UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

NUTRICIÓN

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

“Intervención nutricional a los empleados de la empresa SAMTEC y asociación solidarista ASAMTEC, en el período febrero- junio 2018”

Sustentante:

Ruth Arguedas Anchía

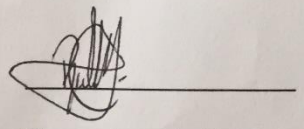
Tutora:

MBA. Yorleny Chacón Sandí

Junio, 2018

Declaración jurada

Yo Ruth Arguedas Anchía , mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 1—1377-0904, egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad *Hispanoamericana* , hago constar por medio de este acto, y debidamente apercibo y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga el código penal , el delito de perjurio, ante quienes se constituyen el tribunal examinador de mi trabajo de práctica para optar por el título de LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulada: Intervención nutricional a los empleados de la Samtec y asociación solidarista Asamtec, en el periodo febrero-junio 2018, ubicada en zona franca Z, Montecillos Alajuela, es una obra legal original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982; incluye el numeral 70 de dicha ley que advierte, articulo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simultánea y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público, en fe de lo anterior firmo, en la ciudad de Alajuela a los días del mes de julio del año dos mil dieciocho.



Firma de estudiante

Cedula 1-1377-0904

CARTA DEL TUTOR

Martes 14 de agosto de 2018

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señores:

La estudiante Ruth Arguedas Anchía**,** cédula de identidad número 113770904, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de Práctica "Intervención Nutricional a los empleados de Samtec y la Asociación Solidarista Asamtec, en el periodo Febrero – Junio, 2018", el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	5
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	15
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		90

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

Atentamente,

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

San José, 17 de setiembre de 2018

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición de la estudiante **Ruth Arguedas Anchía**, cédula de identidad 1 1377 0904, titulado "*INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA SAMTEC Y ASOCIACIÓN SOLIDARISTA ASAMTEC, EN EL PERÍODO FEBRERO- JUNIO 2018*",

El documento cuenta con las características y condiciones de una modalidad de graduación, razón por la cual lo doy por aprobado, dando el visto bueno para continuar con las siguientes fases

Atentamente

Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

San José, sábado 29 de setiembre de 2018

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

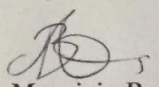
Distinguidos funcionarios:

Por medio de la presente, yo, Edin Mauricio Buzano Barrantes, mayor, cédula y número de adscripción al Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO) #5-276-638, en mi calidad de profesional en Filología Española #94-629 graduado en la Universidad de Costa Rica, certifico que la sustentante RUTH ARGUEDAS ANCHÍA, cédula 1-1377-0904, quien opta por el grado académico de Licenciatura en Nutrición, ha cumplido satisfactoriamente los aspectos formales de estructura y de contenido correspondientes a su trabajo de Práctica Supervisada denominado *"INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS EMPLEADOS DE LA EMPRESA SAMTEC Y ASOCIACIÓN SOLIDARISTA ASAMTEC, EN EL PERÍODO FEBRERO-JUNIO 2018"*, por lo tanto, recomiendo se le tramite el aval correspondiente para los trámites administrativos y académicos posteriores.

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

Muchas gracias.

Atentamente,



Lic. Edin Mauricio Buzano Barrantes

Teléfono 8618-8217

Correo electrónico: ebuzano@yahoo.com

Agradecimientos

A mi Dios, Creador de todo, infinitamente, por otorgarme la vida y bendecirme con una hermosa familia, maravillosos amigos, educación, salud y por brindarme las condiciones favorables para realizar y culminar mi Práctica Supervisada para optar por la modalidad de graduación. Por ser el motor durante toda mi carrera y darme las fuerzas para lograr esta meta tan maravillosa.

A mi mejor amigo y esposo Noé Sequeira, por ser mi pilar de apoyo todos estos años, por creer en mí y en este sueño, porque sin él las cosas no hubieran sido posibles. Gracias por toda tu comprensión y apoyo porque en los momentos más difíciles de mi carrera tú siempre estuviste ahí siendo mi consuelo. Por darme una niña maravillosa que al final de mi carrera fue determinante para seguir soñando, porque ella en su inocencia ha traído a mi vida la última energía que me faltaba.

A mis padres, por sus oraciones y por guiarme para ser quien soy. Ustedes son la mayor bendición de mi vida. Cada uno de sus valores fue puesto a prueba en mi desempeño universitario y me siento totalmente agradecida porque el fruto de mi esfuerzo es y será por ellos.

A cada una de las personas que hicieron posible la realización de mi Práctica Profesional y fueron de apoyo en el transcurso de esta: Víctor Vargas, Lena Murillo, Álvaro Esquivel, Felipe Bustos, Kenneth Quesada, Ronald Sequeira y Deisy Montero, pues sé que sin ninguna de estas personas mi práctica hubiera sido igual. Muchas gracias por su apoyo y comprensión.

Al personal de SAMTEC, por ser tan especial en mi estadía durante el periodo de práctica, ya que ustedes hicieron de mi tiempo algo memorable.

A mis amigos de universidad, por estar ahí para mí, porque más que compañeros se convirtieron en familia y fueron parte importante de mi vida y carrera universitaria: Marlon Madrigal, Janina Villalobos, Grettel Fernández, María José Peraza y Luis Manuel Jiménez.

A mis impulsadores de sueño Amy Mora y Jonathan Jiménez, porque ellos dos fueron los primeros en creer en mí y lanzarme a alcanzar este sueño. Infinitas gracias por ver lo que había dentro de mí.

Dedicatoria

A mi hermosa hija Isabella Sequeira Arguedas, quien es el mejor regalo que Dios me ha concedido, pues ilumina mi existencia con su amor y me ha dado la fortaleza y el coraje para conseguir los sueños y las metas que he emprendido. ¡Te amo con todo mi ser y te pido perdón por el tiempo que no pude compartir contigo!

Tabla de contenidos

1. CAPÍTULO I. DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA 16
1.1. DESCRIPCIÓN DEL LUGAR 17
1.1.1. Valores 18
1.1.2. Reseña histórica de ASAMTEC 19
1.1.3. Misión de ASAMTEC 19
1.1.4. Visión de ASAMTEC 19
1.1.5. Valores de ASAMTEC 20
1.1.6. Servicios ofrecidos por SAMTEC a sus asociados 20
1.1.7. Servicios ofrecidos por ASAMTEC a sus asociados 20
1.1.8. Excedentes sobre el capital 21
1.1.9. Ferias en fechas especiales 21
1.1.10. Actividades especiales durante el año 21
1.1.11. Ubicación geográfica 22
1.1.12. Horarios de trabajo 22
1.1.13. Estructura organizacional de ASAMTEC 23
1.1.14. Organigrama 23
1.1.15. Número de asociados 24
1.1.16. Edad promedio 25
1.1.17. Talla promedio 25
1.1.18. Peso promedio 25
1.2. CARACTERÍSTICAS ESTRUCTURALES 26
1.3. SERVICIOS DE ALIMENTOS 26
1.4. DIAGNÓSTICO 27
1.1.19. Observación de áreas 27
1.1.20. Descripción del menú 28
1.1.21. Condiciones físicas de las instalaciones de la cocina 30
1.1.22. Equipos y utensilios 32
1.1.23. Operaciones en la preparación de alimentos 33
1.1.24. Condiciones físicas y sanitarias de almacenamiento 34
1.1.25. Medidas de saneamiento 36
1.1.26. Salud e higiene del personal 37

1.1.27. Comedor 38
1.5. APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS 39
1.1.28. Instrumento sobre hábitos alimenticios 39
1.1.29. Instrumento sobre aceptabilidad del menú diario 41
1.1.30. Valoración del servicio de alimentos 42
1.1.31. Instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigidas al personal de cocina 43
1.1.32. Etapas para un correcto lavado de manos 44
1.1.33. Instrumento de conocimiento en Nutrición 44
1.6. Observación y diagnóstico del servicio de alimentos en general 46
1.1.34. ANÁLISIS FODA 46
1.7. FORMULACIÓN Y DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA 52
1.8. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA 53
1.9. OBJETIVO GENERAL 54
1.1.35. Objetivos específicos 54
2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 56
2.1. Empresa de manufactura 57
2.2. Importancia de un profesional en Nutrición dentro de un servicio de alimentos 59
2.3. Relación alimentación, nutrición y trabajo 61
2.4. Alimentación en trabajos en turnos o en horarios nocturnos 64
2.5. Complicaciones físicas en horarios nocturnos de trabajo 65
2.6. Enfermedad3es crónicas no transmisibles por causa de la mala alimentación 67
2.7. Consecuencias del consumo de bebidas energéticas y azucaradas 69
3. CAPÍTULO lll: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS 71
3.1. Actividad N°1: Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de la empresa SAMTEC 72
3.3.1. Sistematización 74
3.2. Actividad N°2: Instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigido al personal de cocina.. 76
3.3.2. Sistematización 77
3.3. Actividad N°3: Aplicación del instrumento de conocimiento en Nutrición 79
3.3.3. Sistematización 81
3.4. Actividad N 4: Valoración del servicio de alimentos 83
3.3.4. Sistematización 85
3.5. Actividad N°5: Aplicación del diagnóstico sobre la aceptabilidad del menú diario 87

3.3.5. Sistematización 90
3.6. Actividad N°6: Encuesta sobre hábitos de alimentación 92
3.3.6. Sistematización 94
3.7. Actividad N°7: Etapas para un correcto lavado de manos 96
3.3.7. Sistematización 98
3.8. Actividad N°8: Feria de valoración antropométricas 100
3.3.8. Sistematización 102
3.9. Actividad N°9: Análisis cuantitativo del menú actual de la asociación solidarista ASAMTEC 105
3.3.9. Sistematización 107
3.10. Actividad N°10: Análisis cualitativo del menú actual según el método AGATTA del servicio de alimentos de ASAMTEC. 110
3.3.10. Sistematización 115
3.11. Actividad N°11: Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos 118
3.3.11. Sistematización 120
3.12. Actividad N°12: Análisis cuantitativo de la nueva propuesta de menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC 122
3.3.12. Sistematización 123
3.13. Actividad N°13: Análisis cualitativo de la nueva propuesta de menú de la asociación solidarista ASAMTEC 124
3.3.13. Sistematización 127
3.14. Actividad N°14: Consulta nutricional 128
3.3.14. Sistematización 133
3.15. Actividad N°15: Rótulos de dispensadores y de preparaciones 136
3.3.15. Sistematización 138
3.16. Actividad N°16: Manual en educación general en manipulación de alimentos 139
3.3.16. Sistematización 142
3.17. Actividad N°17: Capacitación en limpieza y desinfección de alimentos 144
3.3.17. Sistematización 146
3.18. Actividad N°18: Charla hipertensión arterial, cuidados del corazón 148
3.3.18. Sistematización 151
3.19. Actividad N°19: Feria de nutrición y salud SAMTEC- ASAMTEC 2018 154
3.3.19. Sistematización 156

3.20. Actividad N°20: Charla y guía para el cuidado de la diabetes mellitus tipo II 158
3.3.20. Sistematización 160
3.21. Actividad N°21: Incorporación del *parfait* como merienda saludable 162
3.3.21. Sistematización 163
3.22. Actividad N°22: Incorporación de batidos como merienda saludable 165
3.3.22. Sistematización 166
3.23. Actividad N°23: Impacto de la actividad física y el deporte en la salud 168
3.3.23. Sistematización 169
4. CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 171
4.1. CONCLUSIONES 172
4.2. Recomendaciones 175
5. Bibliografía 177
6. ANEXOS 181
6.1. Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas del servicio de alimentos. . 182
6.2. Anexo 2. Infraestructura de SAMTEC y ASAMTEC 186
6.3. Anexo 3. Fotografías de áreas de trabajo 187
6.4. Anexo 4. Fotografías de las condiciones físicas de las paredes, pisos, techos, puertas, ventanas, baños, instalación eléctrica de la cocina del servicio de alimentos ASAMTEC 190
6.5. Anexo 5. Fotografías del dosificador de la empresa Quimisur 192
6.6. Anexo 6. Fotografías de la bodega de alimentos 193
6.7. Anexo 7. Comedor y cafetería de la asociación solidarista 194
6.8. Anexo 8. Recibimiento de materia prima 195
6.9. Anexo 9. Instrumento sobre hábitos alimenticios 196
6.10. Anexo 10. Resultados del instrumento sobre hábitos alimenticios 198
6.11. Anexo 11. Instrumento sobre aceptabilidad del menú diario 203
6.12. Anexo 12. Resultados del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario 204
6.13. Anexo 13. Valoración del servicio de alimentos 208
6.14. Anexo 14. Resultados del instrumento valoración del servicio de alimentos 209
6.15. Anexo 15. Instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigidas al personal de cocina 216
6.16. Anexo 16. Resultados del instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigidas al personal de cocina 217
6.17. Anexo 17. Instrumento sobre etapas para un correcto lavado de manos 222

6.18. Anexo 18. Resultados del instrumento sobre etapas para un correcto lavado de manos..... 223
6.19. Anexo 19. Instrumento de conocimiento en nutrición 224
6.20. Anexo 20. Resultados del instrumento de conocimiento en nutrición 225
6.21. Anexo 21. Evidencia de la realización de la feria de valoración antropométrica 231
6.22. Anexo 22. Material de apoyo utilizado en la feria de valoración antropométrica. 232
..... 232
..... 232
6.23. Anexo 23. Datos de la evaluación antropométrica 233
..... 234
..... 235
..... 236
6.24. Anexo 24. Resultado de los datos obtenidos en la feria de valoración antropométrica . 237
6.25. Anexo25. Pacientes seleccionados para consulta según los datos obtenidos en la feria de valoración antropométrica 242
..... 243
..... 244
6.26. Anexo 26. Distribución de macronutrientes y distribución del VET por tiempo de comida..... 245
6.27. Anexo 27. Análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC 247
6.28. Anexo 28. Resultados de los porcentajes de adecuación del análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC 261
6.29. Anexo 29. Costo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC..... 263
6.30. Anexo 30. Costo total de los platillos evaluados del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC 293
6.31. Anexo 31. Análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC. 298
6.32. Anexo 32. Propuesta del menú nuevo al servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC..... 312
6.33. Anexo 33. Análisis cuantitativo de la propuesta del menú nuevo al servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC. 318
6.34. Anexo 34. Costeo de la propuesta de nuevo menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC. 328

6.35. Anexo 35. Costo total de los platillos evaluados del menú de la nueva propuesta para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC..... 356

6.36. Anexo 36. Análisis cualitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC. 357

6.37. Anexo 37. Promedio de porcentaje de adecuación de los platos evaluados del menú de la nueva propuesta al servicio de alimentos ASAMTEC..... 361

..... 361

6.38. Anexo 38. Evidencia de la consulta nutricional..... 362

6.39. Anexo 39. Anamnesis aplicada en la consulta nutricional 363

6.40. Anexo 40. Machote de plan de alimentación brindado en la consulta..... 368

6.41. Anexo 41. Materiales utilizados para brindar consulta nutricional 369

6.42. Anexo 42. Resultados obtenidos con la consulta nutricional 370

6.43. Anexo 43. Firma de los empleados que asistieron a consulta 373

6.44. Anexo 44. Evidencia de la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC 2018 374

6.45. Anexo 45. Material utilizado para proyectar en la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC 2018…… 375

6.46. Anexo 46. *Brochures* utilizados en la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC 377

6.47. Anexo 47. Firma de la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC 384

6.48. Anexo 48. Evidencia de la charla hipertensión arterial y cuidados del corazón..... 385

6.49. Anexo 49. Instrumento aplicado en charla hipertensión arterial y cuidados del corazón…… 387

6.50. Anexo 50. Resultados del instrumento de la charla hipertensión arterial y cuidados del corazón…. 388

6.51. Anexo 51. Material utilizado en la charla de hipertensión arterial..... 390

6.52. Anexo 52. Presentación utilizada en la charla de hipertensión arterial. 392

6.53. Anexo 53. Firmas de asistencia a la charla de hipertensión arterial 395

6.54. Anexo 54. Manual realizado para la asociación solidarista ASAMTEC sobre educación general en manipulación de alimentos. 396

6.55. Anexo 55. Presentación charla utilizada para la capacitación en manipulación de alimentos 399

6.56. Anexo 56. Evidencia de la charla de educación general en manipulación de alimentos 403

6.57. Anexo 57. Quiz aplicado al personal de cocina después de la capacitación de educación general de manipulación de alimentos 404

..... 404

6.58. Anexo 58. Resultados del quiz aplicado al personal de cocina después de la capacitación de educación general de manipulación de alimentos 405

6.59. Anexo 59. Firma de los asistentes a la capacitación de manipulación de alimentos 407

6.60. Anexo 60. Pruebas realizadas con el personal de cocina y el regente químico de Quimisur sobre la correcta dosificación de los productos químicos 408

6.61. Anexo 61. Evidencia de la charla limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur… 409

6.62. Anexo 62. Presentación utilizada en charla limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur 410

6.63. Anexo 63. Material utilizado charla limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur 413

6.64. Anexo 64. Firmas de la asistencia a la capacitación 414

6.65. Anexo 65. Evidencia de la prueba realizada en correcto lavado de manos 415

6.66. Anexo 66. Firmas de la asistencia a la capacitación correcto lavado de manos 416

6.67. Anexo 67. Presentación utilizada en la charla y guía para el cuidado de la diabetes tipo II…… 417

6.68. Anexo 68. Guía para el cuidado de la diabetes tipo II 419

6.69. Anexo 69. *Brochure* sobre índice glicémico 422

6.70. Anexo 70. Evidencia de la charla sobre diabetes tipo II 423

6.71. Anexo 71. Firma de los participantes en la charla sobre diabetes tipo II 424

6.72. Anexo 72. Rótulos para las áreas del servicio de alimentos y alimentos de la cafetería. 425

6.73. Anexo 73. Presentación de la charla impacto de la actividad física y el deporte en la salud……. 426

6.74. Anexo 74. Evidencia de la charla sobre la importancia de la actividad física y del deporte en la salud 428

6.75. Anexo 75. Firmas de la asistencia a la charla impacto de la actividad física y del deporte en la salud 429

6.76. Anexo 76. Costeo del *parfait* 430

6.77. Anexo 77. Elaboración de pruebas de *parfait* 431

6.78. Anexo78. Elaboración del menú de batidos 433

6.79. Anexo 79. Costeo realizado para la incorporación de los batidos 441

6.80. Anexo 80. Elaboración de pruebas de los batidos 448

6.81. Anexo 81. Carta de las horas cumplidas en la empresa 450

6.82. Anexo 82. Bitácora de actividades realizadas en la empresa 451

1. CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

EMPRESA SAMTEC Y ASOCIACIÓN SOLIDARISTA ASAMTEC

1.1. DESCRIPCIÓN DEL LUGAR

SAMTEC cuenta con 122 sedes en distintos países. Estados Unidos es su casa matriz, y su origen específico es New Albany en el año 1976. Se estableció en Costa Rica el 25 de setiembre de 2006. Es un fabricante mundial de una amplia línea de interconexiones electrónicas que incluyen alta velocidad, micro, tarjeta Edge, resistente de potencia, cable, cable flex, IP68 sellado, I O y componentes y cables de RF.

SAMTEC es el fabricante de sistemas de interconexión a nivel mundial reconocido como el líder de la industria de los conectores. Ha sido reconocida con el honor anual como empresa fabricante número uno durante 15 ocasiones por Bishop and Associates (galardón internacional de industrias). Se dedica al desarrollo de capacidades superiores que diferencian a la empresa en los mercados de productos especializados. La empresa se creó con el sueño de ofrecer un servicio excepcional que abriera las puertas a un mercado ya saturado, por lo tanto, se pensó que una compañía puede ser construida a partir de un eficiente servicio al cliente.

SAMTEC mantiene un gran número de métricas para garantizar sus metas corporativas, productivas y de entregas a tiempo. Asimismo, aparte de entregar a tiempo cualquier pedido, se procura garantizar el mayor control de calidad de sus productos para obtener la satisfacción inmediata del cliente y poder así cuidar y promover nuevos contratos con los mismos clientes o con cualquier otro nuevo que se integre a la familia SAMTEC. Cuenta con una estructura organizacional bien definida,

que va desde el Gerente General, gerentes de áreas, asociados administrativos, supervisores de piso y operarios de manufactura, entre otros.

Debido a que SAMTEC se distingue en su servicio especializado, todos sus asociados siguen una serie de principios de servicio repentinos. La empresa se fundó sobre estos valores, lo cuales la han llevado al lugar donde se encuentra en la actualidad. Dichos valores son conocidos como el ADN de SAMTEC y se mencionan a continuación:

1.1.1. Valores

Velocidad: “Sudden Service (servicio inmediato). Los errores pasan. Recupérese rápido”.

Innovación: “¡Aprenda, crezca, diviértase! Piense creativamente. Sea diferente”.

Flexibilidad: “Acepte el cambio. Cree soluciones que calzan con la situación”.

Ganar/ganar: “La gente importa. Sea responsable. Tome propiedad”.

Mucho más que otra compañía de conectores, SAMTEC pone a la gente en primer lugar por medio de un compromiso y un servicio excepcional, productos de calidad y herramientas de diseño convenientes. La empresa cree que la gente importa, por tanto, cuidar a sus clientes y a sus empleados es primordial.

Por ser una empresa con casa matriz estadounidense, no posee misión y visión. SAMTEC cuenta con una asociación solidarista, la cual se encarga de todo el servicio de alimentos de la institución, en la cual se desarrolla la presente intervención. El fragmento de consulta nutricional y de educación se encuentran dirigidos a todo el

sector de la población al abarcar las dos instituciones. Por lo tanto, la investigación y proyecto de graduación se encuentran segmentados en las dos instituciones anteriormente mencionadas (SAMTEC y ASAMTEC).

1.1.2. Reseña histórica de ASAMTEC

ASAMTEC se formó el 8 de mayo de 2007 al ser constituida por 57 asociados en su momento y se rige por la Ley 6970 de las Asociaciones Solidaristas. Está dedicada a la prestación de servicios para sus afiliados y se crea como parte del paquete de beneficios que se les ofrecen a sus colaboradores. Es una empresa con personería y cédula jurídica propia, y su creación es de carácter indefinido. Cuenta con 982 socios, y dentro de las operaciones realizadas, tiene a cargo el comedor, siendo su planilla actual de 16 colaboradores divididos en los tres turnos en los que labora la empresa.

En la actualidad, ASAMTEC cuenta con más de 982 asociados, un patrimonio de aproximadamente $1.931.952.140.52 millones y activos cercanos a los $2.285.333.675.45 millones.

1.1.3. Misión de ASAMTEC

Promovemos el bienestar de nuestros asociados.

1.1.4. Visión de ASAMTEC

Convertir a ASAMTEC en una organización próspera que trascienda el solidarismo.

1.1.5. Valores de ASAMTEC

- Servicio
- Compromiso
- Solidez
- Transparencia

1.1.6. Servicios ofrecidos por SAMTEC a sus asociados

- Parqueo exclusivo para empleados
- Servicio médico
- Enfermería
- Servicio fisioterapéutico
- Servicio de nutrición
- Cancha fútbol cinco

1.1.7. Servicios ofrecidos por ASAMTEC a sus asociados

- Ahorro obrero
- Aporte patronal
- Ahorro voluntario
- Ahorro navideño
- Descuentos con proveedores/Convenios: comerciales, hoteleros
- Plan de beneficios solidarios
- Venta de camisetas, perfumería, tecnología
- Excedentes de periodo
- Asamblea, rifas

- Líneas de crédito
- Fiesta para niños
- Canastas navideñas

1.1.8. Excedentes sobre el capital

Corresponde a la distribución de las utilidades de la Asociación entre los afiliados al cierre del período fiscal (setiembre de cada año). Se consideran los siguientes factores para su respectivo cálculo:

i. Ahorro personal acumulado (5%).

ii. Aporte patronal acumulado (5.33%), a partir de los 3 meses de trabajo.

iii. Reservas Individuales establecidas por estatutos.

iv. Capitalizaciones.

1.1.9. Ferias en fechas especiales

Una vez al mes, ASAMTEC realiza una feria de frutas dentro de sus instalaciones para que sus empleados puedan adquirir las frutas de temporada a un mejor precio. Durante el año, organiza ferias temáticas con gran variedad de productos a precios especiales y con excelentes facilidades de pago.

1.1.10. Actividades especiales durante el año

ASAMTEC organiza actividades especiales durante el año en fechas especiales, como la celebración del 14 de febrero, Día del Padre, Día de la Madre, Día del Niño, el Mes de la Patria y muchas más.

1.1.11. Ubicación geográfica

Se encuentra ubicada Montecillos de Alajuela, Parque Industrial Z- Alajuela. A continuación, se muestra un mapa con la ubicación de la empresa:

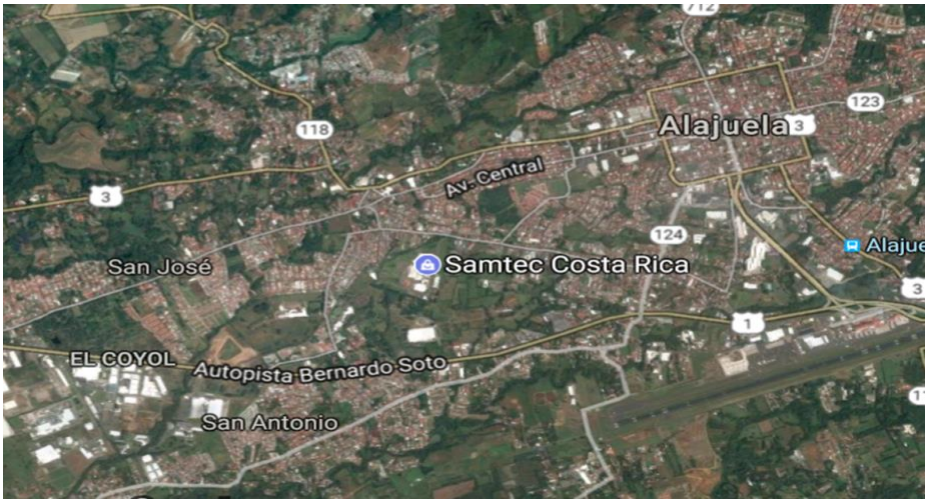


Figura 1. Mapa geográfico con la ubicación de la empresa

Fuente: www.google.com/maps (2018)

1.1.12. Horarios de trabajo

La producción es continua las 24 horas del día, por lo cual existen distintos turnos y horarios de trabajo dentro de la compañía, de lunes a sábado. El turno uno y dos, y el turno tres de domingo a sábado por la madrugada, cuyas jornadas van de 6:00 a.m. a 2:00 p.m. para el primer turno, de 2:00 p.m. a 10: 00 p.m. para el segundo y el turno tres de 10:00 p.m. a 6:00 a.m., para el personal en planta. Mientras tanto, para el sector administrativo el horario va de 6:00 a.m. a 3:00 p.m. de lunes a viernes. El personal del área de Plating (Recubrimiento) labora de lunes a jueves de 6:00 a.m. a 6:00 p.m. y de 6:00 p.m. a 6:00 a.m.

1.1.13. Estructura organizacional de ASAMTEC

ASAMTEC es una asociación solidarista que cuenta con un aproximado de 80 empleados distribuidos por distintas áreas.

1.1.14. Organigrama

A continuación, se presenta el organigrama de la estructura organizativa y funcional de la asociación solidarista y las áreas en las cuales se encuentra dividida.

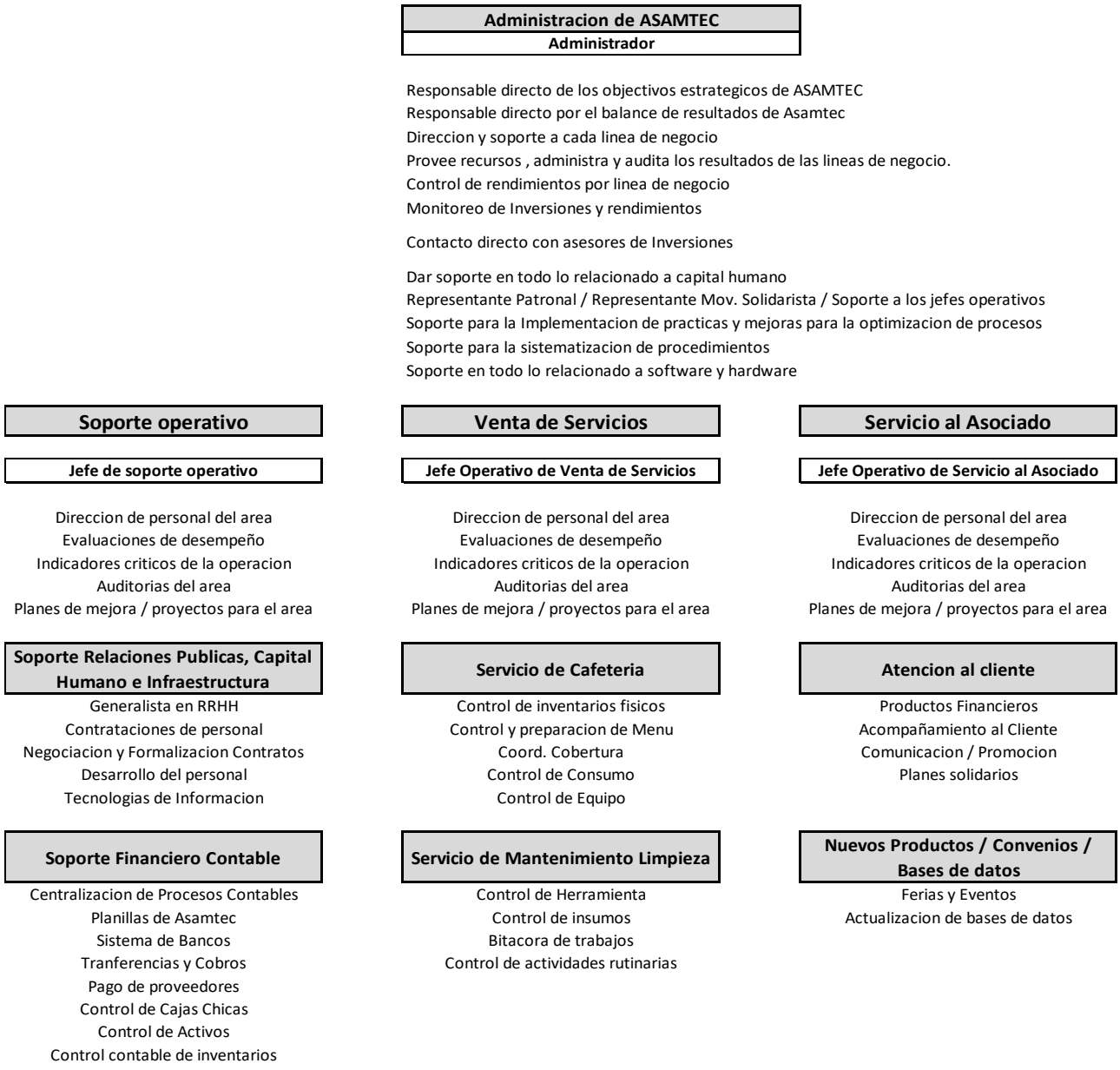


Figura 2. Organigrama

Fuente: Asociación Solidarista de Empleados de ASAMTEC (2018)

1.1.15. Número de asociados

En la actualidad SAMTEC cuenta con 1000 empleados, sin embargo, como se mencionó anteriormente, solo 982 son parte de la asociación solidarista ASAMTEC.

La empresa continúa en ascenso, por lo cual estas cifras se encuentran en constante variación.

SAMTEC se caracteriza por la diversidad cultural, debido a que está integrada por colaboradores de diferentes nacionalidades, entre ellas: Estados Unidos, Argentina, Panamá, Venezuela, Nicaragua, además de Costa Rica.

Por otro lado, el estado civil de los colaboradores incluye solteros, casados, divorciados, en unión libre y viudos, para ambos sexos.

1.1.16. Edad promedio

SAMTEC se encuentra conformado por una población adulta con una edad promedio de 34 años, donde la de las mujeres es de 34 años mientras que la edad promedio de los hombres es de 35 años (ver figura 54).

1.1.17. Talla promedio

La talla promedio de los asociados de la empresa SAMTEC es de 1,66 cm, donde la de las mujeres es de 1,61 cm mientras que la talla promedio de los hombres es de 1,70 cm (ver figura 55).

1.1.18. Peso promedio

El peso promedio de los asociados de la empresa SAMTEC es de 78,13 kg. En relación con las mujeres es de 75.29 kg, mientras que el peso promedio de los hombres es de 82.36 kg. Al ser un trabajo sedentario, gran parte de la población cuenta con problemas de sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos

altos; todo esto sumado a la poca elaboración de ejercicio físico, lo cual fue detectado en la etapa de diagnósticos en la feria de la salud realizada (ver figura 56).

1.2. CARACTERÍSTICAS ESTRUCTURALES

SAMTEC posee una estructura moderna adecuada a las necesidades de sus colaboradores y cuenta con dos plantas. En la planta principal, se encuentra el área de recepción, el servicio de comedor, el consultorio médico, la enfermería, el consultorio de fisioterapia, y parte de las operaciones de producción de la empresa. Por otro lado, en la planta alta se encuentra la producción principal de la empresa, oficinas y salas de reunión, y Departamento de Servicios de ASAMTEC (ver anexo 2).

1.3. SERVICIOS DE ALIMENTOS

El servicio de alimentos de SAMTEC, como se indicó con anterioridad, es administrado por la asociación solidarista de la empresa (ASAMTEC). Se encuentra activo de lunes a sábado, las veinticuatro horas del día, y los domingos inicia sus funciones a las 10 p.m. Con tres turnos de servicio de alimentos, el primer turno de 6 a.m. a 2 p.m., el segundo turno de 2 p.m. a 10 p.m. y el tercer turno de 10 p.m. a 6 p.m.

En dichos turnos, se brindan dos opciones de servicios de alimentos En el turno uno, se ofrece desayuno y almuerzo, mientras en el turno dos se ofrece café de la tarde y cena, y en el turno tres se ofrecen merienda nocturna y cena.

Las instalaciones del comedor cuentan con capacidad para 200 personas y es de género lucrativo, tipo convencional.

1.4. DIAGNÓSTICO

Para el diagnóstico de las diferentes áreas de la cocina de la asociación solidarista, se aplicaron diversos cuestionarios e instrumentos que se explican a continuación:

1.1.19. Observación de áreas

Servicio de alimentos para asociados

El comedor cuenta con un autoservicio de barra. Los alimentos son mostrados y mantenidos en frío o caliente, según la especificación del alimento; el comensal recorre la barra y elige lo que desea consumir. Además, existe una pantalla que diariamente muestra las opciones de menú al comensal. El modo de pago es por medio del gafete de cada empleado y el monto consumido al final de la semana es rebajado de la planilla. Ellos deben trasladar luego su bandeja con sus desperdicios a depositarlos según el basurero de desperdicios establecido, para luego depositarlo en una bandeja y que el encargado de lavado realice sus funciones (ver anexo 7).

Además, la empresa se encuentra innovando en el servicio de panadería. La asociación brinda el beneficio de la alimentación sin costo a cada empleado del servicio de comedor y proveeduría desde el desayuno y almuerzo para el turno uno, como el café y cena para el turno dos, y merienda y cena para el turno tres. En cuanto a los empleados de planta y producción, el desayuno, el café y la merienda tienen un

costo normal, según lo que se consuma en el momento, y la empresa les subsidia la mitad del almuerzo y las dos cenas. La asociación cobra el otro porcentaje restante.

Los horarios de alimentación se encuentran divididos por área de trabajo. Esto significa que cada área de trabajo sale en distintos periodos de tiempo a los espacios de alimentación, con el fin de evitar el colapso y sobrepoblación del comedor. Los respectivos horarios establecidos en los que el personal de planta sale a su momento de alimentación son los siguientes:

El desayuno tiene un horario de 7.20 a.m. a 9.40 a.m., el almuerzo tiene un horario de 11.00 a.m. a 1.00 p.m.

El café de la tarde tiene un horario de 3.45 p.m. a 4.45 p.m., la cena es de 6.45 p.m. a 8.00 p.m.

La cena de la madrugada es de 12.20 a.m. a 1.25 a.m. y la merienda de la madrugada 3.30 a.m. a 4.15 a.m.

El menú establecido en el servicio de alimentos se encuentra a cargo del administrador de cocina, el cual tiene una variación trimestral y cuenta con 6 ciclos debidamente establecidos. El encargado de bodega y el administrador coordinan los cambios de menú cada trimestre para valorar que no haya pérdida de producto. Todos los días, el encargado de bodegas revisa el producto para evitar que se acumule en las diferentes áreas.

1.1.20. Descripción del menú

El menú se clasifica como “compuesto”, debido a que ofrece tres tiempos de comida, con tres opciones de plato fuerte en cada uno. Las opciones ofrecidas son las siguientes:

Desayunos

Combo 1

Gallo pinto + huevo revuelto o frito + pan

Combo 2

Gallo pinto + pan + huevo revuelto o huevo frito + queso

Combo 3

Gallo pinto + pan + huevo revuelto o huevo frito + salchichas o salchichón

Combo 4

Sándwich de jamón y queso + fruta

Adicional de desayuno y café

Empanadas, *pancakes*, tortillas aliñadas, prensadas, maduros, natilla, atol de avena, repostería, chorreadas, picadillos, queso frito, torta de yuca, carne en salsa, pan natillero, pan *pizza*, burritos, budín, patacones con frijoles molidos, tacos con queso, *hash browns*, empanadas de maduro, salchichas en salsa, plátano maduro relleno de queso, embutidos

Almuerzo y cenas

Combo 1 y 2

Arroz + frijoles + guarnición + plato fuerte + ensalada

Combo 3 plato saludable

Doble de ensalada verde + fondo o crema o guarnición de vegetales + plato fuerte saludable.

1.1.21. Condiciones físicas de las instalaciones de la cocina

Para evaluar las condiciones físicas de las instalaciones de la cocina de la asociación ASAMTEC, se aplicó el instrumento del Ministerio de Salud (ver anexo 1). La empresa cuenta con una cocina de gran tamaño que está dividida en 5 áreas de trabajo: área de preparación de ensaladas y preparaciones vegetales, área de preparación de carnes y cocina caliente, barra de servicio *buffet* y cafetería, área de lavado de platos, y área de bodegas y recepción del producto. Cada área es debidamente identificada y delimitada en forma adecuada para realizar cada actividad de manera correcta (ver anexo 3).

La empresa tiene alrededores limpios, libres de basura, no hay equipos en desuso que sean atracción para animales, tiene buenas condiciones higiénicas, cumple con las condiciones de acceso de la Ley 7600 y tiene áreas definidas y rotuladas. Además, las instalaciones de gas se encuentran en buenas condiciones y se ubican externamente a las áreas de preparación de los alimentos. Se cuenta con bitácora donde se anotan el mantenimiento y el control preventivo de las instalaciones de gas, sin embargo, el mantenimiento se realiza por parte de SAMTEC y no de ASAMTEC.

El agua es potable y en cantidad suficiente para realizar todas las operaciones. No existe agua estancada en ninguna área, se cuenta con filtros de agua dentro del

comedor para los empleados de producción. Asimismo, las instalaciones eléctricas son adecuadas, los cables se encuentran entubados y los tomacorrientes anclados. También, la empresa se encuentra totalmente alejada de viviendas.

En relación con el área de cocina, el proceso de preparación de alimentos se realiza en forma secuencial para evitar la contaminación cruzada, tal como se mencionó con anterioridad. Tiene mesas para preparaciones frías, así como mesas para preparaciones calientes, además de zonas de lavado previo, intermedio y final. Éstas no poseen fracturas ni fisuras o irregularidades en superficies o uniones.

Los pisos están diseñados de manera que facilitan su limpieza y desinfección. Son antideslizantes, impermeables, resistentes y de fácil limpiar. Normalmente, se mantienen limpios, sin embargo, existen momentos cuando hay residuos de alimentos en la superficie (ver anexo 4).

Las paredes son impermeables, lisas, fáciles de lavar y de color claro, y sin grietas. No siempre se mantienen limpias, ya que en ocasiones se observó suciedad en algunas de ellas (ver anexo 4).

El cielorraso está construido con materiales lisos, resistentes, con colores claros y con la distancia adecuada entre el cielorraso y el piso. Están diseñados de forma tal que reduzca la suciedad y el desprendimiento de ésta (ver anexo 4).

Las ventanas y puertas no cuentan con protección contra animales, pues dentro de las instalaciones existe aire acondicionado y no se permite la apertura de éstas en ningún momento de los procesos. No obstante, cuando ingresan los proveedores, las puertas se mantienen abiertas por mucho tiempo y se ha observado el ingreso de insectos al área de producción. En el caso de las ventanas, éstas son

amplias, por lo cual generan mayor luz natural, se mantienen limpias y son fáciles de limpiar, pero, no se ha observado en ningún momento su lavado por parte del personal. Las puertas son lisas, de madera, se abren hacia afuera y hacia dentro, y son fáciles de limpiar y desinfectar (ver anexo 4).

La iluminación de toda la cocina se encuentra sin ninguna alteración de color y las lámparas de luz artificial de todas las áreas están protegidas para casos de roturas (ver anexo 4).

La cocina posee campanas extractoras de vapores y las aberturas de ventilación están protegidas para evitar el ingreso de contaminantes.

1.1.22. Equipos y utensilios

La cocina de ASAMTEC cuenta con equipos y utensilios de alta tecnología y calidad. En su mayoría, los equipos y utensilios de contacto directo con los alimentos son de acero inoxidable y de fácil limpieza y desinfección; no transmiten sustancias tóxicas olores ni sabores a los alimentos y no presentan corrosión (ver anexo 3).

Las tablas para picar son de material impermeable de superficie lisa y se mantienen en buen estado. Sin embargo, se ha detectado no se encuentran limpias, pues la mayoría de ellas presenta moho o suciedad. Dichas tablas para picar se encuentran identificadas debidamente con colores específicos para cada grupo de alimentos, así como para alimentos crudos y cocidos.

La campana y los ductos de extracción se encuentran adecuadamente y son fáciles de limpiar. No obstante, durante el periodo de práctica, el servicio de alimento estuvo durante una semana sin campana, ya que el motor de ésta se había averiado,

por lo cual el calor dentro del comedor muchas veces era insoportable para algunos de los colaboradores.

El sistema de extracción cubre la zona destinada de cocción y frituras. Además, se encuentra en buen estado. Normalmente, se mantiene limpio, no obstante, algunas veces se han observado áreas con grasa acumulada.

Los fregaderos y mesas están en buen estado, son limpios, de acero inoxidable y su capacidad es acorde con el volumen del servicio. Las pilas se encuentran en buen estado y limpias. La vajilla se encuentra en constante uso, por lo cual no se almacena. Es notable que algunas de las piezas cuenten con quebraduras y partes faltantes.

1.1.23. Operaciones en la preparación de alimentos

Para el sanitizado y desinfección de frutas y vegetales, se utiliza el multiclean orgánico de la empresa Quimisur. Este producto es 100 % orgánico a base de cítricos, lo cual no es perjudicial ni para el alimento ni para el ser humano, y se encuentra dosificado entre 100 a 150 ppm en frutas y vegetales. La solución con las ppm correspondientes se encuentra adecuadamente dosificada. Cada vez que se va a utilizar, se debe verificar si la solución mantiene la concentración establecida. Si es esto es así, se puede utilizar, pero si estuviera en una mayor concentración, se debe solicitar al técnico que verifique la variación en las ppm establecidas (ver anexo 5).

Las cocineras encargadas del sanitizado de las frutas y de los vegetales utilizan de manera correcta la verificación de la ppm, sin embargo, se observó que la cocinera del turno dos no sabe correctamente cuáles son las ppm en las cuales debe estar el dosificador (ver anexo 60).

Con respecto al descongelado, el día anterior el encargado de bodega según las preparaciones del menú saca del cuarto frío las carnes y las coloca en una cámara donde éstas atraviesan un proceso adecuado de descongelación. Para la verificación de las temperaturas de cocción, el encargado del turno cuenta con un termómetro, pero se observó que casi nunca se utiliza durante la preparación de alimentos.

Con respecto a las grasas y aceites, se utilizan diariamente para diferentes preparaciones, tanto en el desayuno, como en el café, en el almuerzo y las cenas. El aceite se filtra una vez por semana y se utiliza durante un mes.

En cuanto a la conservación de alimentos, la cocina posee dos cámaras de refrigeración: una para carnes, lácteos y quesos. Las carnes y quesos se encuentran en cajas especiales divididas por turnos para que cada grupo sepa lo que les pertenece y se rota diariamente. La otra cámara es para frutas empleadas para los batidos funcionales y vegetales, donde se ha observado que la rotación y limpieza no son las más adecuadas. Es obligación del cocinero cubrir con plástico adhesivo todos los alimentos que se vayan a colocar en la cámara.

Con respecto a las mesas de trabajo, se limpian cada vez que se termina la producción de los alimentos. Diariamente, se lava, se sanitiza y se desinfecta todo el equipo utilizado en las preparaciones.

1.1.24. Condiciones físicas y sanitarias de almacenamiento

El lugar de almacenamiento de productos no perecederos es pequeño, sin embargo, es adecuado, ya que la mayoría de los productos ingresa diariamente al servicio de alimentos, debido a que se maneja la política de no almacenar alimentos por periodos mayores a tres meses. Las áreas de almacenamiento no se encuentran

rotuladas. Además, el servicio de alimentos cuenta con una cámara de refrigeración y una de congelación para los productos correspondientes (ver anexo 6).

Los pisos de todo el servicio de alimentos se encuentran diseñados con materiales resistentes y fáciles tanto de limpiar como de desinfectar, y no presentan gritas ni uniones irregulares, por lo tanto, son adecuados para el servicio de alimentos (ver anexo 4).

Las paredes son lisas, de color claro y fáciles de lavar y de desinfectar; además, se mantuvieron limpias la mayor cantidad del tiempo cuando se estuvo en la empresa.

La bodega se encuentra limpia, seca, iluminada, no obstante, no se observó ningún tipo de ventilación y permanece solo abierta en el turno de la mañana, ya que para los siguientes turnos, los alimentos quedan debidamente distribuidos y seleccionados por turno para evitar la pérdida de producto. No se encuentra protegida para el ingreso de posibles plagas. Como se mencionó anteriormente, no cuenta con la política rotación de los productos para evitar la acumulación de productos y la pérdida y el desperdicio de éste. El producto se ubica en estantes separados del piso, sin embargo, productos como el aceite para freír, la margarina y la masa se observaron en el piso de la bodega. La temperatura de almacenado es correcta (ver anexo 6).

Otro aspecto evaluado es que para evitar la pérdida de productos químicos, éstos se almacenan en la bodega de alimentos. Además, se han observado artículos personales como ropa, zapatos y sillas de los empleados dentro de la bodega de alimentos. Por otro lado, una situación bastante relevante es que algunos de los empleados utilizan la bodega de alimentos como vestidor.

1.1.25. Medidas de saneamiento

El servicio de alimentos cuenta con un programa de limpieza y desinfección de áreas dividido para cada operario según la zona donde se encuentre desarrollando sus funciones. Sin embargo, no todos los turnos lo cumplen conforme lo establecido y se recarga a los demás turnos. A pesar de que cada empleado debe limpiar su zona de trabajo, no existe un programa de limpieza profunda de equipo de mayor dimensión, por lo tanto, es muy frecuente observar áreas con acumulación de grasa como las paredes, cámaras de refrigeración, hornos, estantes y otras zonas de mayor tamaño.

Se cuenta con un programa de control de plagas que especifica los tipos de plagas y los productos químicos por emplear para cada una de ellas. No obstante, el servicio de alimentos no se encarga del control y seguimiento de plagas, ya que una vez al mes la empresa es la encargada de realizar dichos procesos.

Los servicios sanitarios no se encuentran separados por género (hombres y mujeres). Es decir, es un mismo servicio sanitario para ambos, por lo cual muchas veces el baño se encuentra en condiciones sanitarias inadecuadas, con olores desagradables. Cuenta con dispensador de jabón, papel higiénico y con toallas para secarse las manos, y no se coloca alcohol en gel ni cumple con las estipulaciones de la ley 7600 (ver anexo 4).

Con respecto a los residuos sólidos y líquidos, el servicio cuenta con un plan para el manejo de éstos y con trampas de grasa y aceites. Dentro del parque industrial, existe una empresa de reciclaje, por lo tanto, el servicio de alimentación y toda la empresa se encuentran comprometidos con la selección adecuada de residuos para su debido tratamiento.

1.1.26. Salud e higiene del personal

Todo el personal de cocina posee el carné de manipulación de alimentos vigente. Dentro de la cocina, existen áreas para el lavado de manos y se cuenta con dispensadores de alcohol en gel. Tanto dentro de la cocina, como en la barra de servicios y en el área de cafetería, se observó que el personal se lava las manos al inicio de sus tareas; sin embargo, luego de que los colaboradores se ponen los guantes, el lavado de manos no es tan frecuente. Dicho reglamento se realiza por parte del administrador a cargo para evitar la contaminación del alimento en el sentido de que todo el personal debe utilizar guantes, tanto para la preparación de alimentos, como a la hora de servirlos en la barra. Por consiguiente, el personal no está en contacto directo con los alimentos. Dichos guantes deben ser utilizados una sola vez. Cuando se sirven los alimentos en la barra, se deben emplear guantes nuevos.

La empresa brinda dos uniformes (dos camisas, dos gabachas, un pantalón y un delantal) a cada empleado, y depende de cada uno de ellos mantenerlos limpios y en buen estado. No obstante, se ha notado que algunos de los empleados utilizan un uniforme dos veces seguidas sin llevarlo a lavar. Anteriormente, se les daban los zapatos, pero hubo quejas con respecto a la calidad de éstos, por lo cual se les retiró el beneficio. La filipina es de color negro, pantalón negro, zapatos cerrados, gorro o cofia y delantal negro. En el caso de las mujeres que se encuentran en pilas, tienen un color diferente de camisa a las que se encuentran en cocina. Las cajeras que realizan algunas operaciones en la cocina como la preparación de postres sencillos y frescos se observó que utilizan maquillaje en exceso. Según las referencias del jefe del servicio de alimentos, se está realizando un nuevo uniforme para el personal.

1.1.27. Comedor

Con respecto al espacio en el comedor, inicialmente era adecuado y espacioso para el personal que labora en la empresa, no obstante, como la producción de la empresa se ha incrementado, la contratación de más personal ha generado que las instalaciones del comedor se hayan reducido. En ese sentido, se ha observado mayor cantidad de fila a la hora del servicio en incluso en el depósito de los desperdicios (ver anexo7).

Los pisos, paredes y techos están en buen estado y son de material de fácil limpieza, así como mobiliario y equipo. Existe un espacio de cámaras de refrigeración para que los empleados que traen sus alimentos puedan colocarlos en esta zona. Asimismo, se cuenta con microondas y tostadores para que los colaboradores puedan calentar y tostar sus alimentos.

El comedor cuenta con pantallas con servicio de televisión por cable, pantallas informativas de la empresa, pantallas informativas del menú del día y dos mesas de futbolito para que los empleados se distraigan en su tiempo libre.

Los alimentos calientes se mantienen en baño María a 70°C, sin embargo, alimentos como la tortilla muchas veces es servida fría al comensal. Cada manipulador de alimentos cuenta con su utensilio para servir, aunque se ha observado que en el desayuno utilizan la misma pinza para ciertos alimentos. Además, el servicio de alimentos cuenta con un paso caliente y uno frío donde se almacenan los alimentos, que aún no se están sirviendo para mantener la temperatura adecuada.

Se utiliza vajilla de vidrio de color blanco. Algunas de las piezas se observan quebradas, y en muchas ocasiones, mal lavadas. La cubertería es adecuada en los

tiempos de comida y la vajilla y cubertería faltante se va pasando del área de lavado a los dispensadores.

Algunas de las áreas de trabajo y dispensarios no se encuentran debidamente rotuladas, por lo cual en muchas ocasiones se observan áreas con acumulación de productos, desorden y con pertenencias de los empleados.

Recepción de materia prima

La recepción de materia prima se realiza todos días de la semana, sin embargo, los lunes y jueves son los de mayor recibimiento de producto (ver anexo 8). No se observó ningún protocolo establecido para la recepción de productos, pues el encargado de bodegas no revisa las cajas donde viene el producto y si éste llega en las condiciones y temperatura adecuada. Por lo anterior, es muy común observar áreas con residuos de líquidos o sucias por la visita de algún proveedor.

No se utiliza el termómetro para la revisión de la temperatura de los camiones y la adecuada revisión de los productos recibidos, pues el encargado de la recepción del producto no está capacitado en esta área.

1.5. APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

A continuación, se puntualizan los principales hallazgos según la aplicación de los diferentes instrumentos.

1.1.28. Instrumento sobre hábitos alimenticios

Se aplicó un instrumento de 10 preguntas acerca de tiempos de comida, lugar donde se preparan los alimentos, adición de sal a los alimentos, actividad física,

consumo de agua, tipo de grasa utilizado para la preparación de alimentos, endulzante utilizado para las bebidas, tipos de cocción de los alimentos, frecuencia de consumo (ver anexo 9). La aplicación de este cuestionario se realizó a 180 empleados de la empresa. Se determina que los tiempos de comida varían en la población según su rango jerárquico y su turno de trabajo. Los tiempos de alimentación más importantes dentro de la población son el desayuno, almuerzo y cena, y se determina que las meriendas de la mañana son realizadas en su mayoría por el área administrativa, ya que dichos colaboradores tienen más facilidad para abandonar su puesto de trabajo (ver figura 3). Gran parte de la población no presenta horarios fijos de alimentación (ver figura 4). La mayoría de la población consume sus alimentos en el servicio de alimentos de la empresa (ver figura 5).

Con respecto a la adición de sal a las comidas, la mayoría de las personas indicó no adicionar sal a sus alimentos preparados (ver figura 6). La gran mayoría de la población es altamente sedentaria (ver figura 7). La mayoría de las personas consume de 2 a 4 vasos de agua diariamente (ver figura 8). La grasa más utilizada para la preparación de los alimentos es el aceite vegetal (ver figura 9). El endulzante mayormente utilizado es el azúcar de mesa (ver figura 10).

En lo referente a los tipos de cocción de los alimentos, se determina que la población prefiere las preparaciones fritas y al vapor (ver figura 11). En cuanto a la frecuencia de consumo de los alimentos, se determinó que dentro de la población existe un alto consumo de harinas, leguminosas, grasas, frutas, carnes, embutidos, huevo, vegetales no harinosos, refrescos gaseosos, azúcares, café, golosinas (ver figura 12).

1.1.29. Instrumento sobre aceptabilidad del menú diario

Se aplicó un diagnóstico con 4 preguntas. La primera pregunta con el fin de indicar el platillo que se consumió el día de la evaluación, la siguiente es una tabla de selección múltiple, la cual se elaboró con 7 preguntas, donde se consultó sobre la cantidad servida, el sabor, el aroma, la frescura, la presentación, la temperatura y la variedad de los platillos. Además, se elaboró una de escala de valores para calificar el alimento consumido y la última pregunta fue de sugerencias o comentarios acerca del servicio brindado (ver anexo 13).

Las preguntas versaron sobre el platillo consumido, en el cual se seleccionaron dos tiempos de comida: desayuno y almuerzo, y se seleccionó una serie de platillos para ser evaluados (ver figuras 13 y 14). El instrumento fue aplicado a 180 empleados de la empresa SAMTEC, donde se aplicaron 77 instrumentos en el desayuno y 103 en el almuerzo. Se determina que las principales quejas presentadas por los comensales de los servicios brindados son en cuanto a variedad, temperatura, sabor de los alimentos y presentación del plato.

Las principales sugerencias del comensal son la incorporación de nuevos platillos en el servicio de alimentos, ya que existe muy poca variedad (ver figura 15). En cuanto a la calificación del plato consumido según la escala numérica, la gran mayoría del personal calificó los platillos en la escala 3 (ver figura 16).

Con respecto a la pregunta de sugerencias o comentarios, se sintetizaron los datos de mayor relevancia, obteniendo 5 opciones en las cuales el principal dato fue la poca variedad de alimentos (ver figura 17).

1.1.30. Valoración del servicio de alimentos

Se aplicó un instrumento de corta extensión con una tabla de selección múltiple de 13 preguntas, en la cual se evaluó la comida, el servicio brindado por el personal de cocina y las instalaciones del servicio de alimentos. En relación con los rubros evaluados, se buscó identificar si se encontraban de acuerdo o en desacuerdo (ver anexo 13). El instrumento fue aplicado a 180 personas de la empresa SAMTEC. Los resultados obtenidos demuestran la queja del comensal en cuanto a sabor, variedad, temperatura, grasa en los alimentos y trato del personal de cocina.

Con respecto a la presentación del plato, la mayoría de los evaluados indicó que se encuentran de acuerdo (ver figura 18). En cuanto al tamaño de la porción servida, la mayoría indicó que se encuentra de acuerdo (ver figura 19). La gran mayoría indicó que existe poca variedad de comidas en el servicio de alimentos (ver figura 20). Según los datos obtenidos, existe poca variedad de bebidas ofrecidas (ver figura 21). La gran mayoría indicó que se encuentra en desacuerdo con la cantidad de grasa utilizada (ver figura 22). La mayoría de la población indicó que la temperatura de los alimentos en el momento del consumo es inadecuada (ver figura 23).

Gran parte de la población evaluada indicó que la cocción de los alimentos es adecuada (ver figura 24). En lo referente a la atención brindada por parte del personal de cocina, la mayoría adujo que es adecuada (ver figura 25). La presentación física del personal de cocina es adecuada según los datos obtenidos (ver figura 26). Gran parte de la población consideró que la iluminación es adecuada (ver figura 27). La mayoría indicó que el comedor se encuentra adecuadamente limpio (ver figura 28). La mayoría de los encuestados adujo que la ventilación es apropiada (ver figura 29).La

gran mayoría indicó que no existe presencia de malos olores en el comedor (ver figura 30).

1.1.31. Instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigidas al personal de cocina

Se aplicó un instrumento de 10 preguntas al personal de cocina acerca de manipulación de alimentos y buenas prácticas de manufactura con el fin de determinar el conocimiento presente en ellos (ver anexo 15). El instrumento se aplicó a 16 empleados del servicio de alimentos, según los turnos de trabajo. Con respecto al concepto de microorganismo, la mayoría contestó de manera correcta (ver figura 31). La mayoría respondió en forma correcta el concepto de contaminación física (ver figura 32). La mayoría responde de manera correcta el concepto de contaminación cruzada (ver figura 33). El ejemplo de contaminación cruzada fue contestado en su mayoría en forma correcta (ver figura 34). En cuanto a las normas básicas de higiene, fue contestada en su mayoría correctamente (ver figura 35). En lo referente a la zona de peligro de un alimento, fue contestada en forma correcta en su mayoría (ver figura 36). Lo correspondiente a la temperatura de un alimento fue contestado adecuadamente por la gran mayoría (ver figura 37), así como la temperatura correcta de refrigeración (ver figura 38). Asimismo, el color de la tabla para picar fue contestada de manera correcta en su mayoría (ver figura 39), así como la diferencia entre limpieza y desinfección (ver figura 40).

1.1.32. Etapas para un correcto lavado de manos

Se aplicó un instrumento de observación a 12 de los empleados del servicio de alimentos para valorar la forma correcta del lavado de manos dentro de los empleados de la empresa (ver anexo 17). El instrumento fue aplicado a 12 empleados del servicio de alimentos para determinar el cumplimiento del lavado correcto de manos. Se seleccionaron en diferentes momentos. Los datos obtenidos denotan que los empleados del servicio de alimentos no realizan constantemente un adecuado lavado de manos y lo omiten debido al uso de los guantes de cocina. Por lo tanto, esto puede ser perjudicial a la hora de preparar o entrar en contacto con los alimentos. En las etapas donde se denota el incumplimiento es el poco tiempo que utilizan para restregar sus manos, cerrar la llave con la toalla y la aplicación del alcohol en gel (ver figura 41).

1.1.33. Instrumento de conocimiento en nutrición

Se aplicó una encuesta de 10 preguntas acerca de grupos de alimentos, tiempos de comida, enfermedades por mala alimentación, cantidad de líquido, un verdadero y falso, y el puesto desempeñado dentro de la empresa. Dicha encuesta se dividió en los turnos de trabajo para abarcar a la mayor población posible (ver anexo 19). La aplicación de este cuestionario se realizó a 180 empleados de la empresa SAMTEC de diferentes áreas de trabajo. Los datos obtenidos indican que la mayoría de la población tiene un conocimiento básico en aspectos de nutrición. La evaluación fue dividida por turnos de trabajo de la empresa y la población mayormente participante fue la del turno de la mañana (ver figura 42). Con respecto a la pregunta sobre el alimento con mayor cantidad de proteína, un 74.4%, n = 134, respondió

correctamente, mientras que el 25.6%, n = 46, respondió de manera incorrecta (ver figura 43). En la pregunta referente al ejemplo del vegetal no harinoso, la respuesta de la población en su mayoría fue correcta (ver figura 45). En la pregunta sobre alimentos fuente de fibra, la mayor parte de la población contestó correctamente (ver figura 44). En cuanto a la función de la fibra dietética, la gran parte de las respuestas fue correcta (ver figura 46). En la pregunta referente a los tiempos de comida que debe realizar diariamente una persona promedio, la mayoría contesto en forma correcta (ver figura 47). Desayuno, almuerzo, cena y merienda de la tarde son los tiempos de comida más recomendados según los datos obtenidos (ver figura 48). En cuanto a la pregunta de la enfermedad que puede desarrollarse por sobrepeso y obesidad, la mayoría de los evaluados contestó de manera adecuada (ver figura 49). En la cantidad de líquido que se recomienda consumir diariamente, la mayoría de las respuestas fue correcta (ver figura 50). En lo referente a la evaluación de falso y verdadero, se colocaron 8 enunciados en los cuales la mayoría de las respuestas obtenidas fue de manera correcta (ver figura 51). La gran mayoría de las personas evaluadas se refiere a los empleados de planta (operarios) (ver figura 52).

1.6. Observación y diagnóstico del servicio de alimentos en general

1.1.34. ANÁLISIS FODA

A continuación, se muestra el análisis FODA aplicado al servicio de alimentos de la empresa SAMTEC, el cual permite conocer las características internas y externas, y al mismo tiempo, identificar la situación real como se encuentra la empresa, con el fin de planificar estrategias futuras.

Fortalezas	- Los colaboradores pueden comprar el desayuno y el almuerzo o lo que deseen con el carné de empleado y se descuenta del salario semanalmente. Los empleados cuentan con múltiples beneficios, entre éstos, la regalía del 50% del almuerzo por parte de la empresa. El servicio de alimentos brinda seis tiempos de comida distribuidos según los turnos de trabajo, es decir, dos tiempos por cada turno laboral.

	Se incluyen vegetales no harinosos diariamente, tanto en el almuerzo, como en la cena. Se cuenta con un programa de reciclaje a través de basureros debidamente rotulados y separados. Existen varios microondas, cuatro cámaras de refrigerar y dos tostadores para los empleados que traen su almuerzo de la casa. -El servicio de alimentos cuenta con la mayor parte de los requisitos solicitados por el reglamento del Ministerio de Salud.
Oportunidades	- Posibilidad de crecimiento en el área de panadería y expansión del servicio de alimentos, lo cual genera mayor capacitad para atender al comensal demandante. Personal dispuesto a cambiar hábitos de alimentación y estilo de vida.

	Disponibilidad por parte de la empresa y la asociación para realizar diferentes intervenciones en el área de salud. -Consultorio médico, enfermería, fisioterapia y nutrición de atención gratuita para los asociados. - Realización de ferias para venta de productos de toda variedad, desde alimentos, por ejemplo, frutas, o bien, productos como ropa, zapatos, entre otros, los cuales se descuentan de la planilla del colaborador para que pueda adquirir los productos. -Se cuenta con presupuesto suficiente para realizar cambios en el menú.
Debilidades	-Poco control en el ingreso de la materia prima en cuanto a la evaluación de las temperaturas y condiciones como debe ingresar el producto.

El personal de cocina, a pesar de contar con el carné de manipulación de alimentos, no cumple con buenas prácticas de higiene personal y de manipulación de alimentos

Nulo cumplimiento por parte de los proveedores en cuanto al transporte e inocuidad de materia prima.

No hay un plan de limpieza y desinfección de equipos y utensilios.

-Mal manejo en la adecuada utilización de grasas, condimentos y proporción correcta de carbohidratos en el plato.

Inexistencia de material de capacitación para el personal de cocina y el de mantenimiento.

-El comedor de asociados cada vez es más reducido por el aumento del personal. Esto genera espera y desagrado por parte de los comensales.

- Falta de capacitación al personal en servicio al cliente, lo cual genera roces y desagrado por parte del personal.

-Poco conocimiento en las dosificaciones que deben tener los dispensadores de sanitizante y desinfección.

-El uso de las porcionadoras es inadecuado o nulo en muchas ocasiones utilizan instrumentos de cocina que no son para la barra de servicio.

-Las bebidas brindadas son artificiales y con alto contenido de azúcar.

-Hay prevalencia del sobrepeso y obesidad, lo cual se relaciona con el acceso y disponibilidad diaria a todo tipo de alimentos dentro de la empresa.

-Colocar la carnicería y el área de preparación de frutas en el mismo

	lugar promueve la contaminación cruzada.
Amenazas	-Los hábitos alimenticios de los colaboradores no son siempre los más adecuados, pues muchos consumen gran cantidad de comidas rápidas y bebidas azucaradas. -El trabajo es sedentario y pocos realizan actividad física adecuadamente después de sus horas laborales. -Un alto porcentaje de colaboradores sufre de sobrepeso y obesidad por el tipo de funciones realizadas. -Preparaciones hipercalóricas que promueven el sobrepeso y la obesidad de los asociados. -Salarios bajos y conflicto entre compañeros de trabajo que generen rotación del personal de cocina constantemente.

1.7. FORMULACIÓN Y DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

Conforme se realizaron los diferentes diagnósticos, se fueron abarcando los principales problemas, tanto en el servicio de alimentos, como en la empresa. Parte del problema principal detectado en la empresa SAMTEC y en el servicio de alimentos de ASAMTEC es la falta de un profesional en Nutrición que ofrezca una atención temprana a la población, lo cual tenga por objetivo la prevención de enfermedades crónicas y se encargue de ofrecer educación nutricional para aquellos empleados que ya presentan diferentes patologías. Además, dicho profesional se encargaría de incentivar la adopción de un estilo de vida saludable, lo cual reduciría las tasas de sedentarismo y mejoraría el valor nutricional y el balance energético de los alimentos, pues se desconoce mucho sobre el tema.

De igual forma, esto es fundamental, ya que se requiere una regulación en el servicio de alimentación en los procesos de manipulación de alimentos y en el cumplimiento de prácticas adecuadas de inocuidad de alimentos en la empresa. Esto porque hace falta una autoridad en este campo que vele por una manipulación adecuada de alimentos, debido a que la mayoría de los manipuladores de alimentos presentan carencias en algunas de las prácticas fundamentales referentes a este aspecto. No obstante, a pesar de que existe un menú establecido y diseñado por el jefe del servicio de alimentos, éste no se encuentra nutricionalmente balanceado, porque nunca se hizo un diagnóstico nutricional de la población antes de calcular e implementar el menú.

Uno de los factores de mayor relevancia es que la mayoría de la población es de carácter joven y con condiciones físicas alarmantes. Además, existen turnos

nocturnos y es muy usual que esta población consuma una alta cantidad de bebidas energéticas y alimentos azucarados para mantenerse activa durante sus funciones, lo cual propicia el aumento de enfermedades y condiciones desfavorables para dicha población. Por lo tanto, se justifica la importancia de un especialista en Nutrición que pueda reducir las tasas de sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, consumo de alimentos y bebidas inadecuadas, y sedentarismo, lo cual mejoraría en forma gradual las cifras dentro de la institución.

1.8. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA SUPERVISADA

Ejecutar una Práctica Universitaria de 640 horas en la empresa SAMTEC, generando un impacto de cambio, tanto en la población, como en el servicio de alimentos.

Realizar cada una de las intervenciones nutricionales, guiando la información en los diagnósticos debidamente adecuados y las necesidades de los empleados en temas de nutrición, aunque la empresa cuenta con nutricionista, ésta solo se apersona una vez al mes, por lo cual el desconocimiento en temas de salud y nutrición es relevante.

El servicio de alimentos cuenta con la capacidad para generar una alimentación adecuada y armoniosa libre de contaminación cruzada y contaminante, sin embargo, parte del personal que labora en el comedor desconoce cómo manipular en forma apropiada los alimentos, lo cual genera que los alimentos se expongan a contaminantes.

1.9. OBJETIVO GENERAL

Realizar una pasantía de 640 horas para la detección de los principales problemas en el ámbito nutricional y la resolución de éstos a través de estrategias innovadoras en la empresa SAMTEC, durante el periodo de febrero - junio del 2018.

1.1.35. Objetivos específicos

- Efectuar un diagnóstico situacional de la empresa SAMTEC por medio de la aplicación de diferentes instrumentos que comprenden el área nutricional y dietética de los empleados de la compañía.
- Examinar, por medio de la aplicación de instrumentos diagnósticos, el conocimiento en manipulación de alimentos por parte del personal de cocina de ASAMTEC.
- Evaluar el conocimiento nutricional de los empleados y el área de servicio de alimentos para la detección de problemas.
- Evaluar el estado nutricional de los empleados de la empresa SAMTEC por medio de una feria de valoración antropométrica, al realizar evaluaciones que incluyen peso, talla, circunferencia de la muñeca y circunferencia abdominal, porcentaje de grasa, porcentaje de agua y peso magro.
- Elaborar un diagnóstico situacional de las condiciones físicas, sanitarias e higiénicas de la infraestructura la empresa SAMTEC por medio de la aplicación del reglamento de buenas prácticas de manufactura del Ministerio de Salud.
- Determinar el nivel de aceptabilidad del menú actual del comedor de la empresa a través de un cuestionario y solicitud de calificaciones para el plato del día.

- Realizar el análisis cualitativo y cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos para el desarrollo de estrategias de mejora y actualización de éste, tomando en cuenta las consideraciones nutricionales de relevancia, los gustos y las preferencias de los comensales y las observaciones recolectadas de la guía de observación de áreas del servicio de alimentación**.**
- Plantear un nuevo menú para el comedor de la institución, con su respectivo análisis cualitativo y cuantitativo, estableciendo un menú nutricionalmente balanceado y adecuado para la población.
- Brindar consulta nutricional gratuita a los empleados de la empresa SAMTEC, en la cual se incluye evaluación antropométrica, bioquímica, clínica y dietética.
- Reforzar el tema de manipulación de alimentos en el personal de cocina por medio de capacitaciones y entrega de material de apoyo.
- Ofrecer educación nutricional a los colaboradores del de la empresa SAMTEC por medio de actividades y estrategias innovadoras, promoviendo la mejora de su estado nutricional dentro de la compañía.

2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Empresa de manufactura

Se denomina industria manufacturera a aquella industria dedicada excluyentemente a la transformación de diferentes materias primas en productos y bienes terminados y listos para que ser consumidos, o bien, para ser distribuidos por quienes los acercarán a los consumidores finales (Pérez & Patiño, 2011).

