corrales</i>
Lunes 24 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Mediciones antropométricas al personal	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	

	Revisión de encuesta conocimiento hábitos de alimentación				González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	
Martes 25 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Revisión de encuesta conocimiento hábitos de alimentación	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Miércoles 26 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Revisión de encuesta conocimiento hábitos de alimentación	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Jueves 27 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Revisión de encuesta conocimiento hábitos de alimentación	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Viernes 28 de octubre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora	

					Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Martes 1 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Elaboración de material para consulta nutricional (brochure de patologías, plan de alimentación)	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Miércoles 2 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Elaboración de material para consulta nutricional (brochure de patologías, plan de alimentación)	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  
Jueves 3 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Elaboración de material para consulta nutricional (brochure de patologías, plan de alimentación)	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	  

Viernes 4 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Reunión con funcionarios de alimentación logística para ver temas del nuevo menú, opinión de ellas a cerca del menú actual, ver que se puede cambiar y que se quita definitivo del menú actual	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Martes 8 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Inicio de la consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Miércoles 9 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Jueves 10 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González	

					González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Viernes 11 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Lunes 14 de noviembre del 2016	Análisis cuantitativo, cualitativo del menú Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Martes 15 de noviembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios Aplicación de cuestionario de manipulación de alimentos al personal de alimentación logística	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Miércoles 16 de	Consulta nutricional a los funcionarios				MsC Andrea Salas Zamora	

noviembre del 2016	Revisión del cuestionario de manipulación de alimentos	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Jueves 17 de noviembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	10:00 am	3:00 pm	5 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Viernes 18 de noviembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Lunes 21 de noviembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	









Martes 22 de noviembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Miércoles 23 de noviembre del 2016	Elaboración del nuevo menú cíclico (almuerzos) para la institución	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Viernes 25 de noviembre del 2016	Elaboración material didáctico para charla de colitis	1:00pm	5:00pm	4 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Lunes 28 de noviembre del 2016	Elaboración material didáctico para charla de colitis Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	








						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Martes 29 de noviembre del 2016	Charla importancia de los tiempos de comida Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Miércoles 30 de noviembre de 2016	Elaboración del nuevo menú cíclico (almuerzos) para la institución	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Jueves 1 de diciembre del 2016	Elaboración del nuevo menú cíclico (desayunos) para la institución	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Viernes 2 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>






						González	
Lunes 5 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas		Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>M. Corrales</i> <i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Martes 6 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios Elaboración material didáctico de gastritis	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Miércoles 7 de diciembre del 2016	Elaboración de material didáctico de gastritis Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas		MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i> <i>Cindy González</i>
						Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>M. Corrales</i>
Jueves 8 de	Charla de colitis a los funcionarios					MsC Andrea Salas Zamora	<i>MsC Andrea Salas Zamora</i>







diciembre del 2016		8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González	
Viernes 9 de diciembre del 2016	Charla de colitis a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	
Lunes 12 de diciembre del 2016	Corrección de análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual	12:00 md	5:00 pm	5 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	
Martes 13 de diciembre del 2016	Corrección de análisis cuantitativo y cualitativo del menú actual Consulta nutricional a los funcionarios Entrega del nuevo menú institucional a la institución	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	

Miércoles 14 de diciembre del 2016	Charla de gastritis a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Jueves 15 de diciembre del 2016	Charla de gastritis a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Viernes 16 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios Elaboración de material didáctico obesidad y ansiedad	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	
Lunes 19 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios Elaboración de material didáctico obesidad y ansiedad	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	

Martes 20 de diciembre del 2016	Charla de obesidad y ansiedad a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero	
					MsC Andrea Salas Zamora	
					Lic. Cindy González González	
Miércoles 21 de diciembre del 2016	Charla de obesidad y ansiedad a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	
					Lic. Cindy González González	
Jueves 22 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	
					Lic. Cindy González González	
Viernes 23 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	

Lunes 26 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	
Martes 27 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González	
					Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	
Miércoles 28 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas Zamora	
					Lic. Cindy González González	
Jueves 29	Consulta nutricional a los				Dra. Marcela Corrales Cordero	<i>Marcela Corrales</i>
					MsC Andrea Salas	

de diciembre del 2016	funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 m. corrales
Viernes 30 de diciembre del 2016	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 m. corrales
Lunes 2 de enero del 2017	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 m. corrales
Martes 3 de enero del 2017	Consulta nutricional a los funcionarios Actividad "Ejercítate por tu salud"	8:00 am	7:00 pm	11 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González	 

					Dra. Marcela Corrales Cordero MsC Andrea Salas Zamora	 m. corrales
Miércoles 4 de enero del 2017	Charla de obesidad y ansiedad a los funcionarios Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	 m. corrales
Jueves 5 de enero del 2017	Consulta nutricional a los funcionarios	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  m. corrales
Viernes 6 de enero del 2017	Consulta nutricional a los funcionarios Actividad ejercítate por tu salud	8:00 am	6:00 pm	10 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González González Dra. Marcela Corrales Cordero	  m. corrales
Lunes 9 de enero del 2017	Consulta nutricional a los funcionarios Conclusión de la pasantía de 640 horas	8:00 am	5:00 pm	9 horas	MsC Andrea Salas Zamora Lic. Cindy González	