Las empresas de producción industrial actualmente se desenvuelven en un contexto que les exige incrementar su competitividad constantemente (Vegetti, Henning, & Leone, 2011). En los procesos productivos, lograr un desempeño favorable en calidad, costos, seguridad, tiempo de procesamiento y plazos de entrega es fundamental para obtener ventajas competitivas y clientes satisfechos. Estas ventajas pueden alcanzarse, entre otras maneras, por medio de la reducción de la posibilidad de falla en los procesos o productos, a fin de prolongar el cumplimiento de la función para la cual fueron diseñados (Hagel, Brown, Kulasooriya, Giffi, & Chen, 2009).

Con lo anterior, se comprende que lo principal dentro de una empresa de manufactura es la producción y el tiempo, por lo cual cuanto menos tiempo puedan perder sus empleados en otras funciones, será de mayor provecho para la compañía. Este tipo de estrategias puede llegar a generar cierto descontrol en la alimentación de sus empleados debido a los cortos tiempos invertidos en alimentación, generando elecciones inadecuadas de alimentos para lograr llegar a tiempo a sus zonas de trabajo. De esta manera, se causa una serie de repercusiones nutricionales, físicas y patológicas en la población obrera.

Servicio de alimentos industrial

Servicio, proviene del latín “servitium”, y se entiende como la actividad o conjunto de actividades de manera consecuente, que tienen como único objetivo el satisfacer la necesidad de otro. Los servicios de alimentos industriales son, generalmente, de prestaciones para los trabajadores de la industria (el ejemplo más claro es el comedor industrial de las fábricas) (Fierros, 2011).

Los servicios de alimentos deben considerarse como sistemas abiertos que d manera constante se adaptan a las necesidades de los consumidores al ofrecer servicios que buscan satisfacer las necesidades y superar las expectativas, mediante la retroalimentación permanente con el medio, lo que desencadena la mejora y reingeniería constante de los procesos involucrados (Torres, Gaspar, Alexander, Lomelí, & Mendoza, 2011).

Cada vez con mayor frecuencia, la población consume alimentos fuera de casa, debido a los cambios en hábitos de alimentación y estilos de vida, lo cual se asocia con la incorporación de la mujer al trabajo, por lo tanto, el manejo de los servicios de alimentos requiere profesionalizarse y la presencia de un profesional en Nutrición es más relevante, ya que en cada lugar donde se vendan alimentos se debe contar con un nutricionista que contribuya a la promoción y preservación de la salud de los comensales (Suárez, Cedeña, & Petronio, 2011).

2.2. Importancia de un profesional en Nutrición dentro de un servicio de alimentos

Dentro de un servicio de alimentos, es fundamental contar con la ayuda de un profesional en Nutrición, ya que por un lado, realiza acciones de promoción y preservación de la salud de los comensales, y por el otro, se involucra en actividades de gestión del servicio de alimentos, mejorando en forma integral la calidad de vida de los empleados presentes (Fierros, 2011).

Por lo anterior, existe una serie de actividades y acciones que podría realizar un experto en Nutrición dentro de un servicio de alimentos. A continuación, se mencionan las principales:

a) Preservar la salud del comensal a corto plazo al evitar las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), implementando buenas prácticas de manufactura en la preparación de éstos al cumplir las normas de carácter obligatorio en el país.

b) Realizar acciones de prevención de enfermedades crónico-degenerativas y promoción de la salud al ofrecer a los comensales alimentos saludables que atiendan a los criterios de dieta correcta establecida para la población de la empresa.

c) Contribuir en el tratamiento alimentario nutritivo en el caso de comensales con necesidades especiales al ofrecer alimentos de acuerdo con sus necesidades, por ejemplo, un comensal con celiaquía.

d) Realizar actividades relacionadas con aspectos como evaluación, diagnóstico, orientación y seguimiento de planes alimentarios individualizados (aplicando procesos de cuidado nutricional).

e) Capacitación del personal de cocina en cuanto a aspectos básicos como: técnicas culinarias, higiene, administración, empleo de nuevos productos que faciliten los procesos, empaques adecuados, mejora en las técnicas de servicio al comensal, seguridad en el trabajo, etc.

f) Utilización de programas que faciliten la gestión y toma de decisiones en el servicio de alimentos (*software* de análisis de alimentos, cálculo de requerimientos nutricios, elaboración de menús, control de materias primas, inventarios, control de costos, etc.)

g) Elaboración e implementación de manuales, procedimientos y registros que faciliten los procesos del servicio de alimentos (recetarios, descripciones de puestos, etc.)

h) Diseño de áreas del servicio de alimentos (recepción, almacenamiento, producción, servicio, distribución, etc.), que faciliten los procesos y el cabal cumplimiento de las normas.

h) Gestión de recursos financieros, elaboración y ejercicio presupuestal, control de costos y gastos, etc. (Torres, Gaspar, Alexander, Lomelí, & Mendoza, 2011).

2.3. Relación alimentación, nutrición y trabajo

La alimentación humana es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos necesarios, así como satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Lamas, 2012).

Nutrición es el conjunto de procesos por los que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, que constituyen los materiales necesarios y esenciales para el mantenimiento de la vida. Las necesidades nutricionales difieren de una persona a otra, pues se encuentran condicionadas por: el sexo, la edad, el estado fisiológico (situación de embarazo o lactancia), la actividad física y el entorno social, cultural y económico donde habitan. En el caso de los trabajadores, a estas consideraciones, se agregan las exigencias físicas e intelectuales que el trabajo requiere y las condiciones del ambiente laboral (Lamas, 2012).

Actualmente, es usual que gran parte de los trabajadores permanezca la mayor parte de su tiempo en sus trabajos, por lo cual es de esperar que dos de las principales comidas diarias sean realizadas en ese lugar. Es responsabilidad de la institución empleadora ofrecer todas las garantías para asegurar el cumplimiento de este derecho, brindando las instalaciones y la infraestructura necesarias para que el acto de comer se realice en un entorno confortable (Miranda, 2012).

Algunos trabajos demandan un bajo gasto de energía, por ejemplo, los denominados *trabajos sedentarios*. En esta categoría, se incluyen actividades laborales donde las personas desempeñan las tareas fundamentalmente sentadas. En este caso, la dieta debe proporcionar los nutrientes estrictamente necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales y no provocar sobrepeso u obesidad por un excesivo aporte de calorías (Suárez, Cedeña, & Petronio, 2011).

Por lo anterior, el trabajador no solo requiere de un ambiente lleno de armonía para una correcta alimentación, sino suplementar cada una de las necesidades diarias según su requerimiento calórico.

Un factor que ha causado cambios en el estilo de vida de las personas es el estrés laboral, el cual puede alterar el apetito y el hambre, y como consecuencia, la correcta alimentación y nutrición; esto equivale a decir que una cantidad de estrés lo constituye la manera como nos alimentamos. Modelos erróneos de vida y de alimentación conducen a formas diversas de enfermedad. Nos encontramos enfermos o disfrutamos de buena salud según la química de nuestras células. Cuando nuestras células soportan algunos estados carenciales y no reciben los elementos nutritivos indispensables, se produce en el organismo una carga de estrés muy importante (Franco, 2007).

Una alimentación saludable establece un factor decisivo para mantener a la población activa, sana y con un adecuado estado nutricional. Además de afectar en el estado de salud, la alimentación puede condicionar la vida laboral, por lo tanto, es de suma importancia mantener una alimentación equilibrada dentro del ámbito laboral.

Necesidad de una dieta equilibrada

La alimentación, como otros factores exógenos o ambientales, incide sobre la salud. No obstante, la naturalidad de este hábito, el cual es obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente mérito y solemnidad en cuanto a su significado y consecuencias. Siendo fuente de tanta potencial satisfacción, y al tiempo, de tan peligrosa y extraña insatisfacción, aislamos los hábitos alimentarios a un plano de insignificancia que sólo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, no pocas veces irreversible (Lamas, 2012).

Por otro lado, existe una serie de enfermedades causadas por una dieta carencial (escorbuto, pelagra o raquitismo); otras están relacionadas con ella (bocio endémico, tiroidismo o algunas anemias); en un tercer grupo, estarían provocadas por ciertos alimentos que producirían intoxicaciones agudas (setas) o crónicas (plantas). Por todo ello, una alimentación defectuosa, desequilibrada o monótona puede causar daños en órganos o sistemas muy diferentes sin que a veces exista evidencia de que hayan sido causados por la alimentación.

No se debe olvidar que los efectos nocivos de una mala alimentación no siempre se producen por defecto, sino que pueden serlo por exceso. El cuerpo necesita una fuente de energía para conservar los procesos normales de la vida y cubrir las necesidades de actividad y crecimiento. Las necesidades calóricas dependen principalmente de las dimensiones corporales, metabolismo basal, actividad, edad, sexo y temperatura ambiental. Las necesidades de energía no pueden

especificarse en términos globales, pues varían considerablemente según las diferencias de actividad en las poblaciones y sujetos.

Los adultos necesitan incorporar a su dieta al menos ocho de los veinte aminoácidos diferentes que constituyen todas las proteínas. Esos ocho aminoácidos esenciales deben ir acompañados por otros de esa lista que ya no son tan imprescindibles y que pueden intercambiarse entre sí. Junto a las proteínas, se necesitan otras sustancias para la edificación de las estructuras corporales, como el calcio, el fósforo, el yodo, el hierro y otras ferroproteínas.

Además de los componentes nutritivos mencionados, las personas necesitan aportes vitamínicos de las cuatro vitaminas liposolubles y de las nueve hidrosolubles. En conjunto, las necesidades nutritivas del organismo humano pueden reducirse a unas cincuenta substancias químicamente individualizadas, que en proporciones adecuadas y en cantidad suficiente, constituyen lo que se llama dieta química (Torres & Pinilla, 2007).

2.4. Alimentación en trabajos en turnos o en horarios nocturnos

La alternancia en los horarios de trabajo o la actividad laboral en horarios nocturnos conlleva riesgos para la salud, los cuales son potenciados por la perturbación de las funciones psicofísicas causadas por la alteración del ritmo circadiano. Las personas que se encuentran bajo esta forma de organización del trabajo pueden presentar alteraciones en la salud: humor cambiante, insomnio, fatiga, estrés, alteraciones digestivas (dispepsia, gastritis, flatulencia, estreñimiento,

anorexia, entre otras) y aumento de peso por modificaciones cualitativas y cuantitativas de la ingesta de alimentos (Suárez, Cedeña, & Petronio, 2011).

Frecuentemente, la alimentación de estos trabajadores se caracteriza por la omisión de comidas, en especial el desayuno, la inadecuada distribución de alimentos en el día, el incremento en el consumo de alimentos con alto contenido calórico a expensas de grasas saturadas y/o azúcares simples (bizcochos, alfajores, galletitas, chocolates, *snacks*, productos de pastelería, entre otros), el aumento en la ingesta de bebidas estimulantes (bebidas tipo coca, café, té, Gatorade, Monster, Red Bull, entre otras) usadas para combatir el sueño (Suárez, Cedeña, & Petronio, 2011).

Ante estas situaciones, es conveniente adaptar la alimentación en función del horario laboral. Se recomienda respetar el ritmo circadiano y no intentar ajustarse a la distribución convencional de las comidas; de este modo, se evitarán trastornos nutricionales. El consumo de bebidas estimulantes puede generar a corto, mediano o largo plazo daños a nivel cardiaco que podrían producir la muerte del trabajador (Suárez, Cedeña, & Petronio, 2011).

2.5. Complicaciones físicas en horarios nocturnos de trabajo

Conforme ha evolucionado la especie humana, las exigencias del trabajo son cada vez mayores y esto implica que los trabajadores estén expuestos constantemente a nuevos retos laborales. Es de esperar que, bajo el sistema económico del capitalismo, las grandes empresas e industrias transnacionales requieran un personal altamente calificado y dispuesto a trabajar a cualquier hora. Esto causa que los trabajadores cada vez estén más expuestos a jornadas laborales más

largas, menos horas de sueño, menos tiempo para descanso y más trabajo nocturno (Madrigal, Mora, Acosta, Rodríguez, & Escobar, 2013).

Los efectos adversos que tienen las largas jornadas laborales y el trabajo nocturno en los trabajadores han sido descritos desde hace mucho tiempo atrás. Estas implicaciones se deben principalmente a la alteración en el ritmo circadiano, la modificación de las horas de sueño y la alteración en el ciclo de luz-oscuridad que tienen las personas que trabajan turnos nocturnos. El trabajo nocturno se asocia con mayor prevalencia e incidencia de algunas enfermedades crónicas, y además, figura como factor de riesgo para trastornos eventualmente mortales e incluso predispone a una mayor ineficiencia en el trabajo (Darcia, 2016).

Alrededor del mundo, se han realizado diversos estudios que tratan de comprobar la asociación del trabajo nocturno con el riesgo aumentado para diversas enfermedades. Los efectos del trabajo nocturno en la función fisiológica debido a disrupción del ritmo circadiano están bien descritos.

Sin embargo, el trabajo nocturno también puede estar asociado con desórdenes patológicos específicos. Los trastornos que más frecuentemente se asocian con el trabajo nocturno son las úlceras pépticas, la enfermedad coronaria y el compromiso del embarazo. Los síntomas inmediatos que se asocian al trabajo nocturno son trastornos del sueño, fatiga, "jet lag" y disfunción gastrointestinal (Madrigal, Mora, Acosta, Rodríguez, & Escobar, 2013).

2.6. Enfermedades crónicas no transmisibles a causa de la mala alimentación

A nivel global, la prevalencia de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición ha crecido en forma alarmante. La OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que en los próximos años se convertirán en las principales causas globales de morbilidad y mortalidad, y consideran que para el 2020, dos tercios de la población mundial sufrirán de estas enfermedades generadas, en su mayoría, por una alimentación desequilibrada.

Cerca de 1,8 millones de personas mueren cada año por enfermedad cardiovascular, cuyo principal origen son la diabetes y la hipertensión arterial. La obesidad ha estado ligada a las enfermedades nutricionales no transmisibles, causando en la población un estado de alerta importante (Savino, 2011).

Varios riesgos de salud se han asociado con la obesidad o el sobrepeso:

- ***Diabetes***. La obesidad indudablemente contribuye a la diabetes tipo II, conocida como diabetes no-insulino-dependiente o diabetes del adulto. Algunas veces, la pérdida de peso puede mejorar la tolerancia a la glucosa.
- ***Hipertensión y enfermedad cardiovascular***. Existen muchas evidencias que indican una relación entre el exceso de peso corporal y la hipertensión, de modo que la reducción de peso a menudo conduce a una reducción de la presión arterial. La obesidad aumenta la resistencia en las arterias, por lo tanto, aumenta la presión arterial. Asimismo, establece una carga cardíaca adicional que puede llevar a un agrandamiento del corazón. Estas condiciones pueden

contribuir a la enfermedad arteriosclerótica del corazón, a trombosis coronaria y a insuficiencia cardíaca congestiva.

- ***Enfermedad de la vejiga***. Las mujeres de edad media se encuentran especialmente con un mayor riesgo de enfermedad de la vejiga urinaria si tienen sobrepeso.

- ***Artritis***. La artritis posiblemente se agrava por el exceso de peso corporal, si no es causada por él. Las articulaciones sufren al tener que sostener un peso adicional.

- ***Alteraciones psicológicas***. Los puntos de vista culturales y sociales peculiares sobre la obesidad, y la percepción de cada persona con sobrepeso sobre su propia imagen corporal, determinará si las personas obesas sufren psicológicamente. Se tiene información sobre graves problemas mentales en niños y adultos obesos, más comunes en mujeres que en varones.

La única forma lógica de tratar la obesidad es reducir el consumo de energía y aumentar su gasto. El consumo de energía se puede disminuir si se reduce el tamaño de las raciones en cada comida; mientras tanto, el gasto de energía se puede aumentar, al elevar la cantidad de ejercicio que se hace. Sin embargo, por simple que parezca, mantener a largo plazo el peso reducido es muy difícil para las personas que han sido obesas (Latham, 2002).

2.7. Consecuencias del consumo de bebidas energéticas y azucaradas

Se estima que existen más de 300 variedades de bebidas energéticas en el mundo, de las cuales el 60% son provenientes de Estados Unidos. Las bebidas energizantes son productos de venta libre, promocionados como una forma de aliviar la fatiga, mantener la vigilia, mejorar el rendimiento físico y estimular las capacidades cognitivas ante situaciones de estrés. Adolescentes y adultos jóvenes son sus mayores consumidores, buscando mejorar su rendimiento intelectual, vincularse socialmente y/o antagonizar los efectos del alcohol (Moreno, Espinoza, Miramontes, Gutiérrez, & García, 2012).

Entre los principales componentes de las bebidas energizantes, se encuentran las metilxantinas, los aminoácidos taurina y L-carnitina, y el carbohidrato glucuronolactona; ciertas bebidas reemplazan la cafeína por guaraná y las promocionan como más seguras por tratarse de un extracto vegetal, pero cada gramo de guaraná posee 36,8 mg de cafeína, 2,2 mg de teobromina y 1,1 mg de teofilina, por lo cual su potencial tóxico no disminuye (Polanía, 2015).

Otro de los principales componentes de las bebidas energizantes es la glucosa, la cual usualmente está presente en altas concentraciones y puede mejorar el rendimiento cognitivo, particularmente la memoria espacial, lógica, de corto y largo plazo, según algunas afirmaciones (Polanía, 2015).

Dado que toda la población tiene libre acceso a estas bebidas, su publicidad es abierta y masiva, y la única restricción que contempla la ley es la venta a menores de edad. Éste es un problema relevante, pues diversos componentes de estas bebidas

pueden representar un riesgo para la salud de quienes las consumen, especialmente sin restricción de cantidad. (Sánchez, y otros, 2015).

En un estudio realizado para determinar motivación, percepción y patrones de ingestión de las bebidas energizantes de este grupo etario, los informantes adujeron las siguientes razones para tomarlas según el respectivo orden: producción de energía y mantenimiento de la vigilia, sabor, antagonismo de los efectos del alcohol, facilitación de la ebriedad y vinculación social (Contreras & Villada, 2017).

Los mecanismos de acción y principales efectos reportados de los componentes mayoritarios de las bebidas energizantes podrían aumentar el riesgo de efectos adversos severos, relacionados con la toxicidad de sus ingredientes.

3. CAPÍTULO lll: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES REALIZADAS

3.1. Actividad N°1: Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de empresa SAMTEC

Objetivo de la actividad: Verificar que el servicio de alimentos cumpla con los diferentes lineamientos establecidos en la guía del Ministerio de Salud.

Tabla N°1. Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de guía del Ministerio de Salud para evaluación del servicio de alimentos de la asociación ASAMTEC	Estudiante de nutrición: Ruth Arguedas Anchía	Cámara Instrumento Hojas Lapicero	Antes de llenar el documento, se realiza un recorrido por el servicio de alimentos para poder aplicar el instrumento según las áreas de evaluación que indica la guía. Posteriormente, se aplica la guía del Ministerio de Salud, de forma que se puedan evaluar los puntos de la guía de la manera más precisa posible, abarcando cada área del servicio de alimentos, verificando la condición como se encuentran cada área y que se utilicen en	Las instalaciones físicas de la cocina cumplen con la mayor parte de los requisitos establecidos en la guía del Ministerio de Salud. A excepción de los siguientes aspectos donde el servicio de alimentos presenta una serie de debilidades, dentro de las cuales se encuentran los siguientes: no existe protección adecuada o rampa contra insectos, los utensilios y algunos equipos se encuentran muy cercanos a los materiales de desecho, las frutas y hortalizas no reciben un correcto lavado y desinfectado, debido al mal manejo de equipo, y el personal desconoce las temperaturas correctas en las cuales deben permanecer los alimentos. El personal no cuenta con el termómetro para realizar las inspecciones a los

			forma correcta. Conforme se observa que las áreas cumplen o incumplen con las estipulaciones de la guía, se anota una puntuación, y al final de la guía, se obtiene el resultado final que califica como adecuado o inadecuado el cumplimiento de la guía del Ministerio de Salud.	alimentos de nuevo ingreso y después de cocidos. Los alimentos recalentados muchas veces no se consumen en el mismo momento de recalentarlos. No existen baños separados para el personal mixto de cocina. Dentro de la pizarra de actividades del personal de cocina, no existe un documento con las especificaciones de higiene y desinfección de áreas y equipo mayor para cada turno de trabajo. Las tablas para picar no se utilizan en forma correcta y se mantienen con suciedad. Las paredes de la cocina se encuentran sucias. No existen áreas rotuladas en la bodega de alimentos y en diferentes zonas del servicio. Los químicos se almacenan en el mismo lugar de la bodega de alimentos. En ocasiones, la vajilla se encuentra sucia y quebrada.

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

3.1.1. Sistematización

Mediante la utilización de la guía del Ministerio de Salud, se realiza la evaluación al servicio de alimentos, valorando cada una de las asignaturas establecidas en la guía y correspondientes al servicio de alimentos de la empresa, por medio del cual se logra dictaminar el cumplimento de la inocuidad alimentaria, la manipulación correcta de alimento e higiene de las áreas de trabajo, el control de temperaturas, el seguimiento de indicaciones sanitarias y la correcta utilización de las áreas. Debido a que la valoración debe realizarse en forma meticulosa, se divide la guía en tres días de trabajo para hacerlo de la manera más correcta (ver anexo 1).

Conforme se realiza la evaluación del servicio de alimentos, se asigna un puntaje a cada área, ya sea que cumpla o no con las indicaciones de la guía, con el fin de lograr obtener un puntaje final que determina el grado de cumplimiento de ésta dentro del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC.

Aplicada la guía y calculada la calificación para el servicio de alimentos, se obtiene una puntuación de 181 puntos, por lo cual dentro de los rubros del Ministerio de Salud esto se convierte en un 91%, en donde se logra identificar que el servicio de alimentos cumple con la mayoría de las estipulaciones indicadas en la guía del Ministerio. No obstante, en los puntos donde se encuentran fallando son los de mayor foco de enfermedades de transmisión alimentaria o contaminación cruzada. Por tanto, es de suma importancia realizar una adecuada intervención en cada uno de los puntos anteriormente mencionados.

Valorando cada aspecto como fundamental para un correcto control e inocuidad alimentaria, se le indica al jefe del personal de cocina establecer una serie de medidas para iniciar con los controles de las zonas de riesgo.

Las principales fallas del servicio de alimento y el incumplimiento de la guía son las siguientes:

Dentro del servicio de alimentos, no existe protección o rejillas para evitar el ingreso de insectos por las ventanas. Parte de los utensilios equipo y ollas se encuentra en una estantería muy cercana a los basureros. Las frutas y hortalizas utilizadas en la preparación de los alimentos no reciben el adecuado sanitizado y desinfectado por un desconocimiento en la dosificación del producto utilizado.

Tanto el personal de cocina, como los encargados de recibir la materia prima desconocen las temperaturas adecuadas como se debe encontrar un alimento y las respectivas zonas de riesgo. El personal de cocina y los encargados de recibir la materia prima no cuentan con termómetros para la medición de las temperaturas.

El servicio de alimentos no cuenta con servicios sanitarios exclusivos, sino que cuenta con un único baño mixto para el personal. No existe un programa de funciones definidas para la limpieza profunda de áreas y menaje mayor. Las paredes de la cocina, de manera principal cercanas a la plancha, se encuentran sucias constantemente.

3.2. Actividad N°2: Instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigido al personal de cocina

Objetivo de la actividad: Determinar grado de conocimiento en manipulación de alimentos por parte del personal de cocina del servicio de alimentación de la empresa

Tabla N°2. Aplicación del instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigido al personal de cocina del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigido al personal de cocina	16 personas del servicio de alimentos	Instrumento Lapicero	Mediante un instrumento diagnóstico con 10 preguntas cerradas, se evaluó el conocimiento que presenta el personal de cocina en distintos temas básicos de manipulación de alimentos, como conocimiento de microorganismos, inocuidad alimentaria, contaminación cruzada, colores correctos para las tablas para picar, rangos correctos de temperatura, limpieza y desinfección.	Respeto de los datos obtenidos del cuestionario aplicado, se observó que el personal de cocina domina en forma correcta la mayoría de los temas evaluados. No obstante, en los temas en los cuales se presenta un mayor desconocimiento es en el dominio correcto de las temperaturas y especialmente en factores que pueden causar contaminación cruzada. Se observó el poco dominio de los colores correctos en las tablas para picar. Hay un correcto dominio en el tema de microorganismos. Existe un adecuado dominio de la diferencia entre limpieza y desinfección de un área. En general, se observa que la mayor parte del personal de cocina reconoce cuáles son los hábitos de higiene necesarios para evitar la contaminación de un alimento.

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

3.1.2. Sistematización

Por medio de un instrumento diagnóstico dirigido específicamente al personal de cocina, se evaluó el conocimiento de cada uno de los participantes en diferentes áreas de manipulación de alimentos. Dicho instrumento se aplicó a los tres diferentes turnos de trabajo los cuales van de 6:00 a.m. a 2:00 p.m., de 2:00 p.m. a 10:00 p.m. y de 10:00 p.m. a 6:00 a.m.

Debido a que el instrumento se aplicó en los tres turnos de trabajo del personal de cocina, la actividad se realizó durante tres días diferentes, utilizando los tiempos de descanso del personal para aplicar el instrumento, ya que no se les permitió un espacio para poder aplicarlos (ver anexo 15).

El instrumento fue aplicado a 16 empleados del servicio de alimentos de la asociación solidarista, de los cuales 8 de ellos son del turno de la mañana, 4 del turno de la tarde y 4 del turno de la noche. Después de aplicado el documento, se obtienen los datos y se evalúan con el jefe administrativo del área de cocina para tomar las medidas correspondientes al respecto en cuanto a los temas necesarios de reforzar.

Se observa que la mayoría del personal tiene un adecuado conocimiento sobre temas de manipulación de alimentos. Sin embargo, existen algunos temas en donde se denota la inseguridad del personar, pues hubo dos respuestas por pregunta. Además, posterior a la aplicación del instrumento, se realizan preguntas a distintos miembros del personal en forma directa y la respuesta muchas veces no es la correcta, lo cual quizás se deba a falta de seguridad de si su respuesta es correcta o por poco dominio del tema (ver anexo 16).

Los temas donde se notó el poco dominio fueron principalmente las temperaturas correctas de un alimento, zonas de peligro de un alimento, contaminación cruzada y uso correcto de las tablas. No obstante, los empleados que presentaron dicho desconocimiento eran los encargados de cajas, y los de la recepción de materia prima, por tanto, no se encuentran en contacto directo con el alimento.

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

Objetivo de la actividad: Determinar el conocimiento en nutrición de los empleados de la empresa SAMTEC por medio de diferentes temas importantes en nutrición y de la aplicación de un cuestionario

Tabla N°3. Aplicación del instrumento de conocimiento en nutrición al personal de la empresa

Actividad	Participantes	Recursos Materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicar el instrumento de conocimiento en nutrición a los empleados de la empresa SAMTEC	180 empleados de la empresa SAMTEC.	Computadora Cuestionarios Lapiceros	Se elaboró un cuestionario con 10 preguntas, de las cuales 6 eran cerradas, 2 de selección múltiple, 1 de 8 enunciados con un falso o verdadero y la última abierta, con el fin de determinar el conocimiento en nutrición que presentaba la población.	El instrumento se aplicó a 180 empleaos de la empresa y de la asociación solidarista. Los datos obtenidos revelan que la mayor parte de la población evaluada presentó desconocimiento en aspectos básicos de la nutrición, principalmente en grupos de alimentos, pues no se domina en correcta el tema de los tiempos de comida recomendados. En cuanto a enfermedades causadas por sobrepeso y obesidad, se observa un leve desconocimiento del tema. En los enunciados de verdadero y falso, se logra determinar que la mayor parte de la población domina algunos temas,

				sin embargo, se puede determinar que existe una duda muy amplia por parte de la población si estos temas son correctos. Se observó que tanto la población operaria como la administrativa presentaron desconocimiento en temas de nutrición. Además, se determina que muchas de las personas evaluadas siguen mitos en cuanto a alimentación.

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

3.1.3. Sistematización

La aplicación del instrumento fue dividida en los diferentes turnos de alimentación y de trabajo, así como de salida a los distintos tiempos de alimentación para evitar que el cuestionario fuera aplicado solo a un tipo de población. De esta forma, se logra abarcar a las partes gerencial, administrativa y obrera de la empresa (ver anexo 19).

Debido a la complejidad de salida a los tiempos de alimentación, el instrumento se aplica durante cuatro días y fue entregado en los tiempos de desayuno, almuerzo y café de la empresa. Dicho instrumento también fue aplicado al personal de cocina.

El cuestionario fue realizado por 180 personas de la empresa, de las cuales 154 son del área operativa, 6 supervisores de planta, 4 son de contabilidad, 5 del Departamento de Calidad, 4 del área administrativa, 4 técnicos, 3 ingenieros. Debido a que los tiempos de desayuno y café son de 15 minutos, el personal no se presentó muy colaborador, por lo cual se les impartió el instrumento para que lo realizaran cuando tuvieran el momento. Dentro del comedor, se colocó un buzón de recolección de encuestas en la caja de la soda del servicio para que el personal de cafetería recolectara el documento y así no reducir y atrasar el momento de alimentación de personal.

En cuanto al momento de almuerzo, se le entrega el documento al personal y se le indicó que pueden realizarlo posterior al almuerzo, y dejarlo en la mesa para recoger el instrumento cuando se encuentre completo. Además, se entrega más cantidad de los instrumentos para cumplir con la población meta.

Los resultados obtenidos denotan que la población sigue muchos mito y creencias erróneas acerca de algunos aspectos básicos de nutrición (ver anexo 20).

Se logra observar que la población de la empresa es poco colaboradora en cuanto a los materiales impartidos, por lo tanto, se buscan estrategias para atraer la atención de los participantes.

En los aspectos donde se notó desconocimiento del tema, fue en la fuente proteica, enfermedades causadas por sobrepeso y la pregunta de falso y verdadero.

3.4. Actividad N 4: Valoración del servicio de alimentos

Objetivo de la actividad: Realizar una valoración al servicio de alimentos por medio de los empleados para conocer sus respectivas opiniones de los servicios brindados

Tabla N°4. Aplicación del diagnóstico sobre valoración del servicio de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de instrumento de valoración del servicio de alimentos	180 personas de la empresa	Instrumento Lapicero	Se elabora una tabla con 13 preguntas y dos posibles respuestas, las cuales son para lograr evaluar en forma precisa el servicio de alimentos. Dentro de las respuestas, se encuentran las opciones de acuerdo o en desacuerdo.	Posterior a la recolección de datos y su respectiva tabulación, se establece en cuanto a la presentación del plato que la mayor parte de las personas evaluadas indica que se encuentran de acuerdo con la presentación. En cuanto al tamaño de la porción servida, el personal evaluado indica que se encuentra de acuerdo. Con respecto a la variedad de alimentos servidos en la barra, se logra determinar que el personal no se encuentra de acuerdo y se puede observar una amplia queja con respecto a los alimentos servidos. En relación con la variedad de bebidas ofrecidas, existe una similitud en los puntos, por lo cual se observa la poca variedad de bebidas. Con respecto a la cantidad de grasa utilizada en las comidas, la mayoría de la población indica que es adecuada. Sin embargo, existe una población que aduce que los alimentos preparados son muy grasosos. En cuanto a la

				temperatura de los alimentos en el momento de consumirlos la mayor parte de la población indica que es adecuado, no obstante, es evidente que existe una población bastante llamativa que aduce que la temperatura no es la correcta. En lo referente a la cocción de los alimentos, se indica que es adecuada. En cuanto a atención brindada por el personal de cocina, la mayoría de la población cree que es adecuada, sin embargo, existe una amplia población que considera no recibir un trato adecuado por parte del personal de cocina. Con respecto a la presentación del personal, se indica como adecuada. La iluminación, limpieza y ventilación es correcta en el comedor. En relación con el hecho de si el comedor presenta malos olores, la mayor parte de la población se encuentra en desacuerdo, por lo cual se determina que el comedor siempre presenta olores agradables.

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

3.1.4. Sistematización

Para la valoración de los diferentes beneficios brindados por el servicio de alimentos, se realiza un instrumento de corta extensión, donde se evalúa al alimento, al personal y a las instalaciones. Se procede a imprimir y recortar para la entrega de dichos cuestionarios al personal seleccionado (ver anexo 13). Debido a las múltiples quejas recibidas por parte de los comensales, el jefe del área administrativa de la cocina revisó el documento antes de su aplicación para tabular los datos en un informe brindado a la empresa.

Se aplica a 180 empleados de la empresa, incluyendo gerencia, personal administrativo, operarios, mantenimiento y limpieza. Se entrega más cantidad de instrumentos para evitar la deserción de algunos participantes. El instrumento se aplicó en los tiempos de desayuno, almuerzo y café de la tarde de la empresa para obtener mayor cantidad de criterios de información por parte de los participantes. La aplicación de dicho instrumento tuvo como objetivo conocer el criterio del comensal acerca de los servicios brindados por el comedor, así como conocer las inquietudes que el comensal presenta en cuanto al servicio brindado.

Posterior a la recolección y tabulación de los datos, se logran determinar los principales problemas y los aspectos en los cuales se notó mayor disgusto por parte de la población. Estos aspectos fueron en cuanto a la variedad de las comidas servidas en la barra, la variedad de bebidas en los tiempos de comida, la temperatura del alimento servido, la atención brindada por parte del personal y la presentación del personal (ver anexo 14). De esta forma, se determinó que el servicio de alimentos

requiere de cambios inmediatos en los aspectos anteriormente mencionados y lograr atraer al comensal, generando armonía en lo que se brinda.

3.5. Actividad N°5: Aplicación del diagnóstico sobre la aceptabilidad del menú diario

Objetivo de la actividad: Valorar el grado de satisfacción que presentan los empleados de la empresa SAMTEC sobre el menú brindado en el servicio de alimentos

Tabla N°5. Aplicación del diagnóstico sobre la aceptabilidad del menú diario

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de instrumento de aceptabilidad del menú a los empleados de la empresa SAMTEC	180 empleados de la empresa.	Instrumento Lapicero	El instrumento consta de dos preguntas abiertas, una tabla con siete preguntas, las cuales cuentan con cuatro casillas de selección que van desde *muy bueno, bueno, malo* y *muy malo,* y una pregunta de escala para valorar la calidad del alimento consumido. El instrumento fue dividido en dos tiempos de alimentación:	Posterior a la recolección de los datos del diagnóstico, se concluyó que la mayor parte de la población evaluada fue en el tiempo del almuerzo, debido a que presentan más tiempo para este momento y es más accesible la evaluación. Para el tiempo del desayuno, se evalúan tres platos: gallo pinto con huevo, queso y sándwich de jamón y queso, y empanada de queso. Para el almuerzo, se evalúan 4 platos: mano de piedra en salsa, pastel de papa con atún y queso, pescado empanizado, y pollo en salsa de la abuela De acuerdo con las preguntas de la tabla y en su respectivo orden de evaluación, se logra observar que la mayoría de la población cree que la cantidad servida de alimentos es adecuada, tanto en el desayuno, como en el almuerzo.

			desayuno y almuerzo, los cuales fueron distribuidos según los momentos de salida del comensal a comer. El instrumento se aplica por tres días para valorar diferentes platillos.	Con respecto al sabor de los alimentos, la población indica que algunos platos tienen buen sabor. En lo referente al desayuno, el gallo pinto muchas veces no tiene buen sabor, así como el pastel de papa con atún y queso. En relación con el aroma de los alimentos, la mayor parte de la población lo cataloga como bueno, tanto para el desayuno, como para el almuerzo. Con respecto a la frescura del alimento servido, se logra observar un descenso en el acuerdo de la población en cuanto a esta categoría, ya que tanto en el desayuno, como en el almuerzo se opinó que algunas de las preparaciones parecían del día anterior. En lo referente a la presentación del plato servido, gran parte de la población indica que es bastante buena, tanto en el desayuno, como en el almuerzo. Con respecto a la temperatura del plato servido, se logra observar que la mayoría de la población presenta quejas, pues indican que muchas veces el alimento se encuentra frío o tibio en los dos tiempos de comida.

				Por último, en la tabla en lo referente a la variedad de opciones servidas, se determina que el comensal indica que la variedad de los platos es mala o muy mala. Se expresa que en el desayuno siempre se sirve lo mismo y que el almuerzo existe mucho pollo y pescado durante la semana. Con respecto a la calificación brindada en escala para la calidad del plato servido, se evalúa al servicio de alimentos en una media por debajo de excelente. En cuanto a la pregunta de sugerencias para el servicio de alimentos, se sistematizaron los datos más relevantes al obtener 5 posibles opciones, donde las inquietudes principales dentro de los servicios brindados son que existe poca variedad de alimentos, bebida y ensaladas. Algunos alimentos se sirven muy grasosos o muy condimentados. Además, existe mal servicio al cliente, y haya respuestas de otros aspectos y la no respuesta.

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

3.1.5. Sistematización

Se procede a realizar las preguntas del instrumento, se evalúan para su respectivo uso, se imprime el material y se procede a aplicar. Debido a que el instrumento se aplicó, tanto para el desayuno, como para el almuerzo se aplicó en cuatro diferentes días para obtener una información más precisa (ver anexo 11).

Para el desayuno, se entrega el instrumento y se brindó la posibilidad de entregar el documento desarrollado en el momento del almuerzo para que lo depositaran en un buzón colocado en la caja de la cafetería de la empresa, con el fin de evitar posibles atrasos a la hora del desayuno.

Durante el almuerzo, se entrega el documento y se les indica que lo pueden dejar sus respuestas sobre la mesa para posteriormente ser recogidas. El instrumento fue aplicado a 180 empleados de la empresa y se contó con la participación de las áreas administrativa, gerencial, operarios, mantenimiento, limpieza, entre otros.

De los tiempos de alimentación, se tomaron los platos principales para evaluar la aceptabilidad del menú del servicio de alimentos por parte del comensal. Posterior a la recolección de los datos y tabulación, se realiza una evaluación de los platos.

El plato que presentó mayor critica en el desayuno fue el gallo pinto, pues se encontraba muy grasoso y condimentado. Por otra parte, en el almuerzo fue el pastel de papa con atún y queso, ya que la mayoría los comensales concuerdan en que el plato no es muy agradable y su sabor no es favorable. Por lo contrario, el pescado empanizado es un platillo bastante apetecido por la población, así como la mano de piedra en salsa.

El puntaje brindado por la población en cuanto a la calidad del servicio brindado es muy preocupante, pues indica la queja del comensal por el servicio brindado. Esto genera la inquietud del encargado del servicio de alimentos, por lo cual se presenta accesible a la posibilidad de mejora y cambio de algunos platillos, así como la incorporación de un menú adecuado para los comensales de la empresa (ver anexo 12).

3.6. Actividad N°6: Encuesta sobre hábitos de alimentación

Objetivo de la actividad: Determinar mediante la utilización de un instrumento los hábitos alimentarios de la población de la empresa SAMTEC

Tabla N°6.Hábitos de alimentación de los empleados de la empresa SAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de instrumento sobre hábitos de alimentación	180 empleados de la empresa	Instrumento Lapicero	Se aplica una encuesta de 10 preguntas, de las cuales 6 son preguntas cerradas referentes a los tiempos de comida, horarios de alimentación, lugar donde consume la mayor parte de los alimentos, adición de sal a los alimentos preparados, actividad física y consumo de agua. Las siguientes 4 preguntas son de selección múltiple y referentes a	Con los datos obtenidos, se observó en las preguntas cerradas que la mayor parte de la población evaluada realiza de tres a cuatro tiempos de comida al día y que dichos tiempos de alimentación algunas veces son en el mismo horario. La mayoría de los empleados evaluados consume los alimentos preparados en el servicio de alimentos. Gran parte de la población adiciona sal a los alimentos ya preparados. Se determina que la mayor parte de los empleados evaluados no realiza actividad física. El consumo de agua dentro de la población es el recomendado. En cuanto a las preguntas de selección múltiple, se determina que el aceite vegetal líquido es más utilizado por la población para preparar sus alimentos. El azúcar es la opción más utilizada para endulzar las bebidas.

			frecuencia de consumo, métodos de cocción, grasas para cocinar, azúcares y sustitutos.	Los métodos de cocción más utilizados para la preparación de los alimentos son las frituras y al vapor. Dentro de la población evaluada, existe un alto consumo de bebidas gaseosas, azúcares, mermeladas, chocolates, golosinas, helados, comidas rápidas, embutidos, café y té. Se observa un elevado consumo de frutas, carnes, harinas, leguminosas y grasas.

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

3.1.6. Sistematización

Se crea un cuestionario para valorar los hábitos alimentarios de la población e identificar los alimentos de mayor consumo, su preparación, adición de sal y otros aspectos de la población (ver anexo 9).

Posteriormente, se procede a aplicar el documento a 180 empleados de la empresa, en los cuales se evaluaron operarios en su mayoría, departamento, administrativo, limpieza, mantenimiento. Debido a que el documento es un poco extenso y el personal cuenta como un corto tiempo de alimentación, dicho instrumento se aplicó solo en la hora de almuerzo para evitar que hubiera deserción por parte de los participantes. Además, se les indicó que el buzón de la cafetería iba a estar colocado durante la semana para la recolección de los datos, y se repartieron más instrumentos para lograr la población establecida.

El instrumento de evaluación fue aplicado durante una semana debido a que fue el último en aplicarse y no toda la población estaba de acuerdo con participar. Se dividió la impartición del cuestionario en los diferentes turnos de almuerzo, los cuales inician desde las 11:30 a.m. hasta la 2:00 p.m. con el fin de abarcar a cada segmento de la población.

Posterior a la recolección de los documentos y a la tabulación de éstos, se logra determinar que la frecuencia de consumo tuvo una relevancia bastante significativa en cuanto al tipo de alimentación, donde se denota el alto consumo de bebidas gaseosas, golosinas, alimentos azucarados, chocolates, carbohidratos, grasas, y se observa una

población con altos factores de riesgo que pueden estar presentes especialmente en la alimentación (ver anexo 10).

Por lo tanto, este documento se convirtió en una pieza fundamental para la indagación de los alimentos de mayor consumo por parte de la población en la cafetería de la empresa.

3.7. Actividad N°7: Etapas para un correcto lavado de manos

Objetivo de la actividad: Determinar, por medio de la observación, el correcto lavado de manos del personal de cocina del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Tabla N°7: Etapas para un correcto lavado de manos

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Aplicación de instrumento de observación	12 personas del servicio de alimentos	Hojas Lapicero	Mediante un instrumento de observación, se le solicita, en forma selectiva y voluntaria a los empleados del área de servicio de alimentos, la colaboración para que realicen un correcto lavado de manos con el fin de valorar el dominio de la técnica correcta. Se evalúan aspectos tales como: Mojar las manos antes de aplicar jabón, restregar vigorosamente, aplicar correctamente cada una de las etapas y aplicar alcohol en gel.	Mediante la observación de la técnica, se evaluó que los participantes seleccionados omitieron varias de las etapas indicadas para un correcto lavado de manos. Esto quizás se encuentre determinado por el nerviosismo o por la inseguridad y poco dominio de la técnica. Por lo anterior, se determina que existe una carencia en la aplicación de la técnica por parte del personal. Además, durante el proceso, el personal consultó si lo hacían en forma correcta, por lo tanto, se denota la poca aplicación de la técnica durante las funciones de trabajo. Se vuelve a realizar la técnica para el final de la Práctica Supervisada con el fin de valorar el aprendizaje de los participantes, dando una, mejor

			Cada uno de los aspectos de la tabla se evalúa en el cumplimiento, en el incumplimiento de las acciones, y al final, se presentan observaciones si se determina algún aspecto donde el participante no cumpla o cumpla de manera correcta.	asertividad por parte de los participantes. Por lo tanto, se determina que la aplicación de la técnica no es complicada de realizar, sino poco aplicada u omitida por los empleados del servicio de alimentos.

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

3.1.7. Sistematización

Por medio de un diagnóstico de observación de las etapas del correcto lavado de manos, se procede a seleccionar a los empleados del servicio de alimentos en forma selectiva y voluntaria. Luego, se les solicita que procedan a realizar cada una de las etapas del correcto lavado de manos en forma cronológica (ver anexo 17).

Se selecciona a una persona, y mientras realiza cada una de las etapas, se van anotando los puntos en los cuales efectúa las etapas de manera correcta o incorrecta, con la finalidad de determinar el adecuado cumplimento o incumplimiento de la técnica.

Posterior a la recolección de los datos, se determina una serie de errores en las etapas realizadas por los participantes seleccionados, en los cuales se determina que el personal alistó la toalla antes de utilizarla. Sin embargo, la tocó con manos sucias para jalarla, por lo cual la contaminó desde el inicio. Además, no aplicó agua antes de aplicar el jabón de manos, no aplicó jabón hasta los codos, algunos no aplicaron la técnica durante el tiempo establecido y cerraron la llave después de tirar la toalla. Por consiguiente, se observan carencias en el cumplimento correcto de cada una de las etapas del correcto lavado de manos para un personal del servicio de alimentos.

Se procede a informar al jefe administrativo del servicio de alimentos para realizar la técnica durante varios días a la semana para reforzar las etapas en las cuales el personal se encuentra fallando. Debido a que el personal utiliza guantes de cocina, muchas veces omiten el paso, pues creen que al utilizar los guantes no contaminan el alimento, generando riesgo de contaminación a los alimentos.

Posterior a esto, en el curso de manipulación de alimentos se refuerza la técnica del correcto lavado de manos. En ese sentido, se le solicitó al personal que practicaran la técnica en casa, y días antes de la conclusión de la Práctica Supervisada, se vuelve a realizar la técnica, en la cual la mayoría de los participantes logran mejorar las etapas del correcto lavado de manos. De esta forma, se logró una mejora en el servicio de alimentos en cuanto a inocuidad alimentaria (ver anexo 65) y (anexo 66).

3.8. Actividad N°8: Feria de Valoración Antropométrica

Objetivo de la actividad: Realizar, por medio de una campaña de salud, una valoración al personal mediante la toma de medidas antropométricas, determinando su estado nutricional

Tabla N°8. Feria de Valoración Antropométrica

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Feria de valoración antropo-métrica	220 empleados de la empresa y de la asociación solidarista	Computadora Calculadora Tallímetro Balanza Tanita Cinta métrica Hojas Fichas informativas Material para el participante Lapicero Alcohol en gel Toallas	Mediante pantallas informativas, correos electrónicos y página de Facebook de la empresa, se realiza una campaña informativa para invitar al personal a la feria de valoración antropométrica. La valoración antropométrica comprende el peso, la talla, la circunferencia abdominal, la circunferencia de muñeca, el porcentaje de grasa, el porcentaje de agua, la grasa visceral,	La valoración antropométrica se realizó a 220 empleados de la empresa y de la asociación solidarista, de los cuales 132 de las personas evaluadas son mujeres y 88 son hombres. Dicha población en su mayoría es de carácter joven (ver figura 53). En cuanto a las mujeres, se obtuvo una edad promedio de 33 años (ver figura 54), con una talla promedio de 161 cm (ver figura 55), un peso promedio de 75.29 kg (ver figura 56), un IMC promedio de 29.12 kg/ m² (ver figura 57), lo cual es determinante para sobrepeso y muy cercano a obesidad. Además, una circunferencia abdominal de 94.10 cm que indica un factor de riesgo alto a nivel cardiovascular en el caso del rango de mujeres (ver figura 58).

			las patologías personales y si realizan actividad física.	En el caso de los hombres, se obtuvo una edad promedio de 34 años (ver figura 54), con una talla promedio de 170 cm (ver figura 55), un peso promedio de 82.36 kg (ver figura 56), un IMC promedio de 28.4 kg/ m² (ver figura 57), lo cual es determinante para sobrepeso. Además, una circunferencia abdominal de 97.78 cm (ver figura 57), que indica un factor de riesgo alto a nivel cardiovascular en las tablas de los hombres. Las principales patologías detectadas fueron hipertensión arterial en 25 de las personas evaluadas, 9 de las personas evaluadas indicaron presentar colitis, 8 de las personas evaluadas indicaron presentar gastritis, 7 de las personas evaluadas indicaron presentar diabetes mellitus y 7 indicaron presentar colesterol y triglicéridos (ver figura 60) Entre los hallazgos principales, se evidencia que la población es altamente sedentaria (ver figura 61) y (figura 62)

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

3.1.8. Sistematización

Se le indica a la empresa que antes de realizar cualquier tipo de consulta nutricional, primero se debe realizar un estudio a la población. Por lo tanto, se debe realizar una serie de valoraciones para determinar el estado nutricional de la población. Por medio la encargada del área de recepción, se obtuvo una lista de los empleados de la empresa según los turnos de trabajo y encargado de área para anotar a los interesados en la valoración antropométrica.

Posterior a esto, se realizó el material que se utilizaría en la feria y se envió información mediante redes sociales de la empresa, correos electrónicos, pizarras y pantallas informativas los días en los cuales se realizará la valoración antropométrica (ver anexo 22).

Seguidamente, se realizó una feria durante tres días para recolectar los datos del turno de la mañana y de la tarde, lo cual se realizó en un horario de 7:20 a.m. a 4:30 p.m., sin embargo, los dos últimos días se extendió el horario hasta las 6:30 p.m. para lograr abarcar a la mayor población posible, pues solo se le permitió 10 minutos para la valoración. Se utilizaron dos días de la siguiente semana por la madrugada de 4:00 a.m. a 6:00 p.m. Debido a las pocas horas para el turno de la madrugada, el siguiente día se extendió la valoración de 3:30 a.m. a 6:30 a.m. para recolectar mayor cantidad de datos de la población del turno de la madrugada (ver anexo 21)

La feria se realizó en el comedor de la empresa para que el personal tuviera la oportunidad de realizar sus valoraciones en los tiempos de alimentación, ya que no se les permitió más de 10 minutos para la valoración por persona. Inicialmente, no hubo

mucha población interesada en el tema, por lo cual las visitas al área de valoración eran de dos o tres personas. Sin embargo, después de la hora de almuerzo y en los días posteriores, se aumentó la visita al área de valoración, incrementando a grupos de 6 a 7 personas por tiempo.

En la valoración antropométrica, se logró evaluar a 226 personas, es decir el 23% de la población de la empresa. Además, se logra determinar que a la valoración asistieron empleados de diferentes áreas de trabajo, como lo son del área administrativa, ingeniería, operarios, mantenimiento, limpieza y cocina (ver anexo 24).

Posterior a la toma de medidas y valoración nutricional, a cada persona participante se le entrega una pequeña tarjeta con sus datos para que cuando asistan a consulta nutricional tengan el dato a la mano y además puedan conocer cómo se encuentran actualmente. Asimismo, se les brinda una serie de recomendaciones (ver anexo 22).

Con la existencia de una base de datos de la población, se procede a tabular la información y a valorar a la población en cuanto a su estado nutricional, factores de riesgo más determinantes, actividad física, entre otros aspectos para diseñar una base de datos nuevos para la población seleccionada para consulta nutricional y educación (ver anexo 25).

Dentro de los principales hallazgos, se observa que la población es altamente sedentaria, con factores de riesgo en cuanto a sobrepeso, obesidad, patologías asociadas, IMC disparados a obesidad, porcentajes de grasa por encima de lo recomendado y estilos de vida poco saludables.

Por consiguiente, se denota la necesidad de un nutricionista en la empresa debido al poco manejo y falta de interés de la población y de la empresa en temas de alimentación y salud.

3.9. Actividad N°9: Análisis cuantitativo del menú actual de la asociación solidarista ASAMTEC

Objetivo de la actividad: Determinando el valor nutricional y costo de cada platillo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC mediante un análisis cuantitativo

Tabla N°9 Análisis cuantitativo del menú actual de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Análisis cuantitativo del menú actual de la asociación solidarista ASAMTEC	Ruth Arguedas Anchía	Computadora Balanza de alimentos Menú actual Calculadora Lista de precios de los alimentos Cámara calculadora Valor nutricional Hojas Lapicero	Analizar cuantitativamente 30 preparaciones de desayuno, almuerzo y cena del menú actual del comedor del servicio de alimentos de la asociación solidarista por medio del pesaje de cada uno de los ingredientes utilizados durante la preparación de los alimentos. Con el fin de determinar el valor	Se evalúan 30 de los platillos del menú del servicio de alimentos en forma selectiva para determinar su valor nutricional y si se encuentran dentro de los requerimientos adecuados según la población. El menú ofrecido es por competencia y se valorará si éste se encuentra ajustado nutricionalmente. Para realizar el cálculo de cada plato, primeramente, se realiza el cálculo del requerimiento energético de la población para determinar si cada platillo se ajusta a las necesidades energéticas de la población en estudio. Con los datos obtenidos, se determina que el promedio de kilocalorías brindadas en los platos sobrepasa el requerimiento energético adecuado de la población, pues el dato

			nutricional de cada platillo, y mediante la base de datos del Departamento de Proveeduría, se realizará la obtención de los costos.	obtenido fue de 858 kilocalorías según los 30 platos evaluados. En cuanto a los datos obtenidos en la cantidad de carbohidratos servidos a la hora del almuerzo, se obtiene un promedio de 122.5 gramos de carbohidrato, lo cual también sobrepasa en exceso los requerimientos de la población. Con respecto a los datos obtenidos a la cantidad de proteína promedio utilizada, se determinó que fue de 35.47 gramos de proteína, sobrepasando los requerimientos de proteína de la población. En relación con los datos obtenidos de la cantidad de grasa promedio utilizada, se determinó que se utilizan 23.0 gramos de grasa promedio en las preparaciones elaboradas en el servicio de alimentos, lo cual determina que la mayor parte de las preparaciones ofrecidas en el servicio de alimentos exceden el requerimiento nutricional de la población. En dichos alimentos, se observa que el valor energético se encuentra alterado, en especial en kilocalorías y carbohidratos.

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

3.1.9. Sistematización

Durante todo un mes, se realizó el análisis cuantitativo de 30 preparaciones del desayuno, almuerzo y cena del menú actual de la soda de la asociación solidarista de la empresa. Para lo anterior, se le solicitó al jefe administrativo del servicio de alimentos el menú actual para tener la lista de ingredientes por cada platillo y saber cómo valorar el plato día tras día.

Inicialmente, se realiza el cálculo de requerimiento energético de la población, el cual fue de 2000 kilocalorías y una distribución de macronutrientes de 50% carbohidratos, 20% proteína y 30% grasas. La distribución de tiempos de comida fue de 25% (500 kcal) del Vet con 62.5 gramos de carbohidratos, 25 gramos de proteína y 16.7 gramos de grasa para el desayuno, 30% (600 kcal) del Vet con 75 gramos de carbohidratos, 30 gramos de proteína y 20 gramos de grasa durante el almuerzo y 25% (500 kcal) con 62.5 gramos de carbohidratos, 25 gramos de proteína y 16.7 gramos de grasa para la cena (ver anexo 26).

Con el fin de reconocer el porcentaje de adecuación determinado para la población y lograr establecer los requerimientos según los tiempos de alimentación y de este modo determinar si el menú actual se ajusta a los requerimientos establecidos, se trabajó con un porcentaje de adecuación de 95 - 125%.

Posteriormente, se les indica a los cocineros que se estarán realizando pesajes a algunos ingredientes y alimentos para su pronta colaboración en cualquier solicitud o consulta. Se procede a observar y a medir cada uno de los ingredientes utilizados en la preparación de los alimentos, y se observa en los métodos de cocción utilizados

para cada preparación, si la receta original presenta algún tipo de variaciones según el cocinero, como adición de algún condimento o ingrediente extra de la receta.

Según se obtienen los pesos de los ingredientes utilizados en las preparaciones, se crea una base de datos donde se realiza el costeo y se le saca el valor nutricional al platillo por medio del programa Valor Nut. de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ver anexo 29) y (ver anexo 27). Con los datos obtenidos, se realiza una tabla donde se promedia el valor nutricional de los 30 platillos analizados y costeados.

Se determina, según el promedio obtenido, que a pesar de que el menú es por competencia no se mantiene un equilibrio adecuado en sus preparaciones y el valor energético de los alimentos evaluados se encuentra por encima de los valores recomendados para la población, pues el promedio establecido para la población es de 600 kilocalorías y se obtiene un promedio de 858 kilocalorías ofrecidas en el momento del almuerzo (ver anexo 28).

Además, se determina que durante todos los tiempos de alimentación brindados en el servicio de alimentos, existe una alta cantidad de carbohidratos en la barra de servicios, lo cual genera un exceso de carbohidratos en menú y aumenta el valor nutricional de los alimentos según los requerimientos (ver anexo 28).

En cuanto a la cantidad de proteína servida, se determina que se brinda más cantidad de la recomendada, y con respecto a la cantidad de grasa, se sirve más de lo recomendado. Por lo tanto, se puede infiere que las preparaciones servidas dentro

del servicio de alimentos son un factor altamente determinante para el aumento de peso y patologías en la población de la empresa (ver anexo 28).

Con respecto al costo de los platos, se debe reconocer que el valor obtenido es solamente de la materia prima, por lo cual es muy probable que el dato brindado no sea el precio total real. Según lo indicó el jefe del área administrativa del servicio de alimentos, en el Departamento de Contabilidad de la asociación solidarista se le agregan al menú las cargas sociales, los pagos de mercadería, la mano de obra, los servicios básicos y un porcentaje de ganancia a cada platillo del menú, lo cual eleva el precio de las preparaciones (ver anexo 30).

Cabe resaltar que el costeo fue elaborado para una porción de la receta, por lo tanto, se debe realizar la conversión para determinar el precio total de cada receta. Según la cantidad de porciones elaboradas de ésta, el costo total de los 30 platillos evaluados fue de ¢ 32003,14 (ver anexo 30).

3.10. Actividad N°10: Análisis cualitativo del menú actual según el método AGATTA del servicio de alimentos de ASAMTEC

Objetivo de la actividad: Realizar el análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC aplicando el instrumento AGATTTA

Tabla N°**10**. Análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	**Participantes**	**Recursos o materiales**	**Descripción de la metodología**	**Resultados**
Análisis cualitativo del menú actual según método AGATTTA del servicio de alimentos de ASAMTEC	Servicio de alimentos	Computadora Tijeras Instrumento Cámara Hojas Lapicero	Mediante la elaboración de un instrumento, se analizan las características organolépticas de 30 platillos ofrecidos en el desayuno, almuerzo y cena en el servicio de alimentos de la empresa durante todo un mes. Con el instrumento AGATTA, se evalúan aspectos tales como aroma, gusto, apariencia,	Posterior a la recolección de los datos obtenidos en cada platillo en el servicio de alimentos de la empresa, se realiza una evaluación en la cual se determina lo siguiente en cuanto a cada característica organoléptica en general de los platillos: **Aroma:** en relación con el aroma de los platillos evaluados, se determina que es apropiado y agradable en su mayoría. Sin embargo, 12 de los platos evaluados presentan un aroma no tan adecuado para el olfato de los comensales, entre ellos el filet de pescado, la carne al albañil, el pastel de papa con atún, jamón y queso (ver anexo 83) Además, existen otros platillos en los cuales su olor es poco perceptible al olfato (ver anexo 31). **Gusto:** con respecto al gusto de los alimentos, existen algunos platillos en los

			temperatura, textura, tamaño y armonía de cada preparación servida, y se le realiza una observación al plato evaluado. Cada una de las características anteriores se evaluó con los criterios de *muy malo, malo, bueno, muy bueno,* según el platillo.	cuales los comensales tienen mayor preferencia y es notable en la fila de espera del alimento, ya que en ese día en particular se vende mayor cantidad del platillo. No obstante, existen 10 platillos poco apetecidos para el comensal, pues en muchas ocasiones suele quedar bastante cantidad hasta el siguiente turno, como la carne al albañil, el bistec en salsa mora y el pastel de plátano maduro (ver anexo 83). En cuanto al desayuno, el gallo pinto presentó en algunas ocasiones un sabor fuerte a aceite viejo y el huevo presentó un sabor a jugo de limón (ver anexo 31). **Apariencia:** en la mayor parte de los platillos evaluados en el almuerzo, se observa que presentan una apariencia bastante buena, tanto en la barra de servicios, como en el plato. No obstante, existen 14 platillos cuya apariencia no es aceptable, entre ellos el pastel de plátano maduro, la milanesa de pollo y el bistec en salsa mora (ver anexo 83). Además, en el desayuno el gallo pinto presenta una apariencia desagradable, pues muchas

				veces se observa muy grasoso o como de días anteriores (ver anexo 31). **Temperatura:** en lo referente a la temperatura del alimento, 14 de los platillos evaluados en el almuerzo presentaron una temperatura menor a la recomendada. Asimismo, muchos de los alimentos servidos en el desayuno se ofrecen tibios o fríos, lo cual genera desagrado para el consumidor (ver anexo 31) y (anexo 83). **Textura:** con respecto a la textura de los alimentos durante el almuerzo, presentan una textura agradable y adecuada. No obstante, 8 platillos del almuerzo presentaron una textura poco agradable como el bistec de cerdo, EL bistec en salsa mora y el pollo en salsa de la abuela (ver anexo 83). Además, las tostadas del desayuno se encontraron muy tostadas y hasta un poco quemadas. El huevo del desayuno presentó en algunas ocasiones una textura líquida y poco agradable (ver anexo 31). **Tamaño:** con respecto al tamaño de la porción, la gran mayoría de los platos

				presentó un tamaño adecuado para un servicio de alimento, sin embargo, 7 de los platos evaluados presentaron un tamaño mayor o menor al recomendado (ver anexo 83), como las ensaladas se sirven en menor cantidad y si el comensal pide un poco más se le cobra como doble porción de ensalada. Además, se observó que las cocineras muchas veces no utilizan las porcionadoras correctas para servir, y según el grado de aprecio que presenten por algún comensal, sirven más alimento del recomendado (ver anexo 31). **Armonía:** en cuanto a la armonía de los platillos, ésta se califica como regular. En la barra de servicios, se observa una adecuada armonía, pues se sirven de todos los grupos de alimentos. Sin embargo, en 3 de los platillos evaluados se observó un mismo ingrediente en varias preparaciones (ver anexo 31) y (ver anexo 83). Con respecto a las principales observaciones, se determina que gran parte de los alimentos se encuentran muy grasosos, muy condimentados o

				azucarados. Asimismo, se observa que en el café de la tarde las opciones en su mayoría son carbohidratos. Se observó que los platillos de mayor consumo por parte del comensal son los que poseen mayor cantidad de grasa y su balance energético está por encima de lo recomendado. Existe poca variedad de frutas y algunas son servidas con cáscara (naranja), lo cual hace imposible su consumo.

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

3.1.10. Sistematización

Durante un mes y medio, se realizó una evaluación a 30 platillos del servicio de alimentos del desayuno, almuerzo, café y cena del servicio de alimentos de la asociación solidarista. En el desayuno y café de la tarde, se sirve el mismo menú, al igual que en el almuerzo y la cena (ver anexo 31).

Se observaron las preparaciones desde la cocción hasta el plato servido. Posterior a esto, se le aplica la evaluación del instrumento AGATTA a cada uno de los platillos observados. Debido a que la cocinera del turno de la mañana se mostró un poco incómoda en la observación de las primeras preparaciones, en las siguientes observaciones no se llevó el material para anotar y se escribieron los datos posteriores a la observación de la preparación para evitar incomodidad por parte de los empleados del servicio de alimentos.

Aunque el menú utilizado es por competencia, éste fue diseñado por el jefe de cocina del servicio de alimentos. Se detectaron platos con irregularidad en cuanto al balance energético o la aparición de una misma proteína dentro de los platos de un menú de un mismo día. Además, se observa que se elaboran muchos platillos en el freidor, y que los platos elaborados en la plancha se marinan con aceite y luego se les vuelve agregar aceite en la cocción, lo cual torna el alimento en muy grasoso.

El menú del desayuno y el café es poco variado, por lo tanto, las opciones se repiten constantemente y además la mayoría de las preparaciones son fritas y con alta cantidad de carbohidratos. Las proteínas brindadas son de bajo valor biológico y muy altas en grasa (embutidos). El huevo se prepara en mucha mantequilla y frito contiene

mucha grasa. Dentro de las opciones brindadas para el comensal, no existe la posibilidad de meriendas saludables. Además, se observa que solo durante el desayuno se brindan frutas. Sin embargo, no existía mucha variedad de frutas, y en el café de la tarde, no se sirve para evitar la preparación de los platitos de fruta.

En cuanto a las preparaciones brindadas en el almuerzo y la cena, se observó que algunas de las preparaciones son condimentadas con mucha salsa Lizano, consomé, achiote y sal. Algunas de los marinados que se realizan dentro del servicio de alimentos son a base de aceite vegetal, lo cual aumenta la cantidad de grasa en el alimento.

Además, se observó que algunas de las ensaladas son preparadas con mucha mayonesa y algunos de los aderezos también contienen mayonesa, lo que eleva el valor calórico de las ensaladas y reduce su valor nutritivo. En el momento del almuerzo y de la cena, siempre se sirven guarniciones vegetales o fondos, sin embargo, se observa que los fondos son muy altos en grasa y condimentados.

En cuanto a las bebidas ofrecidas en el servicio de alimento, se observó que existía muy poca variedad, por lo cual se percibió una misma bebida durante varios días de la semana. Además, los paquetes utilizados de la marca Tang la mayor parte del tiempo se encontraban altamente azucaradas, por lo tanto, se observó al comensal añadiéndole agua a la bebida.

Dentro del menú, existe una opción saludable, no obstante, muchas veces las preparaciones llamadas saludables presentaron alta cantidad de grasa, condimentos y carbohidratos. Todos los viernes de la semana existe una temática de comidas, por

ejemplo, comida caribeña, comidas rápidas, comida de la abuela o comida mexicana. Durante estos días, los comensales visitan con mayor afluencia el servicio de alimentos.

Durante el desayuno, siempre se sirve un atol de avena, pero éste se encuentra muy endulzado y espeso. En cuanto a los postres ofrecidos durante el almuerzo y la cena, existe muy poca variedad y la mayor parte del tiempo se brindan golosinas y chocolates o alimentos muy azucarados.

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

Objetivo de la actividad: Realizar una propuesta de menú para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC utilizando porciones estandarizas generando un adecuado balance nutricional y un menor costo del menú.

Tabla N°11 Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Elaboración de la propuesta del nuevo menú para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC	Ruth Arguedas Anchía	Computadora calculadora Valor Nut. Recetas saludables Hojas Lapicero	Realizar un menú por competencia de 6 semanas para el comedor del servicio de alimentos de la asociación solidarista. El documento se basa en las reglas del menú por competencia y en los pesajes de las porciones estándares utilizadas dentro de un servicio de alimentos. Posteriormente, se le realiza un costeo con los datos de la lista de costos y finalmente se le realiza un cálculo de	Se realizó un menú nuevo por competencia de 6 semanas, en el cual solo se realizan cambios a ciertos platos en cuanto al valor nutricional (kilocalorías y macronutrientes), costos y la incorporación de nuevos platos al menú. El menú fue realizado con base en los datos obtenidos en el cálculo de requerimiento de la población para adecuar el aporte de macronutrientes y calorías según el promedio de valor energético ajustado a la población. Se diseñó con base en 2000 kilocalorías, con una distribución de macronutrientes de 50% de carbohidratos, 20% de proteína y 30%, en el cual el valor energético para el

			calorías de cada ingrediente por platillo con el programa Valor Nut de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.	desayuno fue de 25% del VET (500 kcal), la merienda de la mañana 10% VET (200 kcal), el almuerzo fue de 30% del VET (600 kcal), la merienda de la tarde 10% VET (200 kcal) y para la cena 25% del VET (500 kcal) (ver anexo 26). El menú fue diseñado con dos opciones proteicas, dos acompañamientos fijos, dos guarniciones, dos ensaladas, bebidas y un postre. Además, se diseña un menú extra dentro del menú, donde se brinde una opción más nutritiva a los comensales. Por lo tanto, se le coloca el nombre de nutrimenú para que el comensal pueda reconocer que esta opción cuenta con algún nutriente extra que lo hace especial.

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

3.1.11. Sistematización

Posterior al estudio del menú actual del servicio de alimentos y a la observación de la falla en ciertos platillos en cuanto a valor nutricional y preparaciones repetidas en el menú, se le indica al jefe administrativo del servicio de alimentos que se le realizará una propuesta de menú nuevo, ajustando los platos a un valor nutricional más adecuado y a un precio menor al establecido (ver anexo 32) y (ver anexo 84).

Debido a la queja de los comensales, el jefe de cocina acepta la propuesta del menú nuevo. Sin embargo, decide que solo se realizarán variaciones al menú y se realizará la eliminación de algunos de los platos del menú actual, principalmente los menos gustados por la población. Los demás solo recibirán un ajuste en el valor nutricional.

Se realiza un menú por competencia de 6 semanas con dos bases proteicas, una compuesta y una al 100 %, dos acompañamientos fijos (arroz y frijoles), una guarnición vegetal, una guarnición extra (harinosa, un fondo o una crema), una ensalada compuesta y una ensalada base, la bebida y el postre (ver anexo 32).

Además, adicional a esto, se elabora una tercera opción para la población que busca un platillo más saludable y se le llama a esta opción nutrimenú, debido a que los platillos de esta opción cuentan con algún nutriente extra que lo hace aumentar su valor nutricional en forma positiva. Esta opción del menú cuenta con su base del día, una guarnición (la del agrado del cliente) y doble de ensalada.

El menú se diseña de manera que las opciones utilizadas dentro del servicio de alimentos cuenten con variedad de colores, armonía en el plato y principalmente cumpla con los requerimientos energéticos de la población.

3.12. Actividad N°12: Análisis cuantitativo de la nueva propuesta de menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Objetivo de la actividad: Realizar el análisis cuantitativo de la propuesta de nuevo menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC, determinando su valor nutricional y costo

Tabla N°12. Análisis cuantitativo de la nueva propuesta de menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Análisis cuantitativo del menú de propuesta nuevo para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC	Ruth Arguedas Anchía	Computadora Calculadora Valor Nut Hojas Lapicero	Se realiza un análisis cuantitativo a la propuesta de menú nuevo ofrecida al servicio de alimentos de la asociación solidarista, con el fin de determinar si el menú de la nueva propuesta se encuentra equilibrado nutricionalmente y presenta un costo adecuado por plato.	Con la base de datos brindada por el departamento de proveeduría se realiza un análisis cuantitativo en una hoja de Excel del menú nuevo para determinas los costos de cada platillo utilizado tanto en el almuerzo como en la cena, con el fin de determinar el valor nutricional de los mismos. (ver anexo 33) y (ver anexo 34) Cada uno de los platillos evaluados cuenta con un coste y el porcentaje de adecuación de macronutriente. Además, los platos fueron evaluados con el programa de Valor Nut. de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, con el fin de determinar los valores nutricionales de cada uno de los alimentos.

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

3.1.12. Sistematización

Posterior a la elaboración del menú, se le realiza una valoración cuantitativa a cada uno de los platos elaborados con el documento de la lista de precios utilizados en el servicio de alimentos para elaborar un menú de menor costo económico para el servicio de alimentos.

Además, se le realiza una valoración al menú para garantizar que cada uno de los platos brindados en la nueva propuesta de menú se encuentren adecuados en cuanto al requerimiento nutricional establecidos para la población. Este dato es obtenido mediante la utilización del programa Valor Nut.(ver anexo 33).

Se determinó que el menú elaborado presentó un valor nutricional correcto y se encuentra entre los requerimientos nutricionales establecidos para la población, pues brinda un equilibrio en las preparaciones.

En cuanto al costo de los platos, se determina que la cantidad utilizada mensualmente para las preparaciones es menor a la cantidad utilizada en el menú anterior, pues el menú anterior presentó un costo de ¢ 32003,14, mientras que el menú de la nueva propuesta es de ¢ 27359,36 (ver anexo 35).

Cabe destacar que este costeo fue realizado solo para una porción de las opciones servidas y que no cuentan con las cargas sociales, pago de servicios básicos, mano de obra, entre otros. Sin embargo, el menú de la propuesta nueva presentó un costo menor al anterior, mejorando las ganancias del servicio de alimentos.

3.13. Actividad N°13: Análisis cualitativo de la nueva propuesta de menú de la asociación solidarista ASAMTEC

Objetivo de la actividad: Realizar el análisis cualitativo del menú nuevo del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC, aplicando el instrumento AGATTTA

Tabla N°13. Análisis cualitativo del menú de la nueva propuesta del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Análisis cualitativo del menú de la nueva propuesta del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC	Ruth Arguedas Anchía	Instrumento AGATTA Cámara Hojas Lapicero	Por medio del instrumento AGATTTA, se realiza una evaluación a los platillos del menú de la propuesta nueva con el fin de evaluar aspectos como aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía de cada uno de los platos. Cada platillo se evaluó en un rango de	Mediante la utilización del instrumento AGATTA, se realiza el análisis cualitativo de la nueva propuesta del menú. Debido a que el menú fue implementado 15 días antes de la conclusión de la Práctica Supervisada, no se lograron evaluar todos los platillos del menú nuevo. De los 30 platillos desarrollados, se logran analizar 10, en los cuales su composición incluye arroz y frijoles, un plato fuerte y una guarnición vegetal, una guarnición harinosa o un fondo, una ensalada ya sea compuesta o base y una bebida reducida en azúcar. **Aroma:** según cada plato evaluado, se determina un aroma bastante agradable de platos frescos y sin exceso de condimentos y grasas. **Gusto:** con respecto al sabor de los alimentos evaluados, se mejora considerablemente el

			malo, regular, malo, muy bueno o *excelente* en cada una de las categorías.	sabor debido a que se reduce la cantidad de sal en la preparación y se aprecia un sabor mayor a especias naturales. **Apariencia:** los platos servidos presentan una mejor apariencia, pues debido al diseño implementado para algunos de los platillos, éstos son más llamativos a la vista del comensal. **Tamaño de la porción**: cada uno de los platillos presenta un tamaño de la porción acorde con las necesidades de la población, por lo cual la valoración de éstos es adecuada. **Temperatura:** se realizan estudios a los valores del baño María, donde se observó que se encontraba desajustado. Se ajusta el valor de la temperatura y se logran entregar platillos a una temperatura adecuada al comensal. **Textura:** cada textura evaluada es altamente adecuada debido a que se buscó la total armonía dentro de las preparaciones, evitando que el comensal obtuviera platos con texturas inadecuadas. **Armonía:** cada uno de los platos, tanto los que se lograron evaluar, como los que no presentan una total armonía en cuanto a colores, texturas

				y requerimiento energético, al adecuar cada uno de ellos al valor nutricional de la población. Se determina que la propuesta de menú nueva presenta platillos modificados y otras opciones frescas que atraerán el gusto del comensal y mejorarán su alimentación. Según las evaluaciones realizadas en las dos primeras semanas de implementación del menú, el cambio fue bastante positivo y bien aceptado por los empleados del turno de la mañana. Sin embargo, para los empleados del turno de la tarde y de la noche, algunos de los platillos propuestos en el menú nuevo no fueron del agrado. Se determina que la población de estos dos turnos de trabajo prefiere alimentos más grasosos y menos saludables. Además, se determina que el grado por cuidado en alimentación aumentó en forma exitosa en el turno de la mañana.

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

3.1.13. Sistematización

Posterior a la elaboración e implementación del menú nuevo, se realiza un análisis cualitativo a los platillos diseñados en el menú de 6 semanas. Debido a que solo se lograron evaluar dos semanas de la implementación del menú, no se obtuvieron los datos de los demás platos elaborados (ver anexo 36).

En conjunto con el instrumento AGATTA, se logra valorar la calidad de los platos establecidos en el menú actual y se observa una armonía desde la barra de servicios hasta el plato servido.

Cada uno de los puntos evaluados en el instrumento AGATTA muestra un equilibrio bastante notorio en los platillos, ya que el aroma, la apariencia, el tamaño de la porción y los demás aspectos son fundamentales para atraer en forma visible al comensal.

Debido a que el menú incluye cada uno de los grupos de alimentos, de forma que se crea un equilibrio, los platos logran alcanzar las expectativas deseadas por parte de los comensales. No obstante, en el turno de la tarde y de la noche se observa que algunos platillos no son consumidos. Lo anterior, no porque el platillo presente algún desequilibrio, sino debido a que la población de estos horarios tiene estilos de alimentación más tradicionales y prefiere lo más sencillo a la hora de consumir sus alimentos (ver anexo 37).

Se determina que el menú es aceptado de manera bastante favorable por la mayor parte de la población de la empresa.

3.14. Actividad N°14: Consulta nutricional

Objetivo de la actividad: Brindar consulta nutricional al personal de la empresa SAMTEC para la mejora de su estado nutricional mediante estrategias educativas

Tabla N°14. Consulta nutricional

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Consulta nutricional	70 personas de la empresa	Computadora Balanza Tanita Tallímetro Cinta métrica Calculadora Modelos de alimentos Tazas y cucharas medidoras Material educativo Fichas informativas Expedientes Plan de alimentación Hojas Lapicero	Mediante la recolección de los datos de la feria de valoración antropométrica, se crea una base de datos donde se selecciona a los pacientes con mayor riesgo nutricional. En conjunto con el Departamento de Recepción, se crean pequeñas listas de pacientes para su respectiva consulta nutricional según el horario de trabajo y el departamento para evitar llamar a pacientes del mismo departamento de trabajo. Esto se realiza	Se convocaron 107 personas a consulta por riesgo nutricional por medio de la lista levantada posterior a la feria de valoración nutricional (ver anexo 25), de las cuales solo 70 asistieron a la valoración correspondiente. Debido a dos motivos, no se logró valorar a la población meta. La primera razón es que la empresa solicitó una reunión previa con los datos obtenidos de la feria, la cual duró un mes en planificarse y nunca se realizó, atrasando el tiempo de consultas. La segunda razón es porque algunas de las personas citadas no asistieron debido incapacidades, vacaciones o por asuntos personales. De las 70 personas evaluadas, 43 son mujeres: dos de las valoradas en periodo de gestación, mientras 27 son hombres.

			con el fin de brindar consulta nutricional gratuita a la población de la empresa, en la que se abarca el área antropométrica, bioquímica, clínica y dietética de cada paciente, así como el requerimiento nutricional, con la finalidad de prescribir un plan de alimentación que se ajuste a sus necesidades y condiciones físicas.	Los pacientes evaluados presentaron una serie de patologías: 13 padecen de hipertensión arterial, 5 de diabetes mellitus, 1 de hipotiroidismo, 16 de colon irritable, 17 de colesterol y TG, 1 de enfermedad renal, 1 de cardiopatías, 6 padecen gastritis, 9 padecen estreñimiento, 16 indicaron presentar acidez y RGE, y 16 padecen ansiedad. En la primera consulta, la población femenina presentó un IMC promedio de 32.8 kg/m², colocando a la población femenina y según los criterios en un rango de obesidad grado I. En cuanto a la población masculina, el IMC fue de 32.3 kg/m², y en ellos, también se determina obesidad grado I. En lo referente a la circunferencia abdominal promedio de las mujeres, se determinó que fue de 99.5 cm por encima de los rangos establecidos. Con respecto a los hombres, la circunferencia abdominal promedio fue de 106.5 cm, al igual que las mujeres presentan una cifra superior a la recomendada.

				En referencia al peso promedio de las mujeres evaluadas, se determinó que fue de 83 kg. Con respecto al peso promedio de los hombres evaluados, se determinó un peso de 97.2 kg. En cuanto al porcentaje de grasa de la población femenina, se obtuvo un promedio de 39.4 % En relación con el porcentaje de grasa de los hombres evaluados, se obtuvo un promedio de 28.9% (ver anexo 42). Después de 22 días, en la siguiente consulta se empezaron a notar cambios favorables en la población, pues se observó el cambio drástico en los pacientes no solo en su pesaje y valores nutricionales, sino en las patologías presentes como disminución de reflujo gastroesofágico, reducción de la acidez, disminución de la gastritis, colitis y estreñimiento, y mejor ansiedad, así como cambios en el estado anímico, mayor energía y una mejor conciliación del sueño.

				El IMC promedio de la población femenina descendió a 31.8 kg/m², y el IMC promedio de la población masculina descendió a 31.6 kg/ m². El peso promedio de la población femenina descendió a 80.7 kg y el peso de la población masculina descendió a 95.7 kg. Con respecto a la circunferencia abdominal promedio, la población femenina descendió a 97.2 cm. En relación con la circunferencia abdominal masculina, ésta descendió a 104.7 cm. En lo referente al porcentaje de grasa promedio de la población femenina, se presentó un descenso de 38.2%. Con respecto al porcentaje de grasa masculino, se determinó que hubo un descenso de 28.1% (ver anexo 42). Se determina que algunos de los pacientes valorados no cumplen al 100% el plan de alimentación, por lo tanto, es muy común la ganancia o poca pérdida de peso. Con respecto a los pacientes que logran apegarse al plan de

				alimentación y a las recomendaciones brindadas, los cambios en su estado nutricional son determinantes. Se determina que la utilización de modelos de alimentos y de material de apoyo como etiquetas nutricionales genera un mayor impacto en la población evaluada, ya que se reconoce el tamaño correcto de las porciones de los alimentos y se observa la forma correcta de leer una etiqueta nutricional, así como la selección de alimentos más saludables para su nuevo plan de alimentación.

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

3.1.14. Sistematización

Posterior a la elaboración de la base de datos obtenida en la feria anterior de valoración antropométrica, se crea una lista de los pacientes con mayor riesgo nutricional y se procede a llamar a los pacientes a el consultorio para su debida valoración (ver anexo 25).

Mediante la ayuda del Departamento de Recepción, se vocea a los pacientes seleccionados, o bien, cuando la recepcionista no está disponible, con una lista de las extensiones de cada departamento se llama al jefe del área y se solicita enviar al paciente al consultorio.

Las consultas dieron inicio a mediados de abril, pues la empresa solicitaba la entrega previa de los datos de la feria anterior para habilitar las consultas nutricionales, y sin dicha reunión, no se podía proceder a efectuar las consultas, por lo cual las consultas nutricionales se vieron postergadas hasta la fecha prevista por la empresa. Debido a que el consultorio fue compartido, los horarios de atención a los pacientes fueron los siguientes: lunes de 7:00 a.m. a 10:00 a.m., martes de 1:00 p.m. a 4: 30 p.m., miércoles de 7:00 a.m. a 10: 00 a.m. y jueves de 1:00 p.m. a 4: 30 p.m., y algunas veces, se realizó la consulta los días viernes. Durante un mes y medio, se realizan las valoraciones a 70 pacientes (ver anexo 38).

En la primera consulta, se le crea un expediente al paciente para llevar una base de datos del paciente al día. Se aplicó la anamnesis nutricional, incluyendo A, B, C y D del nutricionista, donde en forma cronológica y según el orden de la anamnesis, se toman los datos principales del paciente. Luego, se toma la historia clínica

(antecedentes patológicos familiares y personales, actividad física, consumo de alcohol, tabaco y medicamentos), se valora si el paciente cuenta con datos bioquímicos digitales para llenar los valores correspondientes, o bien, en algunos casos, fueron facilitados por la médica a cargo. Además, se le realiza una historia dietética (métodos de cocción, preferencias alimentarias, frecuencia de consumo, hábitos de alimentación). Posterior a esto, se procede a la toma de las medidas antropométricas (peso, talla, circunferencia de muñeca, circunferencia abdominal, circunferencia de cintura, porcentaje de grasa y porcentaje de musculo) (ver anexo 39).

Posterior a la obtención de los datos, se realizó el cálculo del requerimiento energético del paciente. Según las condiciones y características descritas por el paciente con anterioridad en el inicio de la anamnesis y según los datos obtenidos en la valoración antropométrica, se prescribió un plan de alimentación con distribución por tiempos de comida y ejemplo de menú para un día, se le explica al paciente mediante los modelos de alimentos y con el ejemplo de menú cómo deben ser sus porciones diarias para que de manera visual logre comprender cómo seguir en forma correcta su plan de alimentación. Además, se le proporcionó un listado de porciones o intercambios nutricionales para facilitar el cumplimiento del plan. Asimismo, se le adjunta al plan de alimentación una ración extra de 40 kilocalorías libres de productos saludables para cuando presente ansiedad (ver anexo 40) y (ver anexo 41).

Para la consulta de seguimiento, se realizaron nuevamente las medidas antropométricas, un nuevo cálculo de requerimiento con reajustes en la dieta según

las condiciones presentes en la valoración (pacientes que perdieron o ganaron peso) y se prescribió un nuevo plan de alimentación.

Los datos obtenidos en la siguiente valoración nutricional por parte de algunos de los pacientes fueron sorprendentes en cuanto a la pérdida de peso, pues se ajustaron al plan de alimentación y a las recomendaciones nutricionales, obteniendo pérdidas bastante notables en todos los valores antropométricos. Los resultados obtenidos muestran el cambio en las cifras en la segunda consulta (ver anexo 42). Además, muchos de los pacientes evaluados mencionaron la reducción de ansiedad, problemas gastrointestinales como reflujo gastroesofágico, acidez, gastritis y estreñimiento. Por otro lado, indicaron presentar mayor energía y mejor conciliación del sueño a la hora de ir a dormir.

Debido al poco tiempo brindado por la empresa, algunos pacientes no lograron obtener su consulta, por lo cual fue imposible determinar si la población evaluada en la feria de valoración antropométrica logró mejorar de su estado nutricional (ver anexo 43).

3.15. Actividad N°15: Rótulos de dispensadores y de preparaciones

Objetivo de la actividad: Realizar rótulos con el nombre de las diferentes áreas del servicio de alimentos y diferentes preparaciones que se ofrecen en la soda, facilitando la identificación de éstos por parte de los consumidores.

Tabla N°15. Rótulos de áreas del servicio de alimentos y de alimentos preparados

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Rótulos para áreas del servicio de alimentos y preparaciones	Ruth Arguedas Anchía	Computadora Material para imprimir Tijeras Cinta adhesiva Hojas Lapicero	Brindar al servicio de alimentos rótulos que identifiquen las diferentes áreas de trabajo con el fin de mantener en orden, tanto la cocina y el comedor, como la bodega de alimentos. Además, se brinda una serie de rótulos de alimentos para facilitarle al comensal el reconocimiento del alimento sin tener que consultar al personal de cocina.	Se observó que posterior a la colocación de los rótulos, tanto en las áreas internas, como externas del servicio de alimentos se facilitó el trabajo y hubo mayor orden. En el área de bodega de alimentos, los alimentos se clasificaron y se ordenaron según su categoría, generando mayor facilidad de trabajo para el personal encargado del área. En cuanto a las cámaras de refrigeración, al colocarse las zonas pertenecientes a cada turno, se observó un orden inmediato en las cámaras, ya que cada turno lograba mantener su espacio aseado y respetando el de los demás donde con anterioridad no existía.

				Con respecto a los rótulos de los alimentos, se observó más rapidez en el servicio, pues el comensal no se detiene a preguntar por la preparación, sino que lee el rótulo que mejora el servicio en la barra y reduce el tiempo. Con respecto a las pertenencias personales de los empleados del servicio de alimentos, se observó mayor orden en las áreas.

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

3.1.15. Sistematización

Posterior a la valoración de las diferentes áreas de trabajo con la guía del Ministerio de Salud, se observó que existían espacios donde se incumplía con las estipulaciones descritas por la guía. En algunas áreas, como la bodega de alimentos, se encontraban alimentos en desorden y sin las adecuadas medidas de control. Además, se observaron, dentro del área de preparación, pertenencias personales y desorden en algunas cámaras de refrigeración.

Además, se observa que cuando se coloca un alimento en la barra, el comensal pregunta muchas veces qué contiene, lo cual hace tediosa la labor del personal de cocina y atrasa el flujo de la barra de servicios. Por lo tanto, se procede a realizar una serie de rótulos que faciliten el orden dentro del servicio de alimentos y en el área de barra de servicio.

El diseño y elaboración de los rótulos tuvo una duración de tres días, pues se debió llevar a imprimir y emplásticar el material a una imprenta. Posterior a la colocación de los rótulos, se observó mayor orden en la bodega de alimentos, ya que se le solicitó al encargado de esta área que colocara los alimentos por orden de entrada y salida, fecha de caducidad, alimentos de mayor afluencia en las zonas medias y de menor afluencia en las zonas altas, con el fin de mantener el espacio con mayor armonía y orden.

Se observó que los rótulos de los alimentos lograron facilitar el servicio del personal de cocina y reducir los focos de contaminación. Además, se redujeron las consultas por parte del comensal (ver anexo 72).

3.16. Actividad N°16: Manual en educación general en manipulación de alimentos

Objetivo de la actividad: Diseñar un manual de manipulación de alimentos para la capacitación del personal de cocina del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC, promoviendo el cumplimiento y la práctica de éstas por medio de la educación brindad.

Tabla N°16 Capacitación con el manual de educación general en manipulación de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Capacitación con el manual de educación general en manipulación de alimentos	16 personas del servicio de alimentos	Manual de manipulación de alimentos Lista de asistencia Material para el personal Hojas Lapicero	Brindar educación en manipulación de alimentos al personal de cocina mediante un manual que incluya los temas de mayor importancia dentro de un servicio de alimentos. Se desarrollan temas tales como: legislación y responsables de la inocuidad alimentaria, los alimentos y los microorganismos, las alteraciones y conservaciones de los alimentos, los hábitos de	Debido a los datos previamente obtenidos en el diagnóstico de BPM aplicado al personal y en el que se encontraron fallas en los conocimientos de éste, se decide crear un documento accesible para los empleados y de fácil comprensión. La capacitación fue impartida a 16 empleados del servicio de alimentos. Durante la capacitación, se realizaron actividades dinámicas para que el tema fuera de mayor interés y hubiera una mayor comprensión del tema. Se reforzaron los temas que tuvieron menor puntaje en el instrumento de buenas prácticas de manufactura, como las temperaturas correctas,

			higiene de la persona manipuladora de alimentos, los controles en las etapas de preparación de los alimentos, las condiciones del edificio y del equipo de un establecimiento o industria de alimentos, limpieza y desinfección, y contaminación cruzada. Además, se les brinda una capacitación sobre el correcto lavado de manos.	zonas de peligro, contaminación cruzada, tablas para picar y sus respectivos colores, entre otros temas de interés. Tres días después, se les aplicó una prueba corta de conocimiento para valorar el grado de atención y aprendizaje en la capacitación por parte de la población participante. Dentro de los datos obtenidos, se observó que las respuestas del personal fueron con mayor dominio y conocimiento del tema. En la primera pregunta, se le solicitó que se mencionaran 4 tipos de microorganismos presentes en los alimentos y la respuesta de 14 de los participantes fue correcta (ver figura 64). La siguiente pregunta donde se le solicitó que indicaran el concepto de enfermedad de transmisión alimentaria, se obtuvieron 13 respuestas acertadas, sin embargo, algunas no estuvieron tan alejadas del concepto (ver figura 65).

				En la siguiente pregunta, en cuanto a 3 errores frecuentes que comente un manipulador de alimentos y que causan ETAS, 16 de los participantes contestaron en forma correcta (ver figura 66). En la pregunta acerca de la correcta temperatura que debe alcanzar un alimento recalentado, 15 de los participantes marcaron la opción correcta (ver figura 67). Por lo tanto, en este diagnóstico se denota un mayor dominio del tema.

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

3.1.16. Sistematización

Con los datos obtenidos durante el diagnóstico de buenas prácticas de manufactura, se observan los puntos en los cuales el personal de cocina del servicio de alimentos se encontraba fallando. Por medio del “Manual de manipulación de alimentos del INA”, se desarrolla un resumen de cada tema para diseñar un manual con la información más clara y ordenada. Posterior a la recolección de la información, se realiza una valoración de los datos seccionados, los cuales son aceptados par su debida aplicación (ver anexo 55).

Inicialmente, se coordina con una imprenta para la valoración del material, sin embargo, el diseño no fue el deseado y el precio fue excesivo, por lo cual la asociación de la empresa decidió no realizarlos en dicha imprenta. Semanas después, la asociación solidarista contrata a una asistente creativa para realizar actividades de impulso dentro de la empresa. Se valoró la posibilidad de una reunión con ella, en la cual se le explicara la importancia del material y dicha colaboradora decide realizar el diseño. En ese sentido, se coordina la posible fecha cuando puede estar listo el diseño del manual.

Una vez diseñado el manual, la asociación solidarista le da el visto bueno y se cotiza su impresión. Cuando se logró obtener un precio razonable, se da la aprobación de la impresión del material (ver anexo 54).

Posterior a esto, se coordina con la empresa la solicitud de las salas de capacitación y las horas en las cuales se va a realizar la capacitación para cada turno de trabajo del servicio de alimento. El turno de la mañana y el de la tarde realizaron la capacitación juntos y el horario de capacitación para turno uno y turno

dos fue de 1:30 p.m. a 2:05 p.m., mientras que el turno de la madrugada realizó la capacitación por la noche de 8:30 p.m. a 9:00 p.m.(ver anexo 56).

Debido a que la capacitación solo constó de 30 minutos, se trabajó en forma puntual y ordenada. Dentro de la capacitación, se realizaron juegos interactivos con premios para determinar si la población prestaba la atención necesaria.

Durante la capacitación, se determinó que existían muchas dudas que fueron abarcadas en cuanto a una manipulación correcta de alimentos y las zonas de peligro. Además, se le entrega un manual a cada colaborador para que se lo estudie con detenimiento y refuerce los temas en los cuales se siente débil.

Se reconoce que el personal de cocina es el grupo más difícil para trabajar debido a que algunos pretenden dominar el tema o no les agrada asistir a las capacitaciones. Por esta razón, se decidió premiarlos para alivianar su grado de tensión (ver anexo 59).

Días después a la realización de la charla, se les aplicó un quiz para determinar el grado de atención brindado en la charla y se obtuvo una respuesta bastante positiva por parte del personal de cocina (ver anexo 57).

3.17. Actividad N°17: capacitación en limpieza y desinfección de alimentos

Objetivo de la actividad: Mostrar, mediante la utilización de equipo, la importancia de una dosificación adecuada en la limpieza y desinfección de alimentos

Tabla N°17. Limpieza y desinfección de alimentos

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Capacitación en limpieza y desinfección de alimentos	16 personas del servicio de alimentos	*Brochure* Lista de asistencia Material para el participante Computadora Pantalla Hojas Lapicero	Brindar capacitación al personal de cocina mediante la utilización correcta de equipo de dosificación, cuidados y recomendaciones a la hora de emplear el producto, partes por millón recomendadas para cada alimento, lectura correcta de las cintas de dosificación, medidas de seguridad con el manejo de químicos, todo lo cual en conjunto con el regente químico de la empresa Quimisur.	La capacitación fue de carácter provechosa, tanto para la empresa del producto químico, como para el servicio de alimentos, ya que los empleados presentaron desconocimiento en la utilización correcta del producto. Debido que la empresa Quimisur envió a su regente químico (ingeniero y especialista en la elaboración de los productos químicos de la empresa), se logra desarrollar la actividad en forma provechosa pues se abarcan las dudas de mayor importancia de los empleados del servicio de alimentos. Además, se conocen características especiales que presentan ciertos químicos y que pueden ser utilizados en otros aspectos del servicio de alimentos. Por otra parte, se realza la importancia y el cuidado correcto que se debe tener en cuenta a la hora de lavar y desinfectar los alimentos que van a ser utilizados en las distintas preparaciones.

				La empresa Quimisur accede a brindar rótulos para las áreas donde se encuentran las dosificaciones y más cintas de pH. Se reconoce que parte del personal de cocina es bastante territorial y se opone al cambio, por lo cual capacitaciones con especialistas logran atraer mejor su atención. Durante la capacitación, se realizan preguntas de comprensión del tema para involucrar al personal de cocina en la capacitación, y de esta forma, medir el grado de aprendizaje por medio de la metodología de observación participativa. En ésta, se da una participación bastante interactiva por parte del grupo, pues se aclaran dudas y se generan temas de discusión.

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

3.1.17. Sistematización

Debido a que se observó el poco dominio que presentaba el personal de cocina en cuanto a la dosificación y utilización de productos químicos, se extiende la necesidad de realizar una capacitación al personal de cocina. En unas de las visitas realizadas por el jefe de operaciones de la empresa Quimisur, éste explicó la situación y se le solicitó realizar una prueba con el personal de cocina, en la cual el personal de cocina desconoció cómo realizar una lectura correcta de las cintas de pH (ver anexo 60).

Se coordina, con el dueño de la empresa Quimisur, una reunión para elaborar una capacitación al personal en conjunto, ya que la empresa no había logrado capacitar al personal de cocina en la correcta utilización y dosificación de los químicos y equipos, por lo cual la empresa accede muy cordialmente a enviar a su ingeniero especialista para realizar la capacitación de forma más veraz.

Se elabora todo el material de capacitación en conjunto, de modo que el tema llevará una adecuada armonía. Se solicitaron, con anticipación, las salas de la empresa para la capacitación al personal de cocina (ver anexo 63).

Debido a que al personal de cocina no se le brindaron más que 30 minutos dentro de su horario de trabajo, se unificó la charla del turno de la mañana y de la tarde para realizar la capacitación de 1:30 a 2:00 p.m., y de esta forma, no atrasar las labores En relación con el turno de la madrugada, la charla se realizó el día siguiente de 5: 30 a.m. a 6:00 a.m. En dicha charla, el regente químico no pudo estar presente debido al horario establecido por la empresa para la capacitación del

personal. Sin embargo, brindó el material con el que se realizó la capacitación del turno de la mañana y la tarde (ver anexo 61).

Se capacitaron 16 personas en total del servicio de alimentos, dentro de los cuales 8 empleados son del turno de la mañana, 4 empleados del turno de la tarde y 4 empleados del turno de la madrugada.

Los principales aspectos rescatados de la capacitación fueron los siguientes: inadecuado manejo de las dosificaciones para el lavado correcto de frutas y vegetales, lectura inadecuada de cintas de pH, lo cual causa daños al producto por parte del personal y desconocimiento en algunos temas de inocuidad alimentaria. Asimismo, poco dominio sobre las consecuencias y medidas de seguridad que se deben realizar a la hora de utilizar el producto químico (ver anexo 62).

Posterior a la realización de la charla, se colocaron nuevos rótulos de dosificación en la cocina y áreas donde existía equipo de dosificación, pues los anteriores se encontraban en mal estado. Además, el dueño del producto obsequió una bolsa de cintas de pH para que el personal de cocina hiciera lecturas, y si la dosificación no se encontraba en el rango adecuado, procediera a llamar un técnico para reparar el problema lo más pronto posible.

Durante la elaboración de la charla, se involucra al personal de cocina en el tema para determinar el grado de aprendizaje por medio de la metodología de observación participativa. En dicha charla, se logra involucrar al grupo de manera participativa, lo cual generó temas de discusión y se aclararon dudas en relación con la utilización del producto.

3.18. Actividad N°18: Charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón

Objetivo de la actividad: Generar impacto de cambio en el estilo de vida de la población con hipertensión arterial de la empresa SAMTEC

Tabla N°18. Charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón	38 personas de la empresa y de la asociación solidarista	Computadora Pantalla Control Órganos humanos Guantes Mesa médica Material para los participantes Hojas Lapicero	Mediante la educación visual e interactiva con órganos reales, se busca crear conciencia en la población acerca de la patología. Se abarcaron los siguientes aspectos: introducción en la patología, signos y síntomas, complicaciones, daños a órganos blancos, recomendaciones nutricionales de la Asociación Americana del Corazón, alimentación balanceada e importancia de la actividad física.	Los datos obtenidos demuestran el poco conocimiento que presenta la población acerca de su patología, ya que al inicio la población desconocía hasta las cifras en las cuales se presenta hipertensión arterial y cuáles cifras son de riesgo para un paciente hipertenso. Por lo tanto, se extendió el espacio de consultas, ya que existían muchas dudas sobre el tema, tanto en la patología, como en la adecuada alimentación. En cuanto a la utilización de los órganos, en las charlas se observa que la población al inicio se presentó escéptica y hasta un poco sorprendida. Sin embargo, conforme se desarrolló la charla, se logró observar el grado de interés por parte de los participantes, al punto de tocar los órganos y consultar por sus diferentes partes.

				Se denota la importancia de charlas de modo interactivas. Además, se determina que la población nunca había recibido ninguna capacitación en cuanto a salud. La charla logró generar tanto impacto en la población que de inmediato algunos de los participantes se acercaron para solicitar valoración nutricional y un control de su patología, pues comentaron que nunca habían tenido una perspectiva tan amplia de las complicaciones y de los daños que podría ocasionar la enfermedad. Tres días después de realizadas las charlas, se aplicó un pequeño instrumento con información vista en la actividad, en el cual la mayor parte de las respuestas fueron acertadas por la población participante. Por lo tanto, se determina que el grado de atención prestado por la población fue adecuado y se logró el objetivo de impacto.

				Otro resultado importante fue el impacto que se generó en la empresa al motivarse a realizar charlas mensuales a la población en aspectos de salud, nutrición y actividad física. En la pregunta uno en cuanto a las cifras que indican que una persona presenta hipertensión arterial, la mayoría de las respuestas fue correcta (ver figura 61). Con respecto a la pregunta dos sobre factores de riesgo no modificables, en su gran mayoría los participantes contestaron de manera correcta (ver figura 62). En relación con la pregunta abierta sobre tres recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón, la población brindó dos respuestas diferentes, pero acertadas (ver figura 63).

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

3.1.18. Sistematización

Posterior a la recolección y tabulación de los datos obtenidos en la Feria de Valoración Antropométrica, se determinó que la hipertensión arterial es una de las principales enfermedades crónicas no transmisibles de riesgo dentro de la población de la empresa. Por lo tanto, se procede a desarrollar una actividad que logre atraer a la población y promover cambios radicales en su estilo de vida (ver figura 58).

Mediante la ayuda del consultorio médico, se elaboró una lista aún mayor de la población hipertensa para abarcar a la mayor parte de los empleados con la patología.

La lista fue enviada al Departamento de Recepción donde se verificó el turno de trabajo del empleado y el supervisor a cargo, ya que una de las principales directrices de la empresa fue que como máximo tres colaboradores por área de trabajo para no abandonar del todo las funciones, por lo cual la lista requirió una serie de cambios en el proceso.

Posterior a la elaboración de la lista y selección del personal, se realizó el material de la actividad, en conjunto con otras compañeras de práctica, se extiende la inquietud de crear un proyecto de impacto, ya que dentro de las tres empresas donde se realizan las diferentes prácticas se observó que la población hipertensa fue la más determinante.

Por lo anterior, se elaboró un proyecto donde se incorporarán órganos dentro de la actividad para crear una campaña de salud, en la cual se logrará observar la

estructura anatómica de su cuerpo y entender qué sucede con estos órganos cuando son expuestos a presiones mayores de las recomendadas (ver anexo 48)

Se solicitó al Departamento de Recursos Humanos la posibilidad de incorporar materiales visibles como la idea de presentar órganos afectados por la patología para la charla con el fin de que se generara un mayor impacto a la población. Posterior al permiso extendido por parte de la empresa, se procedió a coordinar el préstamo de los órganos en los laboratorios médicos de la Universidad Hispanoamericana. Se le indica a la doctora a cargo que es una actividad que se impartirá en varias empresas, como una campaña masiva de salud, con el fin de atraer a la población en riesgo de una forma más visual.

La doctora a cargo de los laboratorios se interesó en la actividad, pues la percibe como una campaña de suma importancia que debería ser extendida a más población del país. Por lo tanto, procede a hacer el préstamo del material en forma muy cordial e inmediata.

Debido a que no se logró realizar una sola charla para todos los empleados, se debió realizar una por cada diferente turno de trabajo. Se impartieron dos el mismo día: la primera a la 1: 00 p.m. y la segunda a las 4:30 p.m. La tercera charla se realizó el siguiente día a las 5: 30 a.m. (ver anexo 48).

En la charla inicial, la doctora de la empresa no logró asistir debido a una serie de complicaciones de trabajo, mientras tanto, para la segunda y tercera charlas, se realizaron en conjunto las intervenciones tanto médicas como nutricionales. Al personal participante, se le entrego material de la Asociación Americana del Corazón con recomendaciones nutricionales y cambios en su estilo

de vida. Además, se les adicionó un *brochure* con la descripción de la patología, síntomas, complicaciones y recomendaciones nutricionales.

Por otro lado, se observó el grado de interés de los participantes al presentar de manera visual y sencilla la importancia del cuidado del corazón y de los órganos afectados si no se logran mantener adecuadas cifras de presión arterial. Además, se determinó que la población presentaba un conocimiento muy corto acerca de las complicaciones de su patología (ver anexo 52).

Los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados posterior a la participación de la población demostraron el grado de interés y aprendizaje por parte de los empleados, pues la mayoría de las respuestas fue correcta (ver anexo 49) y (ver anexo 50).

Posterior a las actividades realizadas, el Departamento de Recursos Humanos recibió muy buenas referencias de las actividades realizadas por parte de la nutricionista. Por lo tanto, la empresa decidió realizar una campaña de salud en forma mensual en la empresa, según los temas de interés (ver anexo 53).

3.19. Actividad N°19: Feria de Nutrición y Salud SAMTEC-ASAMTEC 2018

Objetivo de la actividad: Brindar educación nutricional a los empleados de la empresa SAMTEC por medio de un *brochure* con información relacionada con la nutrición y con temas de relevantes en la empresa

Tabla N°19. Feria de Nutrición y Salud SAMTEC- ASAMTEC 2018

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Feria de Nutrición y Salud SAMTEC-ASAMTEC 2018	88 personas de la empresa y de ASAMTEC	*Brochure* Computadora Pantallas informativas Lista de participantes Material para regalar Lapicero	Realizar 7 diferentes *brochures* con información nutricional asociada con las características o estilos de vida de la población de la empresa tomados encuesta de la Feria de Valoración Nutricional y del diagnóstico de hábitos de alimentación, de forma que se pueda brindar educación nutricional de una manera sencilla y directa.	Se realizan 7 diferentes temas para la Feria de Nutrición y Salud. Los temas de mayor relevancia dentro de la población abarcados fueron: colesterol, triglicéridos, hígado graso, consumo de bebidas energéticas y su daño a la salud, importancia del consumo de frutas y vegetales, etiquetado nutricional y celiaquía (ver anexo 46). Se logró atraer a la mayor parte de la población durante la feria. Además, se brinda educación nutricional cuando se le entrega en *brochure* a la persona interesada, asegurando que el tema reciba la mayor aclaración de dudas. Se determina que la población desconoce cómo tratar su patología y

				desconoce sus complicaciones y los daños que puede causar a su salud. Asimismo, desconoce cuál debe ser su forma correcta de alimentarse y los cambios que debe implementar en su estilo de vida para lograr mejorar su salud. Se observa que gran parte de la población muestra interés por el cuidado de su salud, no obstante, muchas veces lo hacen en forma inadecuada y siguiendo recomendaciones de parientes o de Internet. Mediante la metodología de observación focalizada, en la cual se atienden aspectos determinados, se logra evaluar el grado de atención y aprendizaje de los interesados en la información brindada en los *brochures*. Según las preguntas elaboradas por los visitantes al *stand*, se determina el grado de interés y se les consulta si obtuvieron respuesta a sus dudas.

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

3.1.19. Sistematización

Debido a que fue imposible sacar al personal de sus funciones operativas, se decide diseñar una estrategia donde se eduque a la mayor cantidad de población posible sin alejarla de sus funciones. Por lo tanto, se recolecta información acerca de las patologías predominantes en la empresa y de los hábitos de alimentación de la población. Luego, se procede a elaborar seis diferentes temas con mayor relevancia para la feria de salud.

Se realiza el material y se le solicita a la asociación solidarista y a la empresa la colaboración para la impresión del material, para lo cual se tarda algunos días en coordinar el desembolso del dinero, pues cada proceso requiere de una serie de protocolos para lograr ser efectuados. La feria se realiza durante tres días en el almuerzo y café para el turno de la mañana y la tarde, y durante un día para el turno de la madrugada. Se elaboraron 300 *brochures* sobre los temas correspondientes.

En la entrada del comedor, se colocó una mesa con la información. La pantalla del comedor proyectó datos a nivel nacional de las patologías más comunes detectadas en la empresa, así como la computadora en la mesa de información (ver anexo 44) y (ver anexo 45).

La mesa informativa contaba con información visible de cada tema, por lo cual la población interesada se acercaba según los temas de interés. Mediante un *brochure*, la población recibía información nutricional del tema de interés y cómo resolver diferentes complicaciones. Esto se realiza con el fin de ir más allá de un simple *brochure* informativo (ver anexo 46).

Al inicio, las personas no se acercaban a la mesa porque tenían la idea que el material brindado se vendía y no pasaban a adquirirlo. En ese sentido, se tuvo que colocar un rotulo informativo de que el material brindado era gratis y que podían realizar consultas. Posterior a esto, la población se mostró más interesada y se acercó con mayor frecuencia a la mesa de información a obtener su respectivo *brochure*.

Cada uno de los *brochures* entregados cuenta con una introducción o descripción de la patología, cómo reducirla o mejorarla con hábitos de alimentación saludables y recomendaciones nutricionales que faciliten el diario vivir de la persona que la presenta.

En cuanto al *brochure* de bebidas energéticas y su daño a la salud, se realiza un estudio previo con el encargado de la recepción de productos y ventas de la soda, donde se extraen las ventas del mes y se obtuvo como resultado un consumo de 1894 bebidas energéticas al mes en toda la empresa; sin embargo, los turnos donde se da mayor consumo son el de la madrugada, seguido por el de la tarde, por lo cual esto se determina como tema de interés para agregar en la feria de nutrición y salud.

Los *brochures* que causaron mayor impacto en la población fueron los del consumo de bebidas energéticas y su daño a la salud, colesterol y triglicéridos, y la importancia del consumo de frutas y vegetales. Los demás lograron causar el impacto deseado, sin embargo, se notó mayor interés por los demás temas, pues gran parte de consultas fue sobre éstos. La participación de la población en la feria fue bastante positiva (ver anexo 47).

3.20. Actividad N°20: Charla y guía para el cuidado de la diabetes mellitus tipo II

Objetivo de la actividad: Generar conciencia en la población diabética por medio de una charla interactiva y una Guía con los principales cuidados de la patología.

Tabla N°20. Charla y guía para el cuidado de la diabetes mellitus tipo II

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Charla y guía para el cuidado de la diabetes mellitus tipo II	14 personas de la empresa	Computadora Material para los participantes *Brochure* informativo Pantalla de proyección Modelos de alimentos Cajas de productos nutricionales Hojas Lapicero	Brindar educación en el correcto cuidado de la diabetes mellitus para evitar complicaciones futuras con la enfermedad. Se abordaron temas como generalidades de la patología, complicaciones, síntomas, recomendaciones nutricionales, alimentación balanceada, conteo de carbohidratos, índice glicémico,	Los resultados fueron bastante sorprendentes, ya que se logró observar que la población con diabetes tiene la alimentación como algo secundario al mantener solo el tratamiento farmacológico como su seguro en cuidados de la patología. Por lo tanto, cuando se explica a la población participante que uno de los factores principales para mantener cifras adecuadas de azúcar en sangre es la alimentación, la población se muestra sorprendida, pues muchas veces se omite el alimento o se consume de más pretendiendo que el tratamiento farmacológico hará que sus cifras de glicemia se mantengan estables. Durante la charla, también se logró observar que la mayor parte de la población no realiza los tiempos de alimentación recomendados para una persona diabética. Asimismo, se verificó que son pocos los que cumplen con un horario establecido para la alimentación. Se amplía el

			lectura de etiquetas y la importancia de actividad física en la patología.	tema de índice glicémico de los alimentos y se les explicó la importancia de reconocer este dato como persona diabética. Se les explica sobre el conteo de carbohidratos y cómo se puede trabajar con ellos a la hora de servir un alimento. Además, en medio de la charla, se brindan recomendaciones por parte de la fisioterapeuta sobre la importancia de la actividad física en la patología, y según las condiciones presentes, cuáles rutinas de ejercicio son recomendadas para cada persona. La charla logró crear conciencia en los hábitos de alimentación de la población y la incorporación de la actividad física en sus vidas, ya que posterior a la charla, los participantes solicitaron más información y una valoración nutricional. Debido al poco tiempo de realización de la charla, no se logró aplicar ningún instrumento de evaluación a los participantes, sin embargo, se trataron de abarcar sus dudas.

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

3.1.20. Sistematización

Se presenta una inquietud por parte de la población diabética de la empresa debido a algunos de los pacientes diabéticos que llegaron a consulta con desórdenes de alimentación y picos de glicemias alarmantes. Por lo tanto, se decide abordar a la población diabética para un correcto cuidado de su patología.

En ese sentido, se desarrolla una guía con conceptos generales de la patología, con síntomas de una hipoglicemia o hiperglicemia, con recomendaciones y consejos de cómo convivir con la patología sin sufrir complicaciones o daños a los órganos principales. Posterior a la revisión y aprobación de la guía para el cuidado de la diabetes, se procede a recolectar los datos (ver anexo 68).

En conjunto con la doctora de la empresa y con la enfermera, se desarrolla una lista del personal de la empresa que presente diabetes. Posterior a esto, se seleccionan los días de capacitación y las horas en las cuales serán impartidas las charlas. Se realizó un levantamiento de datos de las personas que podrían asistir a las charlas y se llamaron en el momento de la capacitación.

Se le solicita a la fisioterapeuta la colaboración en la charla para resaltar la importancia de la actividad física y del deporte, así como brindar recomendaciones y cuidados de actividad física en la patología. Dicha fisioterapeuta se muestra anuente y accede en forma muy cordial.

Las charlas fueron impartidas para el personal del turno de la mañana a la 1:00 p.m., para el personal del turno de la tarde a las 2:00 p.m. y para el personal del turno de la madrugada a las 5:00 a.m., con 30 minutos de tiempo por charla. En el turno de la madrugada, no se logró contar con la intervención de la fisioterapeuta.

Mediante modelos de alimentos, se les explicó a los participantes la forma correcta que debe presentar un plato de alimentación. Además, se les enseño un manejo correcto del índice glicémico, cómo llevar un control de los carbohidratos consumidos y cuáles medidas tomar si presenta algún pico o descenso de glicemias. Asimismo, mediante la lectura de etiquetas, se evaluó la cantidad de azúcar presente en los alimentos y cuáles alimentos no son recomendados consumirlos (ver anexo 69) y (ver anexo 70).

Se determina el interés de la población en aspectos referentes al adecuado manejo de la patología y el debido control que se debe llevar en los tiempos de alimentación, así como la importancia de realizar actividad física y mantener una adecuada alimentación en cuanto al control de los horarios de comida y los tiempos de alimentación (ver anexo 67).

Por otra parte, y debido a la cantidad de preguntas y comentarios de la población, las charlas se extienden a 45 minutos, ya que se buscó aclarar cada una de las dudas presentes de los participantes. La participación a la charla fue bastante productiva (ver anexo 71).

3.21. Actividad N°21: Incorporación del *parfait* como merienda saludable

Objetivo de la actividad: Incentivar el consumo de frutas, grasa, cereales y otros alimentos en las meriendas en forma saludable, motivando a la población a mantener un estilo de vida saludable

Tabla N°21. Incorporación del *parfait* como merienda saludable

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Incorporación de ***parfait*** como merienda saludable	Estudiante d Nutrición Encargado de proveeduría Jefe del servicio de alimentos	Computadora Material para la elaboración del *parfait* Hojas Lapicero	Brindar nuevas recetas saludables al servicio de alimentos, con el fin mejorar la alimentación de la población de la empresa. Incorporación de alimentos que logren satisfacer las necesidades de la población.	La incorporación de los *parfait* fue exitosa en los desayunos y cafés de la tarde, ya que dentro del servicio de alimentos, en los dos momentos de alimentación no existía ninguna opción saludable similar a ésta. Al inicio, se ofrecieron solo 6 *parfait* en el desayuno y el café, luego, 10 solo en el desayuno, y posteriormente se expendieron 19 *parfait* en el desayuno. Durante la primera semana, los *parfait* lograron tanto éxito que en la primera media hora del desayuno ya estaban vendidos. A partir de ello, se evidencia la alta aceptabilidad por parte del comensal en la nueva opción de meriendas saludables. Las ventas en la siguiente semana no disminuyeron, sin embargo, se vendían en la primera hora del desayuno, recordando que los departamentos de trabajo salen en diferentes turnos, lo cual provocó que los turnos siguientes lograran probar el *parfait*. Por lo anterior, además de incorporar una opción saludable en el servicio de alimentos, se lograron mejorar las ventas.

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

3.1.21. Sistematización

Se extiende la inquietud de desarrollar meriendas saludables en el servicio de alimentos debido a que en el desayuno no existían opciones saludables para los comensales. En ese sentido, se diseñó una opción que lograra satisfacer las necesidades de la población como merienda saludable. Para la incorporación de los *parfait*, se realizó una observación previa de los gustos y de las características de la población para ajustar las meriendas según sus preferencias.

Para el *parfait*, se diseñó una lista de los posibles ingredientes y materiales que se requerían para que el producto saliera a la venta. Posterior a esto y en conjunto con el Departamento de Proveeduría, se realizó un presupuesto de los ingredientes y materiales que se utilizarían para presentárselo al jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Con la verificación del material y de los ingredientes, se da la aprobación del jefe del servicio de alimentos y el Departamento de Proveeduría procede a comprar los materiales requeridos para la prueba del producto (ver anexo 76).

Días antes del lanzamiento del producto, se realizan las pruebas para confirmar si los ingredientes son correctos en cuanto a gramaje y cantidad. Se hacen reajustes a algunos ingredientes, se le solicita al personal de cocina que deguste el nuevo producto y todos coinciden en que su sabor es delicioso (ver anexo 77).

Se procede a capacitar a dos empleadas del turno de la mañana para que preparen el producto, tal como lo indica la receta, es decir, sin alterar el gramaje ni

los ingredientes. Posterior a la capacitación, se realiza el lanzamiento de la nueva merienda saludable en los días siguientes (ver anexo 77).

Al inicio, la población se presentó un poco confusa con el producto, pues nunca lo habían observado, por lo cual se decide colocar en la pantalla del servicio de alimentos el producto con su respectivo costo y se generó el aumento de su venta en los primeros minutos del desayuno. Según las indicaciones de los comensales, el producto es realmente delicioso y les genera mucha saciedad.

Para la merienda de la tarde, se decide capacitar al personal en la elaboración del nuevo *parfait* y se lanza el mismo día de la capacitación. El resultado del *parfait* fue igual durante las dos primeras semanas con un leve descenso en la tercera, debido a que el personal de cocina de la tarde no solicitaba el material para su elaboración. Al respecto, se extendió una queja por parte del Departamento de Proveeduría y el jefe de cocina decide suspender la venta de las tardes.

No obstante, se le indica al jefe del área administrativa del servicio de alimentos que fue falta de coordinación por parte de los departamentos y se le solicita la incorporación del producto nuevamente por las tardes, la cual quedó en solicitud pendiente.

3.22. Actividad N°22: Incorporación de batidos como merienda saludable

Objetivo de la actividad: Incentivar el consumo de frutas, lácteo y vegetal en las meriendas de forma saludable, incentivando estilos de vida saludables dentro de la población de la empresa.

Tabla N°22. Incorporación de batidos como merienda saludable

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Incorporación de ***parfait*** como merienda saludable	Estudiante de Nutrición Jefe administrativo y contador de la asociación solidarista Jefe del servicio de alimentos	Computadora Material para la elaboración de los batidos Hojas Lapicero	Mediante la incorporación de recetas saludables al servicio de alimentos, se pretende mejorar la alimentación de la población de la empresa. Ajustar la composición de los batidos a las recomendaciones nutricionales de una merienda saludable. Se incorporan tres estilos de batidos: los *milkshakes*, los *detox* y los *smoothies.*	La incorporación de los batidos logra cumplir las expectativas y es de gran aceptabilidad, pues los batidos anteriores solo eran verdes y no toda la población los consumía, por lo tanto, la incorporación de nuevos batidos dentro del servicio de alimentos mejoró el servicio. Además, los batidos verdes presentaban solo un precio y no eran accesibles para toda la población. La línea nueva de batidos es más fresca y logra atraer el consumo de la población. Se le indica a la población que cada batido se encuentra balanceado nutricionalmente, por lo cual la aceptabilidad del producto es aún mayor. Según el incremento del consumo del producto por parte de los empleados, se logra determinar el grado de interés de la población por mejorar su alimentación e incorporar alimentos más saludables en su estilo de vida y hábitos de alimentación.

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

3.1.22. Sistematización

Debido a que existe una queja en los comensales, tanto por el precio de los batidos, como por los batidos, el jefe del área administrativa del servicio de alimentos extiende una solicitud para que se incorpore una línea de batidos nuevos, los cuales sean más accesibles a la población y de mayor variedad.

Se procede a diseñar tres líneas de batidos: una en la cual el batido contenga lácteos y sea más nutritiva (*milkshakes*), la siguiente diseñada para la población que busca una propiedad específica del batido (*detox*) y última línea la refrescante (*smoothies*), la cual solo cuenta con las propiedades de las frutas utilizadas. Se realizan 5 batidos de cada línea, para un total de 15 batidos, y posterior a esto, se hace una selección de los mejores de los cuales solo quedan 11 batidos, 3 *milkshakes*, 3 *detox* y 5 *smoothies* (ver anexo 78)

Debido a que dentro de la empresa existen salas con nombres de playas, a los batidos se les incorporan nombres de playas para que la población se sienta identificada con el esquema utilizado en la empresa.

Posterior al diseño de la línea de batidos según su valor nutricional y gramaje correcto, se procede a realizar el costeo donde se da la participación del jefe administrativo y contador de la asociación solidarista, y la del jefe administrativo del servicio de alimentos. En el costeo de los batidos, se tardan tres días, ya que las reuniones se deben coordinar con anterioridad (ver anexo 79).

Después de la realización del costeo, se da la aprobación de compra del producto para la incorporación de los batidos en el servicio de alimentos. Se le

solicitó al Departamento de Proveeduría el realizar la compra del producto de prueba.

Ya con el producto en el servicio de alimentos, proceden a realizarse las pruebas en conjunto con el personal de cocina que se encargaría del procedimiento posterior a la incorporación del producto. Se realizan reajustes a algunos gramajes en los cuales hay más producto y en algunos en los que existe menos cantidad (ver anexo 80).

Se le solicita al personal de cocina y al departamento de la asociación solidarista que degusten el producto para valorar las características del producto y si requiere de algún cambio. La mayoría de los batidos es aprobada de inmediato, y los demás requieren de una serie de cambios que son ajustados y posteriormente aprobados.

Se procede a la compra del material para la incorporación de los batidos dentro del servicio de alimentos, y ya con la materia prima, se procede a realizar y vender el producto, el cual logra ser de gran éxito dentro de la aceptabilidad del comensal, pues son líneas diferentes a la anterior.

3.23. Actividad N°23: Impacto de la actividad física y del deporte en la salud

Objetivo de la actividad: Orientar a la población de la empresa a un estilo de vida más activo y saludable

Tabla N°23. Charla sobre el impacto de la actividad física y el deporte en la salud

Actividad	Participantes	Recursos o materiales	Descripción de la metodología	Resultados
Impacto de la actividad física y del deporte en la salud	Tres empleados de la empresa	Computadora Pantalla Material para el participante Lapiceros	Realizar una intervención a los empleados de la empresa sobre la importancia de la actividad física y del deporte en conjunto con la fisioterapeuta de la empresa. Se abarcaron temas como alimentación en el deporte, importancia de la actividad física y del deporte según las condiciones físicas de cada persona y las lecciones adyacentes.	Debido a la poca asistencia de la población a la charla, no se logra el objetivo planteado de la mejor manera posible. La charla no se logra realizar nuevamente ya que la fisioterapeuta no podía realizar otra por su horario laboral. Además, la población indicó no escuchar ni ver el anuncio, por lo cual no asistieron a la charla impartida acerca de educación. Sin embargo, se determina que es más por falta de interés de la población de la empresa, debido a que prefieren comisionar o ganar más dinero según su producción. Se determina que, en las empresas de manufactura, la producción es primordial y la salud se encuentra en un segundo plano. De esta manera, aumenta el riesgo de sus colaboradores en cuanto a cuidados de salud física, mental e integral.

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

3.1.23. Sistematización

Posterior a la recolección de los datos de la feria de valoración antropométrica y durante las consultas nutricionales, se determinó que la población de la empresa es altamente sedentaria. Debido al trabajo en máquinas que realizan dentro de sus funciones, muchos de los empleados presentan alguna lección importante, por lo cual se le indica a la fisioterapeuta de la empresa realizar una actividad en conjunto para la población, promoviendo el movimiento y la actividad física en forma segura y evitando lecciones (ver figura 59) y (ver figura 60).

La fisioterapeuta accede a realizar la actividad, por lo tanto, se planea y se coordina de manera que las actividades creen el impacto en la población. Debido al poco tiempo de la fisioterapeuta, se coordina una única actividad donde se invite a todos los turnos de trabajo de la empresa a asistir a la charla (ver anexo 73).

Se envía la información a cada turno para lograr atraer a la mayor parte de la población y crear conciencia acerca de la importancia de realizar actividad física y deporte dentro de un estilo de vida saludable, sin embargo, a la charla solo asisten tres personas interesadas (ver anexo 74).

Debido a la poca asistencia, se le indica a la fisioterapeuta si es posible realizar otra charla para atraer a la población; no obstante, por causa de inconvenientes de la fisioterapeuta, la actividad siguiente no se logró coordinar y no se pudo realizar. Ya que la actividad no se realiza en forma exitosa, se le indica a la fisioterapeuta que se estará realizando una charla para prevención y cuidado de la diabetes y que si le gustaría asistir a brindar un poco de información de cuidados en

la patología. Ella accede y se realiza de manera exitosa para los turnos de la mañana y de tarde.

Se determina que a pesar de que la población requiere de una intervención inmediata en cuanto a salud, son pocas las personas interesadas en asistir a las charlas y capacitaciones impartida. Esto se debe a que dentro de la empresa se premia a las personas con bonos económicos por su mayor producción durante la semana y muchas de las personas prefieren aumentar su producción para recibir el bono el fin de semana en su salario que asistir a una charla de educación.

Del personal que asistió a la capacitación, se logró determinar el grado de atención e interés. Por medio del método de observación participativa, se mide el grado de aprendizaje recibido por los participantes. Además, se establece que es población que desconoce cómo realizar actividad física y cuál tipo de alimentación debe realizarse para evitar complicaciones de salud y lesiones. Por lo tanto, se logran aclarar dudas dentro de la población participante e incentivar el deporte y la actividad física en forma responsable y segura (ver anexo 75).

4. CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

4.1.1 Con la feria de valoración antropométrica realizada a 230 personas de la empresa, tanto para hombres, como para mujeres, se determinó la existencia de sobrepeso, obesidad mórbida, enfermedades crónicas no transmisibles y altos índices de grasa corporal dentro de la población de la empresa.

4.1. 2. Se identifica que gran parte de la población es sedentaria o realiza ejercicios en cantidad mínima, lo cual se mejora a través de las recomendaciones en las consultas nutricionales y en las charlas brindadas.

4.1.3. Se establece, mediante un análisis cualitativo y cuantitativo, que el menú actual de la empresa no presenta un balance nutricionalmente adecuado en los platos servidos, con respecto a los requerimientos, tanto en macronutrientes, como en energía según las necesidades de la población.

4.1.4 Con la valoración realizada al menú de la empresa, se establece que el menú actual brindado en el servicio de alimentos presentó una serie de disconformidades por parte de los comensales.

4.1.5. Acorde con las preferencias y los gustos identificados en los diagnósticos de evaluación del menú aplicados a los comensales, se realiza el nuevo menú, ajustándolo a las necesidades nutricionales y energéticas de la población.

4.1.6. Mediante la educación brindada en las charlas de manipulación de alimentos dirigida al personal de cocina, se logran mejorar las prácticas que se realizan en el servicio de alimentación en lo referente a la reducción de posibles focos de contaminación.

4.1.7. Se manifiesta que, a través de la elaboración del manual de manipulación de alimentación, se facilita el aprendizaje y desempeño laboral, tanto del personal de cocina, como de la jefatura del servicio de alimentos.

4.1.8. Debido a las actividades de educación realizadas, el interés de la población de la empresa aumentó en cuanto a mejorar su estilo de vida y alimentación, lo cual se refleja en la cantidad de porciones pedidas en su alimento en el momento de asistir al comedor.

4.1.9. El estado nutricional de la gran mayoría de las personas que asistió a la consulta nutricional mejoró notablemente al reducir aspectos como peso corporal, porcentaje de grasa, grasa visceral, circunferencia de cintura, así como al aumento de masa muscular, disminución de problemas gastrointestinales, ansiedad y aumento de energía.

4.1.10. La feria de nutrición dentro de la empresa genera un impacto de cambio en la población en cuanto a nutrición y hábitos saludables, lo cual se vio reflejado en la demanda de productos más saludables en la soda del servicio de alimentos.

4.1.11. Dado que las charlas sobre hipertensión arterial, diabetes y actividad física generaron tanto impacto en la población, la empresa decide realizar una vez al mes campañas de salud para los empleados con charlas y educación por parte de los departamentos de salud de la empresa.

4.1.12. Con la incorporación de meriendas saludables en el desayuno y en el café de la tarde, se establece un estilo de vida más saludable dentro de los empleados de la empresa.

4.1.13. Se crea la necesidad de incorporar una nutricionista en la empresa por mayor tiempo del establecido, debido a los resultados obtenidos, tanto en consulta nutricional, como en el servicio de alimentos y talleres educativos.

4.2. Recomendaciones

4.2.1. Impulsar la constante mejora por medio de campañas de salud y charlas educativas en cuanto a hábitos alimenticios, estilos de vida saludable y calidad de vida de la población.

4.2.2. Considerar los datos obtenidos en la feria de valoración antropométrica y en la consulta nutricional como actual referencia del estado nutricional de la población y valorar a las personas que no lograron recibir consulta por causa del tiempo, con el fin de mejorar el estado de salud de más colaboradores.

4.2.3. Implementar algún tipo de deporte o actividad física dentro de la empresa para promover el movimiento de sus colaboradores y reducir de esta forma el sedentarismo.

4.2.4. Procurar el cumplimiento del manual de manipulación de alimentos brindado a los colaboradores con el fin de asegurar la mayor inocuidad de los alimentos y el control de contaminantes en el servicio de alimentos.

4.2.5. Capacitar constantemente a los colaboradores (nuevos y antiguos) del servicio de alimentación a través del manual de manipulación de alimentos brindado a la institución y nuevos talleres para mejorar el servicio de alimentos.

4.2.6. Efectuar el menú nuevo conforme lo establecido con respecto a cantidades y recomendaciones nutricionales, ya que fue calculado de acuerdo con las necesidades nutricionales promedio de la población, lo cual genera que tenga un mejor equilibrio nutricional que el menú anterior.

4.2.7. Velar por el cumplimiento diario de las normas básicas de higiene en el personal de cocina como el uso de redecilla para el cabello, evitar el consumo de alimentos dentro de las horas de producción, uñas sin esmalte, uso del uniforme y cabello recogido.

4.2.8. Exigir mayor control a los proveedores en temas como manipulación de alimentos, control de temperaturas e higiene del personal, debido a que son los encargados de facilitar los productos utilizados en el servicio de alimentos.

4.2.9. Mantener, en forma constante, la toma y el control de temperaturas de los alimentos desde la recepción hasta el momento de entrar en la barra caliente y fría en los diferentes tiempos de alimentación.

4.2.10. Disminuir las preparaciones de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, reduciendo las frituras a dos veces por semana, debido a su directa relación con el desarrollo de enfermedades coronarias.

4.2.11. Controlar la cantidad de sal en las comidas con el fin de reducir gradualmente la cantidad de sal permitida por turno de trabajo en el servicio de alimentos, debido a que existe una alta población con hipertensión arterial dentro de la empresa.

4.2.12. Exigir a los colaboradores del servicio de alimentos una mayor higiene personal para evitar la contaminación y la ocurrencia de enfermedades transmitidas por alimentos.

5. Bibliografía

Contreras, K. B., & Villada, W. C. (2017). *Efectos médicos del consumo de bebidas energéticas*. Universidad Andres Bello, Chile, 1116.

Darcia, S. Á. (2016). "Implicaciones del trabajo nocturno y/o trabajo por turnos sobre la salud". *Sciel, Med. Leg. Costa Rica* , 6.

Fierros, A. M. (2011). "Servicios de alimentos: a la búsqueda de profesionales". *Revista ESDAI*.

Franco, J. J. (2007). "Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada". *Mi SciELO*, 6.

Hagel, J., Brown, J. S., Kulasooriya, D., Giffi, C., & Chen, M. (2009). *El futuro de la manufactura: Fabricando cosas en un mundo cambiante*. DELOITTE UNIVERSITY PRESS, 3.

Lamas, B. O. (2012). *Nutrición.* Tlalnepantla, Estado de México: RED TERCER MILENIO S.C.

Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo.* Nueva York, Estados Unidos: *Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29*.

Madrigal, A. B., Mora, E. V., Acosta, F. S., Rodríguez, J. R., & Escobar, S. E. (2013). "El trabajo nocturno y sus implicaciones en la salud de médicos, enfermeras y oficiales de seguridad de los hospitales de la Caja Costaricense de Seguro Social en Costa Rica". *Scielo, Med. Leg. Costa Rica*, 8.

Miranda, G. (2012). *Un enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición en el trabajo.* Organización Internacional del Trabajo, 16.

Moreno, A. M., Espinoza, A. L., Miramontes, E. V., Gutiérrez, K. B., & García, M. (2012). *Efecto del consumo de bebidas energéticas sobre el desempeño en una prueba de memoria visual en estudiantes de Medicina.* Centro de Estudios e Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición. Centro Universitario del Sur. Universidad de Guadalajara. México, 142.

Pérez, J. I., & Patiño, C. E. (2011). "Medición de la capacidad de la empresa manufacturera para analizar sus procesos desde la falla". *Revista EIA*, 47.

Polanía, L. M. (2015). *Bebidas energizantes: composiciòn química y efectos en el organismo humano.* Universidad Nacional de Colombia, 16.

Sánchez, J. C., Romero, C. R., Arroyave, C. D., García, A. M., Giraldo, F. D., & Sánchez, L. V. (2015). "Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud". *Perspectivas en Nutrición Humana*, 80.

Savino, P. (2011). "Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición". *Rev. Colomb. Cir.*, 195.

Suárez, C., Cedeña, A., & Petronio, I. (2011). "La alimentación de los trabajadores". *Manual básico en salud, seguridad medio ambiente*, 4.

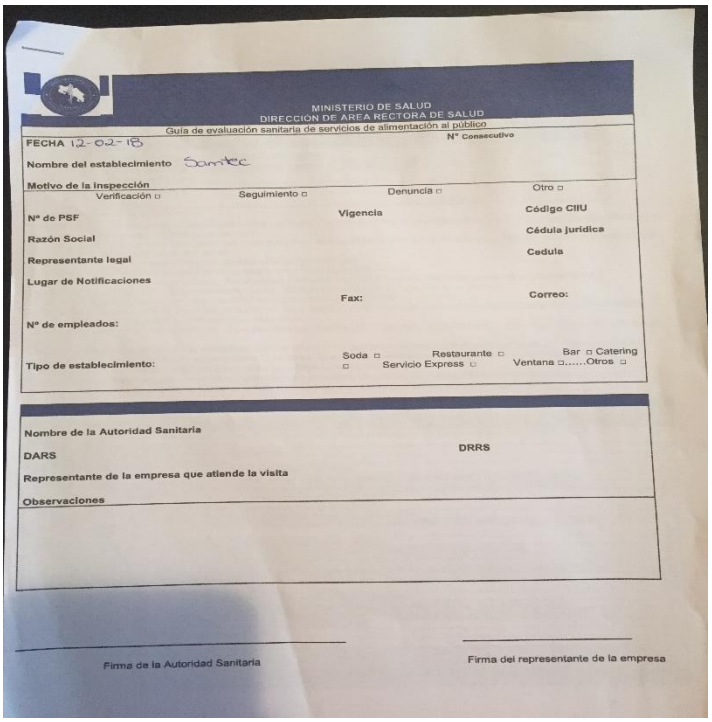
Torres, M. L., & Pinilla, A. M. (2007). "La dieta equilibrada". "Guía para Enfermeras de Atención Primaria". *Sociedad española de dietética y Ciencias de la Alimentación*, 5.

Torres, P. L., Gaspar, L. M., Alexánder, C., Lomelí, M. O., & Mendoza, M. A. (2011). "La enseñanza de la gestión en los servicios de alimentos". *Revista de Educación y Desarrollo*, 70-75.

Vegetti, M., Henning, G., & Leone, H. (2011). "Un modelo de objetos para Bills of materials complejos". *INTEC*, 2.

6. ANEXOS

6.1. Anexo 1. Guía del Ministerio de Salud y observación de áreas del servicio de alimentos



MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE ÁREA RECTORA DE SALUD
Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

FECHA 12-02-18 — N° Consecutivo

Nombre del establecimiento Sanitec

Motivo de la inspección: Verificación □ Seguimiento □ Denuncia □ Otro □

N° de PSF — Vigencia — Código CIIU

Razón Social — Cédula Jurídica

Representante legal — Cedula

Lugar de Notificaciones — Fax: — Correo:

N° de empleados:

Tipo de establecimiento: Soda □ Restaurante □ Bar □ Catering □ Servicio Express □ Ventana □.....Otros □

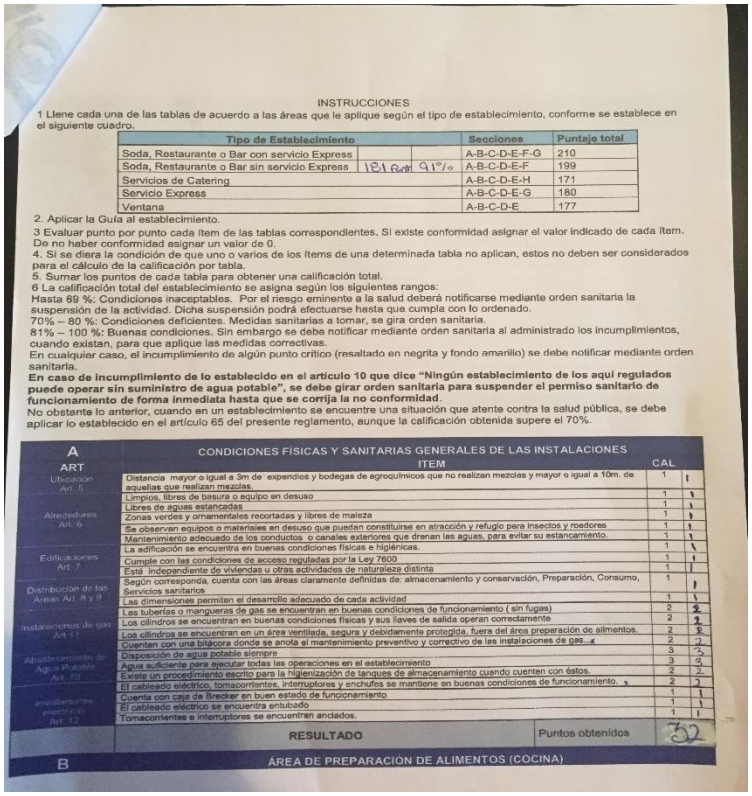
Nombre de la Autoridad Sanitaria — DRRS

DARS

Representante de la empresa que atiende la visita

Observaciones

Firma de la Autoridad Sanitaria — Firma del representante de la empresa



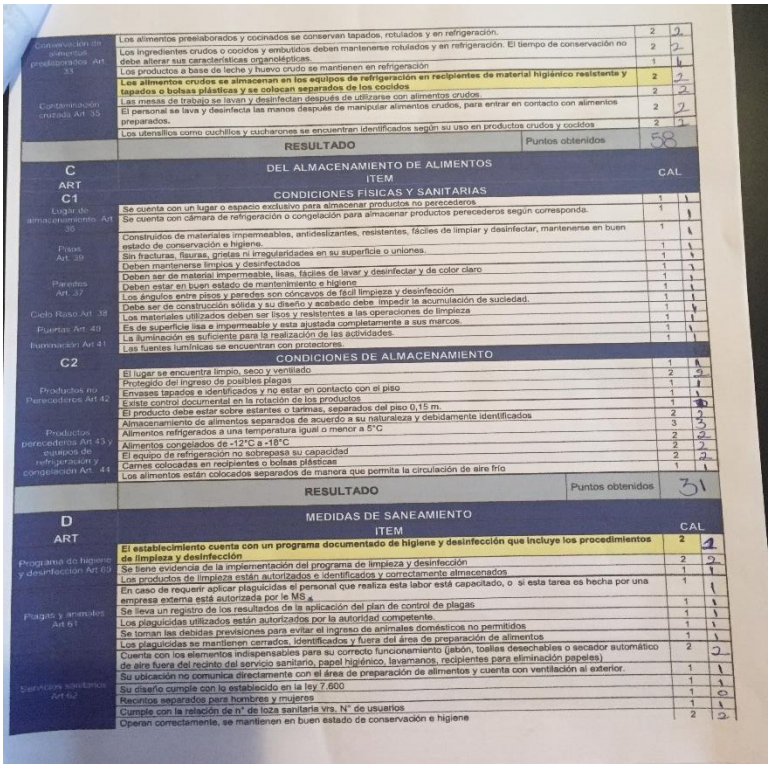
INSTRUCCIONES

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

Tipo de Establecimiento	Secciones	Puntaje total
Soda, Restaurante o Bar con servicio Express	A-B-C-D-E-F-G	210
Soda, Restaurante o Bar sin servicio Express 181 Real 91%	A-B-C-D-E-F	199
Servicios de Catering	A-B-C-D-E-H	171
Servicio Express	A-B-C-D-E-G	180
Ventana	A-B-C-D-E	177

2. Aplicar la Guía al establecimiento.
3 Evaluar punto por punto cada ítem de las tablas correspondientes. Si existe conformidad asignar el valor indicado de cada ítem. De no haber conformidad asignar un valor de 0.
4. Si se diera la condición de que uno o varios de los ítems de una determinada tabla no aplican, estos no deben ser considerados para el cálculo de la calificación por tabla.
5. Sumar los puntos de cada tabla para obtener una calificación total.
6 La calificación total del establecimiento se asigna según los siguientes rangos:
Hasta 69 %: Condiciones inaceptables. Por el riesgo eminente a la salud deberá notificarse mediante orden sanitaria la suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá efectuarse hasta que cumpla con lo ordenado.
70% – 80 %: Condiciones deficientes. Medidas sanitarias a tomar, se gira orden sanitaria.
81% – 100 %: Buenas condiciones. Sin embargo se debe notificar mediante orden sanitaria al administrado los incumplimientos, cuando existan, para que aplique las medidas correctivas.
En cualquier caso, el incumplimiento de algún punto crítico (resaltado en negrita y fondo amarillo) se debe notificar mediante orden sanitaria.
En caso de incumplimiento de lo establecido en el artículo 10 que dice "Ningún establecimiento de los aquí regulados puede operar sin suministro de agua potable", se debe girar orden sanitaria para suspender el permiso sanitario de funcionamiento de forma inmediata hasta que se corrija la no conformidad.
No obstante lo anterior, cuando en un establecimiento se encuentre una situación que atente contra la salud pública, se debe aplicar lo establecido en el artículo 65 del presente reglamento, aunque la calificación obtenida supere el 70%.

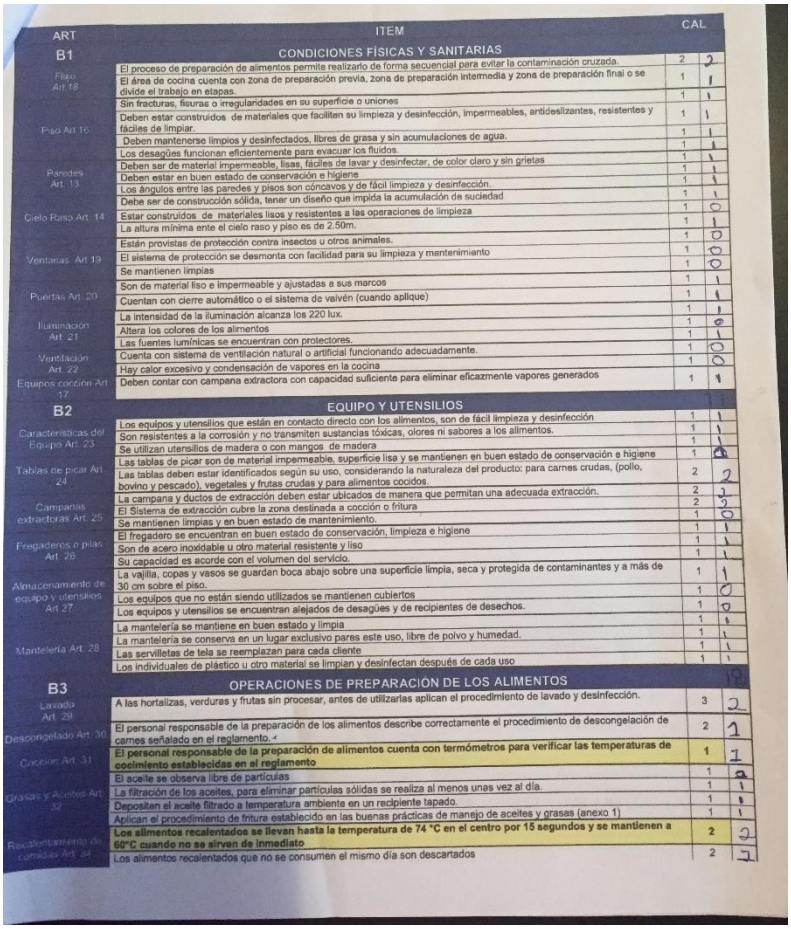
A	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES		
ART	ITEM	CAL	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.	1	1
Alrededores Art. 6	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	1
	Libres de aguas estancadas	1	1
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	1
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	1
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	1
Edificaciones Art. 7	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	1
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	1
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	1
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	1
	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	1
Instalaciones de gas Art 11	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	2
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	2
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	2
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas	2	2
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Disposición de agua potable siempre	3	3
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	3
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.	2	2
Instalaciones eléctricas Art. 12	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	2
	Cuenta con caja de Breaker en buen estado de funcionamiento	1	1
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	1
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	32
B	ÁREA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (COCINA)		



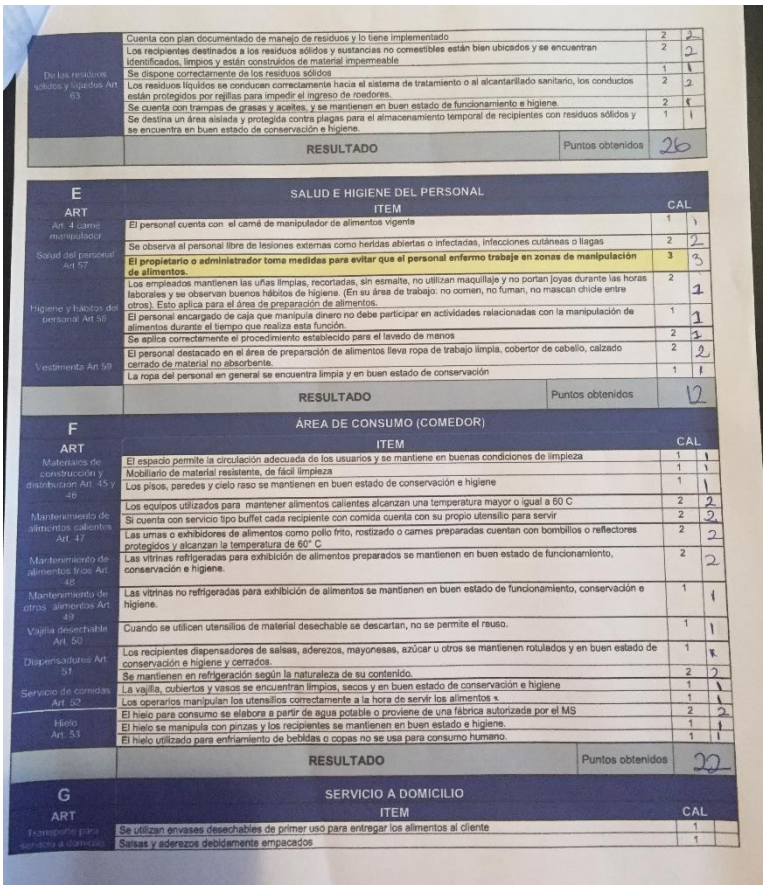
Conservación de alimentos preelaborados Art 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	2
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	2
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	1
Contaminación cruzada Art 35	**Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos**	2	2
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	2
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	2
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	2
	RESULTADO	Puntos obtenidos	58

C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM		CAL
C1	CONDICIONES FISICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	1
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	1
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	1
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	1
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	1
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	1
Cielo Raso Art. 38	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	1
	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	1
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	1
	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	1
Iluminación Art 41	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	1
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	1
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	2
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	1
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	1
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	2	2
Productos perecederos Art 43 y equipos de refrigeración y congelación Art. 44	Almacenamiento de alimentos separados de acuerdo a su naturaleza y debidamente identificados	3	3
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	2	2
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	2
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	2
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	1	1
	Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío		
	RESULTADO	Puntos obtenidos	31

D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO		
ART	ITEM		CAL
Programa de higiene y desinfección Art 69	**El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección**	2	1
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	2
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	1
Plagas y animales Art 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS.a	1	1
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	1
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	1
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	1
	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	2	2
Servicios sanitarios Art 62	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	1	1
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	1
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	0
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	1
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	2	2
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene		



ART	ITEM	CAL	
B1	**CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS**		
Flujo Art.18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2	2
	El área de cocina cuenta con zona de preparación previa, zona de preparación intermedia y zona de preparación final o se divide el trabajo en etapas.	1	1
Piso Art.16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1	1
	Deben estar construidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1	1
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1	1
	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1	1
Paredes Art. 13	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1	1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1	1
Cielo Raso Art. 14	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1	0
	Estar construidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	1
	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1	1
Ventanas Art 19	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1	0
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1	0
	Se mantienen limpias	1	0
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1	1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1	1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1	1
	Altera los colores de los alimentos	1	0
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1	0
	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1	0
Equipos cocción Art. 17	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1	1
B2	**EQUIPO Y UTENSILIOS**		
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1	1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1	1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1	1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	0
	Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos	2	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	1	0
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1	1
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1	0
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1	0
Mantelería Art. 28	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1	1
	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo para este uso, libre de polvo y humedad.	1	1
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1	1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1	1
B3	**OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**		
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3	2
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2	1
Cocción Art. 31	**El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento**	1	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1	0
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos unas vez al día.	1	1
	Depositan el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1	1
	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	**Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato**	2	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2	2

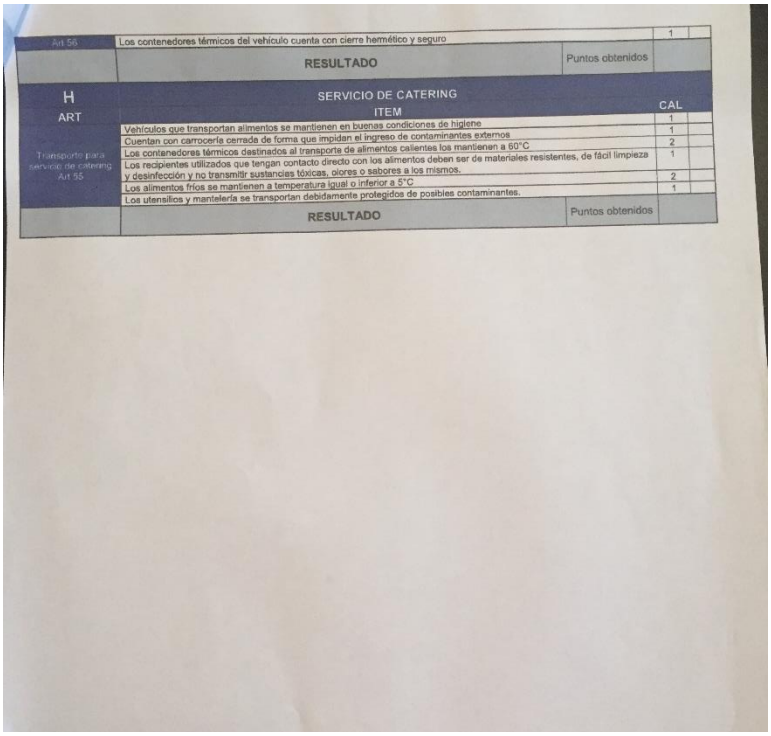


De los residuos sólidos y líquidos Art 63	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	2	2
	Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están construidos de material impermeable	2	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	1
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.	2	2
	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2	2
	Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene.	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	26

E	SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		
ART	ITEM		CAL
Art. 4 carné manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	1
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	2
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	3
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	1
	El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1	1
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	1
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	12

F	ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		
ART	ITEM		CAL
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	1
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	1
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	2
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	2
	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	2
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	2
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	1
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	1
Servicio de comidas Art. 52	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	2
	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	1
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	2
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	1
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	1
	RESULTADO	Puntos obtenidos	22

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

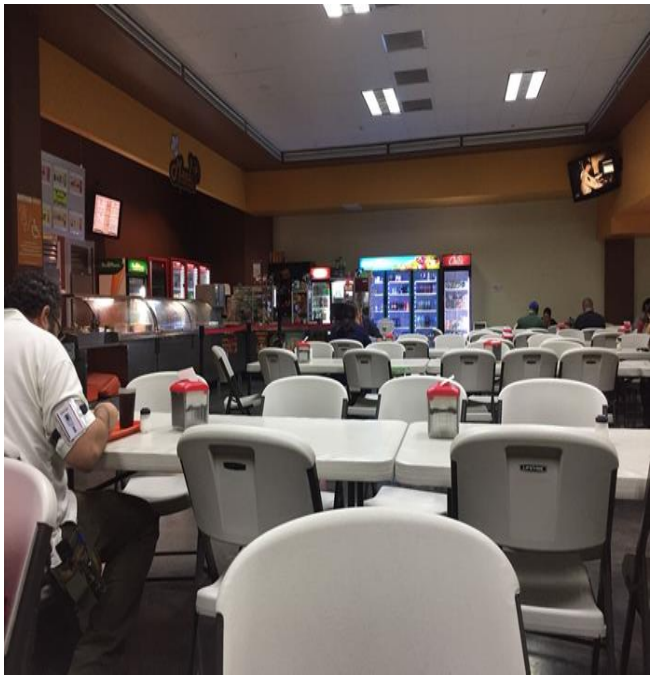


Art 56	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1	
	RESULTADO	Puntos obtenidos	

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

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

6.2. Anexo 2. Infraestructura de SAMTEC y ASAMTEC



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

6.3. Anexo 3. Fotografías de áreas de trabajo

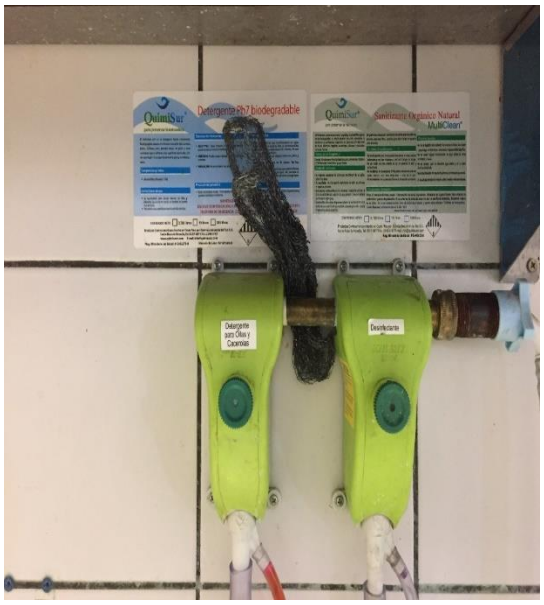
AREA DE
PRODUCCION
DE CARNES

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

6.4. Anexo 4. Fotografías de las condiciones físicas de las paredes, pisos, techos, puertas, ventanas, baños e instalación eléctrica de la cocina del servicio de alimentos ASAMTEC

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

6.5. Anexo 5. Fotografías del dosificador de la empresa Quimisur

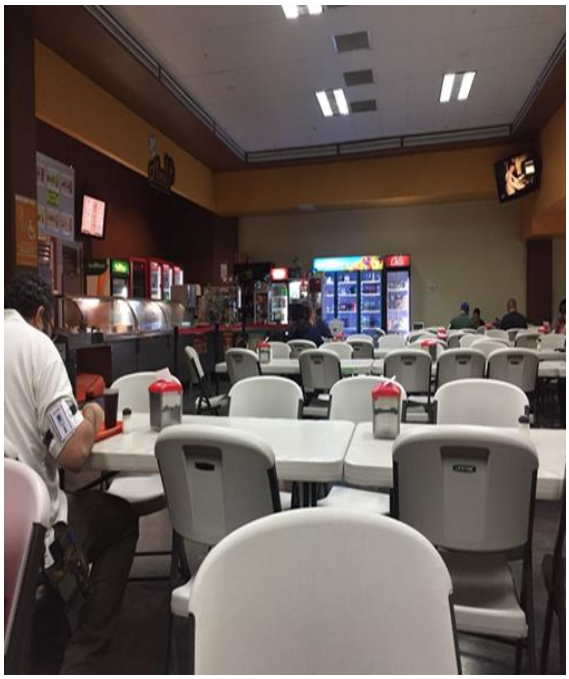


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.6. Anexo 6. Fotografías de la bodega de alimentos

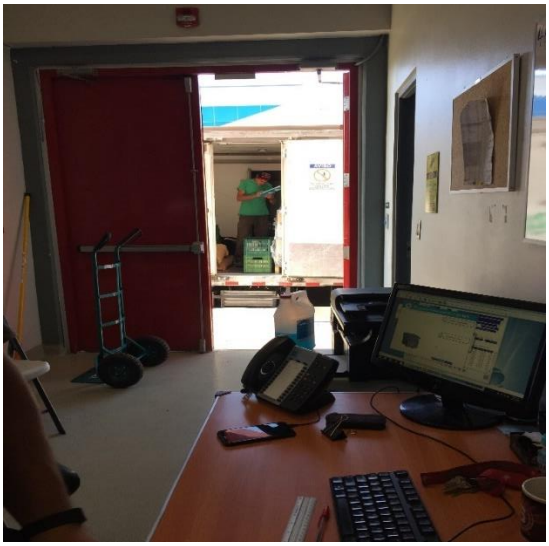
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

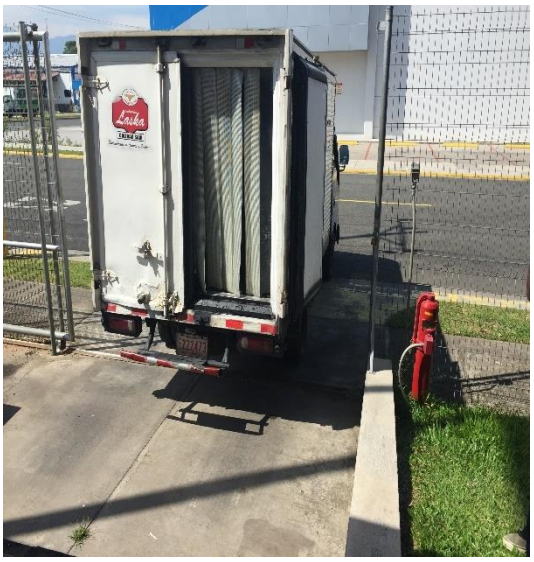
6.7. Anexo 7. Comedor y cafetería de la asociación solidarista



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

6.8. Anexo 8. Recibimiento de materia prima





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

6.9. Anexo 9. Instrumento sobre hábitos alimenticios

Elaborado: Ruth Arguedas Anchía N° de encuesta: ☐

Encuesta sobre "hábitos alimentarios"

La siguiente encuesta tiene como propósito conocer información sobre hábitos alimentarios de los colaboradores de SAMTEC. La participación en dicha encuesta es voluntaria y los datos recolectados se manipularán en forma confidencial y anónima.

Indicaciones:

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

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza la mayoría del tiempo?
   a. ( ) Desayuno
   b. ( ) Merienda de la mañana
   c. ( ) Almuerzo
   d. ( ) Merienda de la tarde
   e. ( ) Cena
   f. ( ) Merienda nocturna
2. ¿En los tiempos de comida realizados, acostumbra comer a la misma hora?
   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. ( ) En casa
   b. ( ) Soda o restaurante (afuera de la empresa)
   c. ( ) En el servicio de alimentos de ASAMTEC
4. ¿Acostumbra adicionar sal a la comida?
   a. ( ) Sí
   b. ( ) No
   c. ( ) A veces
5. ¿Realiza actividad física?
   ( ) Sí ( ) No
6. ¿Cuánta cantidad de agua consume al día?
   ( ) 2-4 vasos
   ( ) 5-8 vasos
   ( ) 10-12 vasos
7. Marque las opciones que usted utiliza la mayor parte del tiempo para cocinar los alimentos.

Aceite vegetal líquido (Capullo, Clover, Salat, Carbonell, Girol)	
Aceite vegetal en spray (PAM, Carbonell, Mazola)	
Margarina (Numar, Rice Cream, Mazola, Country Crock, oliva, Parkay, Blue Bonnet, Sabemás)	
Mantequilla (Dos Pinos, Lurpak)	
Manteca (Clover, Crisco)	

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

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

9. Para la siguiente lista de alimentos, cuál es el tipo de cocción que usted utiliza la mayoría de las veces al prepararlos. Elija una sola opción para cada alimento.

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

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

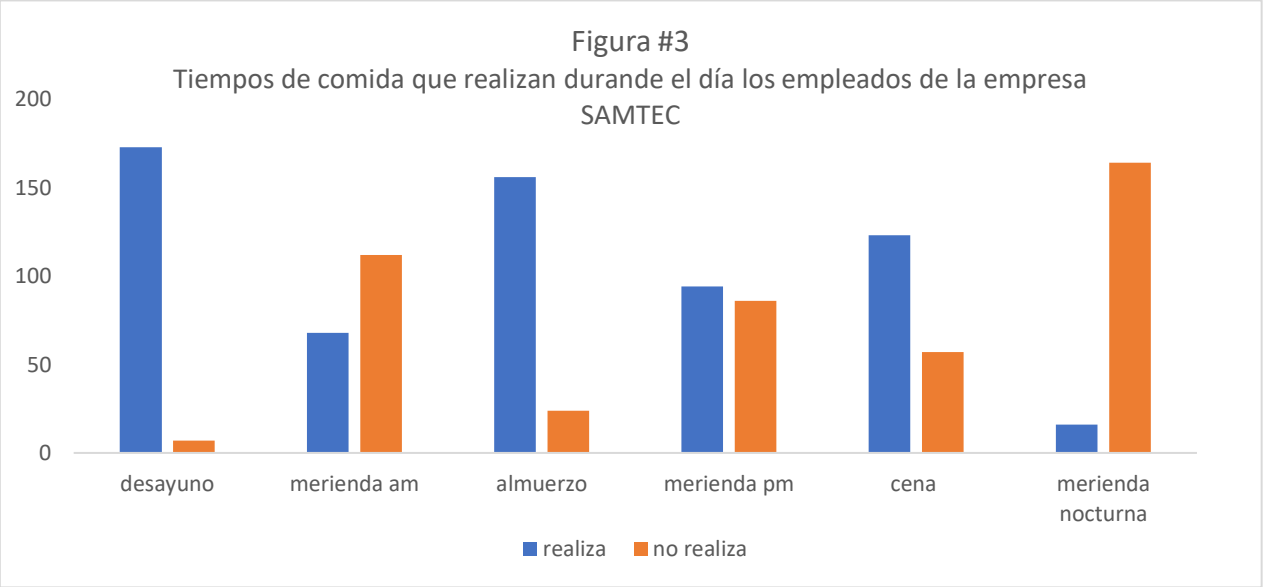
Alimento	**Nunca o casi nunca**	**Algunas veces al mes**	**Algunas veces a la semana**	**Siempre o casi siempre**
Lácteos: queso, leche, *yogurt*, helados				
Grasas: margarina/queso crema/ natilla/mayonesa/aderezo				
Semillas: maní, almendras, macadamia, marañón, etc.				
Carne: res, pollo, cerdo				
Pescados o mariscos frescos: sardina, atún, etc.				
Embutidos: salchichón, mortadela, jamón, etc.				
Huevo				
Frutas: banano, naranja, papaya, mandarina, jugos naturales, etc.				
Verduras harinosas: yuca, papa, plátano, camote, etc.				
Vegetales no harinosos: lechuga, tomate, zanahoria, etc.				
Harinas: arroz, tortillas, *spaguetti*, canelones, pan, galletas dulces o saladas				
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas, etc.				
Golosinas: chocolates, confites, chicles, gomitas, etc.				
Azúcar, mermelada, miel, chocolate en polvo, etc.				
Refrescos gaseosos				
Café o té				
Comidas rápidas: tacos, papas, hamburguesa, *pizza*, etc.				
Licor: vino, cerveza, whisky, tequila, ron, etc.				

¡Muchas gracias por su colaboración!

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

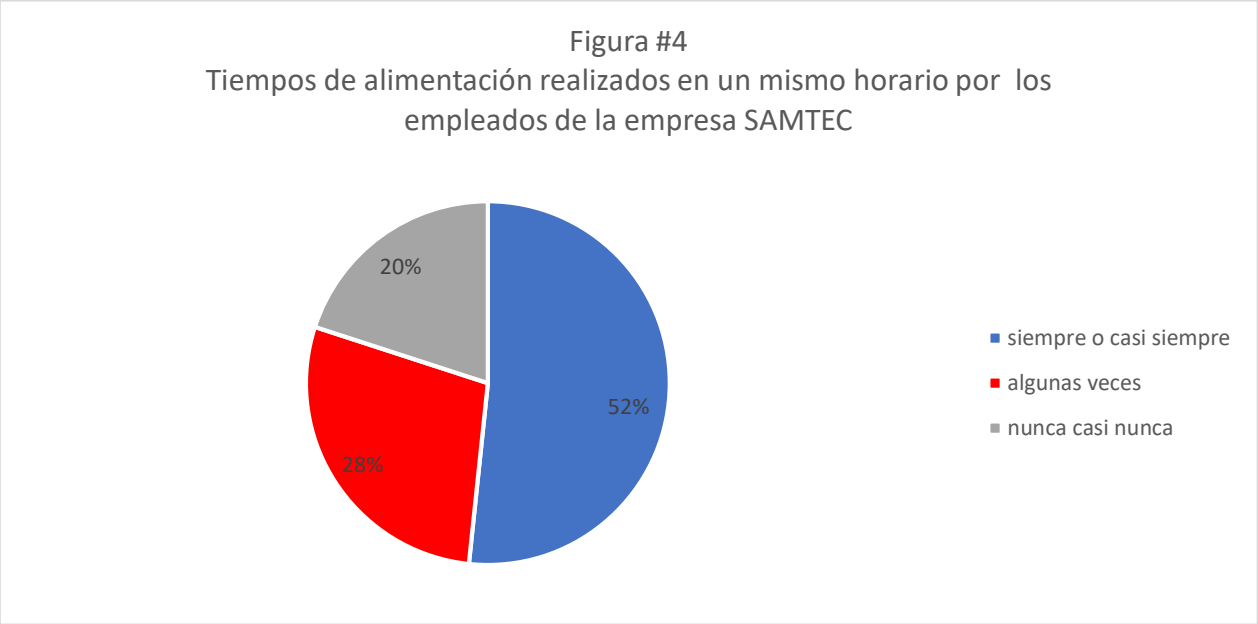
6.10. Anexo 10. Resultados del instrumento sobre hábitos alimentarios

Figura #3 Tiempos de comida que realizan durante el día los empleados de la empresa SAMTEC



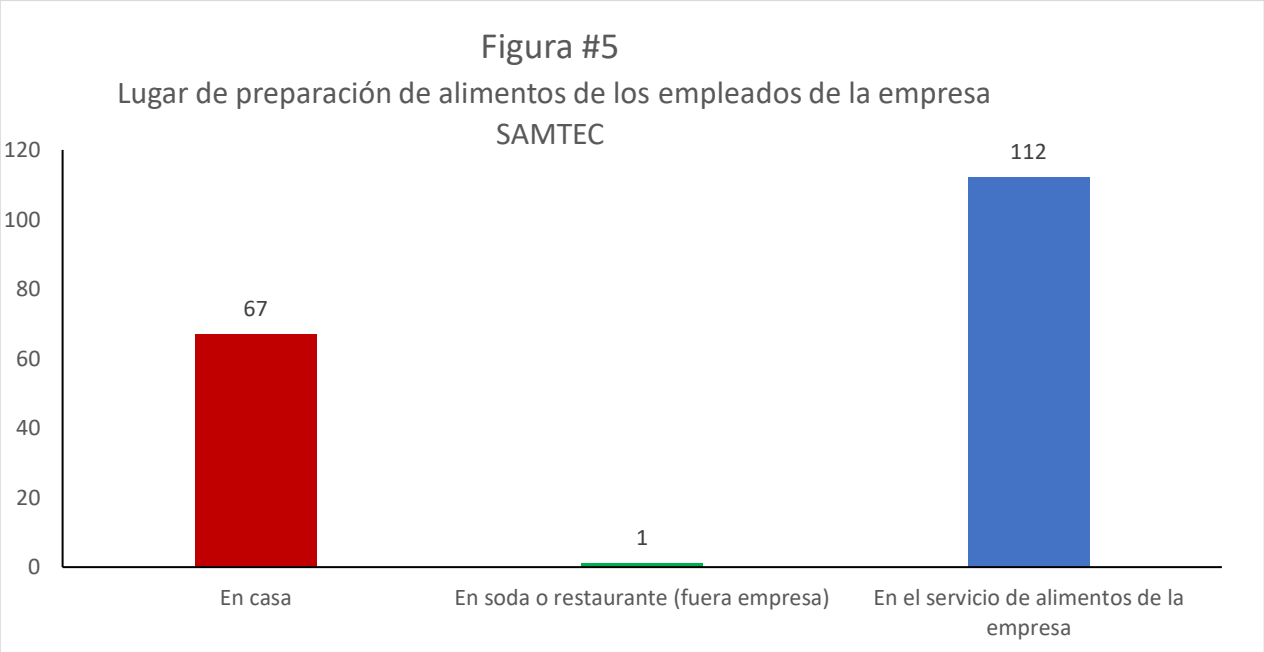
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #4 Tiempos de alimentación realizados en un mismo horario por los empleados de la empresa SAMTEC



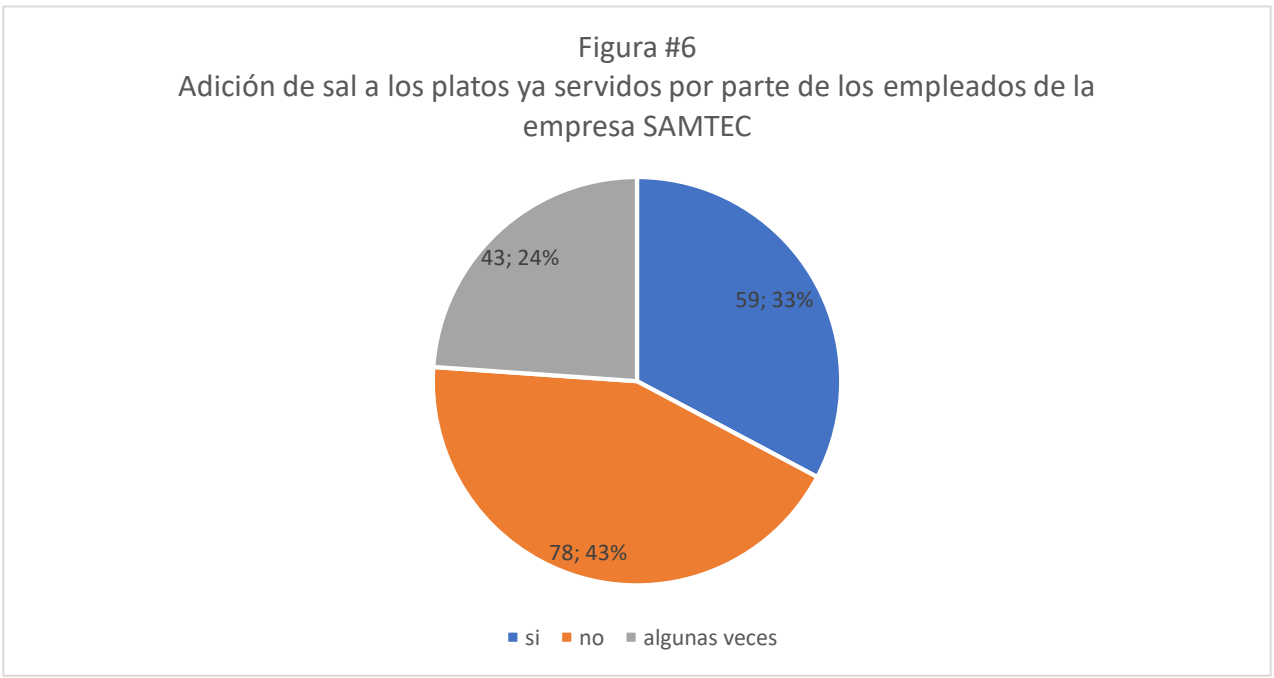
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #5 Lugar de preparación de alimentos de los empleados de la empresa SAMTEC



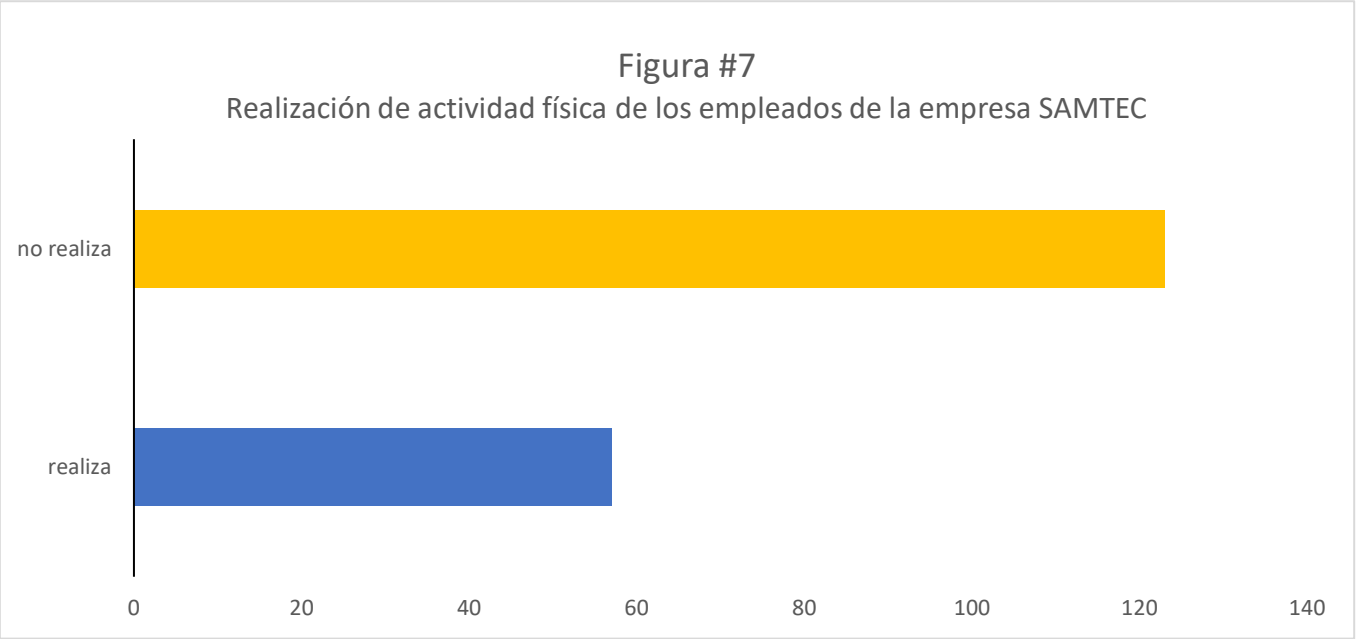
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #6 Adición de sal a los platos ya servidos por parte de los empleados de la empresa SAMTEC



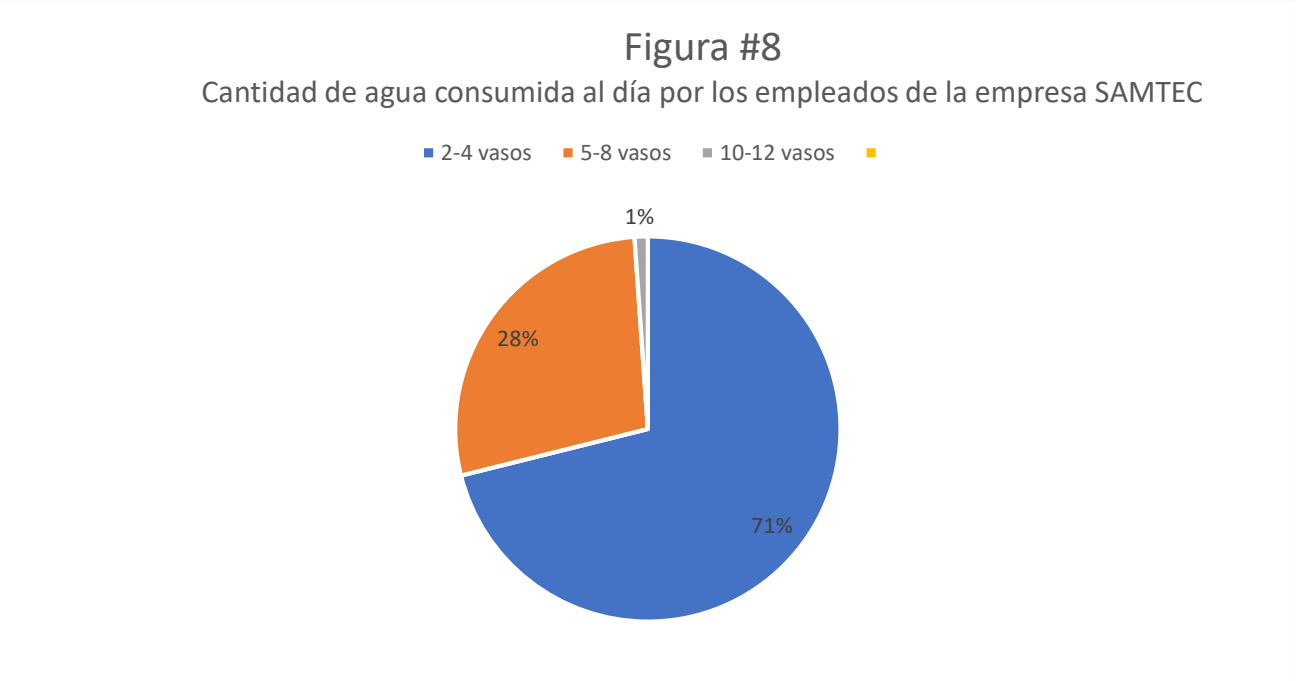
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #7 Actividad física de los empleados de la empresa SAMTEC



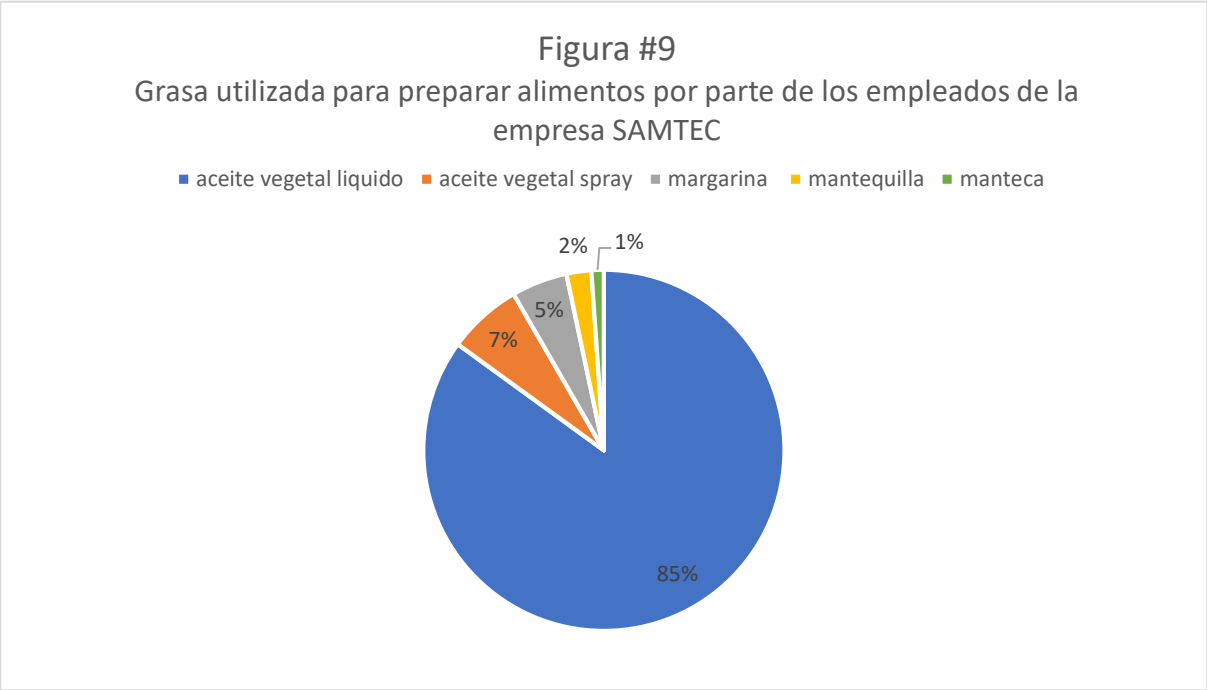
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #8 Cantidad de agua consumida al día por los empleados de la empresa SAMTEC



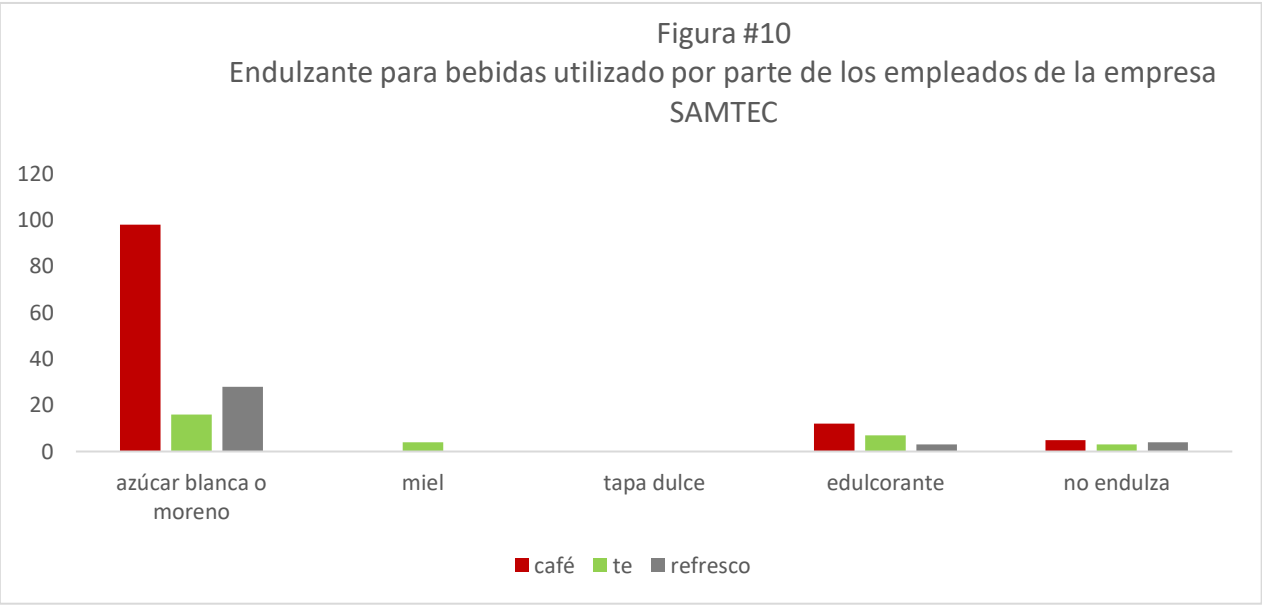
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #9 Grasa utilizada para preparar alimentos por parte de los empleados de la empresa SAMTEC



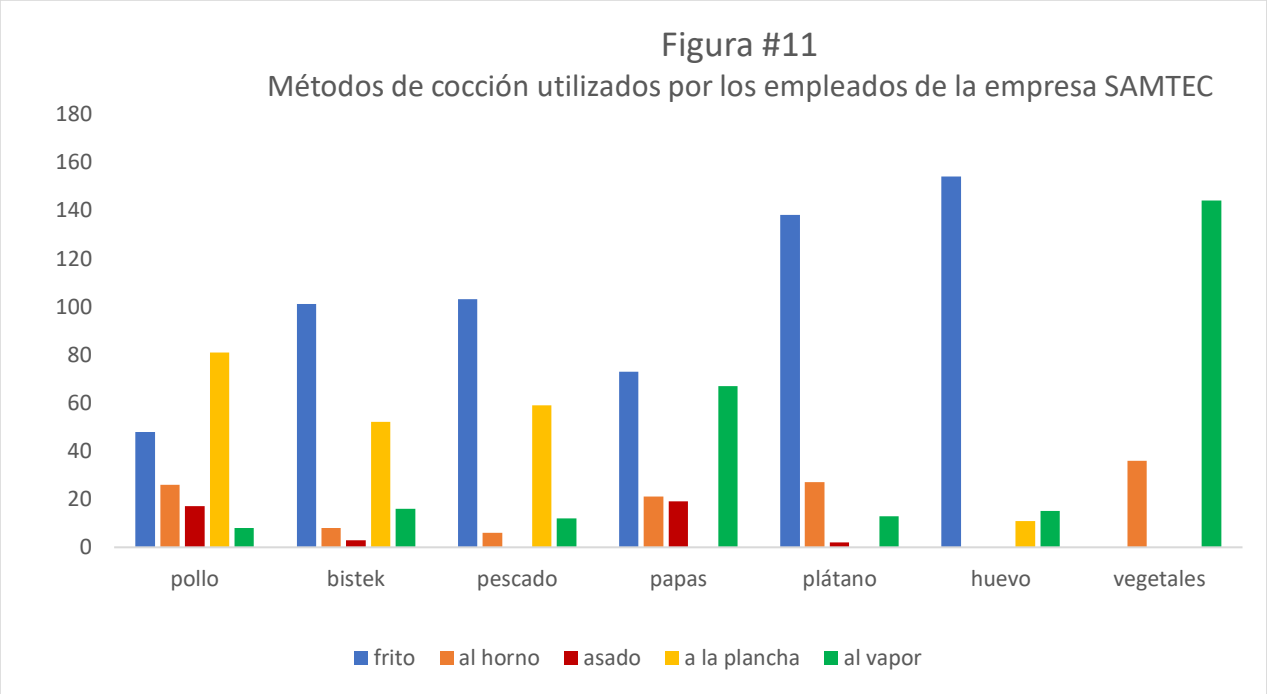
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #10 Endulzante para bebidas utilizado por parte de los empleados de la empresa SAMTEC



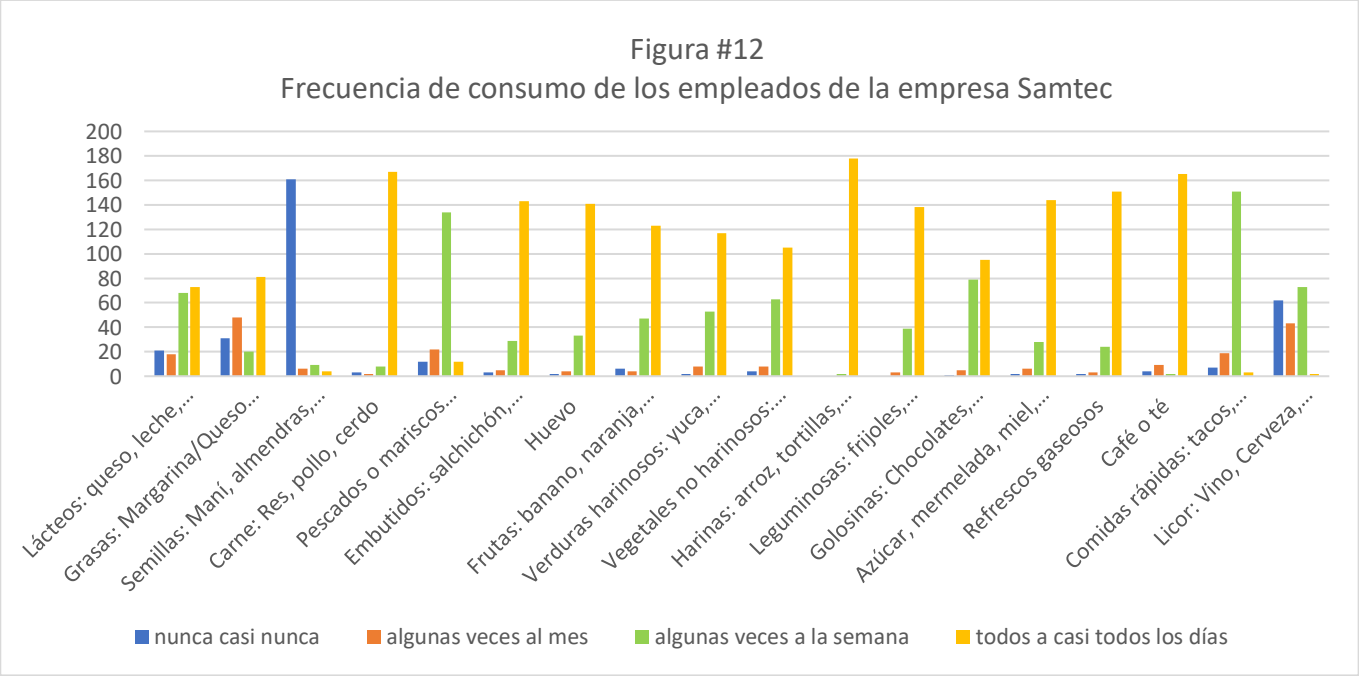
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #11 Métodos de cocción utilizados por los empleados de la empresa SAMTEC



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

Figura #12 Frecuencia de consumo de los empleados de la empresa SAMTEC



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

6.11. Anexo 11. Instrumento sobre aceptabilidad del menú diario

Fecha: / / Encuesta: _____

Diagnóstico sobre aceptabilidad del menú diario

Instrucciones generales

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

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

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

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

Tiene alguna sugerencia o comentario sobre el servicio brindado:

_____

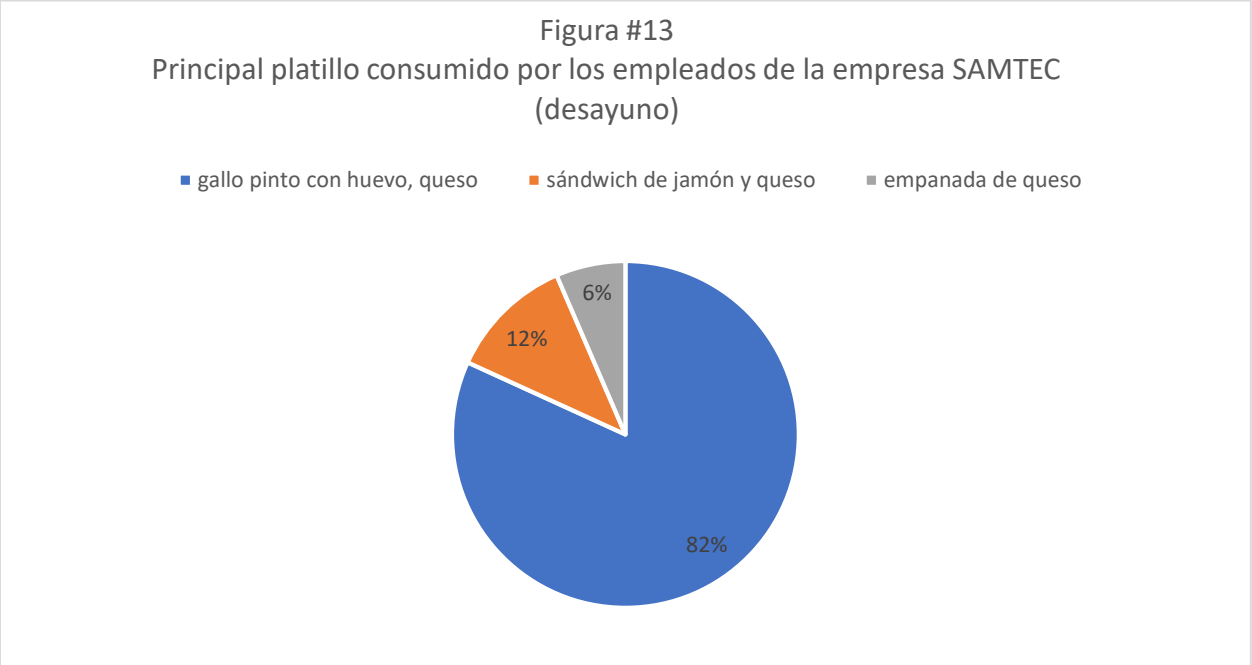
_____

¡Gracias por su colaboración!

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

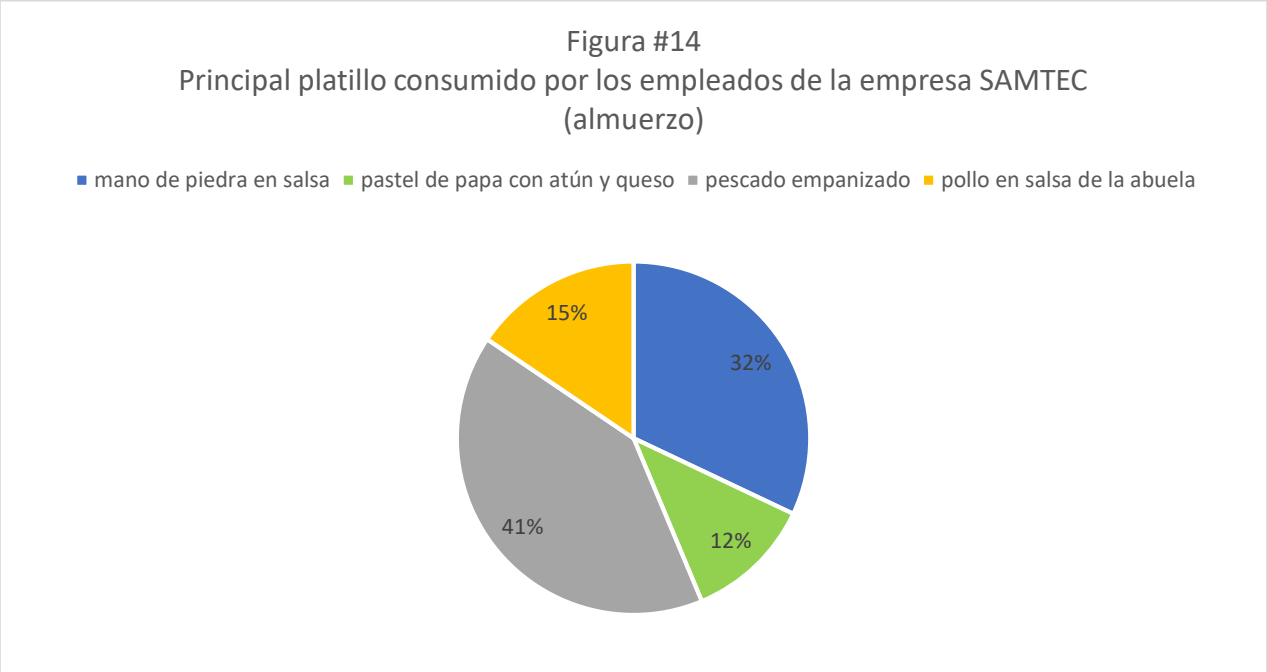
6.12. Anexo 12. Resultados del instrumento sobre aceptabilidad del menú diario

Figura #13 Principal platillo consumido por los empleados de la empresa SAMTEC (desayuno)



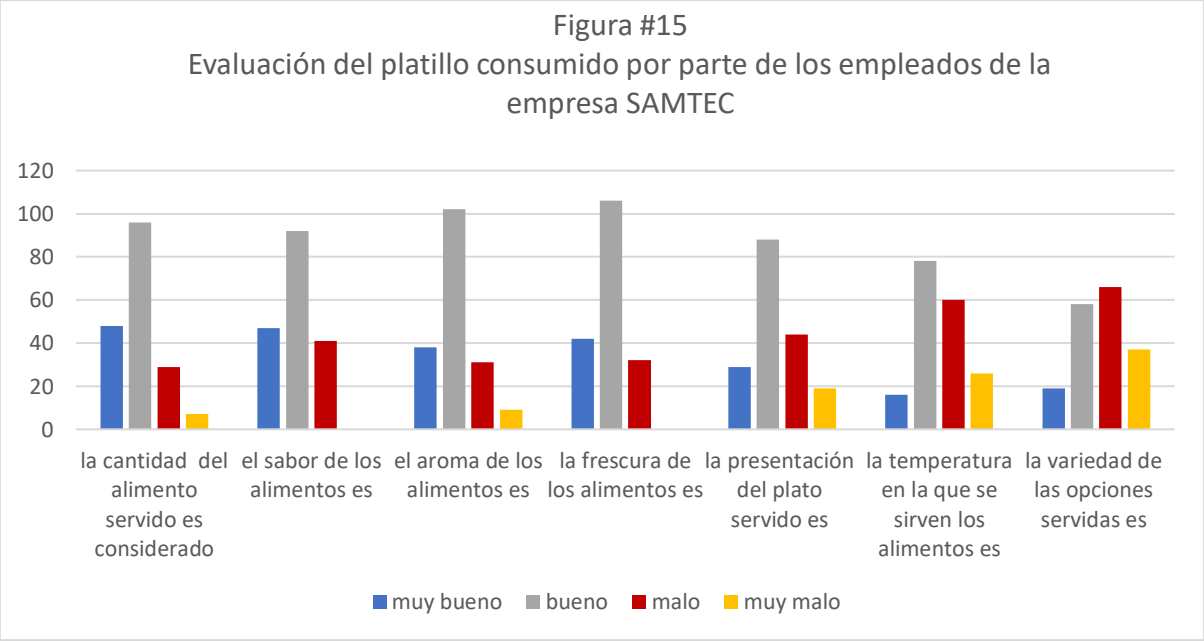
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #14 Principal platillo consumido por los empleados de la empresa SAMTEC (almuerzo)



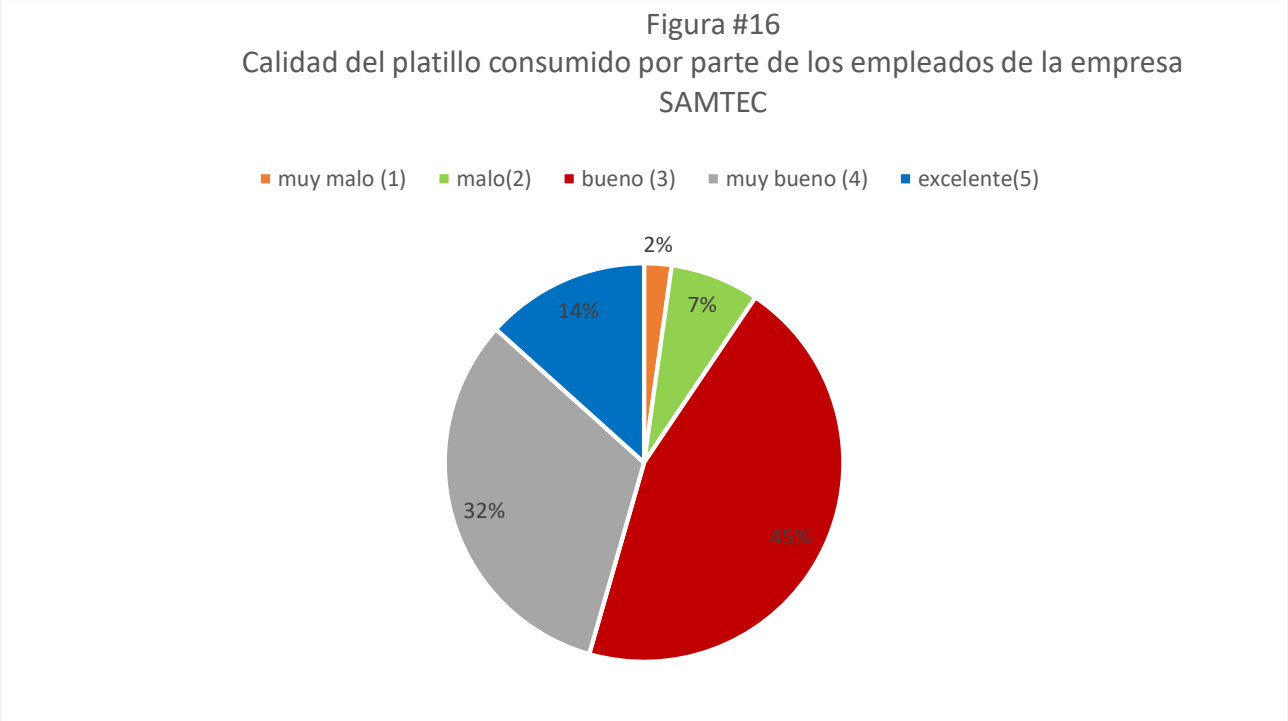
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #15 Evaluación del platillo consumido por parte de los empleados de la empresa SAMTEC



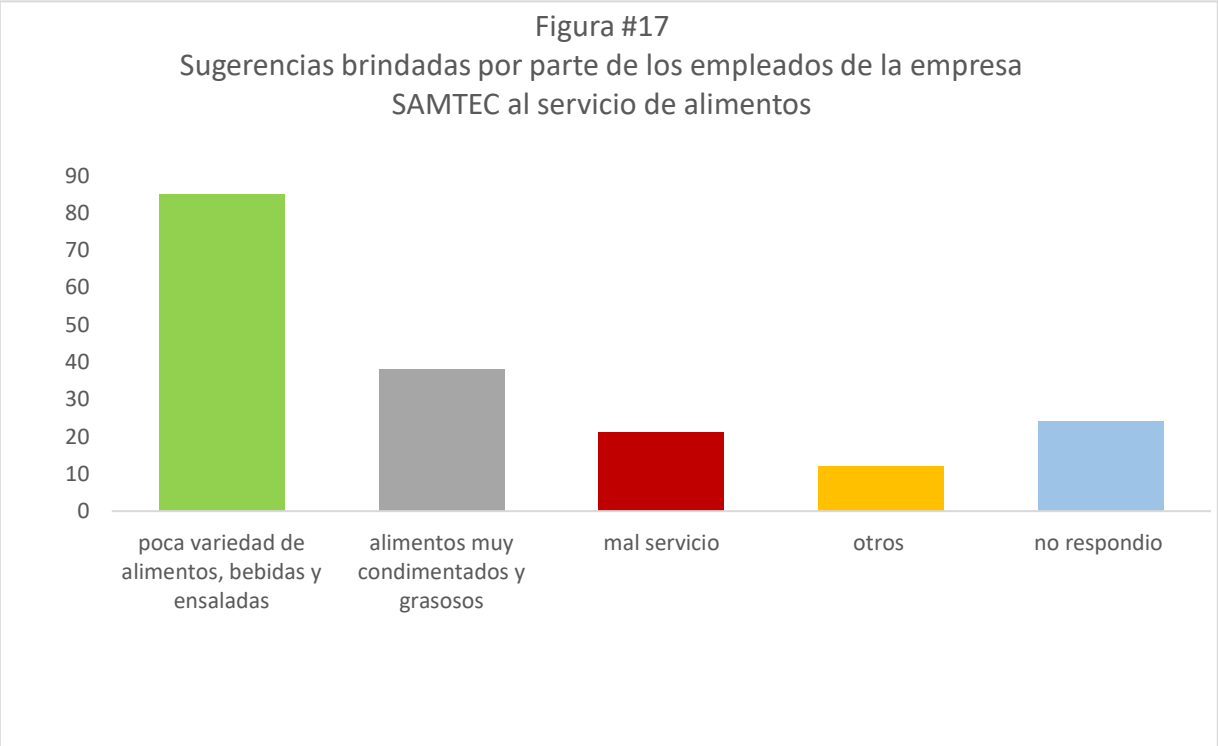
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #16 Calidad del platillo consumido por parte de los empleados de la empresa SAMTEC



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

Figura #17 Sugerencias brindadas por parte de los empleados de la empresa SAMTEC al servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC



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

6.13. Anexo 13. Valoración del servicio de alimentos

Valoración del servicio de alimentos

Fecha: _____ **Número:** ____

Esta encuesta es elaborada por Ruth Arguedas Anchía, estudiante de la carrera de Nutrición. La información utilizada es de carácter confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada. Su participación será de gran ayuda.

Comida, personal e instalaciones

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

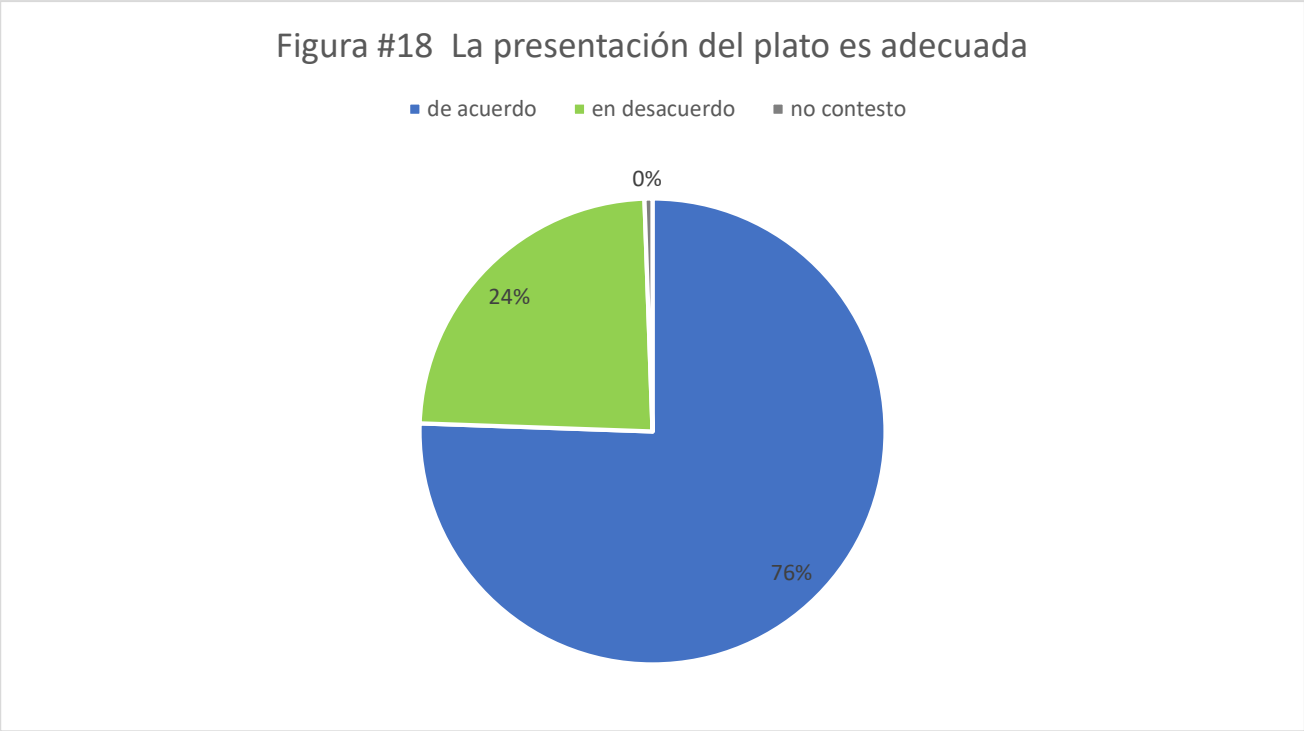
MENÚ		
Pregunta	**De acuerdo**	**En desacuerdo**
La presentación del plato es adecuada		
El tamaño de las porciones de las comidas es adecuado		
La variedad de comida servida en la barra es adecuada		
La variedad de frescos en los tiempos de comida es adecuada		
La cantidad de grasa utilizada en las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

¡Gracias por su colaboración!

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

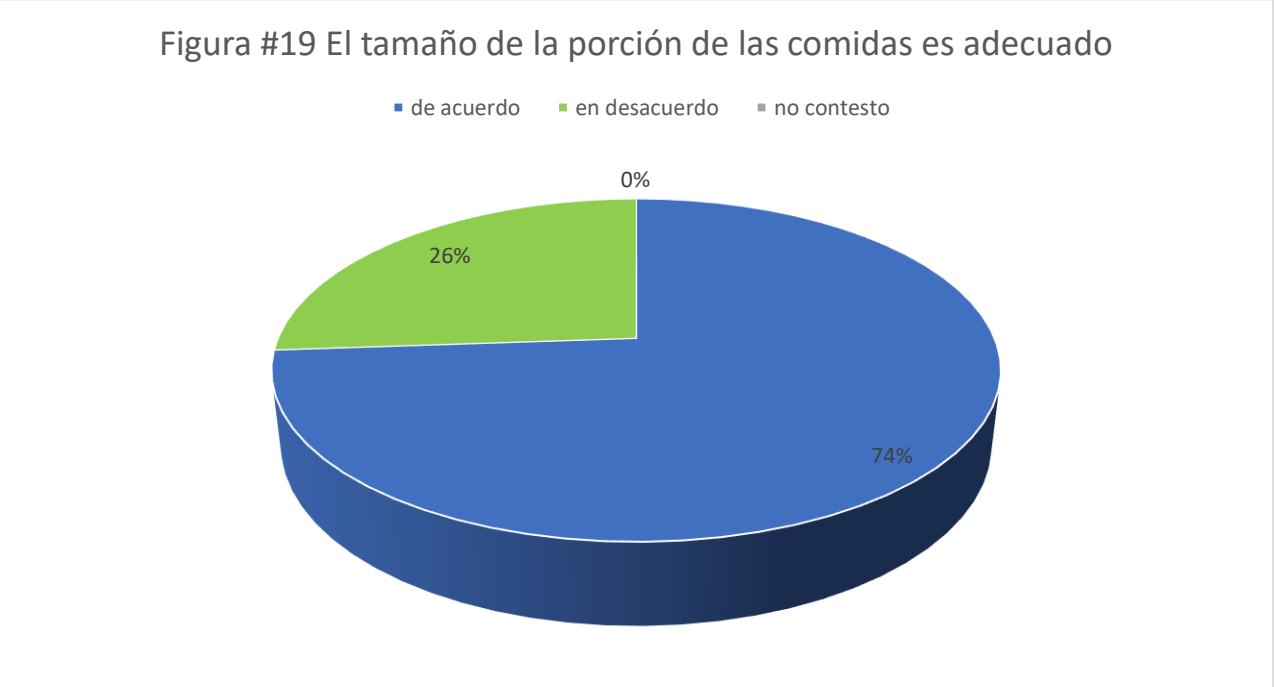
6.14. Anexo 14. Resultados del instrumento valoración del servicio de alimentos

Figura #18 Presentación del plato



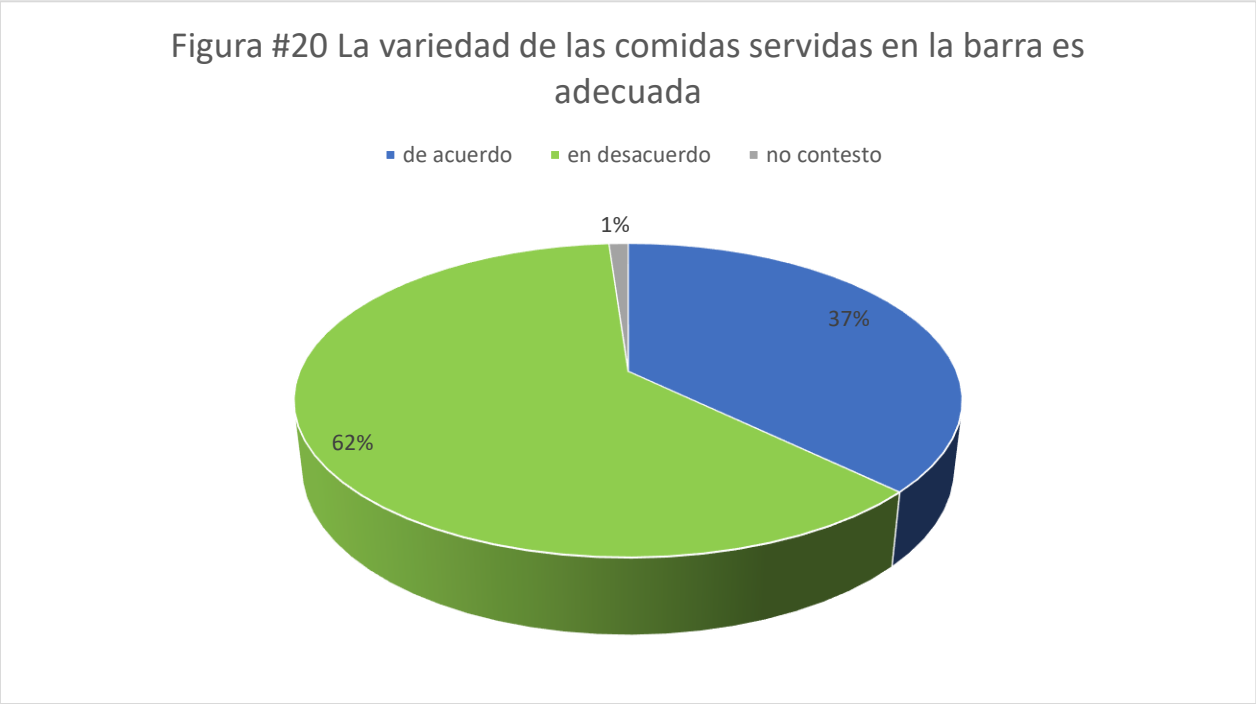
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #19 El tamaño de la porción de las comidas es adecuado



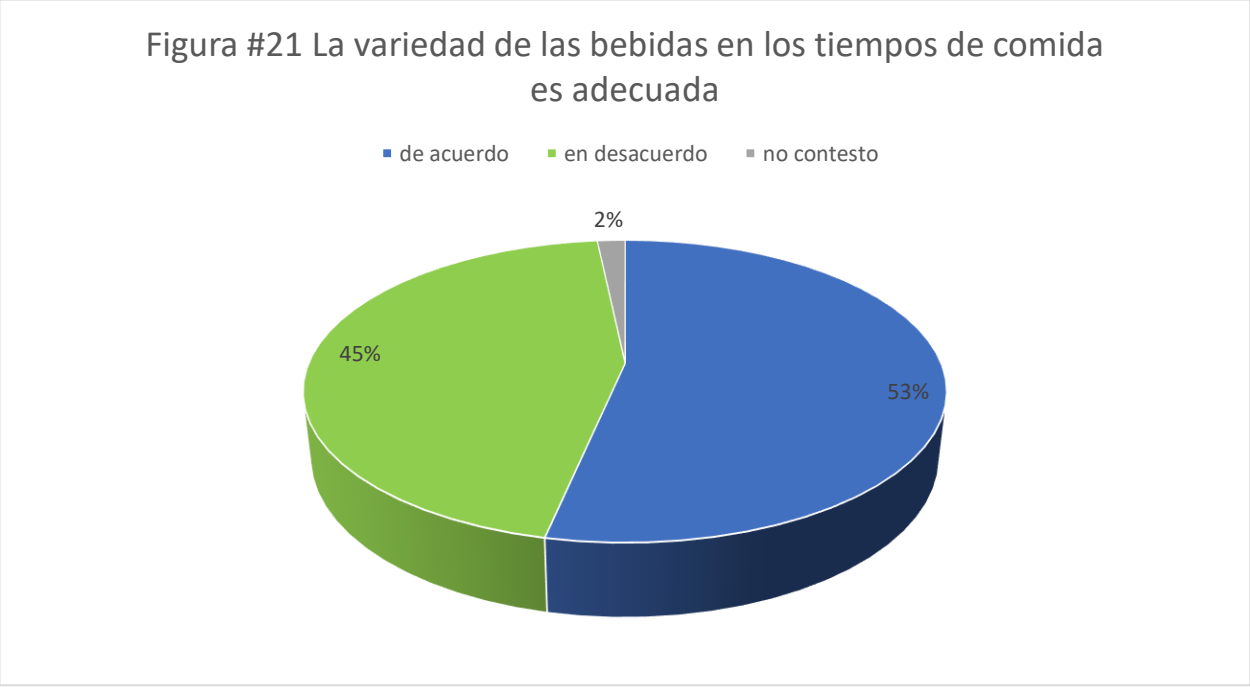
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #20 La variedad de las comidas que se sirven en la barra es adecuada



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

Figura #21 La variedad de las bebidas en los tiempos de comida es adecuada

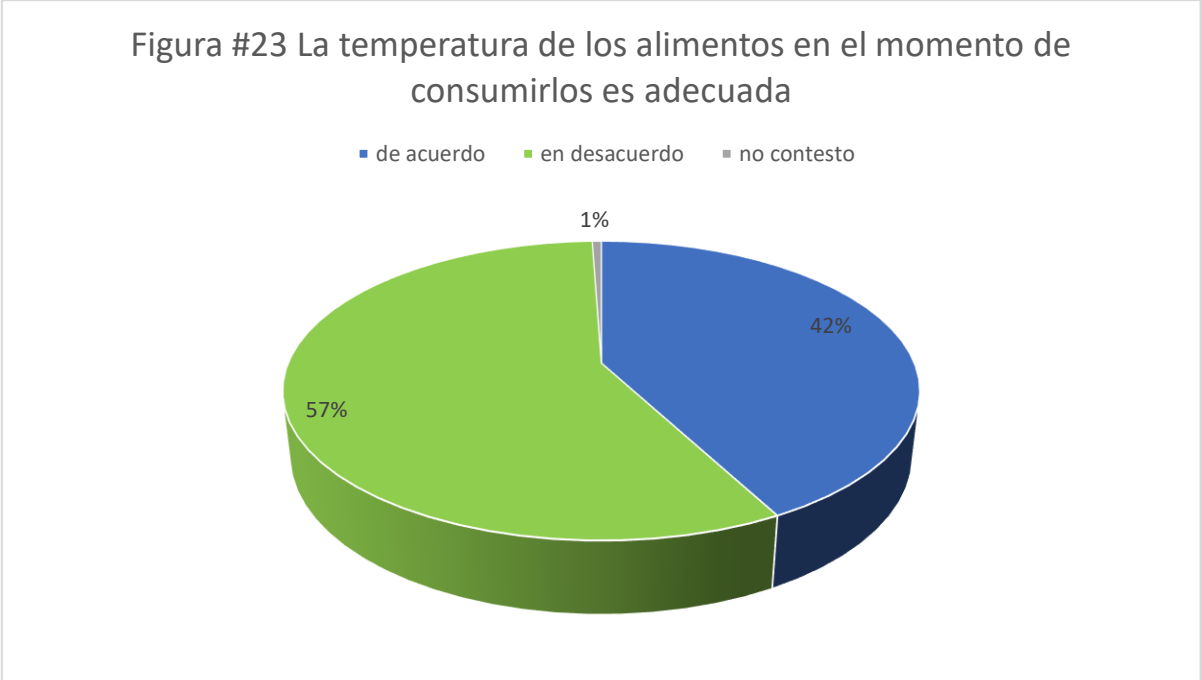


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #22 La cantidad de grasa utilizada en las comidas es adecuada

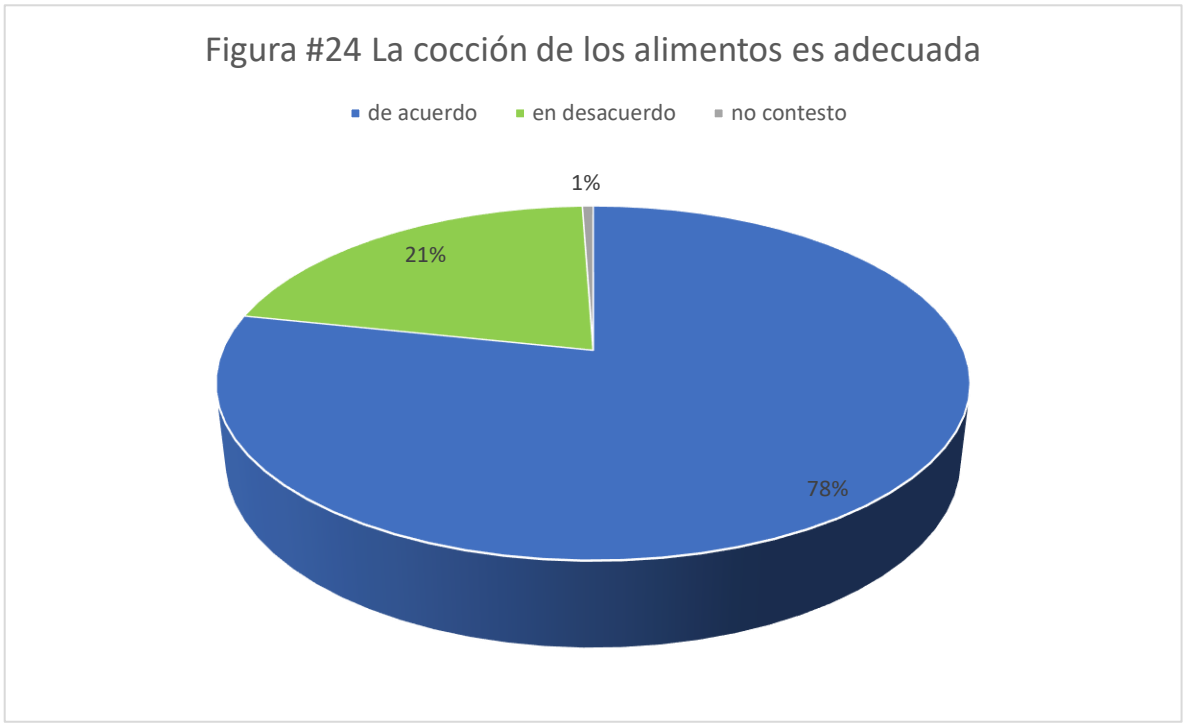
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #23 La temperatura de los alimentos en el momento de consumirlos es adecuada



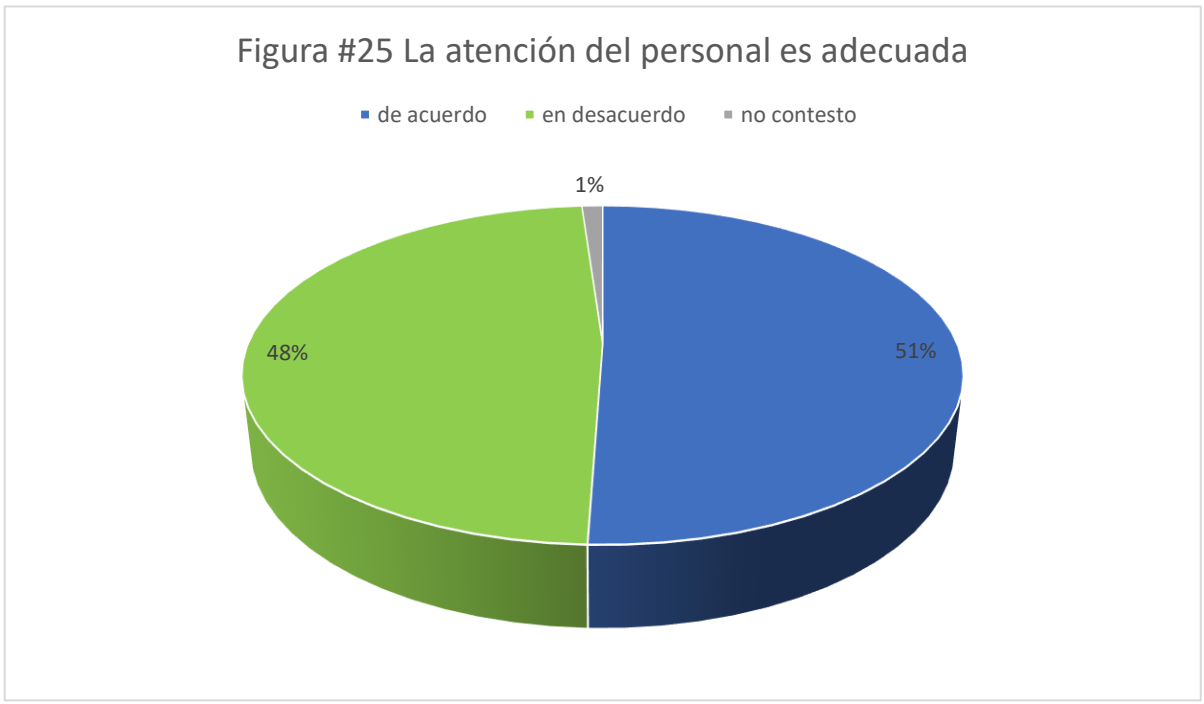
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #24 La cocción de los alimentos es adecuada



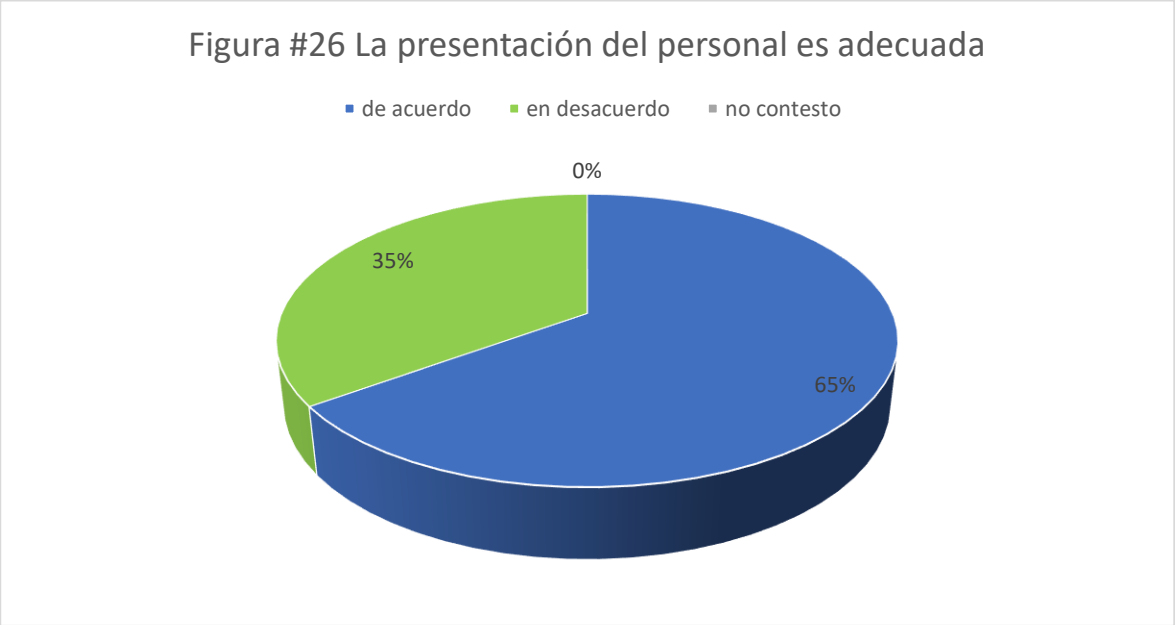
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #25 La atención del personal es adecuada



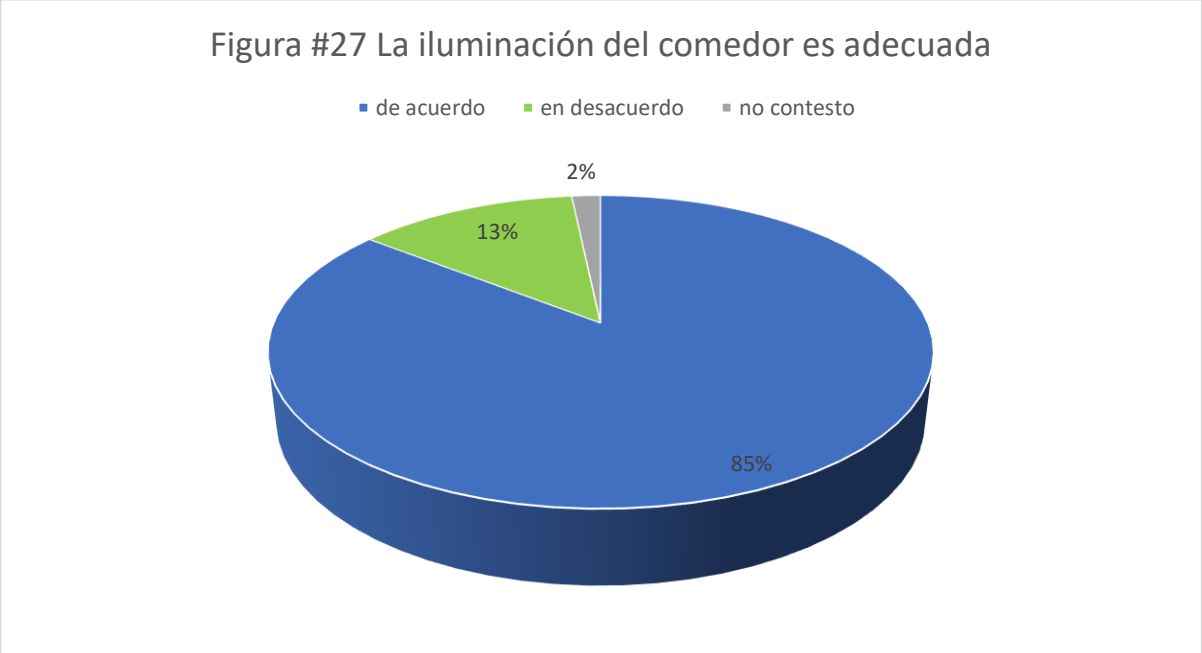
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #26 La presentación del personal es adecuada



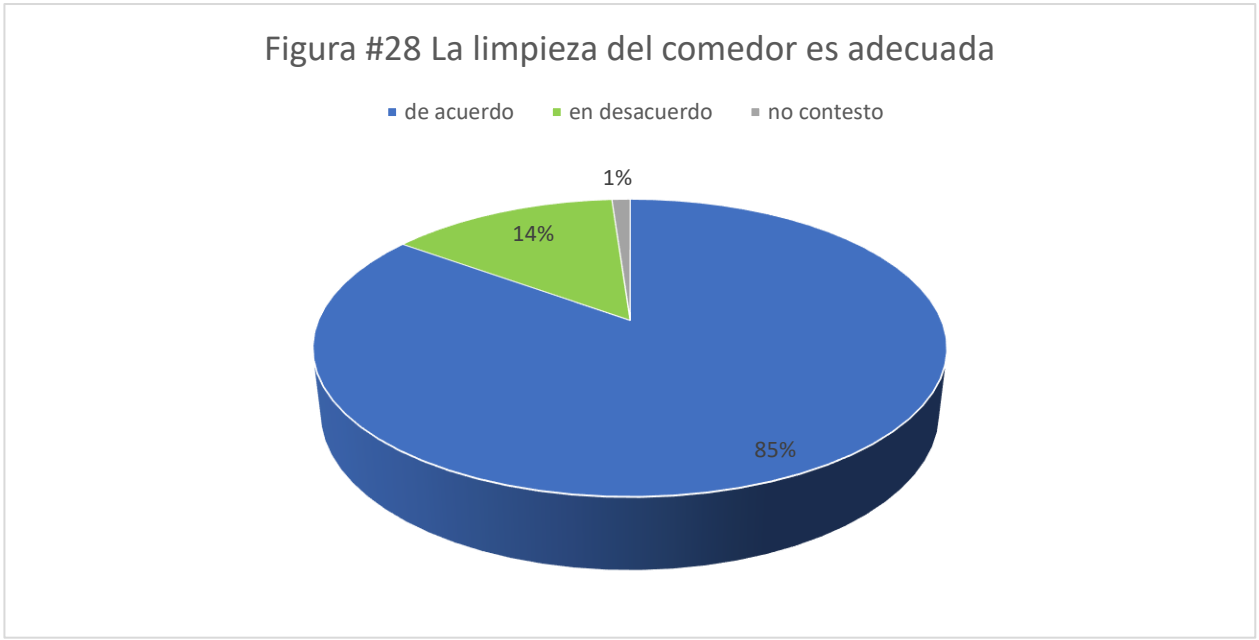
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #27 La iluminación del comedor es adecuada



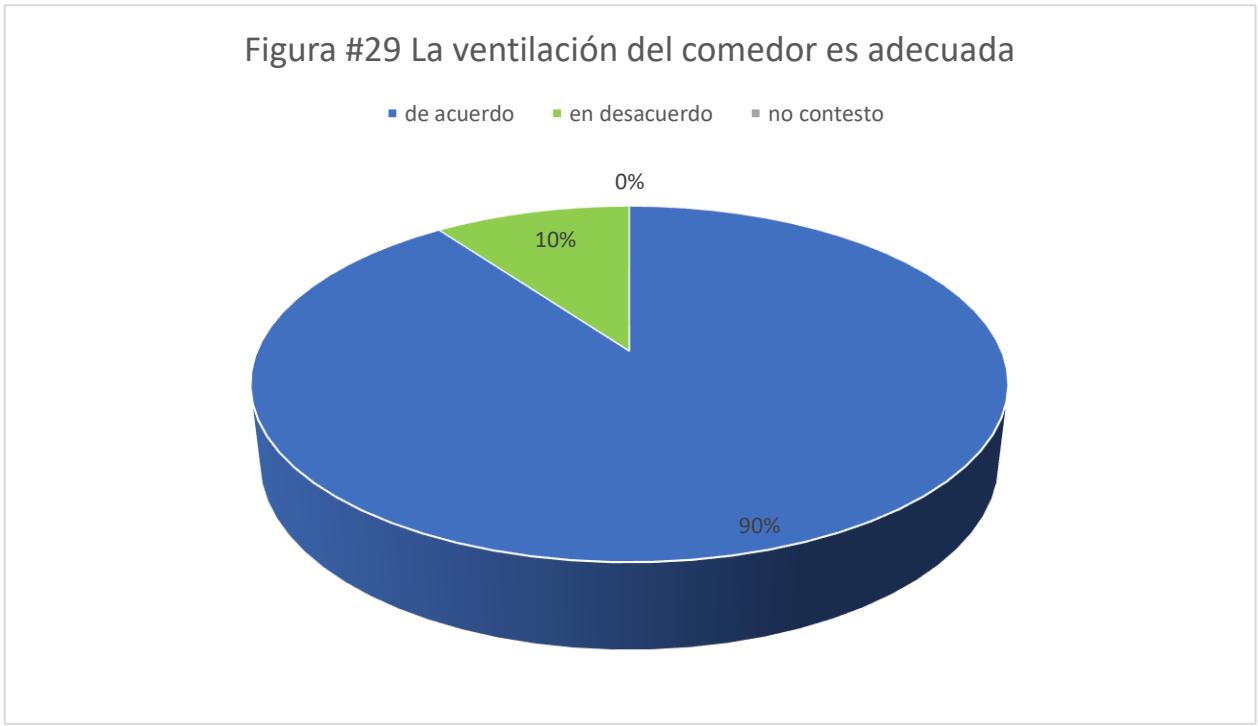
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura # 28 La limpieza del comedor es adecuada



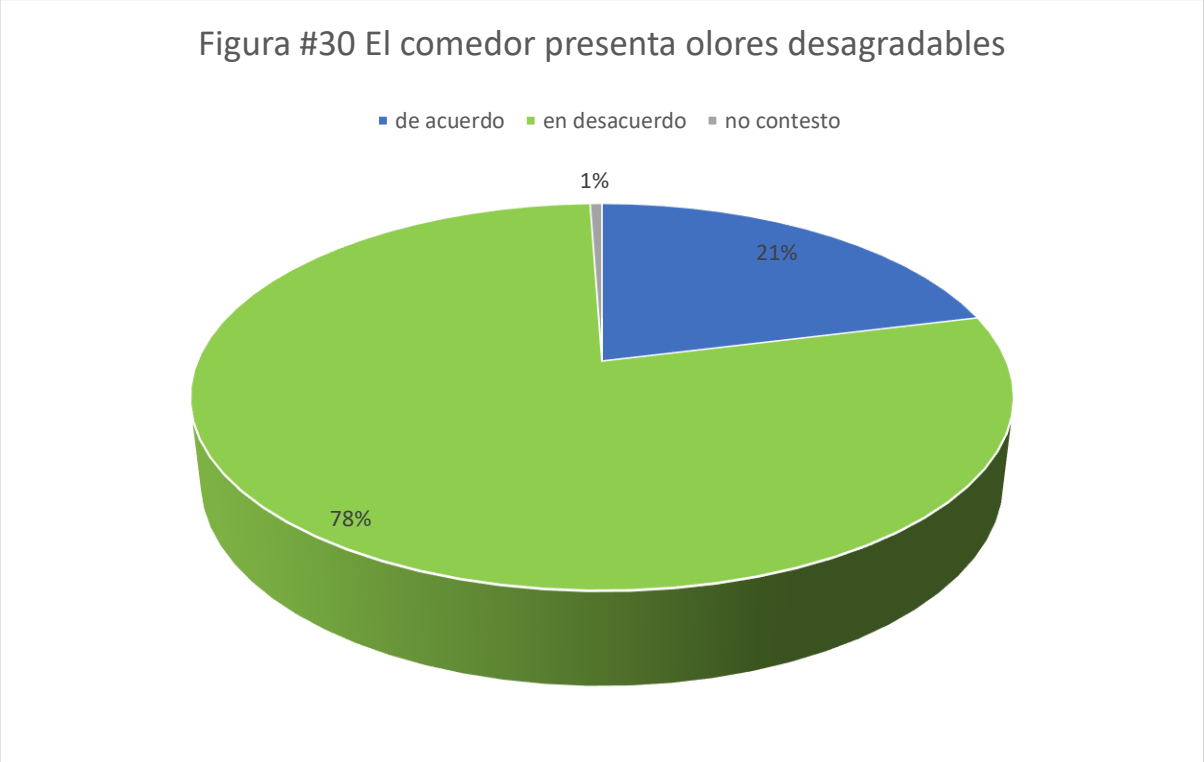
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #29 La ventilación del comedor es adecuada



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

Figura #30 El comedor presenta olores desagradables



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

6.15. Anexo 15. Instrumento de buenas prácticas de mano factura dirigidas al personal de cocina

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

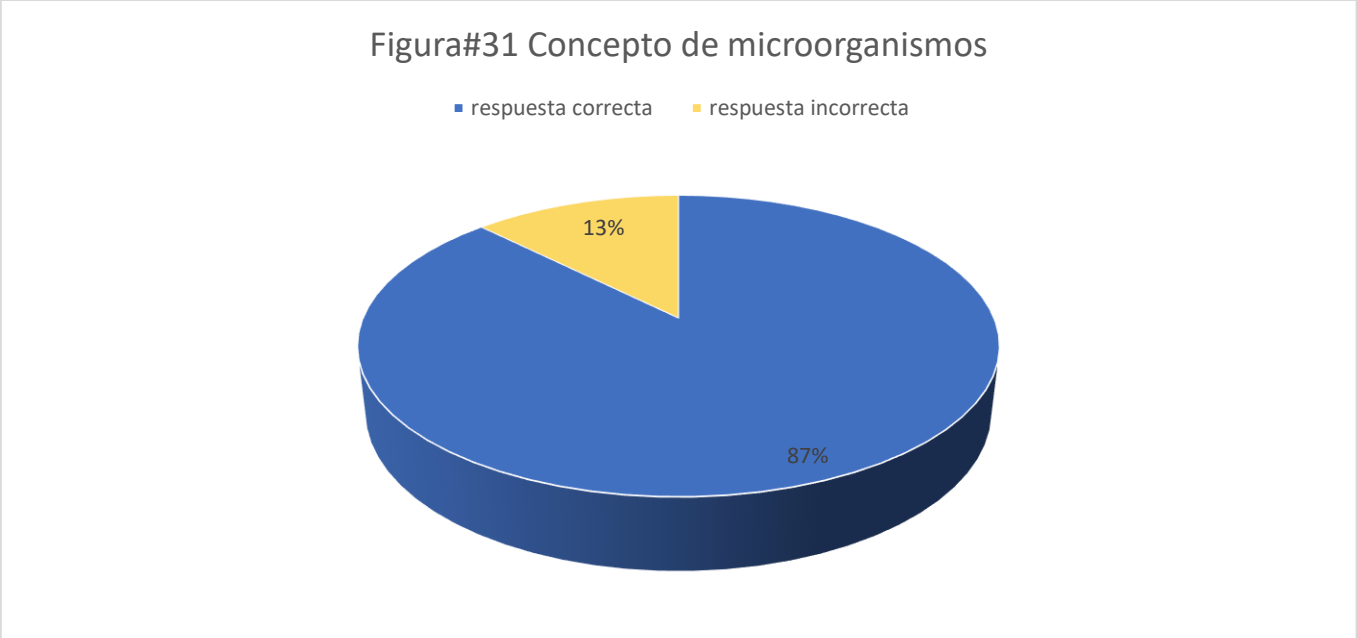
Marque con equis "X" la opción que considere correcta. Solo puede marcar una.

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

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

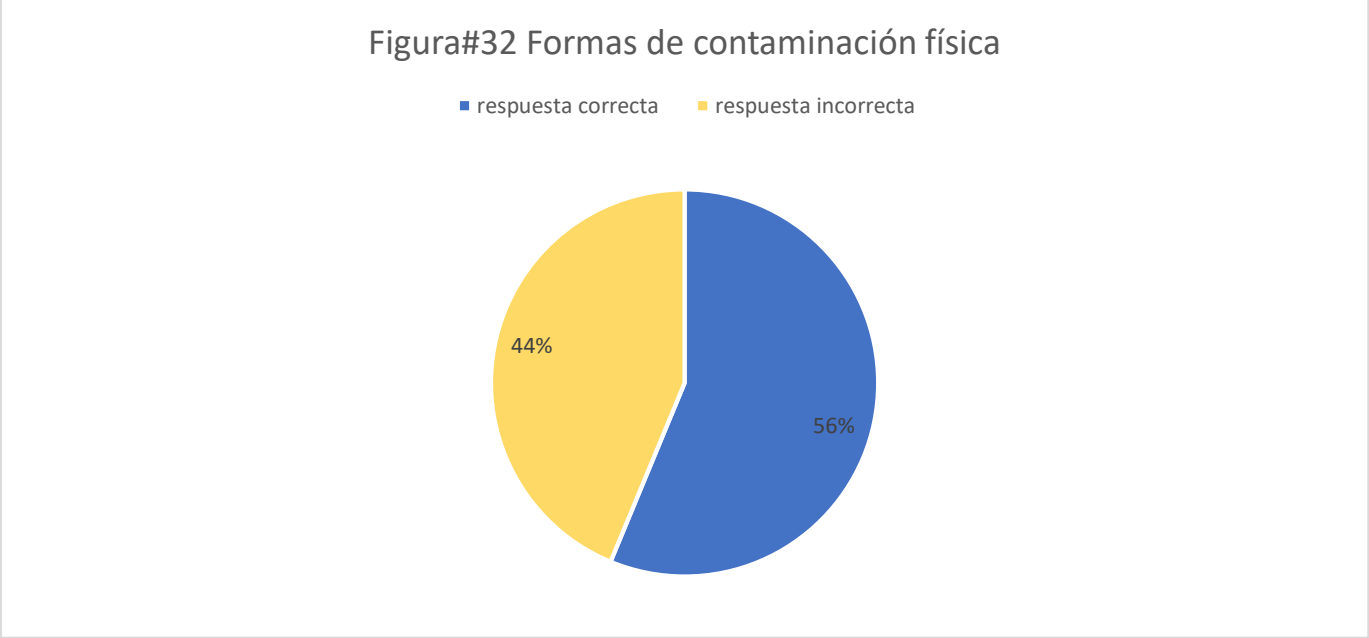
6.16. Anexo 16. Resultados del instrumento de buenas prácticas de manufactura dirigidas al personal de cocina

Figura #31 Concepto de microorganismos



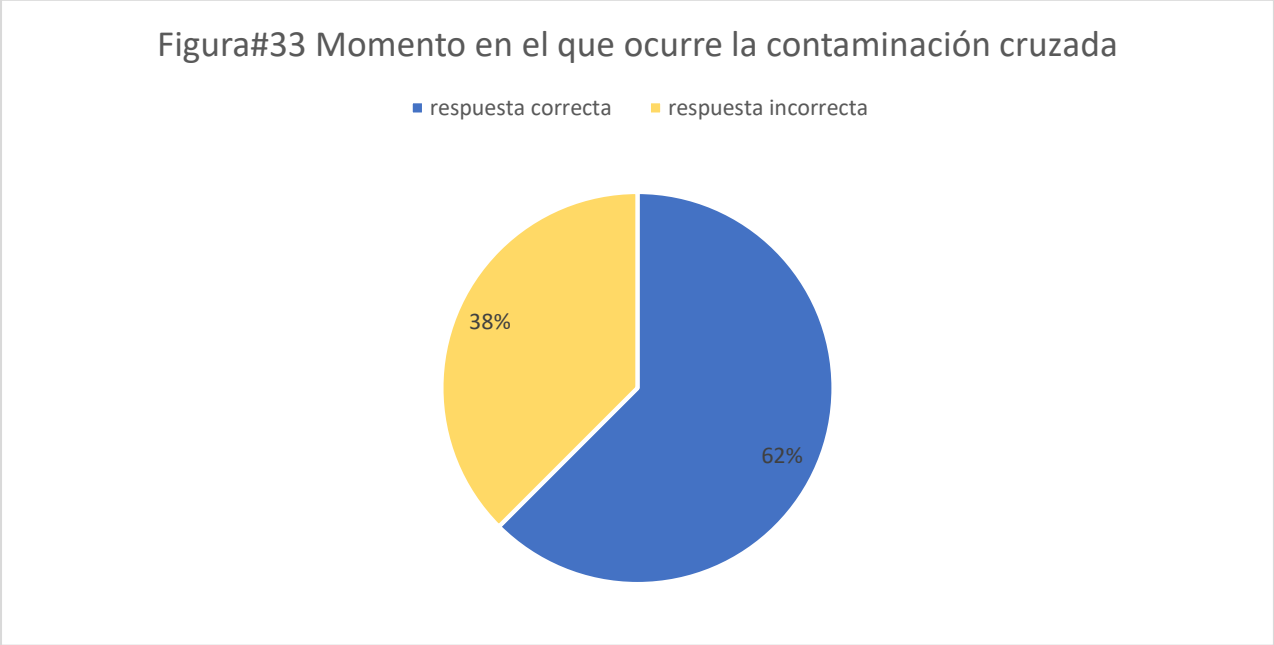
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #32 Formas de contaminación física



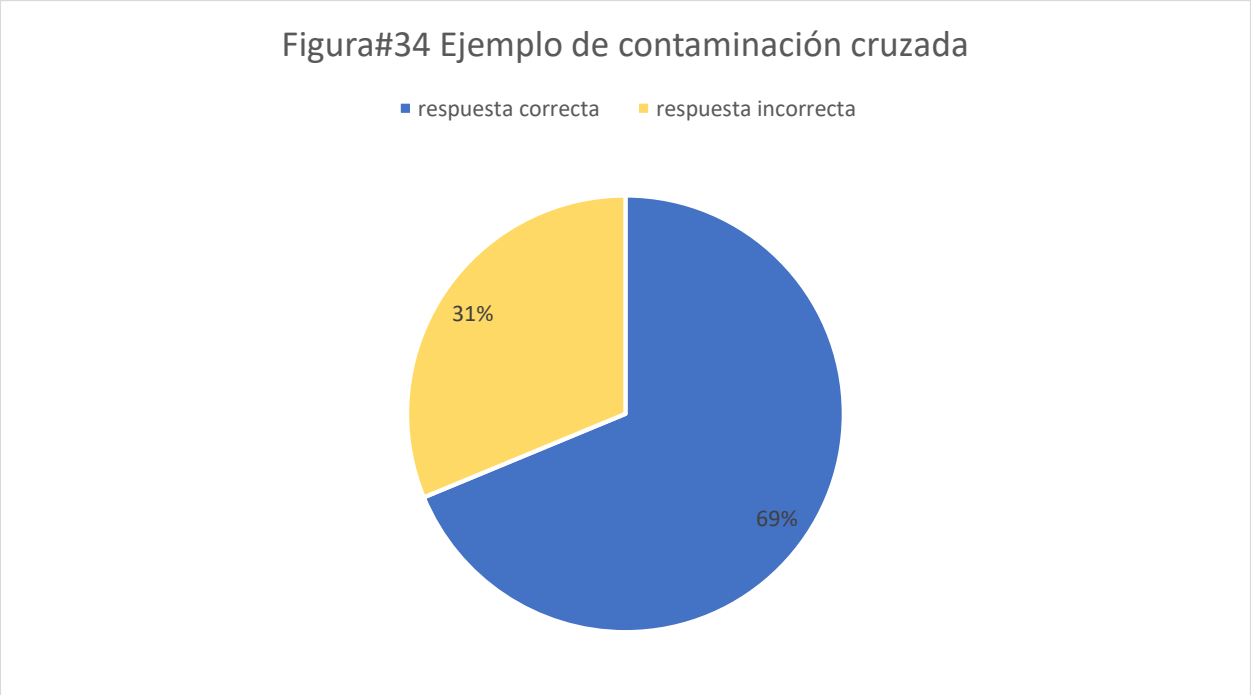
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #33 Momento en el que ocurre la contaminación cruzada



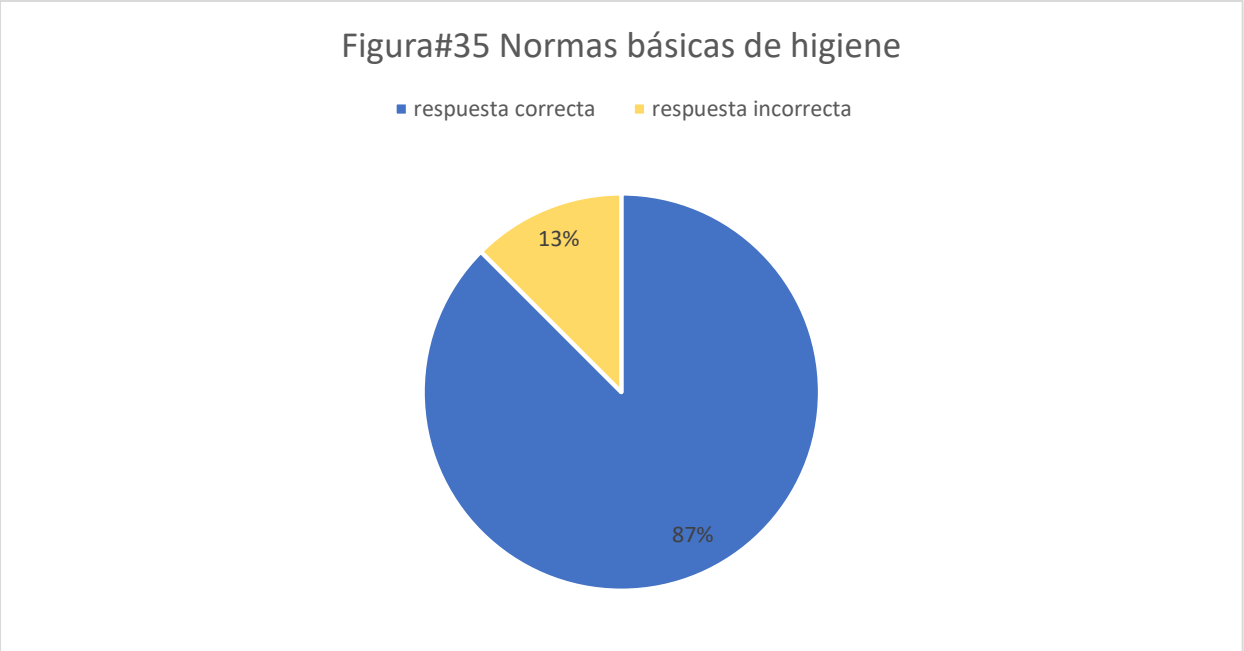
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #34 Ejemplo de contaminación cruzada



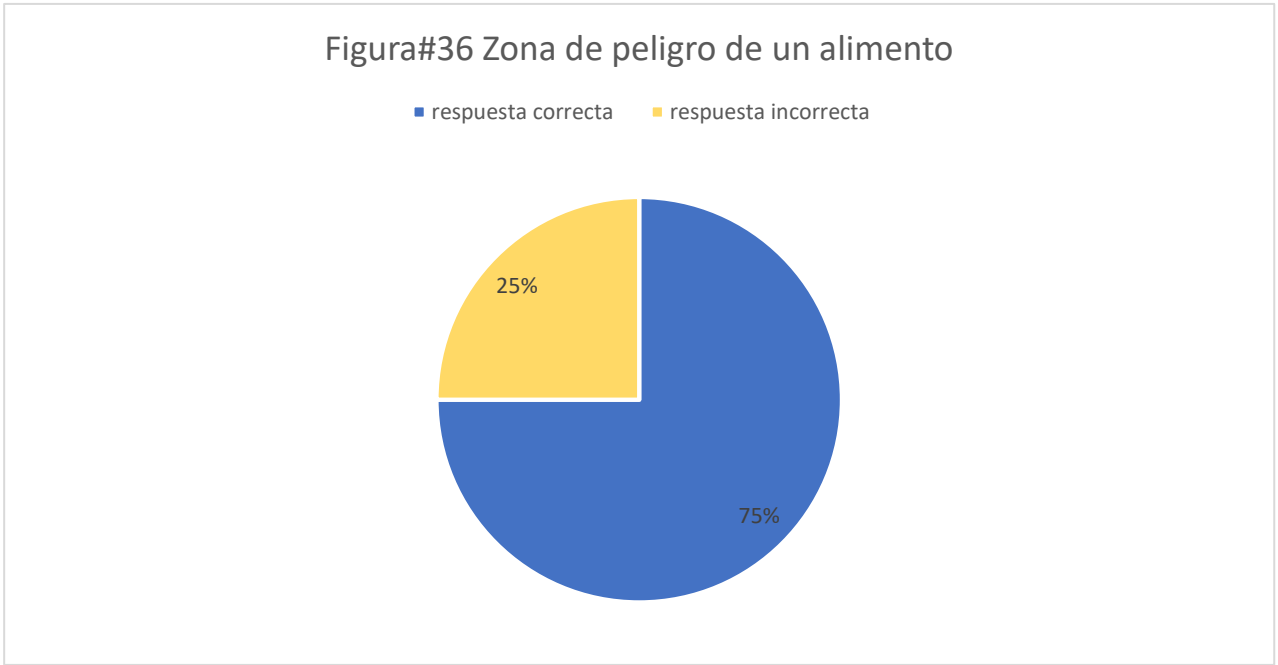
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #35 Normas básicas de higiene



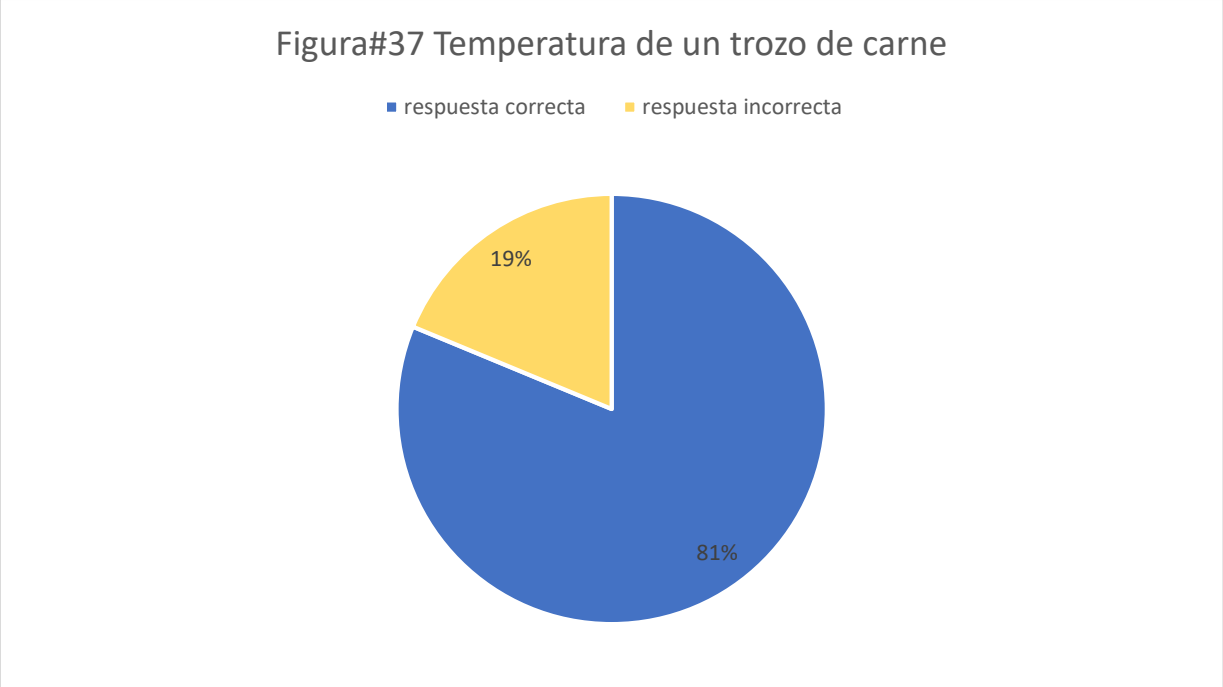
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #36 Zona de peligro de un alimento



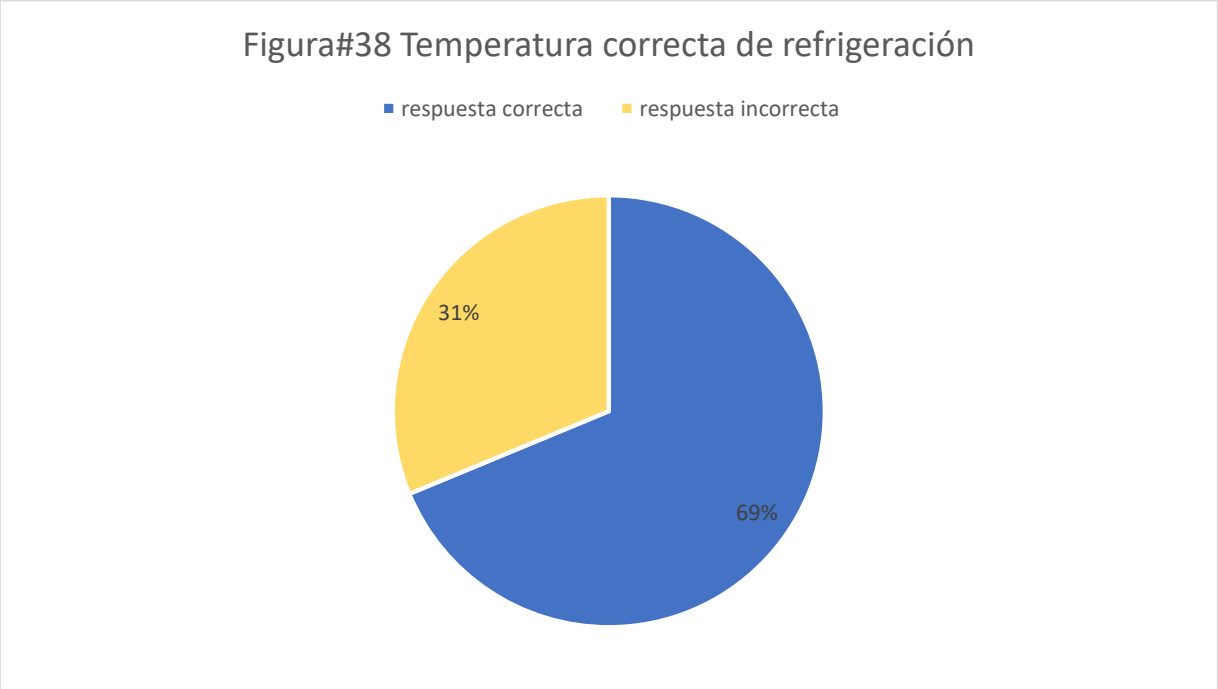
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #37 Temperatura de un trozo de carne



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

Figura #38 Temperatura correcta de refrigeración

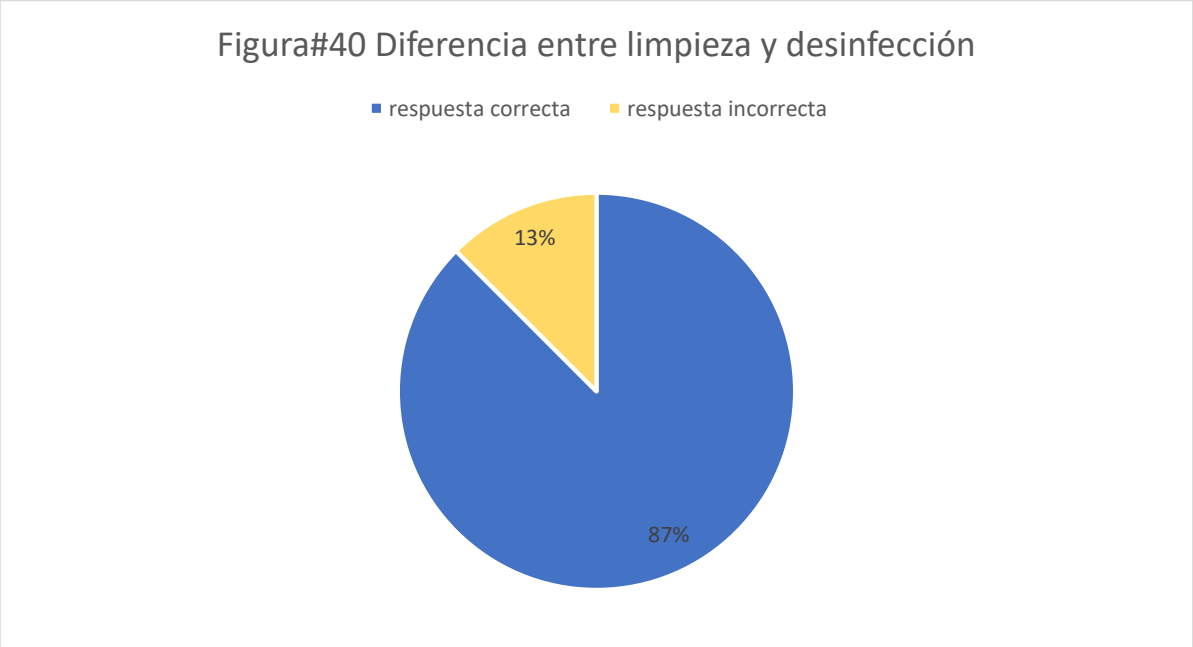


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #39 Color de la tabla para picar frutas y vegetales

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

Figura #40 Diferencia entre limpieza y desinfección



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

6.17. Anexo 17. Instrumento sobre etapas para un correcto lavado de manos

ETAPAS PARA UN CORRECTO LAVADO DE MANOS

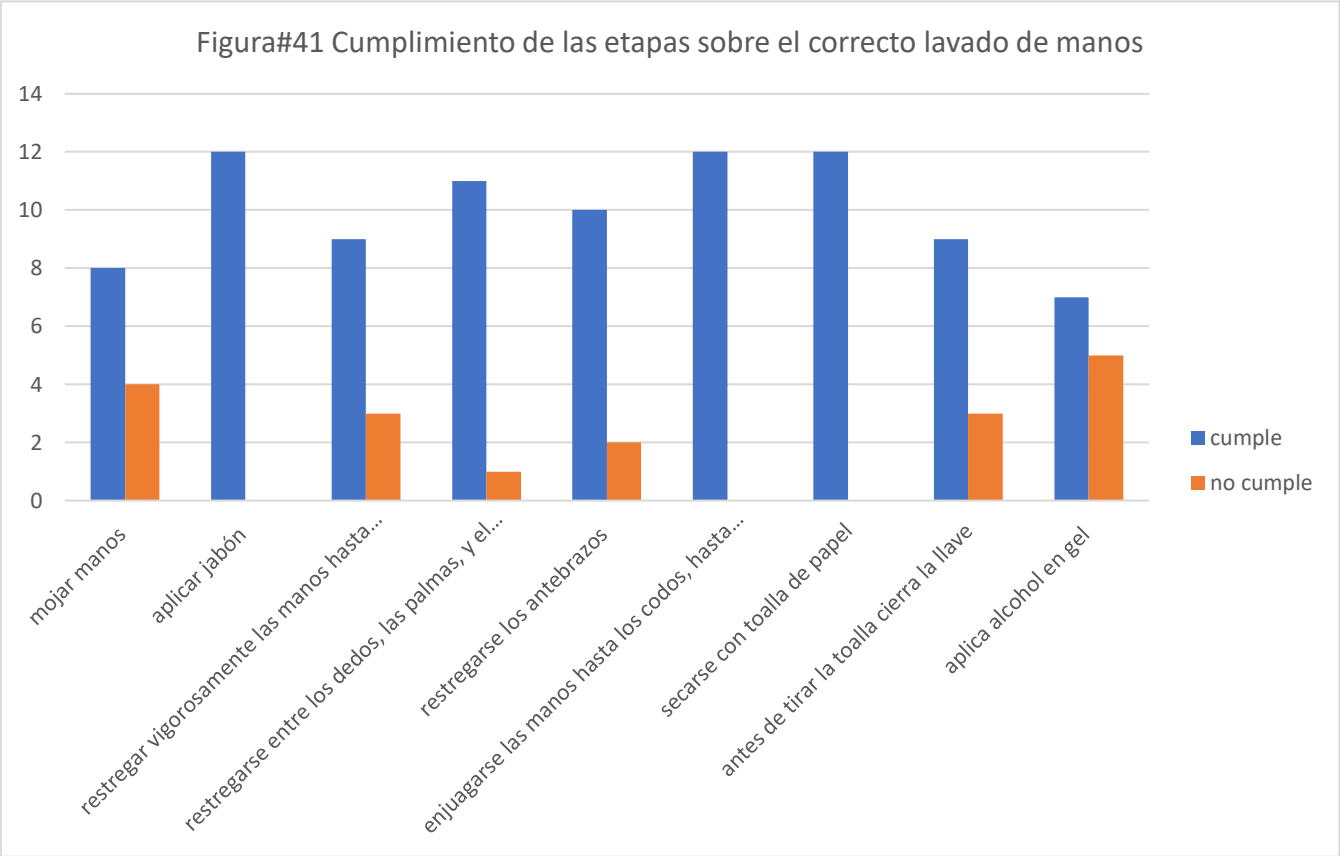
Nombre del empleado: _____ Fecha: _____

ETAPAS	SÍ CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
Mojar las manos			
Aplicar jabón			
Restregar vigorosamente las manos durante 12 segundos hasta formar espuma			
Restregarse entre los dedos, las palmas y el reverso de las manos, durante 12 segundos			
Restregarse los antebrazos			
Enjugarse las manos hasta los codos hasta remover todo el jabón			
Secarse con toallas de papel			
Antes de tirar la toalla, cerrar la llave			
Aplicar alcohol en gel			

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

6.18. Anexo 18. Resultados del instrumento sobre etapas para un correcto lavado de manos

Figura #41 Cumplimiento de las etapas del correcto lavado de manos



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

6.19. Anexo 19. Instrumento de conocimiento en nutrición

Instrumento de conocimiento en Nutrición

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

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

1. **De los siguientes alimentos, cual se considera que tiene mayor cantidad de proteína**
   a) Mermelada
   b) Pescado
   c) Maní
   d) Desconozco

2. **Un ejemplo de vegetal no harinoso es**
   a) Papa
   b) Brócoli
   c) Camote

3. **¿Cuáles de los siguientes alimentos son fuente de fibra?**
   a) Pescado y pollo
   b) Leche y yogurt
   c) Avena y pan integral

4. **¿Cuál de las siguientes opciones es una función de la fibra dietética?**
   ( ) Ayuda a la regeneración de tejido muscular
   ( ) Previene la osteoporosis
   ( ) Favorece el tránsito intestinal y producen mayor saciedad.

5. **¿Cuántos tiempos de comida se recomiendan para una persona promedio durante el día?**
   a) 2
   b) 3
   c) 5

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

Tiempo de comida	¿Cuál se debe realizar?
Desayuno	
Merienda de la mañana	
Almuerzo	
Postre del almuerzo	
Merienda de la tarde	
Cena	
Merienda nocturna (antes de dormir)	

7. **¿Cuál de las siguientes enfermedades es más propenso a padecer una persona con sobrepeso u obesidad**?
   A) Gastritis
   B) Colitis
   C) Diabetes

8. **¿Cuánto es la cantidad de líquido que se recomienda consumir diariamente?**
   a) 3 vasos
   b) 5 vasos
   c) 8 vasos

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

Enunciado	**V**	**F**
Saltarse una comida es un buen método para la pérdida de peso		
El consumo excesivo de sodio (sal) se relaciona con la hipertensión arterial		
Cuando un alimento dice "bajo en grasa" o "sin grasa," significa que no tiene calorías y puedo comer la cantidad que quiero		
Es necesario consumir suplementos de vitaminas para cubrir las necesidades diarias de una persona sana		
Para que una persona se considere físicamente activa debe realizar 150 minutos de ejercicio físico repartidos en 3 días a la semana		
El consumo de alimentos fuente de fibra genera saciedad y mejora el estreñimiento		
Los productos light adelgazan por si solos		
Alimentos como el maní, aguacate y aceite de oliva aportan grasas saludables		

10. **Indique el puesto que desempeña en Samtec (opcional):**

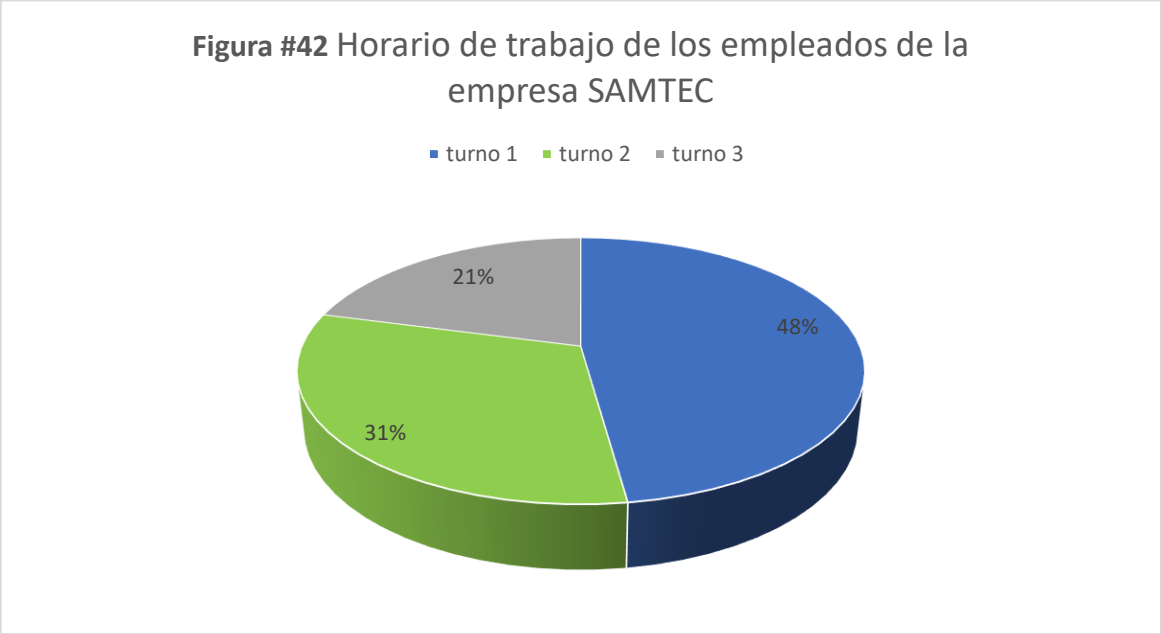
_____

¡Muchas gracias por su colaboración!

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

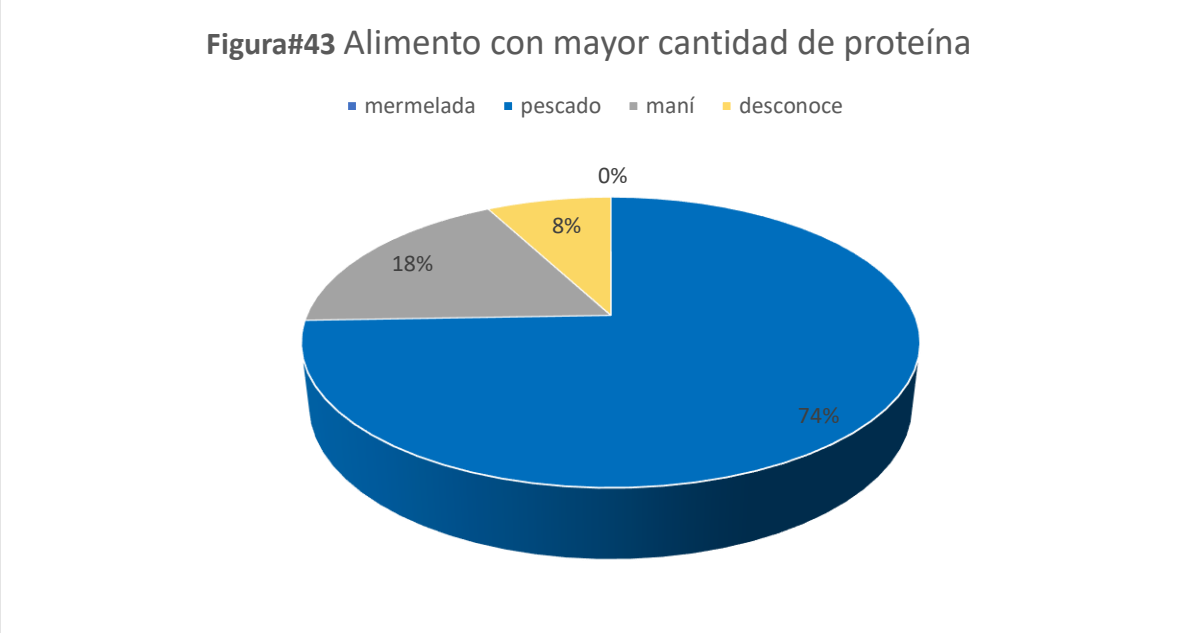
6.20. Anexo 20. Resultados del instrumento de conocimiento en nutrición

Figura #42 Horario de trabajo de los empleados de la empresa SAMTEC



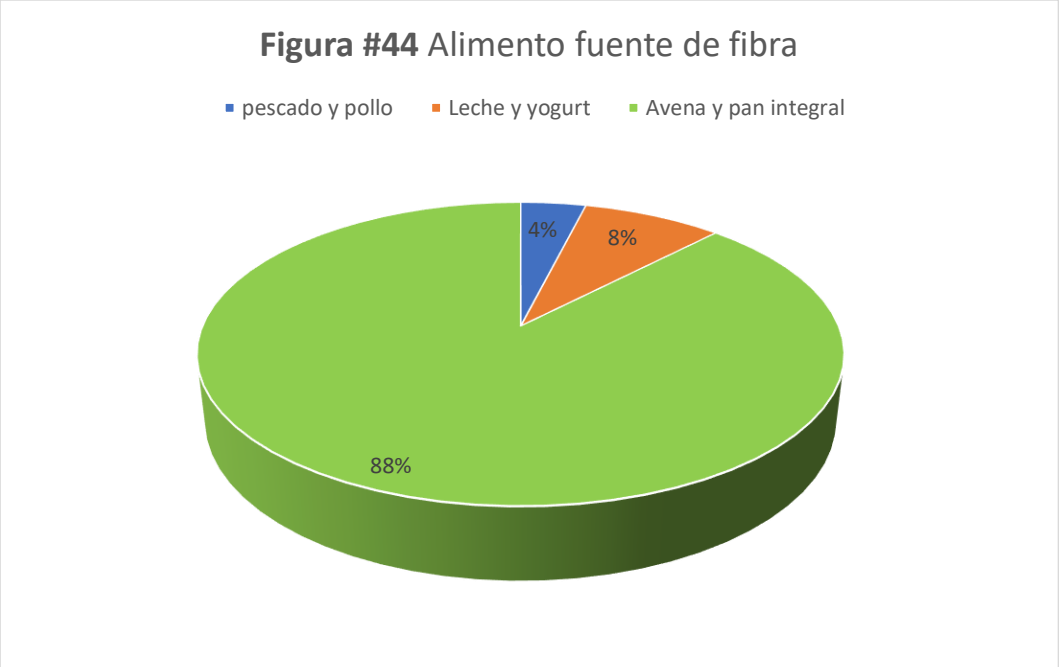
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #43 Alimento con mayor cantidad de proteína



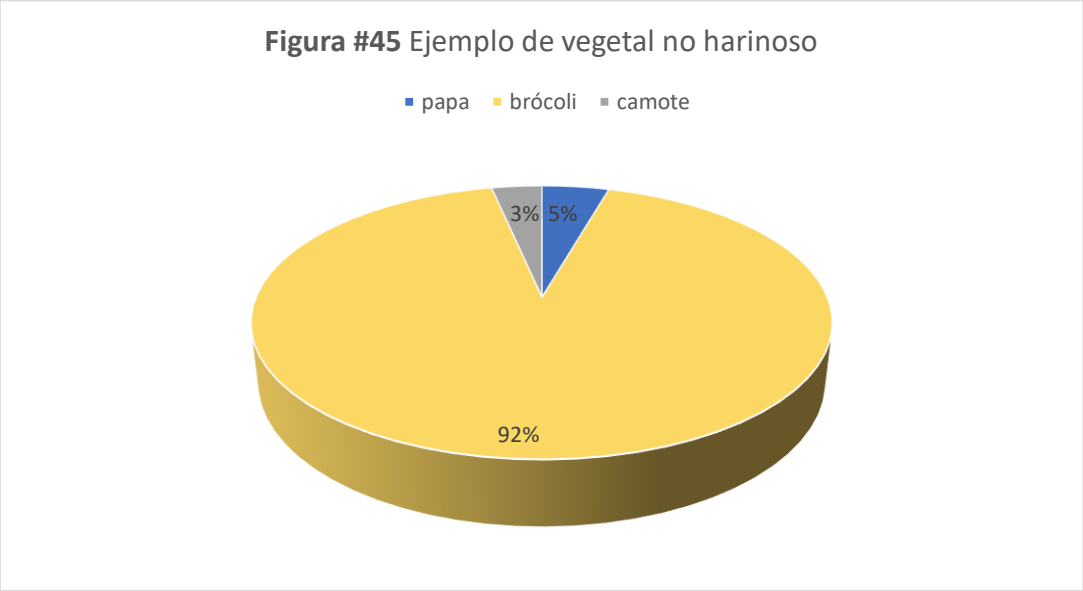
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #44 Alimento fuente de fibra



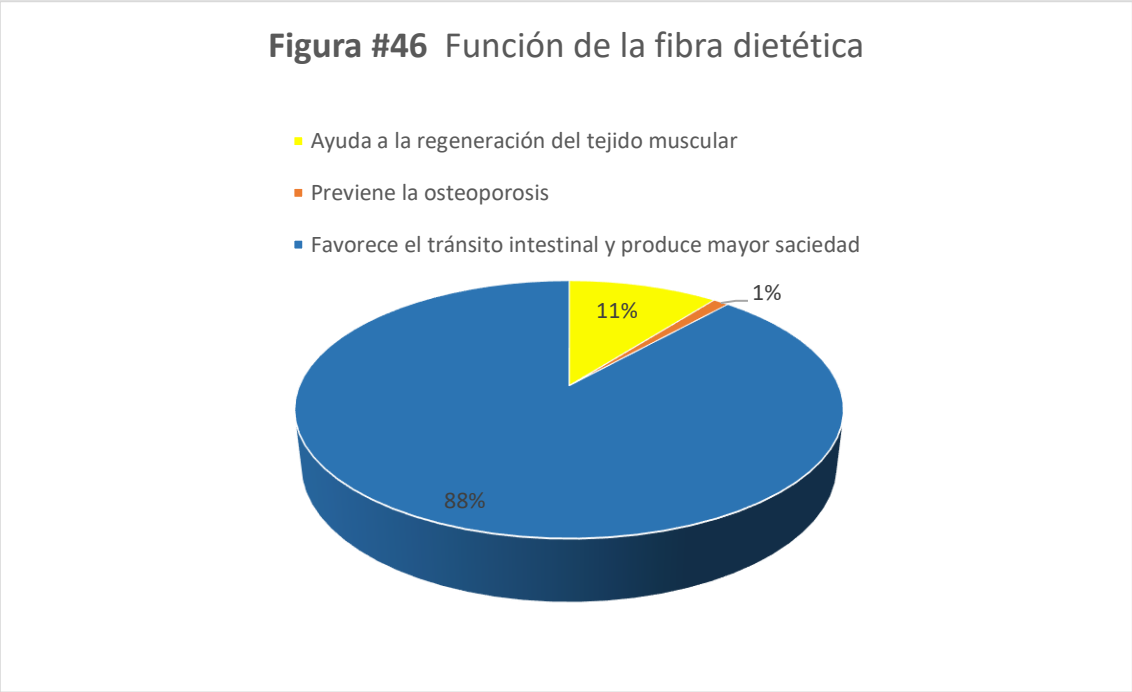
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #45 Ejemplo de vegetal no harinoso



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

Figura #46 Función de la fibra dietética

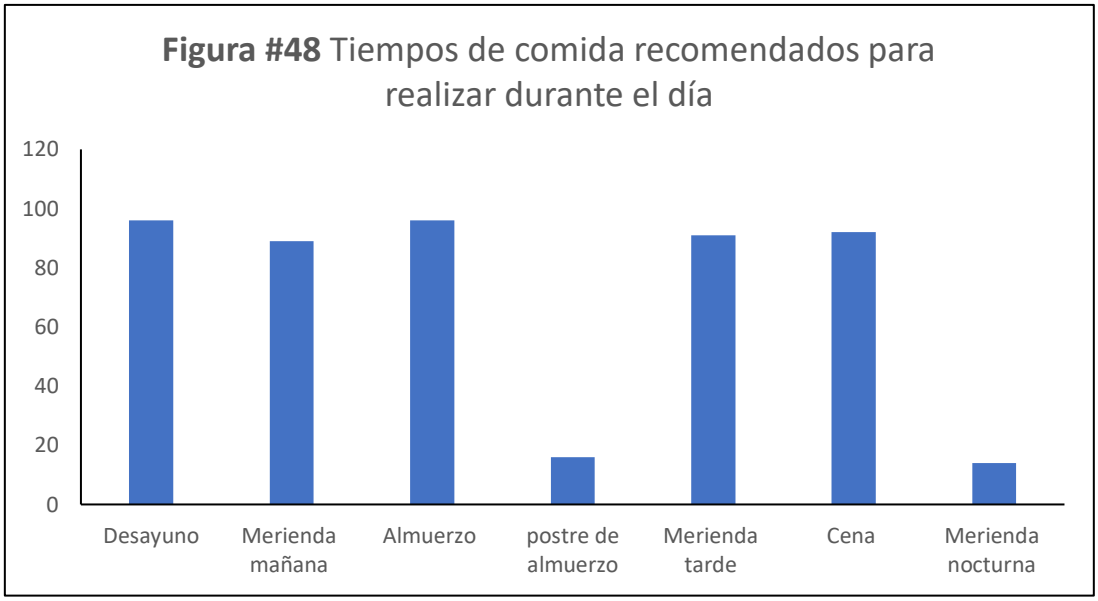


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #47 Tiempos de comida recomendados

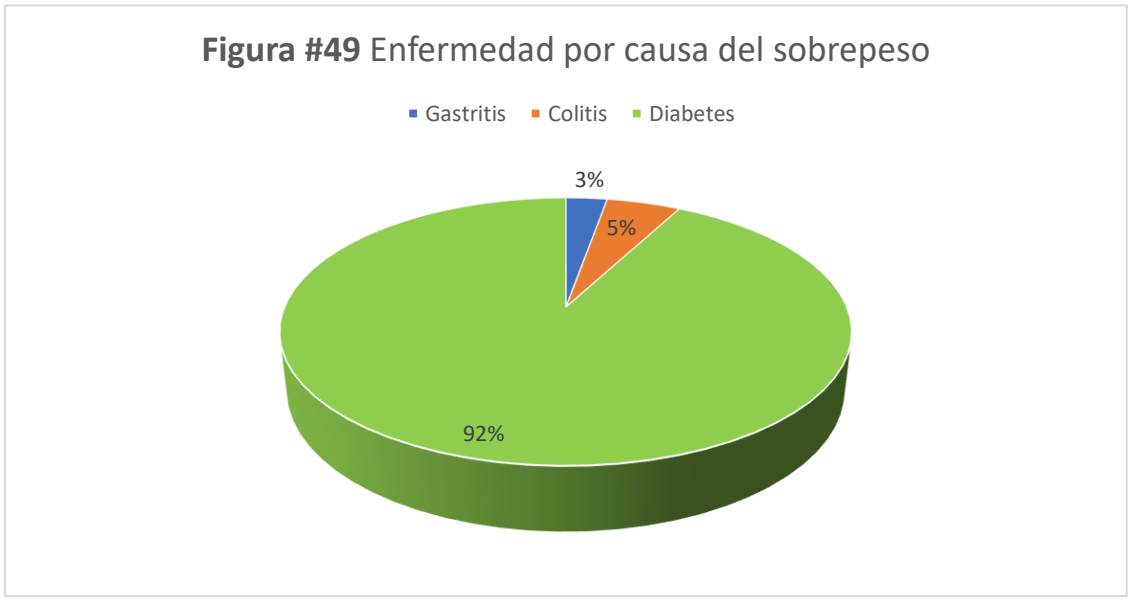
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #48 Tiempos de comida recomendados para realizar durante el día



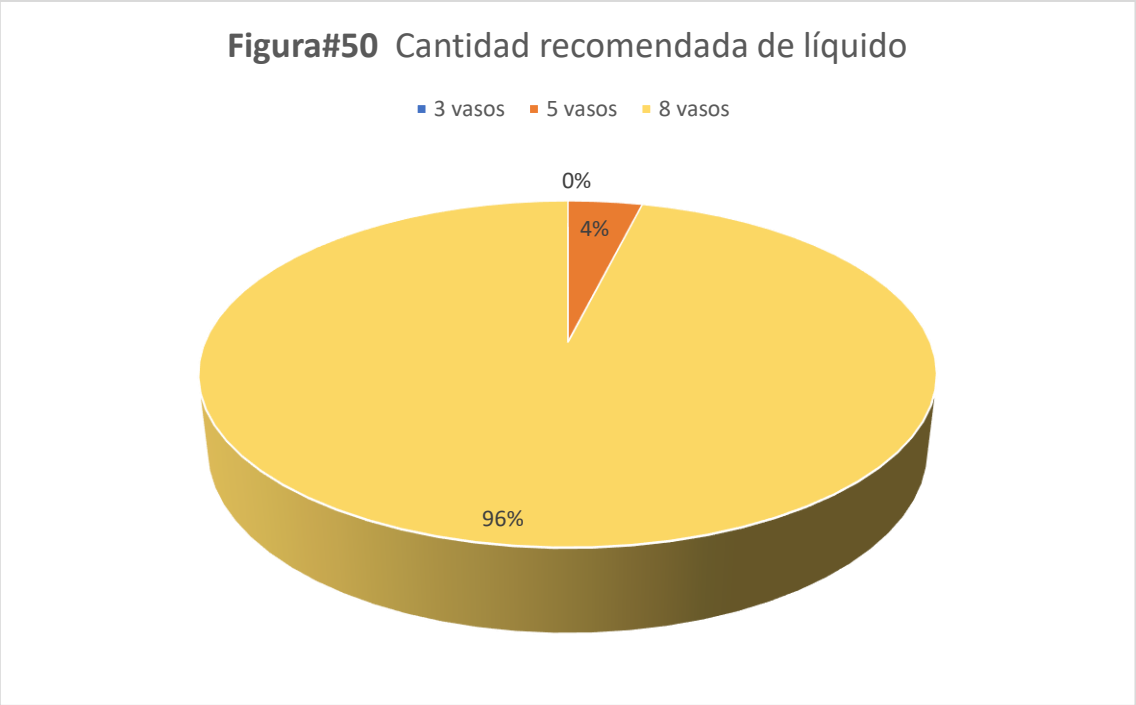
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #49 Enfermedad por causa del sobrepeso



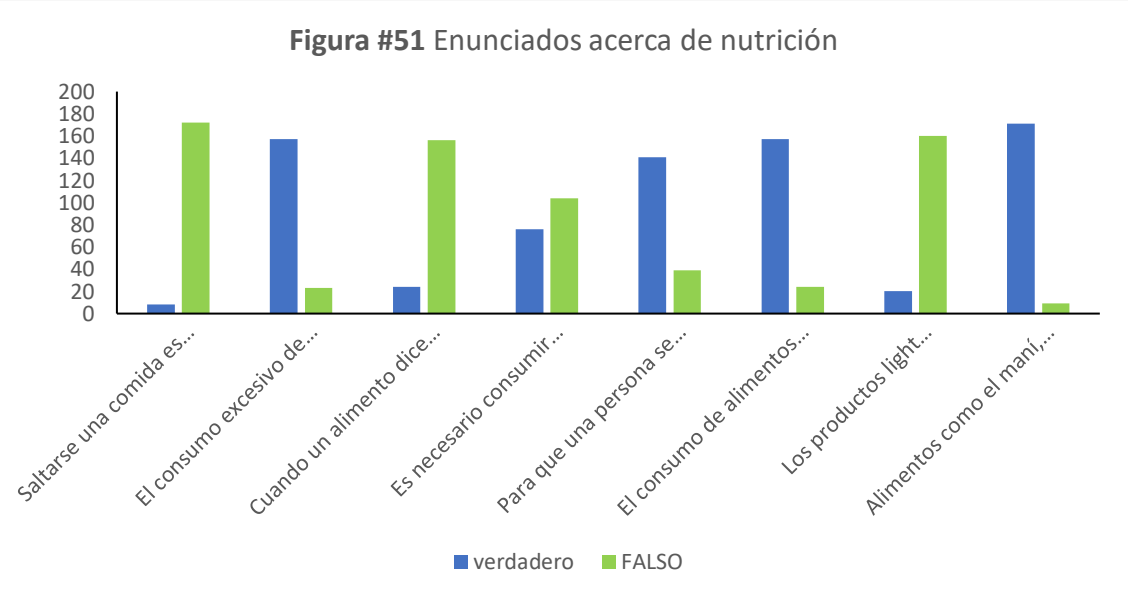
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #50 Cantidad recomendada de líquido



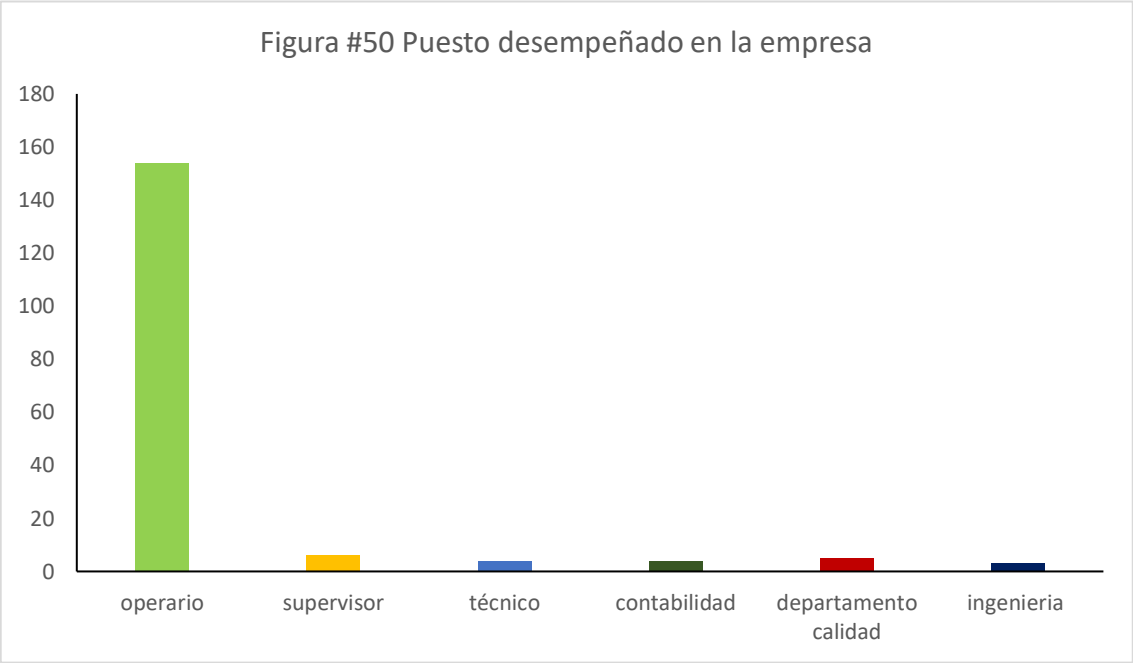
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #51 Enunciados acerca de nutrición: verdadero y falso



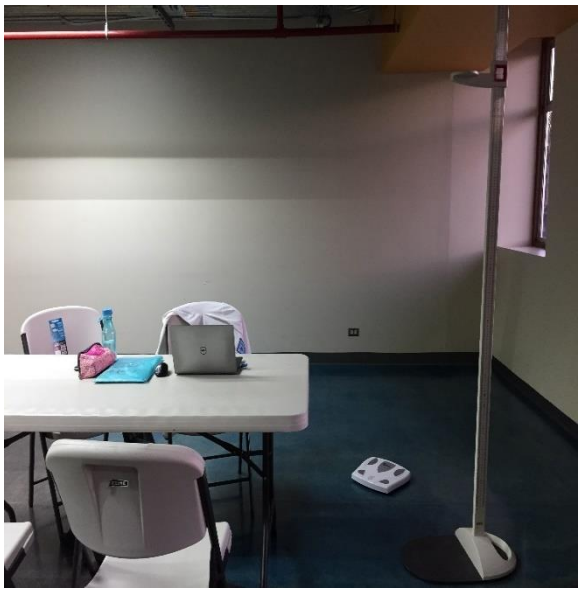
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

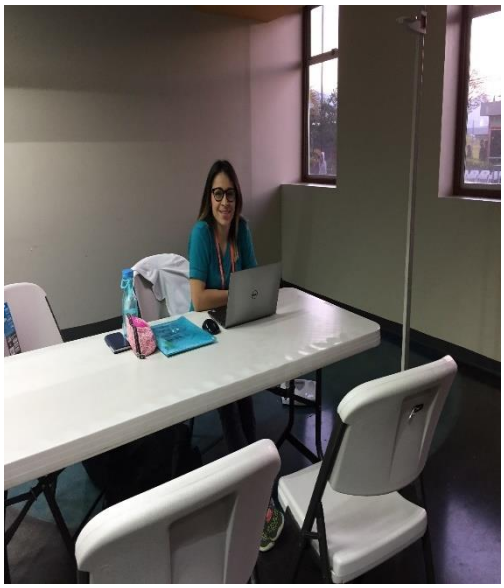
Figura #52 Puesto desempeñado en la empresa



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

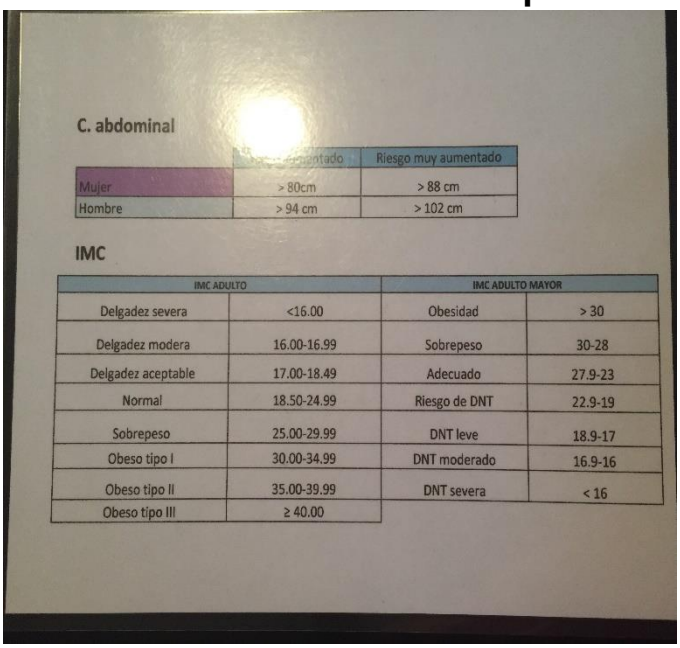
6.21. Anexo 21. Evidencia de la realización de la feria de valoración antropométrica





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

6.22. Anexo 22. Material de apoyo utilizado en la feria de valoración antropométrica

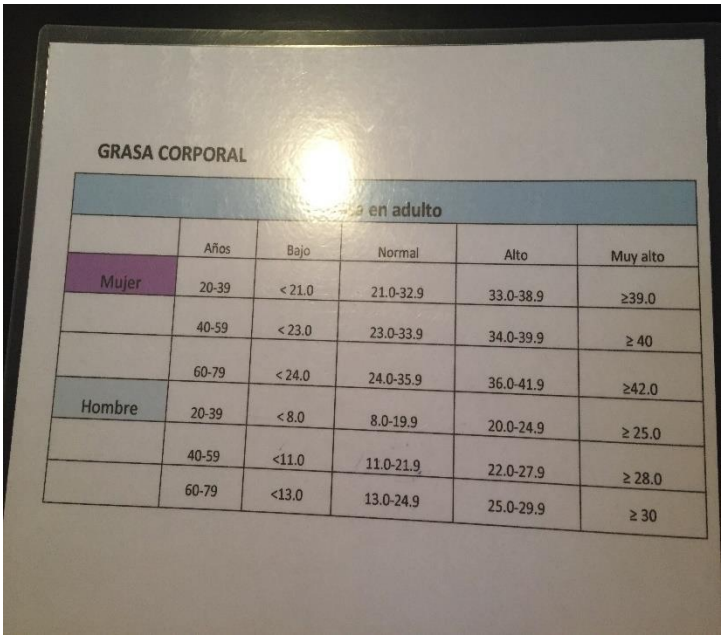


C. abdominal

	[illegible]	Riesgo muy aumentado
Mujer	> 80cm	> 88 cm
Hombre	> 94 cm	> 102 cm

IMC

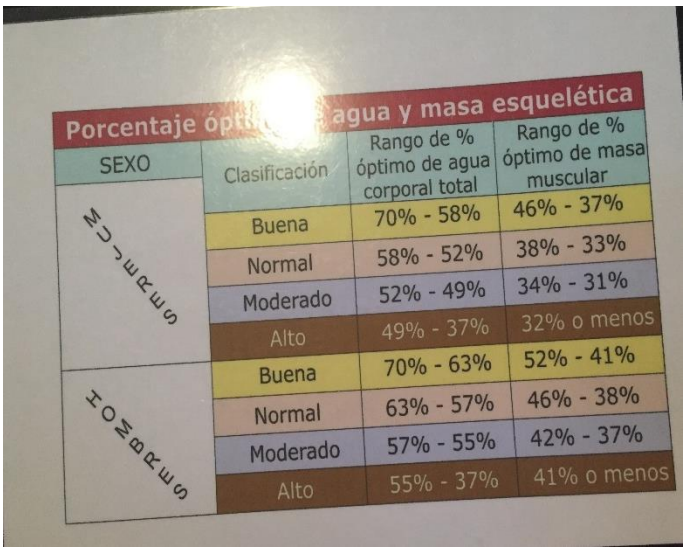
IMC ADULTO		IMC ADULTO MAYOR	
Delgadez severa	<16.00	Obesidad	> 30
Delgadez modera	16.00-16.99	Sobrepeso	30-28
Delgadez aceptable	17.00-18.49	Adecuado	27.9-23
Normal	18.50-24.99	Riesgo de DNT	22.9-19
Sobrepeso	25.00-29.99	DNT leve	18.9-17
Obeso tipo I	30.00-34.99	DNT moderado	16.9-16
Obeso tipo II	35.00-39.99	DNT severa	< 16
Obeso tipo III	≥ 40.00		



GRASA CORPORAL

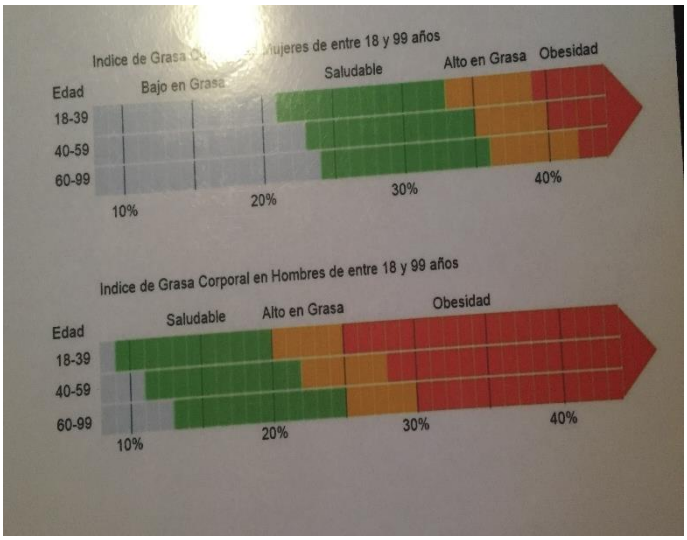
[illegible] en adulto

	Años	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
Mujer	20-39	< 21.0	21.0-32.9	33.0-38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0-33.9	34.0-39.9	≥ 40
	60-79	< 24.0	24.0-35.9	36.0-41.9	≥42.0
Hombre	20-39	< 8.0	8.0-19.9	20.0-24.9	≥ 25.0
	40-59	<11.0	11.0-21.9	22.0-27.9	≥ 28.0
	60-79	<13.0	13.0-24.9	25.0-29.9	≥ 30



Porcentaje ópt[illegible] agua y masa esquelética

SEXO	Clasificación	Rango de % óptimo de agua corporal total	Rango de % óptimo de masa muscular
MUJERES	Buena	70% - 58%	46% - 37%
	Normal	58% - 52%	38% - 33%
	Moderado	52% - 49%	34% - 31%
	Alto	49% - 37%	32% o menos
HOMBRES	Buena	70% - 63%	52% - 41%
	Normal	63% - 57%	46% - 38%
	Moderado	57% - 55%	42% - 37%
	Alto	55% - 37%	41% o menos



6.23. Anexo 23. Datos de la evaluación antropométrica

Nombre	Edad	sexo	turno	Área	Peso (kg)	Talla (m)	Estado Nutricional IMC	Circunferencia Abdominal	Actividad Física	patologías	porcentaje grasa	porcentaje agua	masa magra kg
Kimberly Ramirez Villalobos	23	F	1	operaria	53,4	1,57	21,7	74	no realiza		26,6	50,9	39,2
Adalice Chacón Sanchéz	34	F	1	operaria	84,1	1,57	33,9	102	no realiza	hernia hiatal	43,3	40,7	47,9
Adriana Rojas Camacho	35	F	3	operaria	76	1,59	30,1	76	no realiza		21,9	54,1	59,4
Aileen Mena Gonzalez	34	F	2	operaria	107	1,61	41,5	96	no realiza		41,7	38,8	62,4
Alba Murillo Castro	39	F	3	operaria	79,9	1,53	34,1	109	no realiza		39,4	43	48,4
Alberto Bernudes Chavez	33	M	1	dministrativ	92	1,81	28,1	94	correr		30,7	49,3	63,8
Alberto Coldero	27	M		operario	81,3	1,69	28,5	97	carate, gym		24	54,9	61,8
Alejandra Villalobos Bello	33	F	2	operaria	100	1,65	36,7	106	no realiza	HTA	42,7	41,7	57,3
Alejandro Gonzales Gomez	53	M	1	operario	68,9	1,70	23,8	93	no realiza	hipotiroidismo	23	52,9	53,1
Alison Aguerro Panameño	28	F	2	operaria	112	1,72	37,9	102	no realiza	HTA	49,9	37	56,1
Amelia Morales Alpizar	38	F	1	Cocina	57	1,54	24,0	73	No realiza				57,0
Amy Ruiz Alvarado	25	F	3	operaria	109	1,54	46,0	125	no realiza		47,6	38,6	57,1
Ana Cristina Hernandez Ber	48	F	1	operario	77,6	1,59	30,9	110	no realiza		42,1	40,9	44,9
Ana Isabel Luna Solera	39	F	3	operaria	63	1,49	28,6	88	no realiza		32,8	46,2	42,3
Ana Lorena Aguillar Barante	29	F	1	operario	68,3	1,63	25,7	84	gym		23,1	56	52,5
Ana Luzeilyn Sanchéz Avila	37	F	2	operaria	70	1,66	25,6	94	bicicleta		40,4	42	41,7
Ana María Jimenez Castillo	27	F	1	operario	57,4	1,57	23,4	76,5	correr		30,9	48	39,7
Andrea Peñaranda Segura	40	F	1	operaria	70,4	1,52	30,5	101	fulbol sala		33,5	46,8	46,8
Andrey Alberto Aguilar Sala	21	M	2	operario	114	1,75	37,2	102	correr		22,6	52,6	88,2
Angie Lopez Tellez	27	F	1	operaria	69,5	1,58	27,8	89	gym		35,6	45,5	44,8
Angie Moreno Naranjo	23	F	2	operaria	88,8	1,58	35,6	110	no realiza		42,6	41,5	51,0
Any Campos Castro	29	F	1	operario	61	1,58	24,4	82	no realiza		33,8	46,4	40,4
Armando Esteban Madrigal	27	M	1	operaria	114,7	1,77	36,6	119	no realiza		36,6	47,5	72,7
Armando Hernandez Vega	48	M	1	operaria	74,2	1,60	29,0	97	No realiza	Cancer uterino, quistes en higado	38,2	43,3	45,9
Ariel Ampie Zapata	35	M	1	cocina	89,4	1,83	26,7	96	no realiza		14,9	59,9	76,1
Armando Madrigal Arraya	36	M		operaria	66,9	1,68	23,7	92	ciclimos, pezas, espinnin		32,9	47,1	44,9
Asusena Munguia	37	F	1	Cocina	62,8	1,54	26,5	95	No realiza				62,8
Aura Andrea Lopéz Valenzu	28	F	2	operario	70,4	1,70	24,4	90	no realiza		20,7	56	55,8
Belen Monge Brenes	44	F	1	dministrativ	65	1,58	26,2	95	no realiza		40	42,4	39
Betsy Jimenez Vega	33	F	1	operaria	64	1,52	27,7	85	no realiza		32,5	47	43,2
Brayan Avarca Arce	41	M		operario	136	1,68	48,2	142	no realiaza	diabetes, HTA	45,1	44,7	74,7
Brayan Brantes Vega	49	M		operaria	71,2	1,59	28,2	97	no realiza		38	43,2	44,1
Brayan Cordero Paniagua	35	M	2	entrenar	73,4	1,66	26,6	96	no realiza	diabetico, Ccuch	22	55,7	57,3
Candy Zamora Goméz	23	F	3	operaria	83,5	1,65	30,9	103	no realiza		40,4	43	49,8
Carlos Aguilar Angulo	38	M	1	operaria	103	1,81	31,4	110	no realiza	HTA	29,5	38,9	72,6
Carlos Morales Salas	26	M	1	calidad	79,3	1,70	27,4	93	crafmaga		21,5	56,2	62,3
Carlos Peñaranda Gonzales	21	M	3	operaria	63,8	1,79	19,9	84	no realiza		9,2	64	57,9
Carlos Soto Alvarez	43	M	2	operario	81,6	1,72	27,6	92,5	caminata, gym		25,1	52,6	61,1
Carolina Hernandéz Murillo	33	F	2	operaria	96,4	1,57	39,4	114	no realiza		46,7	30,7	51,4
Carolina Monge Mattey	25	F	3	operaria	74,8	1,68	26,5	84	no realiza		33,1	47,8	50,0

Carolina Santiago Caldero	52	F	1	operaria	74,6	1,61	29,0	98	no realiza	HTA	36,7	45	47
Cecilia Zamora Aleman	32	F	1	operaria	52,4	1,62	20,0	74	no realiza		24,8	51,7	39,4
Cindy Santos Solorzano	40	F	3	operaria	57,6	1,56	23,7	85	no realiza		26,2	51	42,5
Cristain Blanco Vargas	29	M		operaria	107	1,61	41,3	110	no realiza	HTA	47,1	38,8	56,6
Cristian Saborio Rojas	27	M	1	operario	55,2	1,59	22,0	76	correr		25,6	51,6	41,1
Dagoberto Hernández Cabe	44	M	1	proveduria	106,7	1,73	35,7	111	No realiza				106,7
Daniela Alfaro Catillo	28	F		operario	65	1,65	23,9	88	no realiza		28	46	46,8
Darcy Solis Rojas	35	F	1	operarario	70,7	1,67	25,4	94	correr, gym		22,7	55	54,7
David Aroyo Jimenez	29	M	2	operario	76	1,66	27,6	105	caminar		29,2	50,2	53,8
David Calderon Jimenez	31	M	1	operario	77,4	1,91	21,2	91	No realiza		8,1	66,6	71,1
David Rojas Solano	25	M	1	operario	100	1,78	31,6	105	fulbol		40,6	43,3	59,4
David Rubi Quiros	26	M		calidad	67,1	1,73	22,4	86	no realiza		9,3	67,8	60,9
Dayana Porras Perez	30	F	2	operaria	58	1,52	25,1	75	no realiza		5	71,1	55,1
Deisy Arce Calvo	48	F	2	Cocina	114,8	1,63	43,5	129	No realiza	Higado graso, HTA, osteoartritis,DM			114,8
Deyanira Mora Sanchéz	26	F	2	operaria	104	1,66	37,7	114	no realiza		48,4	37,8	53,7
Diana Castillo Picado	22	F	2	Cajas	62,6	1,61	24,3	76,5	No realiza	colitis			62,6
Diego Alonso Vasquéz Nava	22	M	1	operaria	79,5	1,68	28,2	75	fulbol sala		20	55,5	63,6
Diego Garcia Ramos	33	M	1	dministrativ	62,2	1,73	20,8	78	atletismo		16	58	52,2
Diego Guerrero Cruz	22	M		operario	52,6	1,69	18,4	82	no realiza		22,3	53,7	40,9
Don Alvaro	62	M	1	administra	99,9	1,68	35,4	114	No realiza				99,9
Don Felipe	52	M	1	administra	91,1	1,77	29,0	106	No realiza				91,1
Dora Mejías Lopéz	53	F	1	Cocina	102,8	1,55	42,8	121	No realiza				102,8
Dorian Aguerro Arguello	30	M	1	operario	72,8	1,70	25,2	78	resistencia		22,3	55	56,6
Eidys Ramirez Jimenez	29	F	1	operario	106	1,72	35,8	101	gym		43,9	41,1	59,5
Elias Arias Cordoba	39	M	1	tecnico	69	1,72	23,3	88	no realiza		15	50	58,7
Enyi Arraya Novo	33	F	3	operaria	55	1,60	21,5	75	no realiza		23,9	52,6	41,9
Enysa Vargas Novoa	20	F	1	operaria	42,8	1,50	19,1	65	no realiza	gastritis	11,9	60,1	37,7
Erika Cabezas Corea	40	F		operaria	60,8	1,51	26,7	91	no realiza	gastritis	28,8	49,4	43,3
Evelyn Cordero Oses	23	F	1	operaria	60,6	1,59	24,0	83	no realiza	colitis	28,5	50	43,3
Esteban Eduardo Vargas Sal	28	M	1	operario	85	1,78	27,0	92	correr		20	55	68,0
Esteban Gonzáles Morales	37	M	3	operaria	90,6	1,69	31,7	115	no realiza		43	41	51,6
Evelyn Andrea Carmona Car	24	F		operario	79,1	1,77	25,4	83	no realiza		21,8	54,4	61,9
Evelyn Jaikel Mairena	49	F	1	operaria	75,5	1,55	31,4	92	no realiza	colitis	39,3	42,7	45,8
Evelyn Soto Arias	34	F		operario	88	1,55	36,9	79	gym	colitis	30,3	48,3	61,3
Fabian Arley Allvarado	25	M	1	operario	51,6	1,69	18,1	66	crosfits		22,3	53,7	40,1
Fabio Sanchez Barvosa	29	M	1	operario	73,1	1,69	25,6	97	correr, bicicleta		26,6	53,9	53,7
Fran Porras Mora	31	M	3	operaria	147	1,72	49,7	142	spinny				
Freyser Zumbado Salazar	26	M	1	dministrativ	100	1,86	29,1	101	correr		22,3	53	77,7
Gabriela Salazar Sanchez	26	F		operario	78,3	1,73	26,2	89,5	fulbol sala		16,6	59,1	65,3
Gail Telles Soza	30	F		operario	93,4	1,74	30,8	94	no realiza		14	63,5	80,3
Geraldyn Galeana Obregon	34	M		operaria	48	1,56	19,7	83	no realiza		37	50	30,2
Gerardo Avalos Villegas	45	M	1	operarario	77,8	1,70	26,9	90	bicicleta, pesas		24,5	53,9	58,7
Giorgianella Fonseca Zapata	25	F		operaria	51,5	1,64	19,3	72	gym		22,6	53,9	39,9
Glen Mora Mora	35	M	3	operario	104,3	1,58	41,8	118	no realiza	diabetes, HTA, colestero	41,5	47,5	61,0

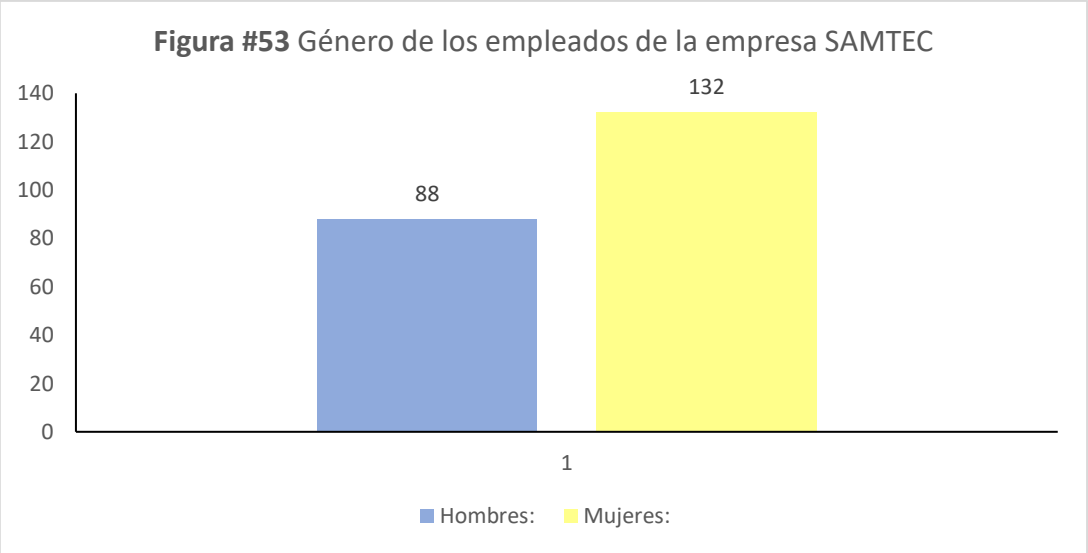
Grettel García Vega	19	F	1	operario	68	1,52	29,4	78	no realiza		29,6	49,4	47,9
Gustavo Sibaja Tencio	30	M		operario	107,6	1,84	32,0	110	no realiza	HTA ,	27,5	50,6	78,0
Hazel Mena Bejarano	34	F		tecnico	78,9	1,68	28,1	93	no realiza		25,1	53,8	59,1
Helder Madriz Arias	49	M	1	antenimient	86,9	1,66	31,5	101	no realiza		28,5	51,4	62,1
Henry Villalobos Morales	55	M	1	operaria	57,1	1,59	22,6	93	caminta		33,1	45,1	38,2
Ingrid Solera Miranda	36	F	1	tecnico	104,5	1,58	41,9	124	no realiza		44,7	40,4	57,8
Ingird Murillo Robles	29	F		operaria	74,4	1,55	31,0	97	no realiza		36,4	45,2	47,3
Irene Valenzuela Perez	54	F	2	operaria	64,8	1,57	26,3	93	no realiza	HTA	35	35	42,1
Isela Cubero Jiménez	40	F	3	operaria	94,4	1,69	33,1	106	No realiza		39,7	43,3	56,9
Issac Saenz Fernandez	24	M		operario	109	1,74	36,2	116	no realiza		42,2	46,5	63,0
Jairo Alvarado Vasquez	29	M		facility	81,1	1,72	27,4	100	no realiza		20,9	55,8	64,2
Jan Carlo Altamirano Brenes	19	M	1	operario	70,5	1,70	24,4	87	fulbol sala		11	66,1	62,7
Janeth Villafuerte Chamoro	37	F		mantenimient	102,6	1,84	30,5	103	no realiza	trigliceridos	39,4	45,7	62,2
Jean Carlo William Barnet	47	M		mantenimient	79,1	1,70	27,5	96	gym		38,5	47,2	48,6
Jeffry Espinoza Vallejos	37	M	1	operraria	65	1,69	22,8	89	no realiza		18,6	57,1	52,9
Jeimy Sanchez Brenes	37	F		operaria	64,4	1,55	26,8	82	no realiza		30,9	48,5	44,5
Jennifer Alvarado Paniagua	31	F	1	operaria	67,9	1,58	27,4	96	no realiza		36	45,1	43,5
Jenny Sofía Castro Alvarado	45	F	1	operaria	83	1,68	29,4	107	no realiza		22,4	52,2	64,4
Jessica Mena Peña	29	F	2	operario	70	1,67	25,3	87	no realiza		30,1	49,2	48,9
Jessy Vargas Bolaños	23	F		operararia	69,8	1,52	30,4	91	no realiza	ergia alimentari	35,3	45,8	45,2
Jesús Matarita Chavez	37	M		operario	107,3	1,94	28,5	104	ciclimos		25,6	49,8	79,8
Jesus Perez Cordoba	25	M	3	operaria	109	1,80	33,6	111	no realiza		32	55	74,1
Jesus Vega Guerreron	24	M	1	operario	66,2	1,69	23,2	81	bmx		18,3	57,3	54,1
Johnny Sancho Jimenez	43	M	2	operaria	82	1,75	26,8	101	no realiza		23,5	52,9	62,7
Jonathan Bravo Salas	33	M	2	operaria	77,4	1,72	26,2	100	no realiza		22,3	41,5	60,1
Jose Chavaria Ruiz	33	M	1	operario	65,9	1,69	23,1	86	Gym	rinitis	24,5	54,1	49,8
Jose Francisco Espinoza Calo	25	M	1	dministrativ	112,2	1,81	34,2	112	no realiza		35,4	47,7	72,5
Jose Luis Monge Carmona	36	M	1	operario	104	1,66	37,7	114	no realiza		33,4	49,6	69,3
Jose luis Rojas Solano	40	M	1	dministrativ	69,9	1,68	24,8	104	no realiza		25,4	54,5	52,1
Jose Pablo Aguerro Zuñiga	42	M		operaria	84	1,67	30,1	102	no realiza	HTA	43	40,7	47,9
José Villalobos	23	M	1	administra	82,4	1,73	27,7	84	Gym				82,4
Josue Arce Chacon	31	M	3	operario	103,1	1,72	34,8		no realizas		49	37,3	52,6
Josue Gonzales Arraya	34	M		operario	57,7	1,63	21,7	83	no realiza		30,9	47,9	39,9
Juan Pablo Fallas Leon	45	M		calidad	68,3	1,69	23,9	88	No realiza		11,1	71,1	60,7
Juancarlos Lopez Burgos	34	M		operaria	70	1,59	27,7	104	no realiza		38	43,7	43,4
juliana Chavaria Quesada	31	F		operaria	74,2	1,58	29,7	96	no realiza		34,6	46,4	48,5
Juliana Gomez Chavez	29	F	1	dministrativ	61,3	1,70	21,2	79	no realiza		14,9	59,8	52,2
Julibeth Vivas Biasetti	29	F	1	operario	75,9	1,66	27,5	97	no realiza		39,9	49,3	45,6
Juvenal Bolaños Zamora	54	M	1	operario	66	1,59	26,1	93	caminar, spinnyn		27	50,7	48,2
Karen mora alfaro	27	F	1	dministrariv	51	1,58	20,4	99	bicicleta		39,6	43,2	30,8

Rodrigo Castillo Mcquiddy	36	M		operaria	55	1,69	19,3	87	no realiza		30	48	38,5
Rosa Campos Sumbado	61	F	2	limpieza	67	1,55	27,9	0	No realiza	parkinson, nervio asiatico, colesterol, trigliceridos, hipotiroidesmo			67,0
Rosalia Jimenez Jimenez	28	F	2	operario	71,8	1,66	26,1	91	fulbol aire libre, correr	higado grasa	20,7	57	56,9
Roxinia Mora Gomez	29	F	1	operaria	70	1,68	24,8	81,5	gym		15,9	58,8	58,87
Sandra Moreira Chavéz	53	F	1	Cocina	54,5	1,56	22,4	82	caminar				54,5
Sandra Fernandez Leiton	29	F	1	operario	91,6	1,68	32,5	107,5	no realiza		27,4	52	66,5
Sergio Francisco Mendéz Hi	36	M	1	operario	87	1,73	29,2	101	no realiza		45,8	39,5	47,2
Shirley Catro Alvaréz	41	F	1	administra	42,4	1,47	19,6	68	caminar	gatritis			42,4
Silvia Elena Barrantes Gomé	37	F	1	operaria	104	1,61	40,4	124	abdominales	HTA	48,9	37,3	53,1
Silvia Rodriguez Ramirez	39	F	1	operaria	67,4	1,57	27,3	84	no realiza		35,5	45,2	43,5
Silvia Marin Bolaños	27	F	3	operaria	62	1,65	22,8	88	no realiza		33	46	41,5
Veronica Valdivia Duarte	30	F	1	operaria	69	1,58	27,6	100	no realiza		32	47	46,9
Vianney Ureña Umaña	26	M	1	operario	105	1,75	34,5	115	no realiza		32,6	49,3	70,8
Victor Villarreal Jimenez	37	M	1	dministrativ	70	1,62	26,7	81	carfio danz y funcionales		33	52	46,9
Walter Alonso Guzmán Ferr	49	M	2	operaria	87,9	1,70	30,4	114	no realiza		45,5	39	47,9
Wayner Carranza Rodríguez	38	M	1	administra	69,9	1,61	27,1	99	no realiza				69,9
Wendy Mesa Villalobos	29	F		operario	108,5	1,77	34,6	118	fulbol sala		25,4	52,4	80,9
Wilber Gonzales Gonzales	31	M	2	operaria	110	1,59	43,5	98	no realiza		33,9	46,1	72,7
Wilson Pereira Darci	48	M	3	operararia	69	1,57	28,2	97	aerobicos		35,8	44,7	44,3
William Ulate Arley	46	M	2	operario	99	1,72	33,5	110					
Yahaira Quiros Torres	32	F	3	operaria	72,5	1,53	31,0	97	no realiza		39,9	42,6	43,6
Yahaira Vallejos Gonzales	33	F			78,2	1,72	26,4	100	no realiza		20	56,2	62,6
Yeimy Gomez Guevara	29	F	2	tecnico	85,1	1,61	32,8	102	bicicleta		27,4	53,6	61,8
Yansi Ramírez Aguerro	33	F	1	limpieza	58,5	1,58	23,4	75	correr, yoga	vascular			58,5
Yeimy Blackwood Alpizar	37	F	3	operaria	97,1	1,58	38,9	123	No realiza	ome de colon irr	46,8	38,6	51,7
Yendry Jara Chinchilla	31	F	1	operario	92,1	1,69	32,2	99	fulbol sala		24,9	53,9	69,2
Yudith Valverde Cambroner	31	M	1	operaria	47,4	1,60	18,5	71	no realiza		15,6	57,7	40,0

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

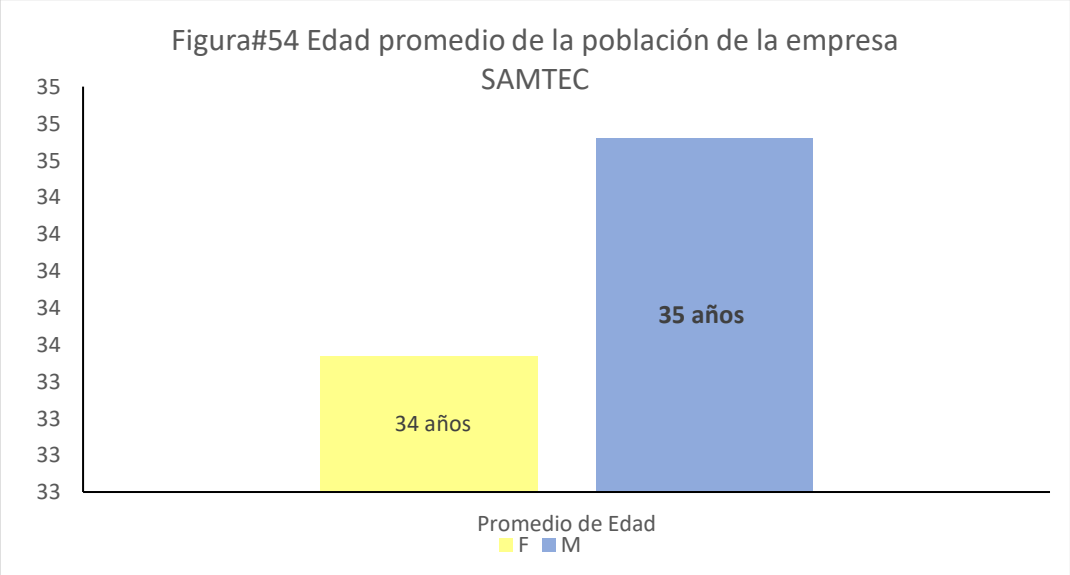
6.24. Anexo 24. Resultado de los datos obtenidos en la feria de valoración antropométrica

Figura #53 Género de los empleados de la empresa SAMTEC



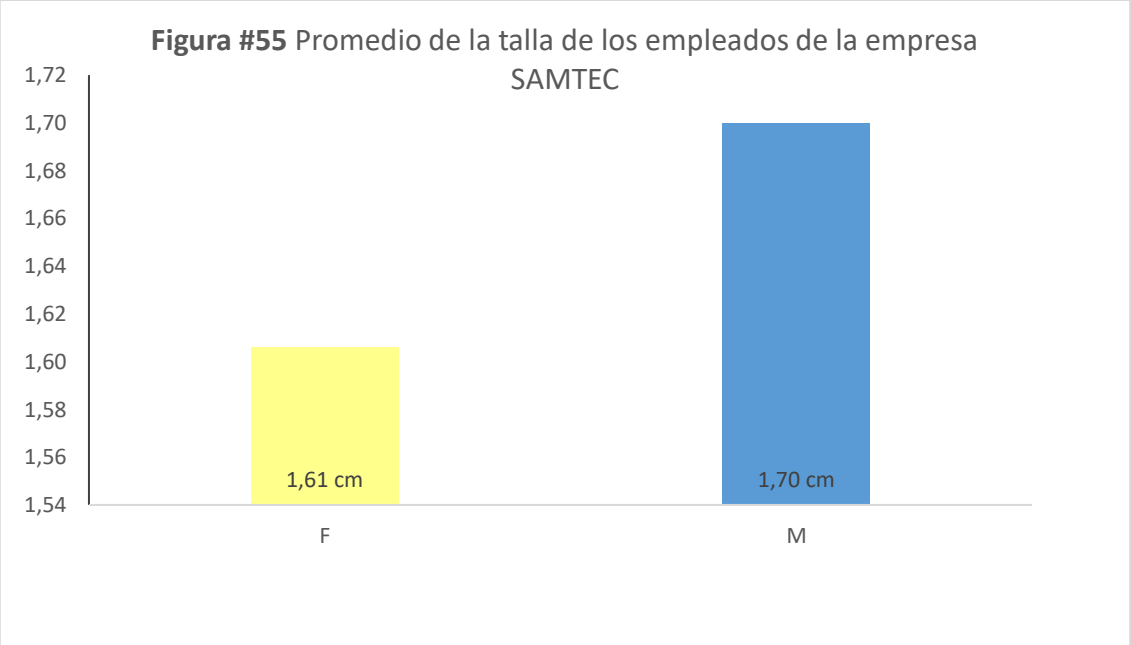
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #54 Edad promedio de la población de la empresa SAMTEC



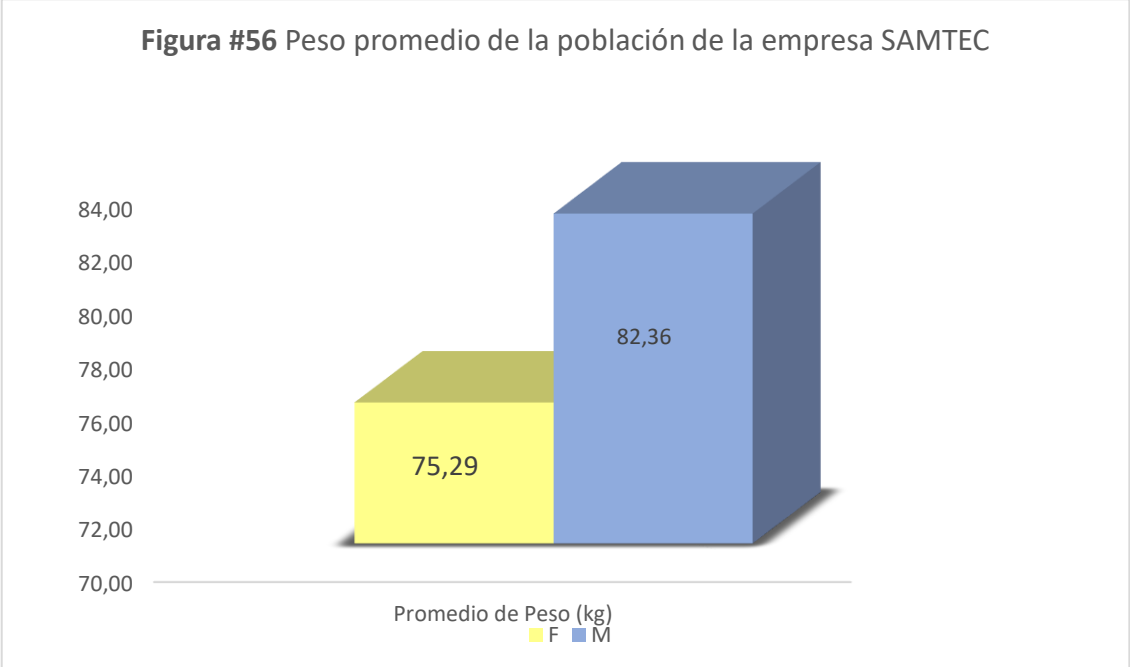
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #55 Promedio de la talla de los empleados de la empresa SAMTEC



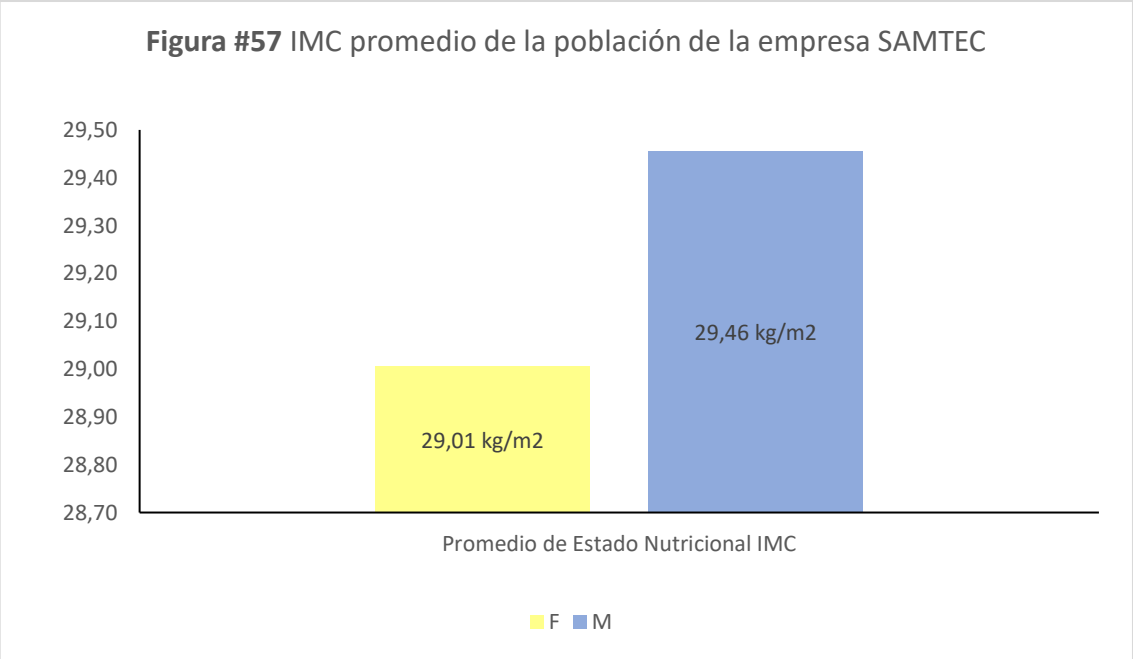
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #56 Peso promedio de la población de la empresa SAMTEC



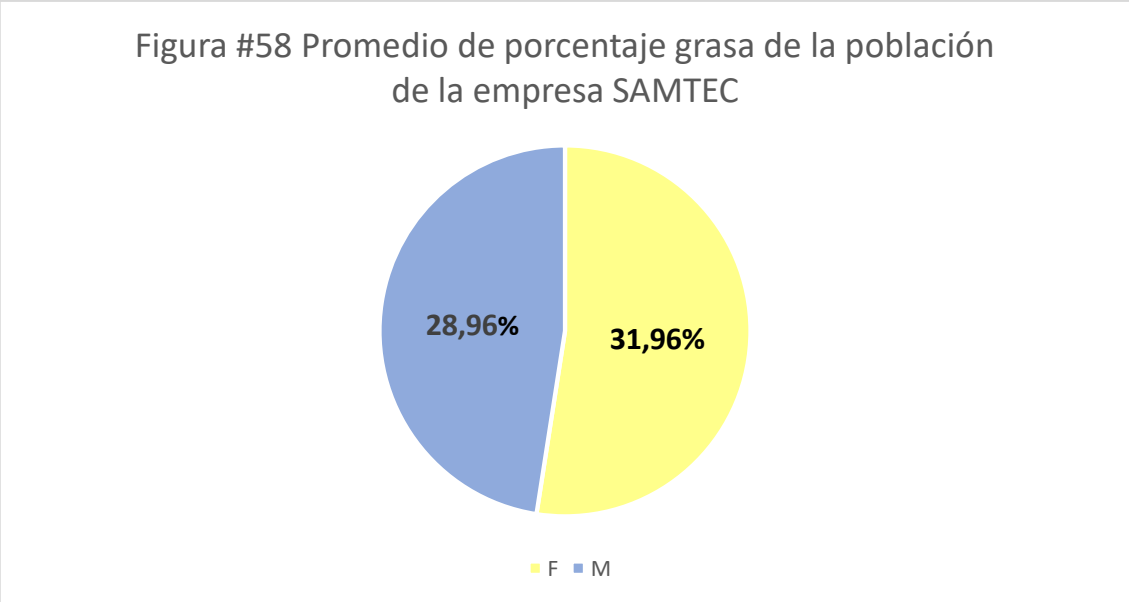
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #57 IMC promedio de la población de la empresa SAMTEC



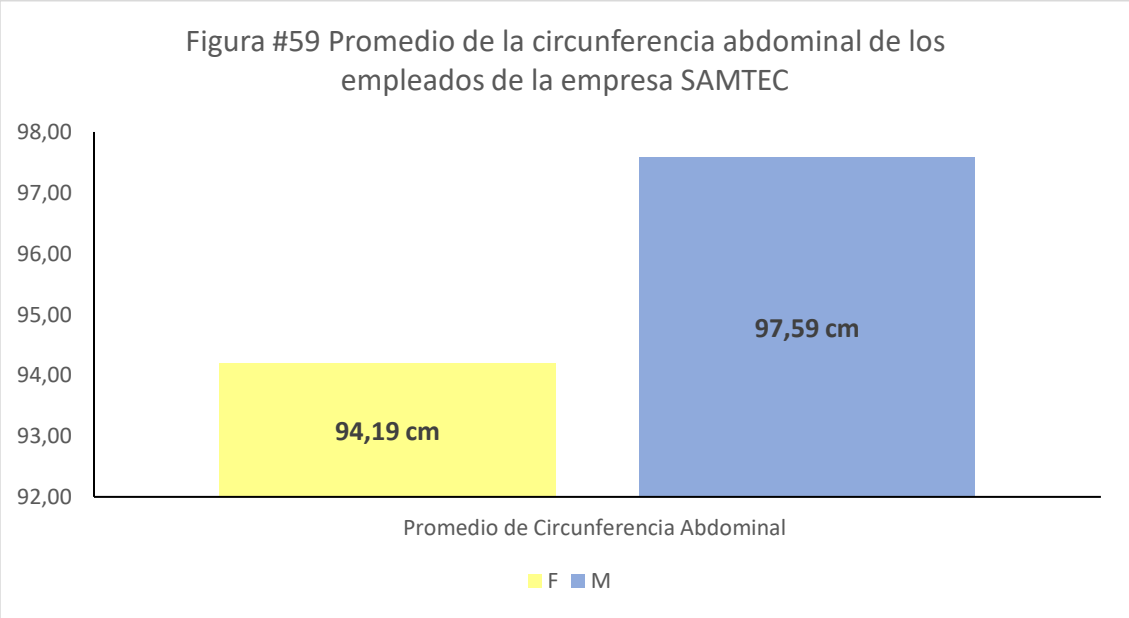
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #58 Promedio de porcentaje grasa de la población de la empresa SAMTEC



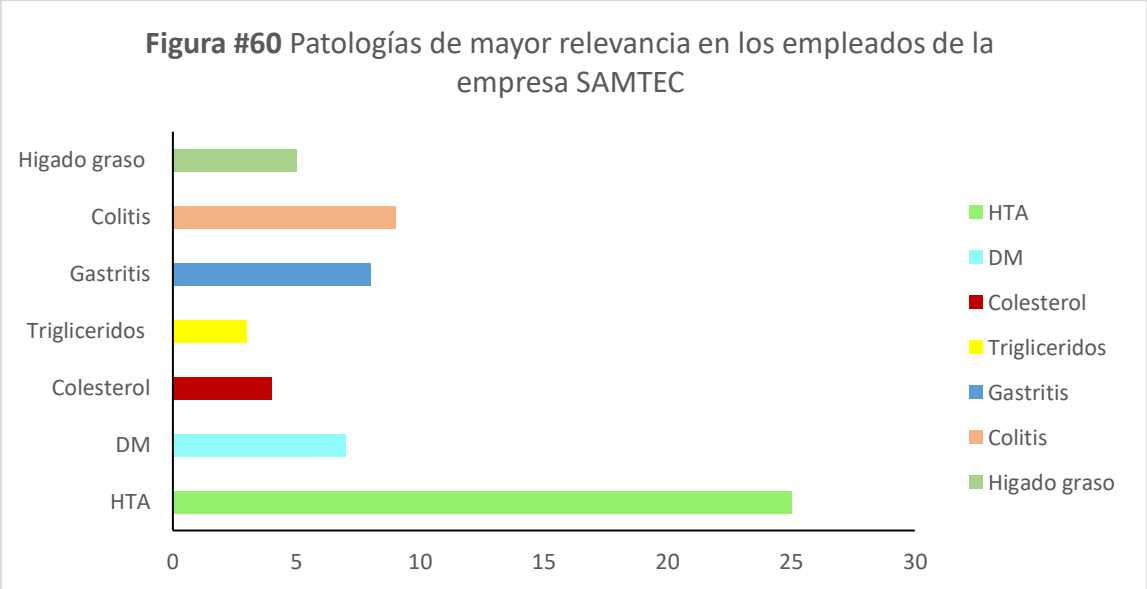
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #59 Promedio de la circunferencia abdominal de los empleados de la empresa SAMTEC



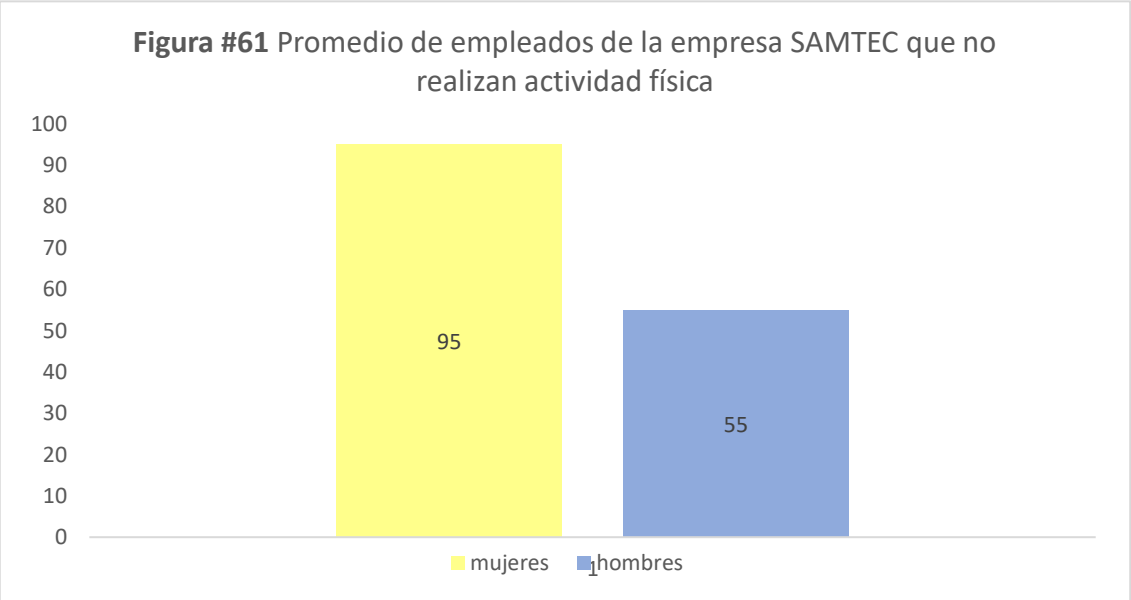
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #60 Patologías de mayor relevancia en los empleados de la empresa SAMTEC



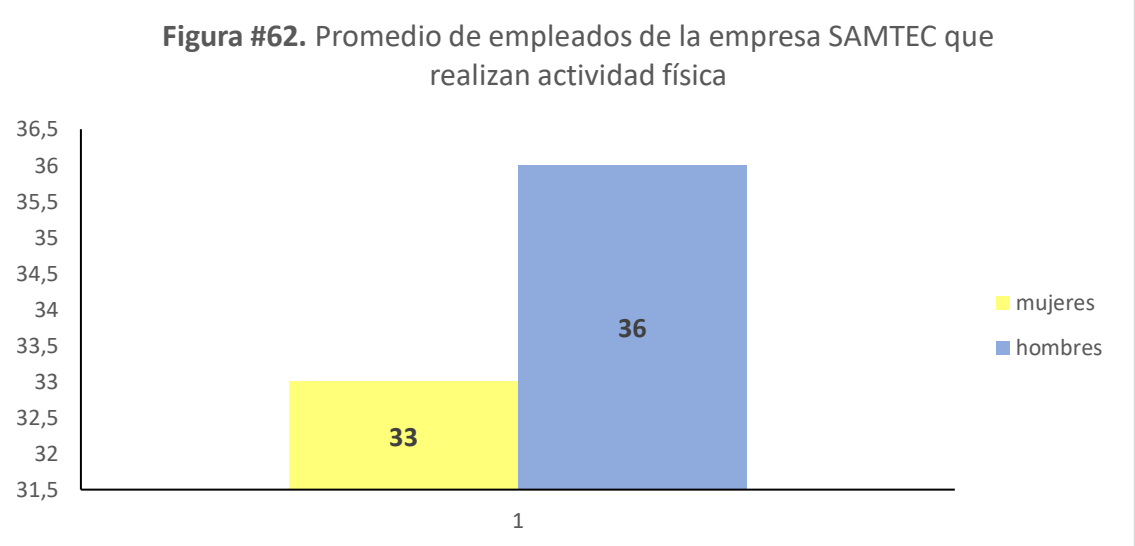
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #61 Promedio de empleados de la empresa SAMTEC que no realizan actividad física



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

Figura #62 Promedio de empleados de la empresa SAMTEC que realizan actividad física



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

6.25. Anexo25. Pacientes seleccionados para consulta según los datos obtenidos en la feria de valoración antropométrica

Pacientes seleccionados para consulta nutricional													
NOMBRE	Edad	sexo	turno	Área	Peso (kg)	Talla (m)	Estado Nutricional IMC	Circunferencia Abdominal	Actividad Física	patologías	porcentaje grasa	porcentaje agua	masa magra
Adriana Rojas Camacho	35	F	3	operaria	76	1,59	30,1	76	no realiza		21,9	54,1	59,4
Aileen Mena Gonzalez	27	F	2	operaria	79,2	1,61	30,7	96	no realiza		39,9	43,1	47,6
Alba Murillo Castro	39	F	3	operaria	79,9	1,53	34,1	109	no realiza		39,4	43	48,4
Alberto Bernudes Chavez	33	M	1	dministrativ	92	1,70	31,8	94	no realiza		30,7	49,3	63,8
Alejandra Villalobos Bello	33	F	2	operaria	100	1,65	36,7	106	no realiza	HTA	42,7	41,7	57,3
Alberto Cordero	44	m	1	dministrativ	112	1,85		112	no realiza		30,8		
Amy Ruiz Alvarado	25	F	3	operaria	111	1,52	47,8	125	no realiza		55	33,4	53,0
Ana Cristina Hernandez Ber	48	F	1	operario	77,6	1,59	30,9	105	no realiza		42,1	40,9	44,9
Andrea Lopez Valenzuela													
Ana Isabel Luna Solera	39	F	3	operaria	63	1,49	28,6	88	no realiza		32,8	46,2	42,3
Ana Luzeilyn Sanchéz Avila	37	F	2	operaria		1,53	34,2	94	bicicleta		40,4	42	47,7
Andrey Alberto Aguilar Sala	21	M	2	operario	88	1,75	28,7	102	correr		22,6	52,6	68,1
Angie Moreno Naranjo	23	f	2	operaria	77	1,58	35,6	110	no realiza		42,6	41,5	51,0
Arlin Araya Mendez	22	f	2	operaria	90,5	1,61	34,9	117	no realiza		44	41	41,0
Armando Esteban Madrigal	27	M	1	operaria	115	1,77	36,6	119	no realiza		36,6	47,5	72,7
Armando Hernandez Vega	48	M	1	operaria	74,2	1,60	29,0	97	No realiza	Cancer uterino, quistes en higado	38,2	43,3	45,9
Brayan Cordero	28	m	2	oprerario	109	1,74	36,2	116	No realiza		42,2	46,5	63,0
Brayan Avarca Arce	41	M		operario	136	1,68	48,2	142	no realiaza	diabetes, HTA	45,1	44,7	74,7
Candy Zamora Goméz	23	F	3	operaria	83,5	1,65	30,9	103	no realiza		40,4	43	49,8
Carlos Aguilar Angulo	38	M	1	operaria	103	1,81	41,0	110	no realiza	HTA	47	38,9	62,0
Carolina Hernandéz Murillo	33	F	2	operaria	96,4	1,57	39,4	114	no realiza		46,7	30,7	51,4
Carolina Santiago Caldero	25	F	1	operaria	74,6	1,61	29,0	98	no realiza		36,7	45	47
Cristain Blanco Vargas	29	M		operaria	107	1,61	41,3	110	no realiza		47,1	38,8	56,6
Dayana Porras Peréz					105	1,59		110	no realiza				
Dagoberto Hernández Cabe	44	M	1	proveduria	107	1,73	35,7	111	No realiza				106,7
David Aroyo Jimenez	29	M	2	operario	76	1,66	27,5	105	caminar		39,9	49,3	45,5
David Rojas Solano	25	M	1	operario	100	1,78	31,6	105	fulbol		40,6	43,3	59,4
Deisy Arce Calvo	48	F	2	Cocina	115	1,63	43,5	129	No realiza	Higado graso, HTA, osteoartritis,DM	45		114,8
Deyanira Mora Sanchéz	26	F	2	operaria	104	1,66	37,7	114	no realiza		48,4	37,8	53,7
Don Alvaro	62	M	1	administra	99,9	1,68	35,4	114	No realiza				99,9
Don Felipe	52	M	1	administra	91,1	1,77	29,0	106	No realiza				91,1
Dora Mejías Lopéz	53	F	3	Cocina	103	1,55	42,8	121	No realiza				102,8
Eidys Ramirez Jimenez	29	F	1	operario	107	1,72	29,8	101	gym		43,9	41,1	
Esteban Gonzáles Morales	37	M	3	operaria	90,6	1,69	31,7	115	no realiza		43	41	51,6
Evelyn Jaikel Mairena	49	F	1	operaria	75,5	155,00	29,5	92	no realiza	colitis	39	45,6	48,6
Evelyn Soto Arias	34	F		operario	88	1,55	36,9	79	gym	colitis	30,3	48,3	61,3
Fran Porras Mora	31	M	3	operaria	147	1,72	49,7	142	spinny				
Freyser Zumbado Salazar	26	M	1	oprerario	100	1,86	29,1	101	correr		22,3	53	77,7
Gail Telles Soza	30	F		operario	93,4	1,74	30,8	94	no realiza		14	63,5	80,3

Glen Mora Mora	35	M	3	operario	104	1,58	41,8	118	no realiza	diabetes, HTA, colestero	41,5	47,5	61,0
Grettel García Vega	39	F	1	operario		1,52	29,4	78	no realiza	HTA	29,6	49,4	47,9
Gustavo Sibaja Tencio	30	M		operario	108	1,84	32,0	110	no realiza		27,5	50,6	78,0
Helder Madriz Arias	49	M	1	antenimient	86,9	1,66	31,5	101	no realiza		28,5	51,4	62,1
Ingrid Solera Miranda	36	F	1	operario	105	1,58	41,5	110	no realiza				
Ingird Murillo Robles	29	F		operaria	74,4	1,55	31,0	97	no realiza		36,4	45,2	47,3
Isela Cubero Jiménez	40	F		operaria	94,4	1,69	33,1	106	No realiza		39,7	43,3	56,9
Issac Saenz Fernandez	24	M		operario	109	1,74	36,2	116	no realiza		42,2	46,5	63,0
Janeth Villafuerte Chamoro	37	F		mantenimient	103	1,84	30,5	103	no realiza	trigliceridos	39,4	45,7	62,2
Jenny Sofía Castro Alvarado	45	F	1	operaria	83	1,68	29,4	107	no realiza		22,4	52,2	64,4
Jessy Vargas Bolaños	23	F		operararia	69,8	1,52	30,4	91	no realiza	alergia alimentaria	35,3	45,8	45,2
Jesús Matarita Chavez	37	M		operario	107	1,94	28,5	104	ciclimos		25,6	49,8	79,8
Jesus Perez Cordoba	25	M	3	operaria	109	1,80	33,6	111	no realiza		32	55	74,1
jessica mena peña													
Johnny Sancho Jimenez	43	M	2	operaria	82	1,75	30,3	101	no realiza		42,1	41,5	50,7
Jonathan Bravo Salas	33	M	2	operaria	78	172,00	26,4	100	no realiza		20	56	62,5
JOSE MANUEL SANCHEZ FEF	52	M	1	rente general									
Jose Francisco Espinoza Calc	26	M	1	dministrativ	112	1,81	34,2	112	no realiza		35,4	47,7	72,5
Jose Luis Monge Carmona	32	M	1	operario	104	1,82	31,4	114	no realiza		33,4	49,6	69,3
Jose Pablo Aguerro Zuñiga	42	M		operaria	84	1,67	30,1	102	no realiza	HTA	43	40,7	47,9
Josue Arce Chacon	31	M	3	operario	103	1,72	34,8		no realizas		49	37,3	52,6
juliana Chavaria Quesada	31	F		operaria	74,2	1,58	29,7	96	no realiza		34,6	46,4	48,5
Karen Hernandez Ramirez													
Karla Arroyo Loria	50	F	2	operaria	94,7	1,51	41,5	125	no realiza	HTA, CUSSI	48,2	37,3	49,1
Karla Dayana Porras Perez	37	F		operaria	80	1,53	34,4	101	no realiza	HTA	37	44,8	50,4
Katherine Franciny Pereira A	21	F	2	operaria	114	1,70	39,5	126	fulbol		36	48,5	73,1
Katherine Varela Romero	24	F	1	operario	88,1	1,72	30,0	94	no realiza		23,7	54,3	67,2
	33	F	1	operaria	63,4	1,45	30,2	94	no realiza		34,2	48	41,7
Keilyn Potugues Carranza	36	F		operaria	89,2	1,60	34,8	106	NO REALIZA	HTA	41	42,5	52,6
Kendal Picado Alvarado	36	F		facility	95,2	1,75	31,1	109	no realiza	HTA	24,7	52,8	71,7
Keneth Quesada Garita	26	M	1	operario	100	1,80	28,6	102	no realiza		32	57,5	74,7
Kevin Rojas Martinez	30	M	1	operario	97,5	1,69	34,3	117	caminar		29,9	51	68,3
Keneth Quesada Richmond	44	M	1	proveduria	153	1,75	49,9	151	No realiza	HTA			152,9

Kimberly Molina Garita	28	F	1	operario	59	1,55	34,5	84	no realiza		43	41	47,3
Lidia Santander Chacón	33	F	1	Cajas	87,8	1,54	37,0	109	caminar	HTA			87,8
Luis Alvarado Gonzales	29	m	2	tecnico	85	1,61	32,8	102	bicicleta	colesterol y tg	27,4	53,6	62,1
Ligia Mora Ugalde	60	F	1	operaria	78,2	1,52	33,8	96	gym	HTA	41,7	41	46
Luis Lutz Monge	23	M	1	operario	92	1,75	30,0	101	bombero		24,8	50	69,2
Manuel Caridad Alfaro	44	M	1	ingenieria	93,2	1,67	32,2	105	no realiza		22,1	53,5	72,6
Marbeli Sanchez Guitierrez	31	F		operario	88,4	1,73	31,0	88	minar, spynnin		18,9	55	71,7
Marcela Gairaud Abarca	31	F		operario	82,1	1,66	29,8	92	no realiza		35,6	49,8	52,9
katherine Zamora Alvarado													
maryuri Vargas Espinoza	43	f	1	operaria									
Maria Cristina Alfaro Arias													
maribel Rivera Alvarado	28	f	2	operario									
Mari Cruz Robles Salas	54	F	2	operaria	72	1,55	30,0	112	no realiza	prediabetico, HTA	30,5	50,5	50,0
María Cruz de Rojas	43	F	1	Cocina	86,6	1,57	35,1	111	No realiza	DM			86,6
Mariana Hernadez Renteria	31	F	1	operario	68,3	1,54	28,8	93	no realiza		35	45,8	44,4
Mariela Ulloa Guerrero	22	F		operaria	88,4	1,60	34,5	112	correr		42,6	41,6	50,7
Maritza Barnet wesly	49	F		operario	74,2	1,54	31,2	94	no realiza	pendiente tiroides	40	42,2	44,5
melissa Jimenez Cordoba	33	f	1	dministrativo					no realiza				
melissa Herrera Suazo	24	f	1	dministrativ	60,9	1,51							
Melissa Aguilar Jimenez	33	F	1	dministrativ	77	1,62	29,1	92	no realiza	estreñimiento	34,2	46,8	50,4
monica Mariela Elizondo Ug	35	F	1	operaria	72	1,56	32,1	90	no realiza		33	43	52,3
Maribel Rivera Alvarado		f	2	operaria	69,2	1,55	28,9	87,5	no realiza		36,7	44,7	43,5
	54	F	2	Cocina	71,9	1,57	29,4	93	no realiza	colitis, gastritis, higado quistico			71,9
Monica Mariela Elizondo Ug	29	F	1	operaria	106	1,72	36,1	107	gym		44	41	59,5
Narda Gonzales Rojas	42	F	1	operario	115	1,68	40,7	111	correr		33,4	47	76,5
Olga Corrales Martinez													
Olga Montero Montero	47	F	2	operaria	69,9	1,56	28,9	100			46	37,6	36,5
Olman Ramirez Vargas	34	M	1	operario	93,3	1,73	31,2	103	no realiza		25,3	52,8	69,7
olga montero Montero													
Orieta Romero Meneses	55	F	2	operaria	92	1,58	36,9	102	no realiza		35,3	46	59,5
Paola Villalobos Rojas	35	F	1	administra	89	1,62	31,5	102	caminar	gastritis, colitis			89,0
Pricilla Mora Montero	25	F	1	dministrativ	82	1,69	28,7	110	no realiza		37,7	49,2	51,1
Rafael Molina Sanchéz	36	M	2	operaria	87,7	1,60	34,3	108	no realiza	HTA	45,9	38,9	47,4
Randal Valverde Fallas	43	M	1	rrhh	90,8	1,76	29,5	101	no realiza		26,7	51	66,6
Rocio Guzmán Morales	33	F	1	operaria	96	1,56	39,4	110	no realiza		37	43,8	60,5
Rodolfo Cascante Aguilar	32	M	1	calidad	106	1,86	30,8	112	no realiza		42,8	41	60,9
Sandra Fernandez Leiton	29	F	1	operario	91,6	1,68	32,5	107,5	no realiza		27,4	52	66,5
Sergio Francisco Mendéz Hi	36	M	1	operario	87	1,73	29,2	101	no realiza		45,8	39,5	47,2
Silvia Elena Barrantes Gomé	38	F	1	operaria	104	1,61	40,4	124	abdominales	HTA	48,9	37,3	53,1
Vianney Ureña Umaña	26	M	1	operario	105	1,75	34,5	115	no realiza		32,6	49,3	70,8
Walter Alonso Guzmán Ferr	49	M	2	operaria	87,9	1,70	30,4	114	no realiza		45,5	39	47,9
Wendy Mesa Villalobos	29	F		operario	109	1,77	34,6	118	fulbol sala		25,4	52,4	80,9
Wilber Gonzales Gonzales	31	M	2	operaria	110	1,59	43,5	98	no realiza		33,9	46,1	72,7
William Ulate Arley	46	M	2	operario	140	1,68	33,5	110					
Yahaira Quiros Torres	32	F	3	operaria	72,5	1,53	31,0	97	no realiza		39,9	42,6	43,6
Yeimy Gomez Guevara	29	F	2	tecnico	85,1	1,61	32,8	102	bicicleta		27,4	53,6	61,8
Xinia Hernandez Bermudez	48	F	1	operario	66,9	1,56	-	89	mina, aerobicos		36,4	44,3	44,8
Yeimy Blackwood Alpizar	37	F	3	operaria	97,1	1,58	38,9	123	No realiza	e de colon	46,8	38,6	51,7
Yendry Jara Chinchilla	31	F	1	operario	92,1	1,69	32,2	99	fulbol sala		24,9	53,9	69,2

6.26. Anexo 26. Distribución de macronutrientes y distribución del VET por tiempo de comida

Cálculo del VET de la población

Peso promedio de la población	78.3 kg
TMB mujeres	1513 kcal
VET mujeres	2120 kcal
TMB hombres	1800 kcal
VET hombres	2500 kcal
Promedio total	2000 kcal

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

Distribución de macronutrientes

Macronutrientes	Porcentaje	Kcal	Gramos	Gr/kg/p
CHO	50	1000	250	
CHON	20	400	100	1
GRASA	30	600	66.7	
Total	100	2000		

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

Distribución por tiempos de comida

Tiempos de comida	Porcentaje	Kcal
Desayuno	25	500
Merienda	10	200
Almuerzo	30	600
Merienda	10	200
Cena	25	500

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

Distribución de macronutrientes para cada tiempo de comida

Desayuno

Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
CHO	50	250	62.5
CHON	20	100	25
GRASA	30	150	16.7
TOTAL	100	500	

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

Almuerzo 600 kcal

Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
CHO	50	300	75
CHON	20	120	30
GRASA	30	180	20
TOTAL	100	600	

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

Cena 500 kcal

Macronutriente	Porcentaje	Kcal	Gramos
CHO	50	250	62.5
CHON	20	100	25
GRASA	30	150	16.7
TOTAL	100	500	

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

6.27. Anexo 27. Análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Plato N°1 Pescado empanizado

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
filet de pescado empanizado	191	416	24,3	26,91	22,7
ensalada primavera	110	93	11,5	1,39	5,2
picadillo de chayote y maíz dulce	94	28	5,8	0,75	0,5
fresco de maracuya	120	40	10	0	0
Total de la receta:	806	972	128,35	40,56	32,65
Total por porción:		972	128,35	40,56	65,3

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

Plato N°2 Carne al albañil

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
carne al albanil	138	199	5,1	13,3	13,9
juliana de zanahorias con guisantes	95	120	15,2	3,79	5,4
ensalada base con chile dulce y hongos	120	20	4,1	1,25	0,3
platano maduro	100	255	31,9	1,3	10,4
fresco tang de manzana	120	40	10	0	0
Total de la receta:		1029	143,05	31,15	34,25
Total por porción:		1029	143,05	31,15	68,5

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

Plato N°3 Papas con pollo y espinaca

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
papas con pollo y espinaca	260	451	25,8	37,92	22,5
ensaldas de repollo verde, zanahoria y mayonesa	105	75	7,01	1,11	5,3
crema de tomate	140	168	11,9	3,71	12,6
fresco tang de melón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		1129	131,46	54,25	44,65
Total por porción:		1129	131,46	54,25	89,3

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

Plato N°4 Arroz con pollo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz con pollo	250	333	53,9	17,65	4,43
frijoles molidos	90	108	18,83	7,07	0,83
papas tostadas	50	43	10,01	0,86	0,05
ensalada base maíz dulce y repollo	120	24	5,3	1,16	0,3
tang naranja	120	40	10	0	0
Total de la receta:	390	548	98,04	26,74	5,61
Total por porción:		548	98,04	26,74	5,61

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

Plato N°5 Arroz a la mexicana

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz a la mexicana	276	688	101,11	31,45	15,75
frijoles negros	90	108	18,83	7,07	0,83
ensalada base garbanzos y jamón	120	32	7	1,54	0,3
fondo de pollo	165	71	8,4	2,29	3,5
tang limón	120	40	10	0	0
Total de la receta:	390	939	145,34	42,35	20,38
Total por porción:		939	145,34	42,35	20,38

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

Plato N°6 *Chop suey* de cerdo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
chop suey de cerdo	400	424	55	25,76	11,5
ensalada base con maíz dulce y jamón	115	44	6,4	2,98	0,9
crema de ayote	165	71	8,4	2,29	3,5
fresco tang te frio de limón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		974	156,55	42,54	20,15
Total por porción:		974	156,55	42,54	36,05

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

Plato N°7 Pollo en salsa mediterránea

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pollo en salsa mediterranea	135	182	7	30,01	3,8
ensalada base maíz dulce y espinaca	90	64	3,9	1,19	5,2
fonde de res	165	71	8,4	2,29	3,5
fresco de	120	40	10	0	0
Total de la receta:		752	106,05	45	16,75
Total por porción:		752	106,05	45	29,25

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

Plato N°8 Bistec de cerdo encebollado

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
bistec de cerdo encebollado	123	253	6,8	22,02	15,1
ensalada hawaina	95	104	14,3	0,98	5,1
chayote sancochado	103	23	4,9	0,61	0,4
tang te frío de melocotón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		815	112,75	35,12	24,85
Total por porción:		815	112,75	35,12	45,45

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

Plato N°9 Cazuela campesina

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
casuela campesina	140	220	9	18,52	12,3
ensalada de repollo zanahoria mayonesa	105	75	7,01	1,11	5,3
crema tomate	140	168	11,9	3,71	12,6
tang melón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		898	114,66	34,85	34,45
Total por porción:		898	114,66	34,85	64,65

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

Plato N°10 Pollo en salsa blanca

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pollo en salsa blanca	143	245	17,2	27,48	7,1
ensalada primavera	110	93	11,5	1,39	5,2
vainicas	36	17	2,7	0,67	0,6
mix de frutas	120	40	10	0	0
Total de la receta:		790	118,15	41,05	17,15
Total por porción:		790	118,15	41,05	30,05

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

Plato N°11 Olla de carne

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
olla de carne	450	437	57.7	20.21	14.04
tang de mora	120	40	10	0	0
Total de la receta:		775	69,31	5,09	3,8
Total por porción:		775	69,31	5,09	3,8

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

Plato N°12 Arroz cantonés

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz cantones	250	365	48,6	22,03	8,3
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
papas tostadas	50	43	10,01	0,86	0,05
ensalada base con garbanzos y jamón	120	32	7	1,54	0,3
tang mango	120	40	10	0	0
Total de la receta:		577	93,05	30,85	9,1
Total por porción:		577	93,05	30,85	9,45

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

Plato N°13 Arroz con palmito

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz con palmito	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	11	97	17,44	6,42	0,45
ensalada base maíz dulce y repollo	120	24	5,3	1,16	0,3
vainicas	36	17	2,7	0,67	0,6
tang naranja	120	40	10	0	0
Total de la receta:		476	94,75	13,34	5,15
Total por porción:		476	94,75	13,34	6,05

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

Plato N°14 pastel de papa con atún y jamón

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pastel de papa con atún jamón y queso	200	243	21	19,5	9,4
ensalada primavera	110	93	11,5	1,39	5,2
picadilo de chayote y maíz dulce	94	28	5,8	0,75	0,5
tang de limón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		799	125,05	33,15	19,35

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

Plato N°15 Filet de pescado a la plancha

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
filet de pescado a la plancha	118	209	14,5	25,54	5,8
ensalada base de maíz dulce y jamón	115	44	6,4	2,98	0,9
crema de ayote	165	71	8,4	2,29	3,5
tang	120	40	10	0	0
Total de la receta:		759	116,05	42,32	14,45
Total por porción:		759	116,05	42,32	24,65

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

Plato N°16 Pinchos de res

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pinchos de res	140	204	8,2	14,69	12,6
chimichurri	90	22	4,9	0,92	0,3
fondo de res	165	71	8,4	2,29	3,5
tang de melocotón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		732	108,25	29,41	20,65
Total por porción:		732	108,25	29,41	37,05

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

Plato N°17 Bistec de cerdo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
bistec de cerdo	112	344	0,7	16,55	10
platano maduro	100	255	31,9	1,3	10,4
ensalada base con repollo y maíz dulce	120	24	5,3	1,16	0,3
tang mora	120	40	10	0	0
Total de la receta:		1058	124,65	30,52	24,95
Total por porción:		1058	124,65	30,52	45,65

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

Plato N°18 Pastel de plátano maduro

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pastel de plátano maduro	200	300	50,6	11,95	6
ensalada base maíz dulce y jamón	115	44	6,4	2,98	0,9
crema de ayote y zanahoria	165	71	8,4	2,29	3,5
tang te frío de limón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		850	152,15	28,73	14,65
Total por porción:		850	152,15	28,73	25,05

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

Plato N°19 Chimichangas de cerdo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
chimichangas de cerdo	130	285	12,9	22,58	15,5
ensalada base con maíz dulce y espinaca	120	32	7	1,54	0,3
vainicas	36	17	2,7	0,67	0,6
tang mix de frutas	120	40	10	0	0
Total de la receta:		769	109,35	36,3	20,65
Total por porción:		769	109,35	36,3	37,05

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

Plato N°20 Bistec en salsa mora

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
bistec en salsa mora	115	278	7,6	25,19	15,7
picadillo de chayote y maíz dulce	94	28	5,8	0,75	0,5
chimichurri	90	22	4,9	0,92	0,3
tang de melón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		763	105,05	38,37	20,75
Total por porción:		763	105,05	38,37	37,25

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

Plato N°21 Pollo en salsa de la abuela

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pollo en salsa de la abuela	280	353	7,5	53,03	11,1
ensalada hawaina	95	104	14,3	0,98	5,1
platano maduro	100	255	31,9	1,3	10,4
picadillo de zanahoria y guisantes	95	120	15,2	3,79	5,4
Total de la receta:		1227	145,65	70,61	36,25
Total por porción:		1227	145,65	70,61	68,25

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

Plato N°22 Milanesa de pollo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
milanesa de pollo	140	400	11	31,38	25,1
ensalada hawaina	95	104	14,3	0,98	5,1
chayote sancochado	103	23	4,9	0,61	0,4
tang de maracuya	120	40	10	0	0
Total de la receta:		962	116,95	44,48	34,85

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

Plato N°23 Trozos de cerdo en salsa de tomate

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
trozos de cerdo con tomate	150	359	13,9	27,41	21,8
ensalada base maíz dulce y espinaca	120	32	7	1,54	0,3
chayote y zanahoria salteados	93	26	5,7	0,56	0,2
mix frutas	120	40	10	0	0
Total de la receta:		852	113,35	41,02	26,55

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

Plato N°24 Pastel de tortilla con queso

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
pastel de tortilla con queso	150	339	11,8	26,16	20,9
chips de camote	73	132	10,2	0,79	10
ensalada base maíz dulce y espinaca	120	32	7	1,54	0,3
tan mango	120	40	10	0	0
Total de la receta:		938	115,75	40	35,45

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

Plato N°25 Mano de piedra en salsa oscura

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
mano de piedra en salsa oscura	145	336	4,2	37,42	18
platano maduro	100	255	31,9	1,3	10,4
ensalada primavera	110	93	11,5	1,39	5,2
picadillo de chayote con maíz	94	28	5,8	0,75	0,5
tan maracuyá	120	40	10	0	0
Total de la receta:		1147	140,15	52,37	38,35

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

Plato N°26 Papas al horno con jamón y queso

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
papa al horno con jamón hongos y queso	144	188	23,7	8,67	6,9
vainicas salteadas	36	17	2,7	0,67	0,6
ensalada base con maíz dulce y espinaca	120	32	7	1,54	0,3
tang de piña	120	40	10	0	0
Total de la receta:		672	120,15	22,39	12,05

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

Plato N°27 Chuleta de cerdo en salsa BBQ

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
chuleta cerdo en salsa BBQ	125	297	5,9	21,89	20,2
platano maduro	100	255	31,9	1,3	10,4
ensalada de repollo, zanahoria y mayonesa	105	75	7,01	1,11	5,3
crema de tomate	140	168	11,9	3,71	12,6
tan limón	120	40	10	0	0
Total de la receta:		1230	143,46	39,52	52,75

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

Plato N°28 Filet de pollo al ajillo

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
filet de pollo al ajillo	169	189	16,5	8,21	4,9
fonde de pollo	165	71	8,4	2,29	3,5
ensalada verde con garbanzos y jamón	120	32	7	1,54	0,3
tan de limón	120	60	15	0	0
Total de la receta:		747	123,65	23,55	12,95

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

Plato N°29 Fajitas de cerdo con chile y cebolla

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
fajitas de cerdo con chile y cebolla	169	206	35,5	8,21	4,9
fondo de res	165	71	8,4	2,29	3,5
ensalada verde con espinaca y maiz	120	32	7	1,54	0,3
tan te frio de melocotón	120	60	15	0	0
Total de la receta:		764	142,65	23,55	12,95

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

Plato N°30 Picadillo de plátano verde con carne

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz blanco	181	298	59,31	5,09	3,8
frijoles negros	110	97	17,44	6,42	0,45
picadillo de platano verde y carne	169	206	35,5	8,21	4,9
crema de ayote	165	71	8,4	2,29	3,5
ensalada verde con jamon y maiz	115	44	6,4	2,98	0,9
tan mango	120	60	15	0	0
Total de la receta:		776	142,05	24,99	13,55

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

Platos del desayuno

Plato N°31

Ingrediente:	Peso:	Kcal:	CHO:	CHON:	Grasa:
gallo pinto	192	584	16,8	11	8,2
huevo frito	67	99	0,5	8,43	6,6
pan cuadrado tostado	30	88	16,3	2,7	1,2
total de la receta		771	33,6	22,13	16
total por porción		771	33,6	22,13	16

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

Plato N°32

Ingrediente:	Peso:	Kcal:	CHO:	CHON:	Grasa:
gallo pinto	192	584	16,8	11	8,2
huevo picado	67	99	0,5	8,43	6,6
salchichón	50	157	1,99	5,14	14,1
total de la receta	309	840	19,29	24,57	28,87
total por porción		840	19,29	24,57	28,87

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

Plato N°33

Ingrediente:	Peso:	Kcal:	CHO:	CHON:	Grasa:
gallo pinto	192	584	16,8	11	8,2
natilla	50	97	1,8	1,35	9,6
pan cuadrado tostado	30	88	16,3	2,7	1,2
total de la receta		769	34,9	15,05	18,77
total por porción		769	34,9	15,05	18,97

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

Plato N°34

Ingrediente:	Peso:	Kcal:	CHO:	CHON:	Grasa:
gallo pinto	192	584	16,8	11	8,2
huevo frito	67	99	0,5	8,43	6,6
natilla	50	97,5	1,8	1,35	9,5
total de la receta	309	683	191	19,43	14,77
total por porción		683	19,1	19,43	14,77

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

Plato N°35

Ingrediente:	Peso:	Kcal:	CHO:	CHON:	Grasa:
sandwich jamón y queso	130	222	17,8	12,03	11,5
Total de la receta:	130	222	17,8	12,03	11,5
Total por porción:	130	222	17,8	12,03	11,5

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

Plato N°36

Ingrediente	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
empanada de queso	140	521	74,9	16,55	16,5
Total de la receta:		521	74,9	16,55	16,5
		521	74,9	16,55	16,5

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

Plato N°37

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
tortilla palmeada	50	129	13,7	5,2	5,8
natilla	50	97,5	1,8	1,35	9,5
Total de la receta:	86	226,5	15,5	6,55	15,3
Total por porción:		226,5	15,5	6,55	15,3

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

Plato N°38

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
Pan tostados	30	88	16,3	2,7	6,2
huevo	67	99	0,5	8,43	6,6
Total de la receta:	97	187	16,8	11,13	12,8
Total por porción:		187	16,8	11,13	12,8

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

Plato N°39

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
empanada de frijol	190	631	114,6	15,31	11,78
Total de la receta:		631	114,6	15,31	11,78
Total por porción:		631	114,6	15,31	11,78

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

Plato N°40

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
tamal asado	200	460	46,3	12,64	24,98
Total por porción:		460	46,3	12,64	24,98

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

6.28. Anexo 28. Resultados de los porcentajes de adecuación del análisis cuantitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Porcentaje de adecuación almuerzo				
PLATOS	KCAL	CHO	CHON	GRASA
plato 1	972	128,35	40,56	32,65
plato 2	1029	143,05	31,15	34,25
plato 3	1129	131,46	54,25	44,65
plato 4	548	98,04	26,74	5,61
plato 5	939	145,34	42,35	20,38
plato 6	974	156,55	42,54	20,15
plato 7	752	106,05	45	16,75
plato 8	815	112,75	35,12	24,85
plato 9	898	114,66	34,85	34,45
plato 10	790	118,15	41,05	17,15
plato 11	775	69,31	5,09	3,8
plato 12	577	93,05	30,85	9,1
plato 13	476	94,75	13,34	5,15
plato 14	799	125,05	33,15	19,35
plato 15	759	116,05	42,32	24,65
plato 16	732	108,25	29,41	20,65
plato 17	1058	124,65	30,52	24,95
plato 18	850	152,15	28,73	14,65
plato 19	769	109,35	36,3	20,65
plato 20	763	105,05	38,37	20,75
plato 21	1227	145,65	70,61	36,25
plato 22	962	116,95	44,48	34,85
plato 23	852	113,35	41,02	26,55
plato 24	938	115,75	40	35,45
plato 25	1147	140,15	52,37	38,35
plato 26	672	120,15	22,39	12,05
plato 27	1230	143,46	39,52	52,75
plato 28	764	142,65	23,55	12,95
plato 29	764	142,65	23,55	12,95
plato 30	776	142,05	24,99	13,55
TOTAL PROMEDIO	858	122,5	35,47	23,0

	Porcentaje de adecuación desayuno			
PLATOS	KCAL	CHO	CHON	GRASA
plato 1	771	33,6	22,13	16
plato 2	840	19,29	24,57	28,87
plato 3	769	34,9	15,05	18,97
plato 4	683	19,1	19,43	14,77
plato 5	222	17,8	12,03	11,5
plato 6	521	74,9	16,55	16,5
plato 7	226,5	15,5	6,55	15,3
plato 8	187	16,8	11,13	12,8
plato 9	631	114,6	15,31	11,78
plato 10	460	46,3	12,64	24,98
promedio	531	39,3	15,54	17,1

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

6.29. Anexo 29. Costo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Plato N°1

Nombre receta	filet de pescado empanizado									
Número de porciones	1									
Peso porción cocida:	685,8									
Costo de la porción:	1234,6									
Valor nutritivo:	972,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet de pescado	160,0	1	160,0	1,41	113,48	1000	kg	3350	3,4	536,00
empanizador de pesc	30,0	1	30,0	1	30	1000	kg	2698,66	2,7	80,96
batter	25,0	1	25,0	1	25	1000	kg	2588,83	2,6	64,72
sal	5,0	1	5,0	1	5	250	gr	192	0,8	3,84
pimienta	0,5	1	0,5	1	0,5	500	gr	4407	8,8	4,41
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,5	7,45
tomillo	0,5	1	0,5	1	0,5	100	gr	250	2,5	1,25
aceite	15,0	1	15,0	1	15	17000	ml	13920,5	0,8	12,28
espinaca	26,7	0,75	20,0	1	20	500	gr	286,0	0,57	15,25
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30	1000	kg	346,3	0,35	11,67
tomate cherry	17,4	0,86	15,0	1	15	1000	kg	2300,0	2,30	40,12
piña	28,8	0,52	15,0	1	15	1000	kg	646,0	0,65	18,64
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10	230	gr	604,1	2,63	26,27
pasas	5,0	1	5,0	1	5	2500	kg	8898,1	3,56	17,80
jugo naranja	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	4220,6	1,10	5,48
vinagre blanco	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
aceite de oliva	5,0	1	5,0	1	5	5000	ml	13278,4	2,66	13,28
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de maracuya	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°2

Nombre receta	Carne al albañil									
Número de porciones	1									
Peso porción cocida:	752,0									
Costo de la porción:	1278,5									
Valor nutritivo:	1029,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
fajitas de res	142,0	0,88	125,0	1,4	89,29	1000	kg	4100	4,10	582,39
tomate verde	15,3	0,98	15,0	1,06	14,15	1000	kg	1177,91	1,18	18,03
chile dulce verde	16,0	0,94	15,0	1,2	12,50	80	gr	120	1,50	23,94
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	16,7	0,9	15,0	1,01	14,85	1000	kg	845,52	0,85	14,09
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
platano	97	0,83	81	1,03	78,6	300	unidad	150	0,5	48,50
sal	5	1	5	1	5	200	gr	192,55	2,37	11,85
aceite	15	1	10	1	15	17000	ml	13920,5	3,78	56,70
zanahoria	88,9	0,9	80	1,13	70,80	500	gr	286,0	0,57	50,84
guisantes 150 gr	15,0	1	15	1	15,00	230	gr	359,75	1,56	23,46
aceite oliva	5,0	1	5	1	5,00	5000	ml	13278,42	2,66	13,28
sal	5,0	1	5	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	40	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
chile dulce	12,2	0,82	10,0	1,2	8,33	80	gr	120	1,50	18,29
hongos	10,0	1	10	1	10,00	227	gr	864,11	3,81	38,07
sal	5	1	5	1	5	200	gr	192,55	2,37	11,85
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang de manzana	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°3

Nombre receta	papas con pollo y espinaca									
Número de porciones	1									
Peso porción cocida:	810,5									
Costo de la porción:	1102,1									
Valor nutritivo:	1129,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
muslo de pollo	236,8	0,76	180,0	1,23	146,34	1000	kg	1435,08	1,44	339,89
papas	50,0	1	50,0	1,02	49,02	1000	kg	777,26	0,78	38,86
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
comino	2,0	1	2,0	1	2,00	100	gr	200	2,00	4,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
salsa sofrito de toma	30,0	1	30,0	1	30,00	200	gr	290,44	1,45	43,57
espinaca	20,0	1	20,0	1,69	11,83	100	gr	285,98	2,86	57,20
culantro	5,6	0,9	5	1,02	4,90	200	gr	800,06	4,00	22,22
repollo verde	51,0	0,98	50	1	50,00	1000	kg	295,31	0,30	15,07
zanahoria	55,6	0,9	50	1,13	44,25	500	gr	286,0	0,57	31,78
mayonesa	10	1	10	1	10,00	3500	gr	7345,00	2,10	20,99
tomate	61,22	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	72,12
crema dulce	25	1	25	1	25,00	250	ml	995,67	3,98	99,57
leche	30	1	30	1	30,00	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de tomate	10	1	10	1	10,00	65	gr	580,54	8,93	89,31
tang de melón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°4

Nombre receta	Arroz con pollo									
Número de porciones	1									
Peso porción cocida:	254,5									
Costo de la porción:	629,7									
Valor nutritivo:	548,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
arroz	85,0	1	85,0	0,51	166,67	1800	kg	1231,88	0,68	58,17
pollo	78,6	0,7	55,0	1,43	38,46	1000	kg	1950,24	1,95	153,23
culantro	5,6	0,9	5	1,02	4,90	300	gr	800	2,67	14,81
cebolla	5,5	0,9	5,0	1,1	4,59	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile	6,1	0,8	5,0	1,2	4,20	80	gr	120	1,50	9,15
vainica	16,7	0,9	15,0	0,95	15,79	1000	kg	1012,93	1,01	16,88
zanahoria	10,2	0,98	10,0	1,01	9,90	1000	kg	346,33	0,35	3,53
consome	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	1784,95	1,78	8,92
salsa inglesa	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	3298,47	0,86	4,28
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papas tostadas	50,0	1	50,0	1	50,00	10000	kg	11035,85	1,10	55,18
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
repollo	10,2	0,98	10	1	10,00	1000	kg	295,31	0,30	3,01
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang de naranja	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°5

Nombre receta	arroz a la Mexicana									
Número de porciones	1									
Peso porción cocida:	276,0									
Costo de la porción:	1061,1									
Valor nutritivo:	0,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
arroz	60,0	1	60,0	0,51	117,65	1800	kg	1231,89	0,68	41,06
chorizo	51,0	0,98	50,0	1,16	43,10	1000	kg	3705,95	3,71	189,08
fajitas res	56,8	0,88	50,0	1,4	35,71	1000	kg	4100	4,10	232,95
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
cebollino	5,6	0,9	5,0	1,01	4,95	100	kg	360,26	3,60	20,01
tomate	20,4	0,98	20,0	1,06	18,87	1000	kg	1177,91	1,18	24,04
arvejas	11,1	0,45	5,0	1,03	4,85	400	gr	644	1,61	17,89
zanahoria picada	28,1	0,89	25,0	1,01	24,75	1000	kg	346,33	0,35	9,73
salsa tomate sofrito	10,0	1	10,0	1	10,00	200	gr	290,44	1,45	14,52
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
garbanzos	15,0	1	15	1	15,00	250	gr	632,43	2,53	37,95
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
carcasa pollo	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	1030,00	1,03	30,90
consome de pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tang de limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°6

Nombre receta	chop suey con cerdo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	408,8									
Costo de la porción:	1615,1									
Valor nutritivo:	0,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
chop suey	100,0	1	100,0	0,4	250	860	gr	3235,19	3,76	376,18
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1,01	29,70	1000	kg	346,33	0,35	11,67
vainica	30,0	1	30,0	0,95	31,58	1000	kg	2400	2,40	72,00
fajitas de cerdo	89,9	0,89	80,0	1,66	48,19	1000	kg	3353,8	3,35	301,47
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	5,0	1	5,0	1	5	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
cola res	10,0	1	10,0	1	10	1000	ml	2186,55	2,19	21,87
salsa china	20,0	1	20,0	1	20	3850	ml	4100,54	1,07	21,30
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote	80,0	1	80,0	1	80	1000	kg	360,00	0,36	28,80
zanahoria	39,0	0,77	30,0	1,02	29,41	100	gr	80	0,80	31,17
crema dulce	30	1	30	1	30,00	250	ml	995,67	3,98	119,48
leche	60	1	60	1	60,00	3800	ml	1930,06	0,51	30,47
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de pollo	10	1	10	1	10,00	65	gr	571,64	8,79	87,94
tang de te frio limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

Plato N°7

Nombre receta	pollo en salsa mediterranea									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	630,1									
Costo de la porción:	1144,3									
Valor nutritivo:	752,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pechuga de pollo	130,0	1	130,0	1,43	90,9	1000	kg	3140,13	3,14	408,22
tomate entero	20,0	1	20,0	1,06	18,9	1000	kg	1177,91	1,18	23,56
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
aceite oliva	5,0	1	5,0	1	5,0	5000	ml	3783,24	0,76	3,78
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	5,0	1	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	7,50
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
oregano	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	360	3,60	0,72
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vino blanco	10,0	1	10,0	1,2	8,3	1000	ml	16000	16,00	160,00
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tang de te frio de melócoton	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°8

Nombre receta	bistec de cerdo encebollado									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	631,9									
Costo de la porción:	941,9									
Valor nutritivo:	815,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
bistec de cerdo	146,1	0,89	130,0	1,6	81,25	1000	kg	3320,08	3,32	484,96
ajo	2,0	1	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,00
cebolla	27,5	0,91	25,0	1,01	24,75	1000	kg	845,52	0,85	23,23
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
cebollino	5,0	1	5,0	1,01	4,95	100	gr	360,26	3,60	18,01
aceite	10,0	1	10,0	1	10,00	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
papa	30,0	1	30,0	1,02	29,4	1000	kg	777,26	0,78	23,32
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30,0	1000	kg	346,33	0,35	11,67
piña	28,8	0,52	15,0	1	15,0	1000	kg	646,03	0,65	18,64
mayonesa	15,0	1	15,0	1	15,0	3850	kg	7345	1,91	28,62
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050	0,27	1,36
chayote	129,9	0,77	100,0	1,02	98,04	100	gr	80	0,80	103,90
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de te frio de melócoton	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°9

Nombre receta	cazuela campesina									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	735,2									
Costo de la porción:	968,2									
Valor nutritivo:	898,0									

Ingrediente:	Peso brutc	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
alas de pollo	44,4	0,9	40,0	1,3	30,76923	1000	kg	2182,14	2,18	96,98
muslitos de pollo	50,6	0,79	40,0	1,3	30,76923	1000	kg	2357,02	2,36	119,34
tomate entero	30,6	0,98	30,0	1,06	28,30	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
cebollino	11,1	0,9	10,0	1,01	9,90	100	kg	360,26	3,60	40,03
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,52	0,96	4,81
salsa tomate tipo sofrit	20,0	1	20,0	1	20	200	ml	290,44	1,45	29,04
guisantes	5,0	1	5,0	1	5	230	gr	398,89	1,73	8,67
consome de pollo	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
repollo verde	51,0	0,98	50	1	50,00	1000	kg	295,31	0,30	15,07
zanahoria	55,6	0,9	50	1,13	44,25	500	gr	286,0	0,57	31,78
mayonesa	10	1	10	1	10,00	3500	gr	7345,00	2,10	20,99
tomate	71,43	0,98	70,0	1	70,00	1000	kg	1177,91	1,18	84,14
crema dulce	30	1	30	1	30,00	250	ml	995,67	3,98	119,48
leche	60	1	60	1	60,00	3800	ml	1930,06	0,51	30,47
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de tomate	10	1	10	1	10,00	65	gr	580,54	8,93	89,31
tang de melón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°10

Nombre receta	pollo en salsa blanca									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	650,6									
Costo de la porción:	1036,6									
Valor nutritivo:	790,0									

Ingrediente:	'eso brutc	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet pollo	162,5	0,8	130,0	1,48	87,84	1000	kg	3140,13	3,14	510,27
ajo	2,0	1	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,00
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
margarina	5,0	1	5,0	1	5,00	12000	kg	13904,14	1,16	5,79
harina	13,0	1	13,0	1	13,00	1000	kg	665,43	0,67	8,65
leche	15,0	1	15,0	1,02	14,71	3800	ml	1930,06	0,51	7,62
nuez moscada	2,0	1	2,0	1	2,00	500	gr	7850,11	15,70	31,40
albahaca fresca	5,0	1	5,0	1,51	3,31	200	gr	647,08	3,24	16,18
consome pollo	5,0	1	5,0	1	5,00	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
vainicas	33,3	0,9	30,0	0,95	31,58	1000	kg	1012,93	1,01	33,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang mix de frutas	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°11

Nombre receta	olla de carne									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	450,2									
Costo de la porción:	855,9									
Valor nutritivo:	Gusto									

Ingrediente:	Peso brut	ción comes	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	dad de com	Medida	Precio por unidad de compra	sto por gran	Costo total de receta
carne res	147,7	0,88	130,0	1,4	92,86	1000	kg	3772,75	3,77	557,34
papa	50,0	1	50,0	1,02	49,02	1000	kg	777,26	0,78	38,86
yuca	77,9	0,77	60,0	0,98	61,22	1000	kg	320	0,32	24,94
chayote	51,9	0,77	40,0	1,02	39,22	150	gr	80	0,53	27,71
zanahoria	44,9	0,89	40,0	1	40,00	1000	kg	346,33	0,35	15,57
consome res	15,0	1	15,0	1	15,00	1000	kg	2186,55	2,19	32,80
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,02	4,90	1000	kg	845,52	0,85	4,65
caldo	138,0	1	138,0	1	138,00	-	-	-	-	
especias secas	5,0	1	5,0	1	5,00	100	gr	600	6	30,00
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de mora	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°12

Nombre receta	arroz cantones									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	251,4									
Costo de la porción:	842,8									
Valor nutritivo:	0,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
arroz	75,0	1	75,0	0,51	147,06	1800	kg	1231,89	0,68	51,33
tocineta en cuadritos	15,0	1	15,0	1,27	11,81	1000	kg	3800	3,80	57,00
huevo	17,0	0,88	15,0	1,1	13,64	2000	kg	3096,37	1,55	26,39
pechuga cuadritos	18,8	0,8	15,0	1,4	10,71	1000	kg	1950,24	1,95	36,57
fajitas de cerdo	16,9	0,89	15,0	1,6	9,38	1000	kg	3353,8	3,35	56,52
chorizo en rodajas	15,3	0,98	15,0	1,16	12,93	1000	kg	3705,95	3,71	56,72
frijol nacido	10,0	1	10,0	1,01	9,90	500	gr	840	1,68	16,80
culantro coyote	5,6	0,9	5,0	1,2	4,17	150	gr	540	3,60	20,00
cebollino	11,1	0,9	10,0	1,01	9,90	100	gr	360,26	3,60	40,03
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
chile dulce en julianas	2,4	0,82	2,0	1,2	1,67	80	gr	120	1,50	3,66
salsa china	10,0	1	10,0	1	10,00	3850	ml	4100,54	1,07	10,65
aceite de ajonjolí	5,0	1	5,0	1	5,00	5000	ml	13278,42	2,66	13,28
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papas tostadas	50,0	1	50,0	1	50,00	10000	kg	11035,85	1,10	55,18
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
garbanzos	15,0	1	15	1	15,00	250	gr	632,43	2,53	37,95
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang de mango	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°13

Nombre receta	arroz con palmito									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	304,8									
Costo de la porción:	672,0									
Valor nutritivo:	0,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
arroz	60,0	1	60,0	0,51	117,65	1800	kg	1231,89	0,68	41,06
palmito	42,1	0,95	40,0	1	40,00	3850	kg	3751,6	0,97	41,03
queso mozzarella	25,0	1	25,0	0,95	26,32	2000	kg	8994,4	4,50	112,43
queso cheddar	15,0	1	15,0	1	15,00	3850	kg	6130,33	1,59	23,88
crema dulce	20,0	1	20,0	1	20,00	250	ml	995,67	3,98	79,65
leche	30,0	1	30,0	1	30,00	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
maicena	10,0	1	10,0	0,98	10,20	1000	kg	4040	4,04	40,40
margarina	23,0	1	23,0	1	23,00	12000	kg	13904,14	1,16	26,65
cebolla	16,0	0,94	15,0	1,2	12,50	1000	kg	845,52	0,85	13,49
ajo	2,0	1	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
consome	3,0	1	3,0	1	3	1000	gr	5152,65	5,15	15,46
lechuga	40	0,88	50	1,66	30,12	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	35,0	1	35,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
repollo	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	295,31	0,30	4,52
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
vainicas	22,2	0,9	20,0	0,95	21,05	1000	kg	1012,93	1,01	22,51
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de naranja	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°14

Nombre receta	pastel papa con atún									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	196,6									
Costo de la porción:	852,3									
Valor nutritivo:	0,0									
Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
papa	80,0	1	80,0	1,02	78,43	1000	kg	777,26	0,78	62,18
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1,01	29,70	1000	kg	346,33	0,35	11,67
atún	55,0	1	55,0	1,18	46,61	1000	kg	4246	4,25	233,53
queso semi duro	15,0	1	15,0	1	15,00	3000	kg	3442,33	1,15	17,21
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	1000	kg	4407	4,41	0,88
consome mariscos	5,0	1	5,0	1	5,00	1000	kg	3130,1	3,13	15,65
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	2,4	0,82	2,0	1,2	1,67	80	gr	120	1,50	3,66
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
espinaca	26,7	0,75	20,0	1	20	500	gr	285,98	0,57	15,25
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30	1000	kg	346,33	0,35	11,67
tomate cherry	17,4	0,86	15,0	1	15	1000	kg	2300	2,30	40,12
piña	28,8	0,52	15,0	1	15	1000	kg	646,03	0,65	18,64
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10	230	gr	604,1	2,63	26,27
pasas	5,0	1	5,0	1	5	2500	kg	8898,11	3,56	17,80
jugo naranja	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	4220,55	1,10	5,48
vinagre blanco	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050	0,27	1,36
aceite de oliva	5,0	1	5,0	1	5	5000	ml	13278,42	2,66	13,28
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°15

Nombre receta	filet de pescado a la plancha									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	798,9									
Costo de la porción:	1280,9									
Valor nutritivo:	759,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet de pescado	130,0	1	130,0	1,41	92,20	1000	kg	3350	3,4	435,50
empanizador de pescad	10,0	1	10,0	1	10	1000	kg	2698,66	2,7	26,99
batter	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2588,83	2,6	12,94
sal	5,0	1	5,0	1	5	250	gr	192	0,8	3,84
pimienta	0,5	1	0,5	1	0,5	500	gr	4407	8,8	4,41
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,5	7,45
tomillo	0,5	1	0,5	1	0,5	100	gr	250	2,5	1,25
aceite	3,0	1	3,0	1	3	17000	ml	13920,5	0,8	2,46
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote	80,0	1	80,0	1	80	1000	kg	360,00	0,36	28,80
zanahoria	39,0	0,77	30,0	1,02	29,41	100	gr	80	0,80	31,17
crema dulce	30	1	30	1	30,00	250	ml	995,67	3,98	119,48
leche	60	1	60	1	60,00	3800	ml	1930,06	0,51	30,47
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de pollo	10	1	10	1	10,00	65	gr	571,64	8,79	87,94
tang de te frio limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°16

Nombre receta	pinchos de res									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	574,3									
Costo de la porción:	1061,4									
Valor nutritivo:	732,0									

Ingrediente:	'eso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
carne res	100,0	1	100,0	1,4	71,43	1000	kg	4100	4,10	410,00
ajo	2,2	0,9	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,78
chile dulce	18,3	0,82	15,0	1,2	12,50	80	gr	120	1,50	27,44
cebolla	22,0	0,91	20,0	1,01	19,80	1000	kg	845,52	0,85	18,58
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
sazonador	0,2	1	0,2	1	0,20	1000	kg	2186,55	2,19	0,44
piña	28,8	0,52	15,0	1,5	10,00	1000	kg	646,03	0,65	18,64
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
jugo limón	10,0	1	10,0	1	10	10	gr	97,36	9,74	97,36
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tang de te frio de melócoton	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°17

Nombre receta	bistec de cerdo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	661,7									
Costo de la porción:	697,8									
Valor nutritivo:	1058,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
bisteck de cerdo	135,0	1	135,0	1,3	103,85	1000	kg	2.237	2,237	302,0
oregano	1,0	1	1,0	1	1	100	gr	480	4,8	4,8
sasonador	0,2	1	0,2	1	0,2	250	gr	1800	7,2	1,44
aceite	5,0	1	5,0	1	5	17000	ml	16000	0,94	4,71
sal	2,0	1	2,0	1	2	500	gr	120	0,24	0,48
Plantano frito	150,0	1	150,0	1,03	145,63	200	kg	150	0,75	112,5
lechuga	42,1	0,95	40,0	1,12	35,71	650	gr	300	0,46	19,43
repollo	50,0	0,8	40,0	1	40,00	1000	kg	300	0,3	15
tomate	13,3	0,98	13,0	1,06	12,26	1000	kg	1680	1,68	22,29
maíz dulce	5,0	1,0	5	1,0	5,00	230	gr	604	2,63	13,13
limón	5,0	1,0	5,0	1,0	5,00	3078	l	1300	0,42	2,11
tang de de mora	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°18

Nombre receta	pastel de plátano maduro									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	894,9									
Costo de la porción:	978,8									
Valor nutritivo:	850,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
platano maduro	171,7	0,99	170,0	1,34	126,9	300	kg	150	0,5	85,86
frijoles molidos	20,0	1	20,0	0,51	39,2	900	kg	954,5	1,06	21,21
queso turrialba	20,0	1	20,0	1,1	18,2	3000	kg	3442,37	1,15	22,95
queso mozzarella	10,0	1	10,0	1,01	9,9	500	kg	2941,93	5,88	58,84
aceite de oliva	5,0	1	5,0	1	5,0	5000	ml	3783,24	0,76	3,78
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote	80,0	1	80,0	1	80	1000	kg	360,00	0,36	28,80
zanahoria	39,0	0,77	30,0	1,02	29,41	100	gr	80	0,80	31,17
crema dulce	30	1	30	1	30,00	250	ml	995,67	3,98	119,48
leche	60	1	60	1	60,00	3800	ml	1930,06	0,51	30,47
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de pollo	10	1	10	1	10,00	65	gr	571,64	8,79	87,94
tang de te frio limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°19

Nombre receta	chimichangas de cerdo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	638,3									
Costo de la porción:	1568,3									
Valor nutritivo:	769,0									

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
carne de cerdo	100,0	1	100,0	1,66	60,24	1000	kg	3353,8	3,35	335,38
frijol molido	15,0	1	15,0	0,48	31,25	900	kg	954,5	1,06	15,91
queso cheddar	10,0	1	10,0	1	10,00	3850	kg	6130,33	1,59	15,92
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	2,2	0,91	2,0	1,01	1,98	1000	kg	845,52	0,85	1,86
comino	0,2	1	0,2	1	0,20	100	gr	200	2,00	0,40
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
salsa de tomate sofrito	10,0	1	10,0	1,02	9,80	200	gr	290,44	1,45	14,52
tortilla trigo grande	10,0	1	10,0	1	10,00	70	gr	5198,15	74,26	742,59
vainicas	33,3	0,9	30,0	0,95	31,58	1000	kg	1012,93	1,01	33,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang mix de frutas	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

Plato N°20

Nombre receta	bistec en salsa mora									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	603,4									
Costo de la porción:	1284,2									
Valor nutritivo:	763,0									

Ingrediente:	'eso bruto	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
bistec res	147,7	0,88	130,0	1,4	92,86	1000	kg	3772,75	3,77	557,34
mora	10,0	1	10,0	1,2	8,33	1000	kg	3650,33	3,65	36,50
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
maicena	5,0	1	5,0	0,96	5,21	1000	kg	4040	4,04	20,20
especias secas	0,2	1	0,2	1	0,20	100	gr	200	2,00	0,40
limón ácido	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
sal	2,0	1	2,0	1	2	2000	ml	1336,33	0,67	1,34
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
jugo limón	10,0	1	10,0	1	10	10	gr	97,36	9,74	97,36
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang melon	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°21

Nombre receta	pollo en salsa de la abuela
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	870,7
Costo de la porción:	1274,0
Valor nutritivo:	1227,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
muslo pollo	253,2	0,79	200,0	1,3	153,85	1000	kg	2357,02	2,36	596,71
papa	50,0	1	50,0	1,02	49,02	1000	kg	777,26	0,78	38,86
tomate entero pelado	50,0	1	50,0	1,06	47,17	1000	kg	1177,91	1,18	58,90
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
salsa tipo sofrito	15,0	1	15,0	1	15	200	ml	290,44	1,45	21,78
consome pollo	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
papa	30,0	1	30,0	1,02	29,4	1000	kg	777,26	0,78	23,32
zanahoria	22,5	0,89	20,0	1	20,0	1000	kg	346,33	0,35	7,78
piña	38,5	0,52	20,0	1	20,0	1000	kg	646,03	0,65	24,85
mayonesa	15,0	1	15,0	1	15,0	3850	kg	7345	1,91	28,62
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050	0,27	1,36
platano	97	0,83	81	1,03	78,6	300	unidad	150	0,5	48,50
sal	5	1	5	1	5	200	gr	192,55	2,37	11,85
aceite	15	1	15	1	15	17000	ml	13920,5	3,78	56,70
zanahoria	55,6	0,9	50	1,13	44,25	500	gr	286,0	0,57	31,78
guisantes 150 gr	45,0	1	45	1	45,00	230	gr	359,75	1,56	70,39
aceite oliva	5,0	1	5	1	5,00	5000	ml	13278,42	2,66	13,28
sal	5,0	1	5	1	5,00	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang mora	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°22

Nombre receta	milanesa de pollo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	643,2
Costo de la porción:	760,6
Valor nutritivo:	962,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pollo	144,4	0,9	130,0	1,4	92,9	1000	kg	1950,24	1,95	281,70
huevo	17,0	0,9	15,0	1,1	13,6	2000	kg	3096,37	1,55	26,4
empanizador de pollo	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2698,66	2,7	13,49
batter	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2588,83	2,6	12,94
sal	5,0	1	5,0	1	5	250	gr	192	0,8	3,84
pimienta	0,5	1	0,5	1	0,5	500	gr	4407	8,8	4,41
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,5	7,45
tomillo	0,5	1	0,5	1	0,5	100	gr	250	2,5	1,25
aceite	15,0	1	15,0	1	15	17000	ml	13920,5	0,8	12,28
papa	30,0	1	30,0	1,02	29,4	1000	kg	777,26	0,78	23,32
zanahoria	28,1	0,89	25,0	1	25,0	1000	kg	346,33	0,35	9,73
piña	28,8	0,52	15,0	1	15,0	1000	kg	646,03	0,65	18,64
mayonesa	15,0	1	15,0	1	15,0	3850	kg	7345	1,91	28,62
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050	0,27	1,36
chayote	129,9	0,77	100,0	1,02	98,04	100	gr	80	0,80	103,90
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de maracuyá	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°23

Nombre receta	trozos de cerdo con tomate
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	715,9
Costo de la porción:	1103,5
Valor nutritivo:	852,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
trozos de cerdo	150	0,95	140	1,73	80,9	1000	kg	3302,35	3,30	495,35
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	10,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
consome res	5,0	1	5,0	1	5,00	1000	kg	2186,55	2,19	10,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
culantro coyote	5,6	0,9	5,0	1,2	4,17	150	gr	540	3,60	20,00
salsa tipo sofrito	30,0	1	30,0	1	30	200	ml	290,44	1,45	43,57
tomate	15,0	1	15,0	1,06	14,15	1000	kg	1177,91	1,18	17,67
chayote	64,9	0,77	50,0	1,02	49,02	100	gr	80	0,80	51,95
zanahoria	51,9	0,77	40,0	1,02	39,22	100	gr	80	0,80	41,56
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang mix de frutas	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°24

Nombre receta	pastel de tortilla con queso									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	644,0									
Costo de la porción:	1437,4									
Valor nutritivo:	938,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pechuga con hueso	142,9	0,7	100	1,48	67,6	1000	kg	1000	2,8	400,00
queso turrialba	15,0	1	15,0	1,1	13,6	3000	kg	3442,37	1,15	17,21
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	10,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
consome de pollo	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
lata tomate	30,0	1	30,0	1	30	200	ml	290,44	1,45	43,57
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
culantro coyote	5,6	0,9	5,0	1,2	4,17	150	gr	540	3,60	20,00
tortirica	10	1	10	1	10,00	60	unid	18	53,52	535,20
camote	60	1	60,0	1,03	58,25	120	gr			0,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang mango	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°25

Nombre receta	mano de piedra en salsa oscura
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	648,7
Costo de la porción:	1532,3
Valor nutritivo:	40,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
platano	90,0	1	90,0	1,03	87,38	200	kg	150	0,75	67,5
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
mano de piedra	180	0,88	90	1,4	64,3	1000	kg	4335,00	4,34	780,30
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
consome res	5,0	1	5,0	1	5,00	1000	kg	2186,55	2,19	10,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
culantro coyote	5,6	0,9	5,0	1,2	4,17	150	gr	540	3,60	20,00
salsa tipo sofrito	50,0	1	50,0	1	50	200	ml	290,44	1,45	72,61
tomate	10,0	1	10,0	1,06	9,43	1000	kg	1177,91	1,18	11,78
espinaca	26,7	0,75	20,0	1	20	500	gr	286,0	0,57	15,25
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30	1000	kg	346,3	0,35	11,67
tomate cherry	17,4	0,86	15,0	1	15	1000	kg	2300,0	2,30	40,12
piña	28,8	0,52	15,0	1	15	1000	kg	646,0	0,65	18,64
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10	230	gr	604,1	2,63	26,27
pasas	5,0	1	5,0	1	5	2500	kg	8898,1	3,56	17,80
jugo naranja	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	4220,6	1,10	5,48
vinagre blanco	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
aceite de oliva	5,0	1	5,0	1	5	5000	ml	13278,4	2,66	13,28
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
tang de maracuya	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°26

Nombre receta	papa al horno con jamón hongos y queso
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	641,2
Costo de la porción:	636,9
Valor nutritivo:	672,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papa	100,0	1	100,0	1,02	98,04	1000	kg	777,26	0,78	77,73
hongos	10,0	1	10	1	10,00	227	gr	864,11	3,81	38,07
queso turrialba	15,0	1	15,0	1,1	13,6	3000	kg	3442,37	1,15	17,21
jamón	10,0	1	10	1	10,00	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
vainicas	22,2	0,9	20,0	0,95	21,05	1000	kg	1012,93	1,01	22,51
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
tang piña	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

Plato N°27

Nombre receta	chuleta cerdo en salsa BBQ
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	717,4
Costo de la porción:	1134,4
Valor nutritivo:	40,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
chuleta de cerdo	148,9	0,94	140	1,73	80,9	1000	kg	3017,73	3,02	449,45
salsa BBQ	30,0	1	30	1	30,0	3850	kg	4923,98	1,28	38,37
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
repollo verde	51,0	0,98	50	1	50,00	1000	kg	295,31	0,30	15,07
zanahoria	55,6	0,9	50	1,13	44,25	500	gr	286,0	0,57	31,78
mayonesa	10	1	10	1	10,00	3500	gr	7345,00	2,10	20,99
tomate	71,43	0,98	70,0	1	70,00	1000	kg	1177,91	1,18	84,14
crema dulce	30	1	30	1	30,00	250	ml	995,67	3,98	119,48
leche	60	1	60	1	60,00	3800	ml	1930,06	0,51	30,47
consome pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de tomate	10	1	10	1	10,00	65	gr	580,54	8,93	89,31
tang de limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°28

Nombre receta	filet de pollo al ajilo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	648,5
Costo de la porción:	1041,1
Valor nutritivo:	747,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pollo	145,0	1	145,0	1,43	101,4	1000	kg	3140,13	3,14	455,32
ajo	3,2	0,94	3,0	1,01	3,0	1000	kg	3500	3,50	11,17
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	60,0	1	60,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
garbanzos	15,0	1	15	1	15,00	250	gr	632,43	2,53	37,95
jamón	15,0	1	15	1	15,00	500	gr	2750,00	5,50	82,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
carcasa pollo	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	1030,00	1,03	30,90
consome de pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tang de limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°29

Nombre receta	fajitas de cerdo con chile y cebolla
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	555,5
Costo de la porción:	936,8
Valor nutritivo:	764,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
fajitas de cerdo	112,4	0,89	100,0	1,66	60,24	1000	kg	3353,8	3,35	376,83
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
lechuga	40	0,88	40	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	5,0	1	5,0	1	5,00	230	gr	604,1	2,63	13,13
espinaca	20,0	0,75	15,0	1	15	500	gr	285,98	0,57	11,44
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tang de te frio de melócoton	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

Plato N°30

Nombre receta	picadillo de platano verde y carne
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	681,6
Costo de la porción:	1039,7
Valor nutritivo:	776,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	80,0	1	80,0	0,51	156,9	1800	gr	1231,89	0,68	54,75
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
platano verde	90,0	1	90,0	1,03	87,38	200	kg	150	0,75	67,5
trozos de carnes res	68,2	0,88	60,0	1,4	42,86	1000	kg	4100	4,10	279,55
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
cebollino	11,1	0,9	10,0	1,01	9,90	100	kg	360,26	3,60	40,03
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maiz dulce	5,0	1	5,0	1	5,00	230	gr	604,1	2,63	13,13
jamón	10,0	1	10	1	10,00	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote	80,0	1	80,0	1	80	1000	kg	360,00	0,36	28,80
zanahoria	19,5	0,77	15,0	1,02	14,71	100	gr	80	0,80	15,58
crema dulce	15	1	15	1	15,00	250	ml	995,67	3,98	59,74
leche	40	1	40	1	40,00	3800	ml	1930,06	0,51	20,32
consome pollo	5	1	5	1	5,00	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
sal	5,0	1	5,0	1	5,00	200	gr	192,52	0,96	4,81
crema de pollo	5	1	5	1	5,00	65	gr	571,64	8,79	43,97
tang de te frio limón	5,0	1	5,0	1	5,00	25	gr	126,18	5,05	25,24
azucar	10,0	1	10,0	1	10,00	1000	kg	1250,00	1,25	12,50

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

6.30. Anexo 30. Costo total de los platillos evaluados del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Costo total de los platos evaluados		
plato 1	₡	1.234,58
plato 2	₡	1.278,45
plato 3	₡	1.102,08
plato 4	₡	629,69
plato 5	₡	1.061,13
plato 6	₡	1.615,07
plato 7	₡	1.144,27
plato 8	₡	941,93
plato 9	₡	968,21
plato 10	₡	1.036,56
plato 11	₡	855,95
plato 12	₡	842,75
plato 13	₡	671,97
plato 14	₡	852,31
plato 15	₡	1.280,95
plato 16	₡	1.061,43
plato 17	₡	697,77
plato 18	₡	978,76
plato 19	₡	1.568,27
plato 20	₡	1.284,23
plato 21	₡	1.274,02
plato 22	₡	760,59
plato 23	₡	1.103,55
plato 24	₡	1.437,39
plato 25	₡	1.532,32
plato 26	₡	636,94
plato 27	₡	1.134,36
plato 28	₡	1.041,05
plato 29	₡	936,85
plato 30	₡	1.039,71
total	₡	32.003,14

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

Platos del desayuno

Plato N°31

Nombre de la receta:	Gallo pinto, huevo frito y pan cuadrado									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	180,0									
Costo de la porción:	295,8									
Valor nutritivo:	771,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	fraccion comestible	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido	Unidad de compra:	precio por unidad de compra	Medida:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	50,0	1,0	50,0	0,51	100	1800	1231,9	kg	0,68	34,2
Frijoles	20,0	1,0	20,0	0,51	40	900	954,5	kg	1,06	21,2
Cebolla	6,3	0,8	5,0	1,09	4,59	1000	845,42	kg	0,85	5,3
Chile	6,1	0,8	5,0	1,19	4,2	80	120	kg	1,50	9,1
culantro	8,9	0,9	8,0	0,91	8,79	1000	108	kg	0,11	1,0
salsa inglesa	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	3850	ml	3,85	19,25
sal	5,0	1,0	5,0	1	5	200	192,55	gr	0,96	4,81
consomé	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	1785	kg	1,78	8,92
mantequilla	8,0	1,0	8,0	1	8	13900	12000	kg	0,86	6,9
huevo frito	76,1	0,9	67,0	1,1	55	2000	3096,4	kg	1,55	117,9
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
pan blanco	30,0	1,0	30,0	1	30	700	1333	kg	1,90	57,1

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

Plato N°32

Nombre de la receta:	Gallo pinto, huevo picado y salchichón									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	180,0									
Costo de la porción:	348,7									
Valor nutritivo:	840,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	fraccion	Peso neto:	Factor de	Peso cocido	Unidad de	precio por	Medida:	Costo por	Costo total de
Arroz	50,0	1,0	50,0	0,51	100	1800	1231,89	kg	0,68	34,2
Frijoles	20,0	1,0	20,0	0,51	40	900	954,5	kg	1,06	21,2
Cebolla	6,3	0,8	5,0	1,09	4,59	1000	845,42	kg	0,85	5,3
Chile	6,1	0,8	5,0	1,19	4,2	80	120	kg	1,50	9,1
culantro	8,9	0,9	8,0	0,91	8,79	1000	108	kg	0,11	1,0
salsa inglesa	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	3850	ml	3,85	19,25
sal	5,0	1,0	5,0	1	5	200	192,55	gr	0,96	4,81
consomé	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	1784,95	kg	1,78	8,92
mantequilla	8,0	1,0	8,0	1	8	13900	12000	kg	0,86	6,9
huevo	76,1	0,9	67,0	1,1	55	2000	3096,37	kg	1,55	117,9
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	192,55	gr	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	13920,5	ml	0,82	8,19
salchichón	50,0	1	50	1	50,0	1000	2200,00	kg	2,20	110,00

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

Plato N°33

Nombre de la receta:	Gallo pinto, natilla, pan cuadrado									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	180,0									
Costo de la porción:	252,6									
Valor nutritivo:	769,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	fraccion	Peso neto:	Factor de	Peso cocido	Unidad de	precio por	Medida:	Costo por	Costo total de
Arroz	50,0	1,0	50,0	0,51	100	1800	1231,89	kg	0,68	34,2
Frijoles	20,0	1,0	20,0	0,51	40	900	954,5	kg	1,06	21,2
Cebolla	6,3	0,8	5,0	1,09	4,59	1000	845,42	kg	0,85	5,3
Chile	6,1	0,8	5,0	1,19	4,2	80	120	kg	1,50	9,1
culantro	8,9	0,9	8,0	0,91	8,79	1000	108	kg	0,11	1,0
salsa inglesa	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	3850	ml	3,85	19,25
sal	5,0	1,0	5,0	1	5	200	192,55	gr	0,96	4,81
consomé	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	1784,95	kg	1,78	8,92
mantequilla	8,0	1,0	8,0	1	8	13900	12000	kg	0,86	6,9
natilla	50,0	1	50,0	1	50	1000	kg	1695,41	1,70	84,77
pan cuadrado	30,0	1,0	30,0	1	30	700	1333	kg	1,90	57,1

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

Plato N°34

Nombre de la receta:	Gallo pinto, huevo frito y natilla									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	180,0									
Costo de la porción:	323,5									
Valor nutritivo:	879,5									

Ingrediente:	Peso bruto:	fraccion	Peso neto:	Factor de	Peso cocido	Unidad de	precio por	Medida:	Costo por	Costo total de
Arroz	50,0	1,0	50,0	0,51	100	1800	1231,89	kg	0,68	34,2
Frijoles	20,0	1,0	20,0	0,51	40	900	954,5	kg	1,06	21,2
Cebolla	6,3	0,8	5,0	1,09	4,59	1000	845,42	kg	0,85	5,3
Chile	6,1	0,8	5,0	1,19	4,2	80	120	kg	1,50	9,1
culantro	8,9	0,9	8,0	0,91	8,79	1000	108	kg	0,11	1,0
salsa inglesa	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	3850	ml	3,85	19,25
sal	5,0	1,0	5,0	1	5	200	192,55	gr	0,96	4,81
consomé	5,0	1,0	5,0	1	5	1000	1784,95	kg	1,78	8,92
mantequilla	8,0	1,0	8,0	1	8	13900	12000	kg	0,86	6,9
huevo	76,1	0,9	67,0	1,1	55	2000	3096,37	kg	1,55	117,9
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
natilla	50,0	1	50,0	1	50	1000	kg	1695,41	1,70	84,77

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

Plato N°35

nombre de la receta:	Sandwich de jamón y queso
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	25,0
Costo de la porción:	396,8
Valor nutritivo:	130,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	osto por gram	Costo total de receta:
pan chapata	25,0	1	25,0	1	25	150	gr	1272	8,48	212
queso amarillo	15,0	1	15,0	1	0	1000	kg	2900	2,9	43,5
jamón	30,0	1	30,0	1	0	1000	kg	2750	2,75	82,5
lechuga	17,0	0,88	15,0	1,12	0	500	gr	250	0,5	8,52
tomate	33,3	0,9	30,0	1,3	0	1000	kg	1177,9	1,18	39,26
aderezo	10,0	1	10,0	1	0	1000	ml	1100	1,1	11

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

Plato N°36

Nombre receta	Empanadas de queso
Número de porciones:	30,0
Porción a evaluar	1
Peso porción cocida:	139,2
Costo total de la receta:	3997,4
Costo de la porción:	133,2
Valor nutritivo:	521,0

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	nidad de comp	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
masa	80,0	1	80,0	1	80	1000	kg	728	0,728	58,24
queso	35,0	1	35,0	1,2	29,17	3000	kg	3442,33	1,15	40,16
natilla	10,0	1	10,0	1	10	1000	kg	1695,41	1,70	16,95
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	15,0	1	15,0	1	15	17000	ml	14822	0,87	13,08

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

Plato N°37

Nombre receta	tortilla palmeada con natilla
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	108,9
Costo de la porción:	136,0
Valor nutritivo:	226,5

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
masa	30,0	1	30,0	0,98	30,61	1000	kg	728	0,728	21,84
queso	10,0	1	10,0	1,2	8,33	3000	kg	3442,33	1,15	11,47
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
aceite	15,0	1	15,0	1	15	17000	ml	14822	0,87	13,08
natilla	50,0	1	50,0	1	50	1000	kg	1695,41	1,70	84,77

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

Plato N°38

Nombre receta	tostadas con huevo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	102,0
Costo de la porción:	190,7
Valor nutritivo:	187,0

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
pan cuadrado	30,0	1,0	30,0	1	30	700	kg	1333	1,90	57,1
mantequilla	5,0	1	5,0	1	5	25000	kg	27809,00	1,11	5,562
huevo	76,1	0,9	67,0	1,1	55	2000	kg	3096,37	1,55	117,9
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19

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

Plato N°39

Nombre receta	empanada de frijol
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	140,3
Costo de la porción:	94,8
Valor nutritivo:	631,0

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
masa	80,0	1	80,0	0,98	81,63	1000	kg	728	0,728	58,24
frijoles	20,0	1	20,0	0,48	41,67	1000	kg	875,19	0,87519	17,5038
consome	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	1784,95	1,78495	8,92475
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19

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

Plato N°40

Nombre receta	tamal asado
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	201,0
Costo de la porción:	209,2
Valor nutritivo:	460,0

Ingrediente:	Peso bruto	Fracción comestible	Peso neto	Factor de conversión	Peso cocido	Unidad de compra	Medida	Precio por unidad de compra	Costo por gramo	Costo total de receta
masa	95,0	1	95,0	0,98	96,94	1000	kg	728	0,73	69,16
leche agria	60,0	1	60,0	1	60,00	2500	kg	3000,00	1,20	72
coco rallado	10,0	1	10,0	1	10,00	125	gr	482,66	3,86	38,6128
queso	20,0	1	20,0	0,95	21,05	3000	kg	3110,67	1,04	20,74
azúcar	13,0	1	13,0	1	13,00	2000	kg	1336,33	0,67	8,69

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

6.31. Anexo 31. Análisis cualitativo del menú actual del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Plato N°1

filet de pescado empanizado								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								pescado muy grasoso
Bueno		x	x		x	x		
Regular	x			x			x	
Malo								
Muy malo								

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

Plato N°2

carne al albanil								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato muy condimentado
Bueno			x	x	x	x	x	
Regular	x	x						
Malo								
Muy malo								

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

Plato N°3

papas con pollo y espinaca

AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								poca proteína en el plato
Bueno			x	x	x	x	x	
Regular	x	x						
Malo								
Muy malo								

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

Plato N°4

arroz con pollo

AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x		x	x		x	
Regular			x					
Malo						x		mucha cantidad de carbohidratos.
muy malo								

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

Plato N°5

arroz a la mexicana								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato muy condimentado mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno	x	x			x	x		
Regular			x	x			x	
Malo								
muy malo								

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

Plato N°6

chop suey de cerdo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno		x	x		x	x	x	
Regular				x				
Malo	x							
muy malo								

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

Plato N°7

pollo en salsa mediterranea								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x	x	x	x	x	x	
Regular								
Malo								sabor de la salsa
muy malo								muy intenso

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

Plato N°8

bistec de cerdo encebollado								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x				x		plato grasoso.
Regular			x	x	x		x	
Malo								
muy malo								

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

Plato N°9

cazuela campesina								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato muy condimentado
Bueno	x	x	x	x	x	x	x	
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°10

pollo en salsa blanca								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								salsa muy grasosa
Bueno		x	x	x	x	x	x	
Regular	x							
Malo								
muy malo								

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

Plato N°11

olla de carne								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x							plato grasoso y condimentado
Bueno		x			x	x	x	
Regular				x				
Malo			x					
muy malo								

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

Plato N°12

arroz cantones								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x		x					plato un poco grasoso
Bueno		x		x	x	x	x	
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°13

arroz con palmito								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x		x					mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno		x		x	x	x	x	
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°14

pastel de papa con atún jamón y queso								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno								
Regular		x	x	x		x		
Malo	x				x		x	poco sabor en el pastel.
muy malo								

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

Plato N°15

filet de pescado a la plancha								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x	x		x		x	
Regular				x		x		
Malo								
muy malo								pescado muy condimentado

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

Plato N°16

pinchos de res								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								carne del pincho dura
Bueno	x	x		x	x		x	
Regular			x					
Malo								
muy malo								

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

Plato N°17

bistec de cerdo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato grasoso y condimentado
Bueno	x	x	x			x	x	
Regular					x			
Malo				x				
muy malo								

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

Plato N°18

pastel de plátano maduro								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								mucha cantidad de carbohidratos, además la textura del platano no es agradable
Bueno				x		x		
Regular	x							
Malo		x	x				x	
muy malo					x			

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

Plato N°19

chimichangas de cerdo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato grasoso y condimentado mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno					x		x	
Regular		x						
Malo	x		x	x		x		
muy malo								

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

Plato N°20

bistec en salsa mora								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato con sabores muy intensos no agradables al paladar
Bueno			x					
Regular	x			x	x	x		
Malo		x					x	
muy malo								

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

Plato N°21

pollo en salsa de la abuela								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								ensalada con mucha grasa
Bueno	x	x	x			x		
Regular				x				
Malo					x		x	
muy malo								

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

Plato N°22

milanesa de pollo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								plato grasoso y condimentado
Bueno		x		x				
Regular	x		x		x	x		
Malo							x	
muy malo								

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

Plato N°23

trozos de cerdo con tomate								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								carne muy dura
Bueno						x		
Regular	x	x						
Malo					x		x	
muy malo			x					

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

Plato N°24

pastel de tortilla con queso								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno		x			x	x		
Regular	x		x	x				
Malo							x	
muy malo								

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

Plato N°25

mano de piedra en salsa oscura								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								Plátano maduro muy grasoso.
Bueno	x	x	x		x			
Regular				x		x		
Malo							x	
muy malo								

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

Plato N°26

papa al horno con jamón hongos y queso								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								Mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno	X		X		X	X		
Regular		X					X	
Malo				X				
muy malo								

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

Plato N°27

chuleta cerdo en salsa BBQ								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x							
Bueno				x	x	x	x	Se observa mucha grasa en el plato al finalizar
Regular		x						
Malo			x					
muy malo								

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

Plato N°28

filet de pollo al ajillo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x		x		x		El plato se ve muy poco colorido
Regular								
Malo			x		x		X	
muy malo								

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

Plato N°29

fajitas de cerdo con chile y cebolla								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno								
Bueno	x	x			x	x	x	Las fajitas se observan muy grasosas
Regular			x	x				
Malo								
muy malo								

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

Plato N°30

picadillo de platano verde y carne								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x							plato muy condimentado y con mucha cantidad de carbohidratos.
Bueno		x			x	x	x	
Regular			x	x				
Malo								
muy malo								

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

6.32. Anexo 32. Propuesta del menú nuevo al servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Semana 1

DISTRIBUCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	Trozos de cerdo con frijol tierno	Arroz relleno de palmito y queso	pastel de plátano Maduro con frijol molido y queso blanco	*Spaguetti* a la boloñesa	Cazuela de pollo, papa mini, zanahoria, chayote
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Bistec de res encebollado	Pescado empanizado	Filet de pollo a la Plancha en salsa bechamel	Filet de cerdo en salsa oscura	Mano de piedra en salsa de hongos
Base 3 Almuerzo nutrí menú	Muslo de pollo al horno	Pita rellena de pollo, espinaca, lechuga, tomate y queso	Fajitas mixtas con vegetales, zanahoria, cebolla y chile dulce	Pescado al horno con verduras, tomate, albahaca y cebollino salteado al vino	Pastel de papa con atún y queso
Guarnición vegetal	Papa mini salteada al horno	Picadillo de *zuchinni* con maíz	Picadillo de chayote	Ayote tierno con zanahoria	Picadillo de chayote
Guarnición	Fondo de res	Crema de tomate	Fondo de pollo	Crema de elote	Plátano maduro al horno
Ensalada compuesta	Repollo, zanahoria y mayonesa	Ensalada hawaiana	Ensalada rusa	Pico de gallo	Ensalada de repollo y tomate
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con chile dulce y hongos	Ensalada base con maíz dulce y *petit pois*	Ensalada base con vainica y zanahoria	Ensalada base con garbanzo y jamón	Ensalada base con alfalfa y espinaca
Postre	Fruta picada en almíbar	*Marshmallows*	Piña en cubitos	Suspiros 0 azúcar	Gelatina dietx fresa
Fresco	Té frío de limón-melocotón	Manzana- te blanco	Limón hierbabuena-naranja	Frutas- melón	Piña- té frío de limón

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

Semana 2

DISTRIBUCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	Arroz a la mexicana	Estofado de res con zanahoria y ñampí	Pollo con papa al pomodoro	Pastel de papa relleno de carne molida	Pollo caribeño con coco
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Filet de pescado frito	Pollo a la milanesa	Filet de cerdo en salsa mostaza-miel	Filet de pollo al horno relleno con palmito	Pescado frito en salsa caribeña
Base 3 Almuerzo nutrimenú	canelones rellenos de pollo en salsa aurora	Lasaña de vegetales	Pechuga de pollo estilo mediterráneo	Cangrejo relleno de atún, guacamole y alfalfa	Burrito con hongos, queso y vegetales
Guarnición vegetales	vegetales mixtos salteados zanahoria, ayote tierno	Rodajas de chayote	Vainicas	*Zuchinni* con hongos y maíz dulce	Patacones
Guarnición	Crema espinaca	Fondo de pollo	Crema ayote	Fondo de res	Fondo de mariscos
Ensalada compuesta	ceviche de plátano verde	Ensalada criolla	Tornillitos con jamón	Ensalada de repollo	Ensalada primavera
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con queso y espinaca	Ensalada base con repollo y jamón	Ensalada base con maíz dulce	Ensalada base con remolacha y *petit pois*	Ensalada base con repollo morado y piña
Postre	Gelatina Dietex	Sandia en cubitos	Atol de frutas vita maíz	Flan	Cajeta modificada
Fresco	Te frio limón-naranja	Frutas- melocotón	Piña- limón hierbabuena	Fresa- té melocotón	Mora- té blanco

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

Semana 3

DISTRIBUCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	*Spaguetti* con jamón y hongos en salsa blanca	Pollo a la Hawaiana	Arroz con carne	Olla de carne	Hamburguesa con papas al horno
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Costilla de cerdo en salsa tamarindo	Bistec de res en salsa pimienta	Chuleta ahumada	Bistec de cerdo en salsa de hongos	Pollo *crispy* empanizado
Base 3 Almuerzo nutrimenú	Lasaña de espinaca con palmito	Pincho de mini vegetales con pollo	Sopa juliana de pollo (vainica, zanahoria y garbanzo)	Crepa de atún en salsa roja	Almuercitos de carne
Guarnición vegetal	Picadillo de chayote y zanahoria	Vainicas picadas con maíz dulce	Picadillo de chayote	*Zuchinni* al vapor	Vegetales mixtos
Guarnición	Fondo de res	Crema de espinaca	Fondo de pollo	Crema brócoli	Pan de ajo
Ensalada compuesta	Espinaca con queso y zanahoria	Ensalada rusa	Ensalada de repollo	Ensalada criolla	Ensalada fría de garbanzos
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con repollo morado y aguacate	Ensalada base con garbanzos y jamón	Ensalada base con maíz dulce y garbanzos	Ensalada base con remolacha y crotones	Ensalada base con cebolla, chile dulce y crotones
Postre	Fruta picada en almíbar	*Marshmallows*	Piña en cubitos	Suspiros 0 azúcar	Gelatina Dietex
Fresco	Manzana-mora	Naranja- té melocotón	Frutas- té blanco	Limón hierbabuena-piña	Fresa- naranja

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

Semana 4

DISTRIBUCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	Pastel de pollo en salsa blanca tortilla de trigo	Arroz cantonés	Picadillo de papa, zanahoria, lentejas y trocitos de res	Pescado a la plancha con salsa caribeña	Sopa azteca
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Bistec de cerdo encebollado	Carne mechada	Chuleta de cerdo BBQ	Filet de pollo al ajillo	Carne al albañil
Base 3 Almuerzo nutrimenú	Tilapia con maíz dulce y palmito	Papa rellena de jamón, queso y hongos	Tallarines en salsa mediterránea	Chili vegetariano con frijoles y lentejas	*Panini* integral de pollo (espinaca, tomate, queso)
Guarnición vegetal	*Zuchinni* al vapor	Picadillo de zanahoria y maíz dulce	Chayote con chile dulce	Picadillo de vainicas con zanahoria	Ayote sazón al vapor
Guarnición	Pan de ajo	Fondo de res	Crema de tomate	Fondo de pollo	Tortilla de maíz
Ensalada compuesta	Ensalada caprese	Ensalada de garbanzos	Ceviche de plátano verde	Ensalada de repo	Ensalada de cubases
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con remolacha y huevo duro	Ensalada base con repollo y jamón	Ensalada base con maíz dulce y *petit pois*	Ensalada base con zanahoria	Ensalada base con hongos y aceitunas
Postre	Gelatina Dietex	Sandía en cubitos	Atol de frutas vita maíz	Flan	Cajeta modificada
Fresco	Té frío de limón-melocotón	Manzana- té blanco	Limón hierbabuena-naranja	Frutas- melón	Piña- té frío de limón

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

Semana 5

DISTRIBUCIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	Trozos de carnes en salsa	Croquetas de pescado con espinaca	Picadillo de plátano verde con trocitos de carne	Pastel de pollo al horno (hojaldre)	Pollo a la parrilla
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Fajitas de cerdo con chile y cebolla	Milanesa de pollo	Filet de pollo en salsa de albahaca	Bistec de cerdo al pomodoro	Chorizo a la parrilla
Base 3 Almuerzo nutrimenú	Muslo de pollo al horno	Pita rellena de pollo espinaca, lechuga, tomate y queso	Fajitas mixtas con vegetales, zanahoria, cebolla y chile dulce	Pescado al horno con verduras tomate, albahaca y cebollinos salteados al vino	Pastel de papa con atún y queso
Guarnición vegetal	Chayote con chile dulce	Zanahoria y ayote tierno al vapor	Picadillo de chayote y maíz dulce	*Zuchinni* al ajillo	Cebolla y chile dulce a la parrilla
Guarnición	Plátano maduro	Fondo de pollo	Crema de brócoli	Fondo de res	*Chips* de tortilla
Ensalada compuesta	Ensalada criolla	Ensalada rusa	Espinaca con queso y zanahoria	Ensalada de repollo mayonesa y zanahoria	Chimichurri
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con maíz dulce y *petit pois*	Ensalada base con hongos y chile dulce	Ensalada base con garbanzos y jamón	Ensalada base con vainicas y remolacha	Ensalada base con zanahoria
Postre	Fruta picada en almíbar	*Marshmallows*	Piña en cubitos	Suspiros 0 azúcar	Gelatina Dietex
Fresco	Té frío limón-naranja	Frutas- melocotón	Piña- limón hierbabuena	Fresa- té de melocotón	Mora- té blanco

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

Semana 6

Distribución	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Acompañamiento	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Acompañamiento	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles	Frijoles
Base 1 Almuerzo proteína compuesta	*Spaguetti* Alfredo (jamón, hongos, *petit pois*)	Sopa negra	Picadillo de papa con trocitos de cerdo	Rollitos de pollo rellenos de vegetales	Arroz con pollo
Base 2 Almuerzo proteína 100%	Chuleta de cerdo encebollado	Pollo a la naranja	Bistec de res en salsa de hongos	Tilapia a la plancha con una salsa de tomate verde	Chifrijo
Base 3 Almuerzo nutrimenú	Canelones rellenos de pollo en salsa aurora	Lasaña de vegetales	Pechuga de pollo estilo mediterráneo	Cangrejo relleno de atún, guacamole y alfalfa	Burrito con hongos, queso y vegetales
Vegetal	Picadillo de chayote y zanahoria	Picadillo de vainica	Vegetales mixtos	*Zuchinni* al vapor	Chayote con maíz dulce
Guarnición	Fondo de res	Crema de zanahoria y ayote	Plátano maduro	Crema de ayote	Papas tostadas
Ensalada compuesta	Ensalada de repollo con tomate	Ensalada criolla	Ensalada hawaiana	Ensalada primavera	Escabeche
Ensalada base (lechuga, tomate, pepino)	Ensalada base con	Ensalada base con	Ensalada base con	Ensalada base con	Ensalada base con
Postre	Gelatina Dietex	Sandía en cubitos	Atol de frutas Vitamaíz	Flan	Cajeta modificada
Fresco	Manzana-mora	Naranja- té melocotón	Frutas- te blanco	Limón hierbabuena- piña	Fresa- naranja

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

6.33. Anexo 33. Análisis cuantitativo de la propuesta del menú nuevo al servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Plato N°1

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
muslo pollo	113	192	0	32,19	6,1
ensalada base con chile dulce y hongos	110	20	4	1,27	0,2
fondo res	165	71	8,4	2,29	3,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	723	585	71,76	44,67	12,7
Total por porción:		585	71,76	44,67	12,7

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

Plato N°2

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pastel de carne	195	253	18,8	16,77	12,4
picadillo de chayote y maíz dulce	94	28	5,8	0,75	0,5
ensalada verde	120	22	4,3	1,42	0,3
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	744	605	88,26	27,86	16,1
Total por porción:		605	88,26	27,86	16,1

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

Plato N°3

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,6	5,55	0,4
mano de piedra en salsa de hongos	135	189	5,1	12,64	13,1
ensalada base con alfalfa y espinaca	130	26	4,5	2,2	0,4
picadillo de chayote	85	26	4,8	0,67	0,7
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	685	543	74,3	24,43	17,1
Total por porción:		543	74,3	24,43	17,1

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

Plato N°4

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
bistec de cerdo en salsa de hongos	130	250	5,3	25,3	14,2
ensalada base con remolacha y crotoness	125	44	8,3	1,87	0,5
crema de brocolí	90	76	6,3	2,13	5,1
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	680	672	79,26	38,22	22,7
Total por porción:		672	79,26	38,22	22,7

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

Plato N°5

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pollo con papa al pomodoro	166	287	10	25,6	15,7
ensalada base con maíz dulce	120	25	5,2	1,28	0,2
vainicas	36	17	2,7	0,67	0,6
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	657	631	77,26	36,47	19,4
Total por porción:		631	77,26	36,47	38,8

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

Plato N°6

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
fajitas mixtas con vegetales	130	241	2,6	26,72	13
ensalada base con vainica y zanahoria	125	43	8	2,38	0,5
fondo de pollo	100	50	8,1	3,94	0,8
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	690	636	78,06	41,96	17,2
Total por porción:		636	78,06	41,96	17,1

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

Plato N°7

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pescado frito en salsa caribeña	135	284	9,8	21,81	16,9
ensalada base con repollo y piña	125	24	5	1,18	0,2
patacones	99	61	15,2	1,08	6,1
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	694	671	89,36	32,99	26,1
Total por porción:		671	89,36	32,99	26,1

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

Plato N°8

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
spaguetti con jamon y queso	150	149	21,9	7,68	3,8
ensalada compuesta espinaca, zanahoria y queso	95	39	3,9	4,57	0,9
fondo de res	100	71	8,4	2,29	3,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	680	561	93,56	23,46	11,1
Total por porción:		561	93,56	23,46	11,1

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

Plato N°9

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
bistec de res en salsa pimienta	120	173	4,5	11,57	12
ensalada base con garbanzos y jamóm	130	45	5,6	3,59	1,1
vainicas con maíz dulce	50	25	4,6	0,95	0,69
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	635	545	74,06	25,03	16,69
Total por porción:		545	74,06	25,03	16,9

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

Plato N°10

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
chuleta de cerdo ahumada	95	256	0	23,6	17,2
ensalada base con maíz dulce y garbanzos	120	32	6,2	1,63	0,3
picadillo de chayote	85	25	4,8	0,67	0,7
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	635	615	70,36	34,82	21,1
Total por porción:		615	70,36	34,82	21,1

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

Plato N°11

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
olla de carne	400	388	51,4	17,96	12,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	640	606	95,7	21,33	15
Total por porción:		606	95,7	21,33	15

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

Plato N°12

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
tilapia con maíz y palmito	140	204	6,4	24,39	9,8
ensalada base con remolacha y huevo duro	120	31	3,8	2,12	1
zuchinni al vapor	90	14	3,5	0,58	0,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	685	551	73,06	36,01	14,2
Total por porción:		551	73,06	36,01	14,2

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

Plato N°13

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
filet de pollo al ajillo	115	155	6,6	21,67	6,9
ensalada base con zanahoria	115	20	4	1,1	0,2
picadillo de vainicas	50	23	3,87	0,94	0,8
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	615	500	73,83	32,63	21,6
Total por porción:		500	73,83	32,63	32,4

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

Plato N°14

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
carne al albanil	130	187	4,8	12,53	13,1
ensalada base con hongos y chile dulce	120	20	3,9	1,23	2,1
ayote sazón al vapor	100	30	7,6	0,6	0,2
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	685	539	75,66	23,28	18,3
Total por porción:		539	75,66	23,28	18,3

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

Plato N°15

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
milanesa de pollo	125	293	5,8	27,1	16
ensalada base con hongos y chile dulce	120	20	3,9	1,23	0,2
zanahoria y ayote tierno al vapor	90	29	7,2	0,6	0,17
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	670	644	76,26	37,85	19,27
Total por porción:		644	76,26	37,85	19,27

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

Plato N°16

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
carne mechada en salsa	125	163	4,8	10,93	12,9
ensalada base con repollo morado y jamón	125	28	3,8	2,27	0,6
picadillo de zanahoria y maíz dulce	60	24	5,6	0,58	0,1
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	645	517	73,56	22,7	16,5
Total por porción:		517	73,56	22,7	16,5

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

Plato N°17

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pastel de papa con atún y queso	165	188	17,5	13,18	9,3
ensalada base con zanahoria y jamón	125	30	4,4	2,26	0,6
cebolla y chile dulce a la parrilla	48	59	3,3	0,5	5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	673	579	84,56	24,86	17,8
Total por porción:		579	84,56	24,86	17,8

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

Plato N°18

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
sopa negra	255	225	35,6	13,14	1
huevo duro 2	120	176,4	0,9	15,1	12,9
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	615	619,4	80,8	31,61	16,4
Total por porción:		619,4	80,8	31,61	16,4

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

Plato N°19

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pescado al horno con vegetales	140	177	3,1	21,82	7,5
ensalada base con vainica y remolacha	120	59	10,9	3,66	0,4
zuchinni al ajillo	95	21	4,5	1,36	2,1
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	690	559	77,86	35,76	16,8
Total por porción:		559	77,86	35,76	16,8

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

Plato N°20

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
tallarines en salsa mediterranea	166	129	15,2	4,86	0,9
ensalada base con maíz y petit pois	120	38	7,4	2,33	0,3
crema de tomate	127	152	10,7	3,36	11,4
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	748	621	92,66	19,47	15,5
Total por porción:		621	92,66	19,47	15,5

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

Plato N°21

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz con pollo	230	306	49,6	16,24	8
frijoles molidos	95	84	15,06	5,55	0,4
papas tostadas	40	96	11,2	1,13	8,9
escabeche	90	43	10,3	1,11	1,3
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	575	549	91,16	24,03	18,6
Total por porción:		549	91,16	24,03	18,6

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

Plato N°22

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
chuleta de cerdo encebollada	125	284	2,4	26,17	18,1
ensalada repollo, tomate, limón y culantro	97	24	5,3	1,2	0,2
picadillo de chayote	85	25	4,7	0,67	0,69
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	642	635	71,76	36,96	21,89
Total por porción:		635	71,76	36,96	21,89

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

Plato N°23

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pechuga de pollo en salsa mediterranea	130	164	3,5	24,62	8,2
ensalada hawaiana	95	104	14,3	0,98	6,9
vegetales mixtos	90	25	5,4	1,15	0,2
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	650	595	82,56	35,67	18,2
Total por porción:		595	82,56	35,67	18,2

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

Plato N°24

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
canelones de pollo en salsa aurora	100	204	10,5	16,01	10,7
ensalada base con queso y espinaca	125	41	3,9	2,69	2,3
fondo de res	100	61	8,1	3,68	2,2
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	660	608	81,86	31,3	18,1
Total por porción:		608	81,86	31,3	18,1

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

Plato N°25

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
picadillo de papa con trocitos de cerdo	95	130	12,3	9,18	7,6
ensalada base con maíz dulce	120	25	4,9	1,41	0,2
plátano maduro	80	136	10	0,98	6,3
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	630	593	86,56	20,49	17
Total por porción:		593	86,56	20,49	17

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

Plato N°26

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz a la mexicana	250	389	53,1	10,18	10,7
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
crema espinaca	90	71	5	2,27	5,2
ensalada base con queso y espinaca	130	42	4,15	2,83	1,9
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	685	606	82,31	20,83	18,2
Total por porción:		606	82,31	20,83	18,2

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

Plato N°27

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
filet de pollo al horno relleno de palmito	138	238	4,6	19,25	14,5
ensalada repollo, tomate, culantro y limón	97	24	5,3	1,2	0,2
fondo de res	100	61	8,1	3,68	2,2
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	670	625	77,36	33,05	19,8
Total por porción:		625	77,36	33,05	19,6

Plato N°28

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
costilla de cerdo en salsa tamarindo	150	385	12,9	22,52	15
ensalada base con repollo morado y aguacate	125	33	4,7	1,33	1,4
picadillo de chayote y zanahoria	80	29	6,4	0,88	0,4
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	690	749	83,36	33,65	19,7
Total por porción:		749	83,36	33,65	19,7

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

Plato N°29

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
picadillo papa,zanahoria, lentejas y trocidos de res	140	176	16,1	13,85	8,7
ensalada base con maíz dulce y petit pois	120	25	4,9	1,41	0,2
crema tomate	100	89	7,7	1,47	6,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	695	592	88,06	25,65	18,3
Total por porción:		592	88,06	25,65	18,3

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

Plato N°30

Ingrediente:	Peso	Kcal	CHO	CHON	Grasa
arroz	120	198	39,3	3,37	2,5
frijoles	95	84	15,06	5,55	0,4
pollo a la naranja	136	175	2,7	21,16	8,3
ensalada base con jamón y guisantes	130	67	10,8	4,75	0,8
crema de zanahoria y ayote	120	52	6,1	1,67	4,5
nutrivida	120	20	5	0	0
Total de la receta:	721	596	78,96	36,5	16,5
Total por porción:		596	78,96	36,5	16,5

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

6.34. Anexo 34. Costeo de la propuesta de nuevo menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC.

Plato N°1

Nombre receta	muslo de pollo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	496,7									
Costo de la porción:	846,5									
Valor nutritivo:	585,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
muslo de pollo	177,2	0,79	140,0	1,3	107,7	1000	kg	2357,02	2,36	417,70
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
hongos	10,0	1	10	1	10,00	227	gr	864,11	3,81	38,07
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°2

Nombre receta	pastel de carne
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	604,5
Costo de la porción:	867,0
Valor nutritivo:	22,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
yuca	129,9	0,77	100,0	0,98	102,04	1000	kg	320	0,32	41,56
carne molida	68,2	0,88	60,0	1,4	42,86	1000	kg	2965,56	2,97	202,20
queso turrialba	20,0	1	20,0	1,1	18,18	3000	kg	3442,37	1,15	22,95
margarina	10,0	1	10,0	1	10,00	12000	kg	13904,14	1,16	11,59
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
cebollino	5,0	1	5,0	1,01	4,95	100	gr	360,26	3,60	18,01
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	2,0	1	2,0	1	2,00	200	gr	192,55	0,96	1,93
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,00	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,00	10	gr	97,36	9,74	48,68
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°3

Nombre receta	mano de piedra en salsa de hongos									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	562,3									
Costo de la porción:	1193,1									
Valor nutritivo:	26,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	50,0	1	50,0	0,51	98,0	1800	gr	1231,89	0,68	34,22
Aceite	10,0	1	10,0	1	10,0	17000	ml	13920,5	0,82	8,19
Chile	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
Cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	gr	845,52	0,85	4,65
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
mano piedra	147,73	0,88	130	1,4	92,86	1000	kg	4335,00	4,335	640,40
hongos	10,00	1	10	1	10,00	227	gr	864,11	3,81	38,07
tomate	20,41	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	24,04
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
alfalfa	15,0	1	15,0	1	15,00	200	gr	900,00	4,50	67,50
espinaca	26,7	0,75	20,0	1	20	500	gr	285,98	0,57	15,25
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,8	100	gr	80	0,80	62,34
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	5,6	0,9	5,0	1,2	4,2	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°4

Nombre receta	bistec de cerdo en salsa de hongos									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	570,1									
Costo de la porción:	1150,4									
Valor nutritivo:	76,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
bistec de cerdo	150	0,95	140	1,73	80,9	1000	kg	3302,35	3,30	495,35
hongos	10,0	1	20	1	20,0	227	gr	864,11	3,81	38,07
tomate	20,41	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	24,04
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
brocolí	67,71	0,96	65	1,02	63,73	650	gr	2160,00	3,32	225,00
crema dulce	10	1	10	1	10,00	250	ml	995,67	3,98	39,83
leche	15	1	15	1	15,00	3800	ml	1930,06	0,51	7,62
consome pollo	2	1	2	1	2,00	1000	kg	2152,65	2,15	4,31
sal	2,0	1	2,0	1	2,00	200	gr	192,52	0,96	1,93
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
remolacha	15,0	1	15,0	1	15,00	200	gr	303,44	1,52	22,76
crotones	15,0	1	15	1	15,00	1000	kg	2500	2,50	37,5
nutriva de limón hierbabuena	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°5

Nombre receta	fajitas mixtas
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	530,9
Costo de la porción:	1070,9
Valor nutritivo:	636,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
res	34,1	0,88	30,0	1,4	21,4	1000	kg	3772,75	3,77	557,34
cerdo	39,3	0,89	35,0	1,6	21,9	1000	kg	3353,8	3,35	56,52
pollo	37,5	0,8	30,0	1,4	21,4	1000	kg	1950,24	1,95	36,57
zanahoria	22,2	0,9	20	1,13	17,7	500	gr	286,0	0,57	6,36
cebolla	22,0	0,91	20,0	1,01	19,8	1000	gr	845,52	0,85	18,58
chile dulce	24,4	0,82	20,0	1,2	16,7	80	gr	120	1,50	36,59
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
carcasa pollo	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	1030,00	1,03	30,90
consome de pollo	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2152,65	2,15	21,53
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	30,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	35,34
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
vainica	22,2	0,9	20,0	0,95	21,05	1000	kg	1012,93	1,01	22,51
zanahora	11,1	0,9	10	1,13	8,8	500	gr	286,0	0,57	6,36
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°6

Nombre receta	pollo con papa al pomodoro									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	657,0									
Costo de la porción:	772,1									
Valor nutritivo:	631,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
muslo de pollo	171,1	0,76	130,0	1,23	105,7	1000	kg	1435,08	1,44	339,89
papa	30,0	1	30,0	1,02	29,4	1000	kg	777,26	0,78	23,32
salsa tipo sofrito	10,0	1	10,0	1	10,0	200	ml	290,44	1,45	14,52
tomate	10,2	0,98	10,0	1	10,0	1000	kg	1177,91	1,18	12,02
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	1,0	1	1,0	1	1,0	100	gr	360	3,60	3,60
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
vainicas	33,3	0,9	30,0	0,95	31,58	1000	kg	1012,93	1,01	33,76
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,0	230	gr	604,1	2,63	26,27
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
nutriva de piña	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°7

Nombre receta	pescado frito en salsa caribeña									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	694,0									
Costo de la porción:	1118,9									
Valor nutritivo:	671,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet de pescado	130,0	1	130,0	1,41	92,2	1000	kg	3350	3,35	435,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	250	gr	192	0,77	3,84
pimienta	0,5	1	0,5	1	0,5	500	gr	4407	8,81	4,41
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
tomillo	0,5	1	0,5	1	0,5	100	gr	250	2,50	1,25
leche de coco	25,0	1	25,0	1	25,0	230	ml	1983,26	8,62	215,57
chile panañemo	5,0	1	5,0	1	5,0	1000	kg	2450,00	2,45	12,25
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
plátano verde	97	0,83	81	1,03	78,6	300	unidad	150	0,5	48,50
sal	5	1	5	1	5	200	gr	192,55	2,37	11,85
aceite	15	1	10	1	15	17000	ml	13920,5	3,78	56,70
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
piña	28,8	0,52	15,0	1	15,0	1000	kg	646,03	0,65	18,64
repollo	10,2	0,98	10	1	10,00	1000	kg	295,31	0,30	3,01
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
nutriva de te blanco	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°8

Nombre receta	spaguetti con jamon y queso
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	680,0
Costo de la porción:	837,6
Valor nutritivo:	561,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
spaguetti	60,0	1	60,0	1	60,0	1000	kg	1410,64	1,41	84,64
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	82,50
queso mozzarella	10,0	1	10,0	0,95	10,5	2000	kg	8994,4	4,50	112,43
crema dulce	10,0	1	10,0	1	10,0	250	ml	995,67	3,98	79,65
leche	30,0	1	30,0	1	30,0	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
maicena	5,0	1	5,0	0,98	5,1	1000	kg	4040	4,04	40,40
margarina	10,0	1	10,0	1	10,0	12000	kg	13904,14	1,16	26,65
cebolla	5,3	0,94	5,0	1,2	4,2	1000	kg	845,52	0,85	13,49
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
consome	3,0	1	3,0	1	3,0	1000	gr	5152,65	5,15	15,46
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
espinaca	80,0	0,75	60,0	1	60,0	500	gr	285,98	0,57	45,76
zanahoria picada	22,2	0,9	20	1,13	17,7	500	gr	286,0	0,57	12,71
queso turrialba	15,0	1	15,0	1,1	13,6	3000	kg	3442,37	1,15	17,21
nutriva de te blanco	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°9

Nombre receta	chuleta de cerdo ahumada									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	635,0									
Costo de la porción:	982,6									
Valor nutritivo:	615,0									
Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
chuleta de cerdo ahumada	159,6	0,94	150	1,7	88,2	1000	kg	3017,73	3,02	481,55
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
garbanzos	10,0	1	10	1	10,00	250	gr	632,43	2,53	25,30
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
nutriva de frutas	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°10

Nombre receta	olla de carne
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	640,0
Costo de la porción:	643,0
Valor nutritivo:	606,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
carne res	113,6	0,88	100,0	1,4	71,4	1000	kg	3772,75	3,77	428,72
papa	40,0	1	40,0	1,02	39,2	1000	kg	777,26	0,78	31,09
yuca	51,9	0,77	40,0	0,98	40,8	1000	kg	320	0,32	16,62
chayote	45,5	0,77	35,0	1,02	34,3	150	gr	80	0,53	24,24
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30,0	1000	kg	346,33	0,35	11,67
consome res	10,0	1	10,0	1	10,0	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,02	4,9	1000	kg	845,52	0,85	4,65
caldo	160,0	1	160,0	1	160,0	-	-	-	-	-
especias secas	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	600	6,00	30,00
nutriva de piña	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°11

Nombre receta	tilapia con maíz y palmito
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	685,0
Costo de la porción:	1207,7
Valor nutritivo:	551,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
tilapia	140,0	1	140,0	1,41	99,3	1000	kg	3350	3,35	469,00
maíz dulce	5,0	1	5,0	1	5,0	230	gr	604,1	2,63	13,13
palmito	10,5	0,95	10,0	1	10,0	3850	kg	3751,6	0,97	10,26
crema dulce	5,0	1	5,0	1	5,0	250	ml	995,67	3,98	19,91
leche	10,0	1	10,0	1	10,0	3800	ml	1930,06	0,51	5,08
maicena	5,0	1	5,0	0,98	5,1	1000	kg	4040	4,04	20,20
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
remolacha	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	303,44	1,32	13,19
huevo	10,0	1	10	1	10,00	2000	gr	3096,37	1,55	15,48
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
zuchinni	116,9	0,77	90,0	1,02	88,2	250	gr	700,00	2,80	327,27
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de piña	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°12

Nombre receta	filet de pollo al ajillo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	615,0									
Costo de la porción:	829,3									
Valor nutritivo:	500,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pollo	150,0	1	150,0	1,43	104,9	1000	kg	3140,13	3,14	455,32
ajo	3,2	0,94	3,0	1,01	3,0	1000	kg	3500	3,50	11,17
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
vainicas	33,3	0,9	35,0	0,95	36,8	1000	kg	1012,93	1,01	33,76
ajo	3,2	0,94	3,0	1,01	3,0	1000	kg	3500	3,50	11,17
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
lechuga	40	0,88	40	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	20,0	1	20,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
zanahoria	16,9	0,89	15,0	1	15,0	1000	kg	346,33	0,35	5,84
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
nutriva de piña	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°13

Nombre receta	carne al albanil
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	685,0
Costo de la porción:	1149,9
Valor nutritivo:	539,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
fajitas de res	136,4	0,88	120,0	1,4	85,7	1000	kg	4100	4,10	559,09
tomate verde	15,3	0,98	15,0	1,06	14,2	1000	kg	1177,91	1,18	18,03
chile dulce verde	10,6	0,94	10,0	1,2	8,3	80	gr	120	1,50	15,96
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	16,7	0,9	15,0	1,01	14,9	1000	kg	845,52	0,85	14,09
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
lechuga	40	0,88	50	1	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
chile dulce	12,2	0,82	10,0	1,2	8,3	80	gr	120	1,50	18,29
hongos	10,0	1	10	1	10,0	227	gr	864,11	3,81	38,07
sal	2	1	2	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote tierno	129,9	0,77	100,0	1,02	98,04	250	gr	420,00	1,68	218,18
sal	2	1	2	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
nutriva de te frío de limón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°14

Nombre receta	milanesa de pollo									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	670,0									
Costo de la porción:	826,9									
Valor nutritivo:	644,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pollo	144,4	0,9	130,0	1,4	92,9	1000	kg	1950,24	1,95	281,70
huevo	11,4	0,9	10,0	1,1	9,1	2000	kg	3096,37	1,55	26,4
empanizador de pollo	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2698,66	2,7	13,49
batter	5,0	1	5,0	1	5	1000	kg	2588,83	2,6	12,94
sal	5,0	1	5,0	1	5	250	gr	192	0,8	3,84
pimienta	0,5	1	0,5	1	0,5	500	gr	4407	8,8	4,41
aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
lechuga	40	0,88	50	1	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
chile dulce	12,2	0,82	10,0	1,2	8,3	80	gr	120	1,50	18,29
hongos	10,0	1	10	1	10,0	227	gr	864,11	3,81	38,07
sal	2	1	2	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote tierno	97,4	0,77	75,0	1,02	73,5	250	gr	420,00	1,68	163,64
zanahoria	16,9	0,89	15,0	1	15,0	1000	kg	346,33	0,35	5,84
sal	2	1	2	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
nutriva de melocotón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°15

Nombre receta	carne mechada en salsa
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	645,0
Costo de la porción:	951,5
Valor nutritivo:	517,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
carne para mechar	102,3	0,88	90	1,4	64,3	1000	kg	4335,00	4,34	443,35
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
consome res	5,0	1	5,0	1	5,0	1000	kg	2186,55	2,19	10,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
culantro coyote	5,6	0,9	5,0	1,2	4,2	150	gr	540	3,60	20,00
salsa tipo sofrito	30,0	1	30,0	1	30,0	200	ml	290,44	1,45	43,57
tomate	10,0	1	10,0	1,06	9,4	1000	kg	1177,91	1,18	11,78
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	28,41
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
repollo morado	10,2	0,98	10	1	10,0	1000	kg	295,31	0,30	3,01
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
zanahoria	50,0	0,9	45	1,13	39,8	500	gr	286,0	0,57	28,60
maíz dulce	12,0	1	12,0	1	12,0	230	gr	604,1	2,63	31,52
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
sal	5,0	1	5	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de melocotón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°16

Nombre receta	pastel de papa con atún y queso									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	673,0									
Costo de la porción:	727,3									
Valor nutritivo:	579,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papa	70,0	1	70,0	1,02	68,6	1000	kg	777,26	0,78	54,41
zanahoria	22,5	0,89	20,0	1,01	19,8	1000	kg	346,33	0,35	7,78
atún	40,0	1	40,0	1,18	33,9	1000	kg	4246	4,25	169,84
queso semi duro	15,0	1	15,0	1	15,0	3000	kg	3442,33	1,15	17,21
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	1000	kg	4407	4,41	0,88
consome mariscos	5,0	1	5,0	1	5,0	1000	kg	3130,1	3,13	15,65
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	2,4	0,82	2,0	1,2	1,67	80	gr	120	1,50	3,66
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	28,41
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
zanahoria	11,2	0,89	10,0	1,01	9,9	1000	kg	346,33	0,35	3,89
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
Chile	30,5	0,82	25,0	1,2	20,8	80	gr	120	1,50	45,73
Cebolla	27,5	0,91	25,0	1,01	24,8	1000	gr	845,52	0,85	23,23
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
nutriva de mora	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°17

Nombre receta	sopa negra
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	615,0
Costo de la porción:	328,3
Valor nutritivo:	619,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
caldo de frijol	160,0	1	1,0	1	160,0	-	-	-	-	-
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
huevo duro	120,0	1	120	1	120,0	2000	gr	3096,37	1,55	185,78
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°18

Nombre receta	pollo a la naranja
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	721,0
Costo de la porción:	970,7
Valor nutritivo:	596,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pollo	145,0	1	145,0	1,43	101,4	1000	kg	3140,13	3,14	455,32
jugo de naranja	30,0	1	30,0	1	30,0	3850	ml	4220,55	1,10	32,89
ajo	3,2	0,94	3,0	1,01	3,0	1000	kg	3500	3,50	11,17
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	30,6	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
guisantes	10,0	1	10	1	10,0	230	gr	359,75	1,56	15,64
jamón	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
ayote	50,0	1	50,0	1	50,0	1000	kg	360,00	0,36	18,00
zanahoria	26,0	0,77	20,0	1,02	19,6	100	gr	80	0,80	20,78
crema dulce	15,0	1	15	1	15,0	250	ml	995,67	3,98	59,74
leche	30,0	1	30	1	30,0	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
consome pollo	2,0	1	2	1	2,0	1000	kg	2152,65	2,15	4,31
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,52	0,96	1,93
crema de pollo	2,0	1	2	1	2,0	65	gr	571,64	8,79	17,59
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°19

Nombre receta	pescado al horno con vegetales
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	690,0
Costo de la porción:	1484,9
Valor nutritivo:	559,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet de pescado	130,0	1	130,0	1,41	92,2	1000	kg	3350	3,35	435,50
tomate	10,2	0,98	10,0	1	10,0	1000	kg	1177,91	1,18	12,02
zanahoria	13,0	0,77	10,0	1,02	9,8	100	gr	80	0,80	10,39
albahaca	10,0	1	10,0	1	10,0	20	gr	647,08	32,35	323,54
cebollino	5,0	1	3,0	1,01	4,95	100	gr	360,26	3,60	18,01
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	2,0	1	2,0	1	2,0	100	gr	360	3,60	7,20
vino blanco	10,0	1	10	1,2	8,3	1000	ml	1600,00	1,60	16,00
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
vainica	11,1	0,9	10,0	0,95	10,5	1000	kg	1012,93	1,01	11,25
remolacha	10,0	1	10	1	10,0	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
zuchinni	116,9	0,77	90,0	1,02	88,2	250	gr	700,00	2,80	327,27
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de fresa	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°20

Nombre receta	tallarines en salsa mediterranea
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	614,1
Costo de la porción:	916,2
Valor nutritivo:	152,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
tallarines	120,0	1	120	1	120,0	1000	kg	1410,64	1,41	169,28
tomate entero	20,0	1	30,0	1,06	28,3	1000	kg	1177,91	1,18	23,56
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
aceite oliva	5,0	1	2,0	1	2,0	5000	ml	3783,24	0,76	3,78
cebolla	5,5	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	5,0	1	2,0	1,2	1,7	80	gr	120	1,50	7,50
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
oregano	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	360	3,60	0,72
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vino blanco	10,0	1	10,0	1,2	8,3	1000	ml	16000	16,00	160,00
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz duulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
petit pois	10,0	1	10	1	10,0	230	gr	398,89	1,73	17,34
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
tomate	71,4	0,98	70,0	1	70,0	1000	kg	1177,91	1,18	84,14
crema dulce	10,0	1	10	1	10,0	250	ml	995,67	3,98	39,83
leche	30,0	1	30	1	30,0	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
consome pollo	5,0	1	5	1	5,0	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,52	0,96	1,93
crema de tomate	10,0	1	10	1	10,0	65	gr	580,54	8,93	89,31
nutriva de limón hierbabuena	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°21

Nombre receta	arroz con pollo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	575,0
Costo de la porción:	501,1
Valor nutritivo:	549,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
arroz	75,0	1	75,0	0,51	147,1	1800	kg	1231,88	0,68	51,33
pollo	85,7	0,7	60,0	1,43	42,0	1000	kg	1950,24	1,95	167,16
culantro	5,6	0,9	5	1,02	4,9	300	gr	800	2,67	14,81
cebolla	2,2	0,9	2,0	1,1	1,8	1000	kg	845,52	0,85	1,86
chile	6,1	0,8	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
vainica	16,7	0,9	15,0	0,95	15,8	1000	kg	1012,93	1,01	16,88
zanahoria	10,2	0,98	10,0	1,01	9,9	1000	kg	346,33	0,35	3,53
consome	2,0	1	2,0	1	2,0	1000	kg	1784,95	1,78	3,57
salsa inglesa	2,0	1	2,0	1	2,0	3850	ml	3298,47	0,86	1,71
papas tostadas	40,0	1	40,0	1	40,0	10000	kg	11035,85	1,10	44,14
zanahoria	30,6	0,98	30,0	1,01	29,7	1000	kg	346,33	0,35	10,60
colifor	30,0	1	30,0	1,1	27,3	350	gr	712,50	2,04	61,07
chayote	13,0	0,77	15,0	1,02	14,7	100	gr	80	0,80	10,39
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
sal	3,0	1	3,0	1	3,0	200	gr	192,55	0,96	2,89
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
kepchu	10,0	1	10	1	10,0	3850	ml	3179,82	0,83	8,26
nutriva de fresa	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°22

Nombre receta	chuleta de cerdo encebollada
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	642,0
Costo de la porción:	984,5
Valor nutritivo:	365,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
chuleta de cerdo	157,3	0,89	140,0	1,6	87,5	1000	kg	3320,08	3,32	522,26
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
cebolla	33,0	0,91	30,0	1,01	29,7	1000	kg	845,52	0,85	27,87
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
repollo	51,0	0,98	50	1	50,00	1000	kg	295,31	0,30	15,07
tomate	30,6	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
culantro	11,1	0,9	10	1,02	9,8	300	gr	800	2,67	29,63
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,82	100	gr	80	0,80	62,34
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	4,95	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,17	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	11,1	0,9	10,0	1,2	8,33	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de frutas	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°23

Nombre receta	pechuga de pollo en salsa meditérranea									
Número de porciones:	1									
Peso porción cocida:	650,0									
Costo de la porción:	954,4									
Valor nutritivo:	595,0									

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
pechuga de pollo	130,0	1	130,0	1,43	90,9	1000	kg	3140,13	3,14	408,22
tomate entero	20,0	1	20,0	1,06	18,9	1000	kg	1177,91	1,18	23,56
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
aceite oliva	5,0	1	2,0	1	2,0	5000	ml	3783,24	0,76	3,78
cebolla	5,5	0,91	2,0	1,01	2,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	5,0	1	2,0	1,2	1,7	80	gr	120	1,50	7,50
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
oregano	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	360	3,60	0,72
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vino blanco	10,0	1	10,0	1,2	8,3	1000	ml	16000	16,00	160,00
papa	30,0	1	30,0	1,02	29,4	1000	kg	777,26	0,78	23,32
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30,0	1000	kg	346,33	0,35	11,67
piña	28,8	0,52	15,0	1	15,0	1000	kg	646,03	0,65	18,64
mayonesa	10,0	1	10,0	1	10,0	3850	kg	7345	1,91	19,08
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	3,0	1	3,0	3850	ml	1050	0,27	1,36
chayote	39,0	0,77	30,0	1,02	29,4	100	gr	80	0,80	31,17
zanahoria	33,7	0,89	30,0	1	30,0	1000	kg	346,33	0,35	11,67
coliflor	35,0	1	35,0	1,1	31,8	350	gr	712,50	2,04	71,25
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
nutriva de te blanco	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°24

Nombre receta	canelones de pollo en salsa aurora
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	660,0
Costo de la porción:	745,5
Valor nutritivo:	608,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
canelones	20,0	1	20,0	1	20,0	10000	kg	2345,00	0,23	4,69
albahaca	15,0	1	15,0	1	15,0	200	gr	647,08	3,24	48,53
pollo	40,0	1	40,0	1,43	28,0	1000	kg	3140,13	3,14	125,61
queso mozarella	10,0	1	10,0	0,95	10,5	2000	kg	8994,4	4,50	112,43
tomate entero	20,0	1	20,0	1,06	18,9	1000	kg	1177,91	1,18	23,56
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
aceite oliva	5,0	1	2,0	1	2,0	5000	ml	3783,24	0,76	3,78
cebolla	5,5	0,91	2,0	1,01	2,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	5,0	1	2,0	1,2	1,7	80	gr	120	1,50	7,50
comino	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	200	2,00	0,40
oregano	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	360	3,60	0,72
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
lechuga	40	0,88	45	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	60,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	70,67
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
queso turrialba	15,0	1	15,0	1,1	13,64	3000	kg	3442,37	1,15	17,21
espinaca	13,3	0,75	10,0	1	10,00	500	gr	285,98	0,57	7,63
sal	2,0	1	2,0	1	2,00	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	3,0	1	3,00	3850	ml	1050	0,27	1,36
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
nutriva de mora	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°25

Nombre receta	picadillo de papa con trocitos de cerdo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	630,0
Costo de la porción:	552,5
Valor nutritivo:	593,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papa	55,0	1	55,0	1,02	53,9	1000	kg	777,26	0,78	23,32
trozos de cerdo	44,9	0,89	40,0	1,66	24,1	1000	kg	3353,8	3,35	150,73
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
culantro	5,6	0,9	5	1,02	4,90	300	gr	800	2,67	14,81
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	2,0	1	2,0	1	2,0	100	gr	360	3,60	7,20
plátano maduro	97	0,83	81	1,03	78,6	300	unidad	150	0,5	48,50
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	30,6	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
pepino	20,4	0,98	20	1	20,0	1000	kg	389,50	0,39	7,95
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
nutriva de frutas	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°26

Nombre receta	arroz a la mexicana
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	685,0
Costo de la porción:	895,8
Valor nutritivo:	606,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
arroz	60,0	1	60,0	0,51	117,6	1800	kg	1231,89	0,68	41,06
chorizo	35,7	0,98	35,0	1,16	30,2	1000	kg	3705,95	3,71	132,36
fajitas res	39,8	0,88	35,0	1,4	25,0	1000	kg	4100	4,10	163,07
chile dulce	6,1	0,82	5,0	1,2	4,2	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	5,5	0,91	5,0	1,01	5,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
cebollino	11,1	0,9	10,0	1,01	9,9	100	kg	360,26	3,60	40,03
tomate	20,4	0,98	20,0	1,06	18,9	1000	kg	1177,91	1,18	24,04
arvejas	22,2	0,45	10,0	1,03	9,7	400	gr	644	1,61	35,78
zanahoria picada	16,9	0,89	15,0	1,01	14,9	1000	kg	346,33	0,35	5,84
salsa tomate sofrito	10,0	1	10,0	1	10,0	200	gr	290,44	1,45	14,52
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
frijoles	47,0	1	47,0	0,48	97,9	900	kg	954,5	1,06	49,85
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	30,6	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
queso turrialba	10,0	1	10,0	1,1	9,09	3000	kg	3442,37	1,15	11,47
espinaca	13,3	0,75	10,0	1	10,00	500	gr	285,98	0,57	7,63
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
espinaca	46,7	0,75	35,0	1	35,00	500	gr	285,98	0,57	26,69
crema dulce	10,0	1	10	1	10,0	250	ml	995,67	3,98	39,83
leche	30,0	1	30	1	30,0	3800	ml	1930,06	0,51	15,24
consome pollo	2,0	1	2	1	2,0	1000	kg	2152,65	2,15	4,31
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,52	0,96	1,93
crema de hongos	10,0	1	10	1	10,0	65	gr	580,54	8,93	89,31
nutriva de te de limón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°27

Nombre receta	filet de pollo al horno relleno de palmito
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	670,0
Costo de la porción:	902,3
Valor nutritivo:	625,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
filet pollo	120,0	1	120,0	1,43	83,9	1000	kg	3140,13	3,14	376,82
palmito	15,8	0,95	15,0	1	15,0	3850	kg	3751,6	0,97	15,39
crema dulce	10,0	1	10	1	10,0	250	ml	995,67	3,98	39,83
leche	20,0	1	20	1	20,0	3800	ml	1930,06	0,51	10,16
consome pollo	2,0	1	2	1	2,0	1000	kg	2152,65	2,15	4,31
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,52	0,96	1,93
crema de hongos	5,0	1	5	1	5,0	65	gr	580,54	8,93	44,66
repollo	51,0	0,98	50	1	50,00	1000	kg	295,31	0,30	15,07
tomate	30,6	0,98	30,0	1	30,0	1000	kg	1177,91	1,18	36,06
culantro	11,1	0,9	10	1,02	9,8	300	gr	800	2,67	29,63
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
hueso osobuco	30,0	1	30	1,5	20	1000	kg	2404,99	2,40	72,15
consome de res	10	1	10	1	10,00	1000	kg	2186,55	2,19	21,87
zanahoria picada	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
chayote picado	13,0	0,77	10,0	1,02	9,80	100	gr	80	0,80	10,39
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
nutriva de te de limón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°28

Nombre receta	costilla de cerdo en salsa tamarindo
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	690,0
Costo de la porción:	848,3
Valor nutritivo:	749,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
costilla de cerdo	135,0	1	135,0	1,3	103,8	1000	kg	2.237	2,24	302,00
tamarindo	30,0	1	30,0	1,3	23,1	500	gr	900	1,80	54,00
maicena	5,0	1	5,0	0,96	5,21	1000	kg	4040	4,04	20,20
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	28,41
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
repollo morado	10,2	0,98	10	1	10,0	1000	kg	295,31	0,30	3,01
aguacate	10,0	1	10	1	10,0	200	gr	250,00	1,25	12,50
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5,0	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
chayote	77,9	0,77	60,0	1,02	58,8	100	gr	80	0,80	62,34
zanahoria	11,1	0,9	10	1,13	8,85	500	gr	286,0	0,57	6,36
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	kg	845,52	0,85	4,65
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	9,15
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
culantro	3,3	0,9	3,0	1,2	2,5	150	gr	800,06	5,33	59,26
sal	3,0	1	3,0	1	3,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de manzana	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°29

Nombre receta	picadillo papa,zanahoria, lentejas y trocidos de res
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	695,0
Costo de la porción:	871,4
Valor nutritivo:	592,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
papa	60,0	1	60,0	1,02	58,8	1000	kg	777,26	0,78	23,32
trozos de res	68,2	0,88	60,0	1,4	42,9	1000	kg	3772,75	3,77	257,23
zanahoria	16,7	0,9	15	1,13	13,3	500	gr	286,0	0,57	9,53
lentejas	10,0	1	10,0	1	10,0	400	gr	644,00	1,61	16,10
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
chile dulce	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
culantro	5,6	0,9	5	1,02	4,90	300	gr	800	2,67	14,81
ajo	2,0	1	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,00
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	1,0	1	1,0	1	1,0	100	gr	360	3,60	3,60
lechuga	56,8	0,88	50	1,66	50,0	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	25,5	0,98	25,0	1	25,0	1000	kg	1177,91	1,18	30,05
pepino	15,3	0,98	15	1	15,0	1000	kg	389,50	0,39	5,96
maíz duulce	10,0	1	10,0	1	10,00	230	gr	604,1	2,63	26,27
petit pois	10,0	1	10	1	10,0	230	gr	398,89	1,73	17,34
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	3,0	1	3,0	1	3,0	3850	ml	1050,0	0,27	0,82
limón	5,0	1	5,0	1	5,0	10	gr	97,36	9,74	48,68
tomate	51,0	0,98	50,0	1	50,0	1000	kg	1177,91	1,18	60,10
crema dulce	15,0	1	15	1	15,0	250	ml	995,67	3,98	59,74
leche	20,0	1	20	1	20,0	3800	ml	1930,06	0,51	10,16
consome pollo	5,0	1	5	1	5,0	1000	kg	2152,65	2,15	10,76
sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,52	0,96	1,93
crema de tomate	10,0	1	10	1	10,0	65	gr	580,54	8,93	89,31
nutriva de naranja	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

Plato N°30

Nombre receta	bistec de res en salsa pimienta
Número de porciones:	1
Peso porción cocida:	635,0
Costo de la porción:	1033,4
Valor nutritivo:	545,0

Ingrediente:	Peso bruto:	Fracción comestible:	Peso neto:	Factor de conversión:	Peso cocido:	Unidad de compra:	Medida:	Precio por unidad de compra:	Costo por gramo:	Costo total de receta:
Arroz	55,0	1	55,0	0,51	107,8	1800	gr	1231,89	0,68	37,64
Aceite	5,0	1	5,0	1	5,0	17000	ml	13920,5	0,82	4,09
Chile	3,7	0,82	3,0	1,2	2,5	80	gr	120	1,50	5,49
Cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
Sal	2,0	1	2,0	1	2,0	200	gr	192,55	0,96	1,93
frijoles	40,0	1	40,0	0,48	83,3	900	kg	954,5	1,06	42,42
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
tomillo	0,2	1	0,2	1	0,2	100	gr	250	2,50	0,50
oregano	5,0	1	5,0	1	5,0	100	gr	360	3,60	18,00
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	2,0	1000	kg	3500	3,50	7,45
bistec res	147,7	0,88	130,0	1,4	92,86	1000	kg	3772,75	3,77	557,34
tomate	10,0	1	15,0	1,2	12,5	1000	kg	3650,33	3,65	36,50
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,20	500	gr	4407	8,81	1,76
maicena	5,0	1	5,0	0,96	5,21	1000	kg	4040	4,04	20,20
ajo	2,1	0,94	2,0	1,01	1,98	1000	kg	3500	3,50	7,45
cebolla	3,3	0,91	3,0	1,01	3,0	1000	gr	845,52	0,85	2,79
especias secas	0,2	1	0,2	1	0,20	100	gr	200	2,00	0,40
sal	2,0	1	2,0	1	2	2000	ml	1336,33	0,67	1,34
lechuga	40	0,88	50	1,66	50,00	500	gr	250	0,50	20,00
tomate	30,0	0,98	30,0	1	30,00	1000	kg	1177,91	1,18	35,34
pepino	15,3	0,98	15	1	15,00	1000	kg	389,50	0,39	5,96
garbanzos	10,0	1	10	1	10,00	250	gr	632,43	2,53	25,30
jamón	10,0	1	10	1	10,00	500	gr	2750,00	5,50	55,00
sal	5,0	1	5,0	1	5,0	200	gr	192,55	0,96	4,81
pimienta	0,2	1	0,2	1	0,2	500	gr	4407	8,81	1,76
vinagre	5,0	1	5,0	1	5	3850	ml	1050,0	0,27	1,36
limón	5,0	1	5,0	1	5	10	gr	97,36	9,74	48,68
vainicas	33,3	0,9	30,0	0,95	31,58	1000	kg	1012,93	1,01	33,76
maíz dulce	10,0	1	10,0	1	10,0	230	gr	604,1	2,63	26,27
sal	5,0	1	5,0	1	5	200	gr	192,55	0,96	4,81
nutriva de te de melocotón	5	1	5	1	5	1000	kg	3485	3,49	17,43

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

6.35. Anexo 35. Costo total de los platillos evaluados del menú de la nueva propuesta para el servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

Costo total de los plato evaluados		
plato 1	¢	846,51
plato 2	¢	869,84
plato 3	¢	1.193,13
plato 4	¢	1.220,46
plato 5	¢	1.024,04
plato 6	¢	811,72
plato 7	¢	1.118,86
plato 8	¢	837,59
plato 9	¢	1.033,38
plato 10	¢	982,59
plato 11	¢	643,04
plato 12	¢	1.243,31
plato 13	¢	829,28
plato 14	¢	1.149,95
plato 15	¢	881,46
plato 16	¢	951,47
plato 17	¢	727,25
plato 18	¢	328,33
plato 19	¢	1.010,03
plato 20	¢	1.484,92
plato 21	¢	916,24
plato 22	¢	501,10
plato 23	¢	984,55
plato 24	¢	954,41
plato 25	¢	745,53
plato 26	¢	552,50
plato 27	¢	895,82
plato 28	¢	902,31
plato 29	¢	848,34
plato 30	¢	871,41
total	¢	27.359,36

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

6.36. Anexo 36. Análisis cualitativo de la propuesta de menú del servicio de alimentos de la asociación solidarista ASAMTEC

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

Plato N°1

chili de vegetales								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x							
Bueno		x	x	x	x	x	x	alto valor de proteina vegetal
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°2

crepa de atún en salsa roja								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x	x	x					
Bueno				x	x	x	x	
Regular								excelente sabor
Malo								
muy malo								

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

Plato N°3

Olla de carne								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x	x		x				
Bueno			x		x	x	x	plato menos
Regular								grasoso y menos
Malo								condimentado,
muy malo								

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

Plato N°4

chuleta ahumada								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x							
Bueno		x	x	x	x	x	x	plato más equilibrado en cuanto a porciones
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°5

tiapia con maíz dulce y palmito								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x	x						
Bueno			x	x	x	x	x	excelente sabor de la tilapia
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°6

Spaguetti con jamón y hongos en salsa blanca								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x	x						
Bueno			x	x	x	x	x	mejor apariencia en el plato
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°7

bistec de res en salsa pimienta								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x		x					
Bueno		x		x	x	x	x	sabor del plato más agradable
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°8

pincho de mini vegetales con pollo								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x		x					
Bueno		x		x	x	x	x	muy buen equilibrio en el plato
Regular								
Malo								
muy malo								

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

Plato N°9

tallarines en salsa mediterránea								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x		x	x				
Bueno		x			x	x	x	excelente sabor el de la salsa
Regular								
Malo								
muy malo								

Plato N°10

panini integral de pollo (espinaca, tomate, queso)								
AGATTTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño de la porción	Armonía	Observaciones
Muy bueno	x	x	x					
Bueno				x	x	x	x	
Regular								muy buen sabor
Malo								
muy malo								

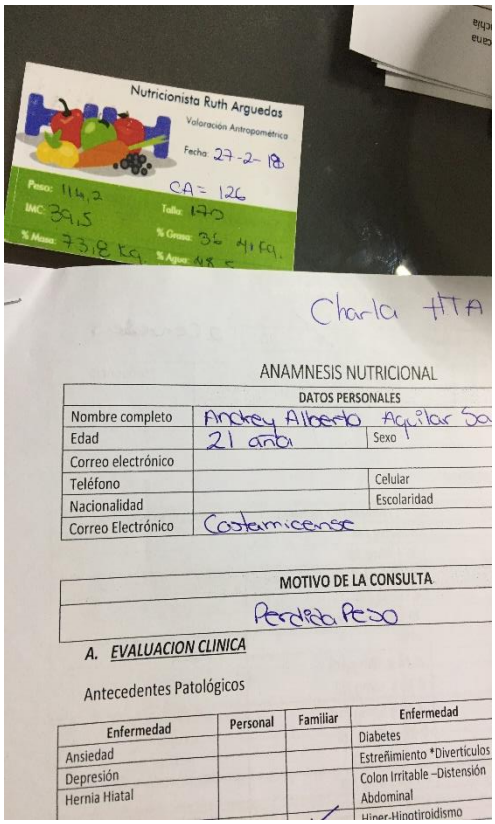
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

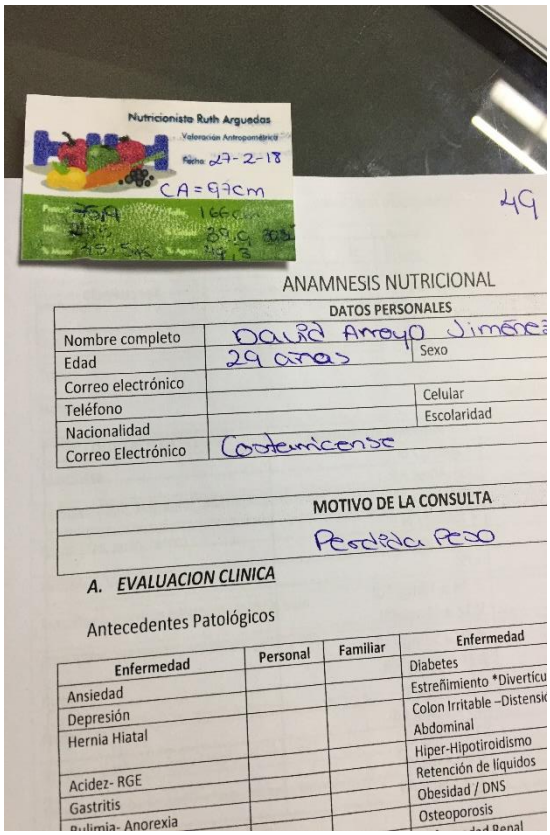
6.37. Anexo 37. Promedio de porcentaje de adecuación de los platos evaluados del menú de la nueva propuesta del servicio de alimentos ASAMTEC

PLATOS	KCAL	CHO	CHON	GRASA
plato 1	585	71,76	44,67	18,2
plato 2	605	88,26	27,86	19,1
plato 3	543	74,3	24,43	19,5
plato 4	672	79,26	38,22	22,7
plato 5	636	78,06	41,96	20,6
plato 6	631	77,26	36,47	19,4
plato 7	671	89,36	32,99	26,1
plato 8	561	93,56	23,46	19,9
plato 9	545	74,06	25,03	19,8
plato 10	615	70,36	34,82	21,1
plato 11	606	95,7	21,33	21,6
plato 12	551	73,06	36,01	20,3
plato 13	500	73,83	32,63	18,4
plato 14	539	75,66	23,28	17,4
plato 15	644	76,26	37,85	20,6
plato 16	517	73,56	22,7	15,8
plato 17	579	84,56	24,86	20,3
plato 18	619,4	80,8	31,61	15,4
plato 19	596	78,96	36,5	19,5
plato 20	559	77,86	35,76	15,8
plato 21	621	92,66	19,47	15,5
plato 22	549	91,16	24,03	20,2
plato 23	635	71,76	36,96	21,9
plato 24	595	82,56	35,67	17,5
plato 25	608	81,86	31,3	18,3
plato 26	593	86,56	20,49	19,6
plato 27	606	82,31	20,83	18,2
plato 28	625	77,36	33,05	19,8
plato 29	749	83,36	33,65	19,7
plato 30	592	88,06	25,65	17,3
TOTAL PROMEDIO	598,25	80,80	30,45	19,32

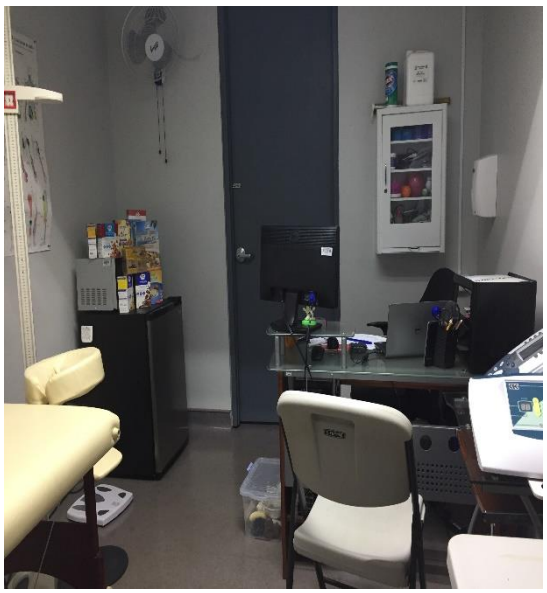
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.38. Anexo 38. Evidencia de la consulta nutricional





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



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

6.39. Anexo 39. Anamnesis aplicada en la consulta nutricional

ANAMNESIS NUTRICIONAL

DATOS PERSONALES			
Nombre completo			
Edad		Sexo	M / F
Correo electrónico			
Teléfono residencial		Teléfono celular	
Nacionalidad		Escolaridad	
Correo electrónico			

MOTIVO DE LA CONSULTA

A. EVALUACIÓN CLÍNICA

Antecedentes patológicos

Enfermedad	Personal	Familiar	Enfermedad	Personal	Familiar
Ansiedad			Diabetes		
Depresión			Estreñimiento *Divertículos		
Hernia hiatal			Colon irritable –distensión abdominal		
Acidez- RGE			Hiper-hipotiroidismo		
Gastritis			Retención de líquidos		
Bulimia- anorexia			Obesidad / DNS		
Anemia			Osteoporosis		
Artritis			Enfermedad renal		
Gota (ácido úrico)			Cálculos		
Cáncer			Migrañas		
Hipertensión arterial			Úlceras		
Cardiopatías			Bronquitis		
Colesterol y TG elevados			Asma		
Hígado graso o problemas de hígado			Otra:		

Historial farmacológico

¿Toma algún medicamento?	SÍ / NO			
MEDICAMENTO	**PATOLOGÍA**	**DOSIS**	**HORARIO**	**Interacción fármaco-nutriente**

Estilo de vida

¿Realiza algún tipo de actividad física?	SÍ / NO	
Tipo de ejercicio	**Duración**	**Frecuencia**

¿Consume alcohol o tabaco?	SÍ	NO

	Cantidad	Tipo	Frecuencia
Alcohol			
Fumado			

B. Evaluación bioquímica

INDICADOR	PARÁMETRO NORMAL	VALOR REPORTADO
Colesterol total	< 200mg / dl	
Colesterol HDL	35 – 40mg /dl	
Colesterol LDL	< 130 mg / dl	
TG	< 150mg / dl	
Glucosa	70-100 mg/dl (ayunas)	
HbA 1c	<7%	
Hemoglobina	♂ 14 a 18mg / dl ♀ 12 a 16mg /dl	
Hematocrito	♂ 40 a 52mg / dl ♀ 37 a 47mg /dl	
Albúmina	3.4 a 5.4mg/dl	
Creatinina	0.75 a 1.5mg / dl	
Ácido úrico	2.7 a 7.5mg/dl	
Proteínas totales	5.6 a 8.4 mg/dl	
Bilirrubina	0.2 a 1.5mg /dl	

C. Evaluación dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza?			
¿Consume algún suplemento alimenticio?	Sí	NO	¿Cuál?
¿Consume agua?	Sí	NO	¿Cuánto?
¿Utiliza azúcar u otro endulzante?	Sí	NO	¿Cuánto por bebida?
¿Cuál tipo de grasa utiliza al cocinar?			
¿Cuáles son sus preferencias y aversiones alimentarias?	Observaciones:		
¿Dónde suele comer?			
¿Cuáles métodos de cocción utiliza al cocinar?			

FRECUENCIA DE CONSUMO				
Alimento	**Nunca o casi nunca**	**Algunas veces al mes**	**Algunas veces a la semana**	**Siempre o casi siempre**
Leche: tipo				
Queso				
Yogurt				
Helados				
Margarina/queso crema/ natilla				
Mayonesa				
Semillas: maní, almendras, macadamia, marañón				
Carne (res, pollo, cerdo)				
Pescado o mariscos frescos				
Pescados o mariscos enlatados (sardina, atún)				
Embutidos (salchichón, mortadela, jamón, etc.)				
Huevo				
Frutas				
Verduras harinosas (yuca, papa, plátano, etc.)				
Vegetales no harinosos (lechuga, tomate, zanahoria, etc.)				
Cereales (arroz, tortillas, pastas, pan)				
Galletas				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas, etc.)				
Golosinas (chocolates, confites, chicles, gomitas, etc.)				
Azúcar, mermelada, miel				
Refrescos gaseosos				
Café o té				
Comidas rápidas (tacos, papas fritas, hamburguesas, etc.)				
Licor: vino, cerveza, whisky, tequila, ron				

CONSUMO USUAL		
TIEMPO DE COMIDA	**HORA**	**ALIMENTOS CONSUMIDOS**
Desayuno		
Merienda de la mañana		
Almuerzo		
Merienda de la tarde		
Cena		
Colación nocturna		
Consumo calórico aproximado:		

D. <u>Evaluación antropométrica</u>

Fecha:			
Talla (cm):		**Peso graso:**	
Ɵ muñeca:		**Peso magro:**	
Ɵ abdominal:		**IMC**	
Estructura corporal:		**%P/T**	
Peso actual:		**Peso ideal (ADA)**	
Peso usual:		**Peso ideal (EC)**	
% grasa:		**Peso ajustado**	

Diagnóstico:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Requerimiento y prescripción dietoterapéutica	
Cálculo del VET:	**Distribución de macronutrientes**
Prescripción dietoterapéutica:	

	%	KCAL	GRAMOS
CHO			
CHON			
Grasa			

Cálculo de dieta y distribución											
Cálculo de dieta						Distribución por tiempos de comida					
Grupo	**Q**	**CHO (g)**	**CHON (g)**	**Grasas (g)**	**Energía (Kcal)**	**Des**	**MM**	**Alm**	**MT**	**Cena**	**C N**
Lácteos											
Frutas											
Vegetales											
Azúcares											
Cereales											
Carnes											
Grasas											
Total											
% adecuación											

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

6.40. Anexo 40. Machote de plan de alimentación brindado en la consulta

DISTRIBUCIÓN DE LAS PORCIONES DURANTE EL DÍA

Alimento	Porciones	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Tarde	Cena	Noche
Harinas							
Leche							
Frutas							
Vegetales							
Carnes y Sustitutos							
Grasas							

Recomendaciones Nutricionales Generales:

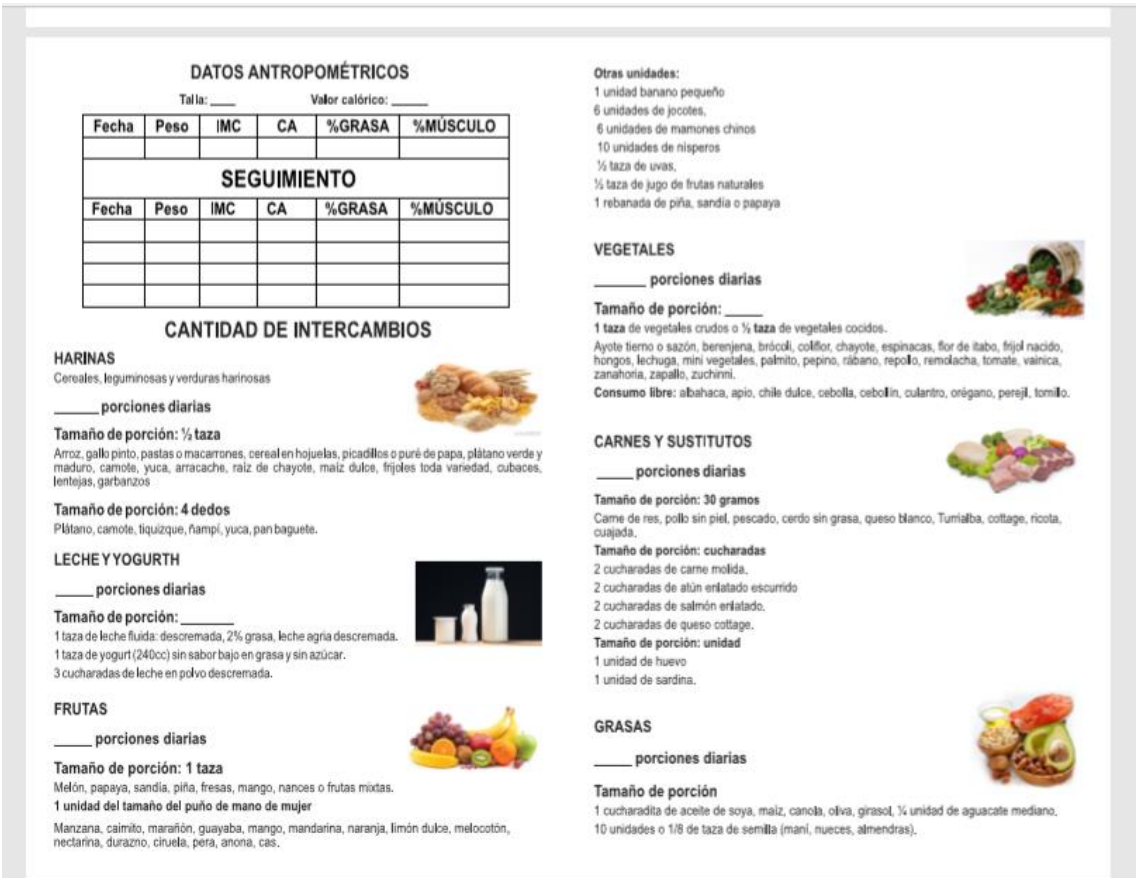
- Tomar 2 litros (8 vasos) mínimo de líquido al día.
- Todos los líquidos deben ser preferiblemente sin azúcar o con edulcorantes (Splenda, Equal, Sweetwell). MI RECOMENDACIÓN, EDULCORANTE NATURAL: **NATUVIA**

  Ejemplo: Clight, Livean, Crystal light, (Raspberry Iced), Totally ligth (Ice Tea), Coca Light, Coca Zero, H_2OH, Frescos naturales sin azúcar.
- Evitar repostería y dulces.
- Evitar preparaciones de carnes **FRITAS** de pollo, res, pescado.
- Preferir a la plancha, parrilla, horno, asado o en salsa natural de tomate natural.
- El pollo siempre sin piel.
- Utilizar preferiblemente aceite en spray (PAM), para cocinar huevos, freír tortillas, salchicha, queso, jamón, etc.
- Evitar quesos procesados como Mozzarella, parmesano, gouda, Cheedar.
- Preferir quesos tiernos como: Turrialba, Moterrico ligh, Lite Line de Nestle, Lite House.
- Consumir lácteos descremados 0% grasa.
- Preferir pan 0% grasa integral. (Bimbo).
- Evitar alimentos fritos, en salsa blanca, enlatados en aceite y comidas rápidas.
- En cuanto a comida rápida preferir Subway y Quiznos (sin papas).
- Sándwich pequeños, wraps, burritos, paninis y todo este tipo de alimentos equivalen a 2 harinas.
- Evitar natilla, queso crema, paté, mantequilla y mermeladas con azúcar.
- Para comidas en restaurantes preferir: pollo asado, chalupa, fajitas, burrito, wrap, ceviche de pescado, menús light, ensaladas.
- No olvide realizar todos los tiempos de comida establecidos en su plan nutricional.

PLAN DE ALIMENTACIÓN

"Esfuérzate por llevar una alimentación adecuada, es la mejor inversión que puedes hacer para tu cuerpo y mente"

CONSULTA NUTRICIONAL



DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Talla: ____ Valor calórico: _____

Fecha	Peso	IMC	CA	%GRASA	%MÚSCULO

SEGUIMIENTO

Fecha	Peso	IMC	CA	%GRASA	%MÚSCULO

CANTIDAD DE INTERCAMBIOS

HARINAS

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: ½ taza

Arroz, gallo pinto, pastas o macarrones, cereal en hojuelas, picadillos o puré de papa, plátano verde y maduro, camote, yuca, arracache, raíz de chayote, maíz dulce, frijoles toda variedad, cubaces, lentejas, garbanzos

Tamaño de porción: 4 dedos

Plátano, camote, tiquizque, ñampí, yuca, pan baguete.

LECHE Y YOGURTH

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: _____

1 taza de leche fluida: descremada, 2% grasa, leche agria descremada.

1 taza de yogurt (240cc) sin sabor bajo en grasa y sin azúcar.

3 cucharadas de leche en polvo descremada.

FRUTAS

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: 1 taza

Melón, papaya, sandía, piña, fresas, mango, nances o frutas mixtas.

1 unidad del tamaño del puño de mano de mujer

Manzana, caimito, marañón, guayaba, mango, mandarina, naranja, limón dulce, melocotón, nectarina, durazno, ciruela, pera, anona, cas.

Otras unidades:

1 unidad banano pequeño

6 unidades de jocotes,

6 unidades de mamones chinos

10 unidades de nísperos

½ taza de uvas,

½ taza de jugo de frutas naturales

1 rebanada de piña, sandía o papaya

VEGETALES

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: _____

1 taza de vegetales crudos o **½ taza** de vegetales cocidos.

Ayote tierno o sazón, berenjena, brócoli, coliflor, chayote, espinacas, flor de itabo, frijol nacido, hongos, lechuga, mini vegetales, palmito, pepino, rábano, repollo, remolacha, tomate, vainica, zanahoria, zapallo, zuchinni.

Consumo libre: albahaca, apio, chile dulce, cebolla, cebollín, culantro, orégano, perejil, tomillo.

CARNES Y SUSTITUTOS

_____ porciones diarias

Tamaño de porción: 30 gramos

Carne de res, pollo sin piel, pescado, cerdo sin grasa, queso blanco, Turrialba, cottage, ricota, cuajada.

Tamaño de porción: cucharadas

2 cucharadas de carne molida.

2 cucharadas de atún enlatado escurrido

2 cucharadas de salmón enlatado.

2 cucharadas de queso cottage.

Tamaño de porción: unidad

1 unidad de huevo

1 unidad de sardina.

GRASAS

_____ porciones diarias

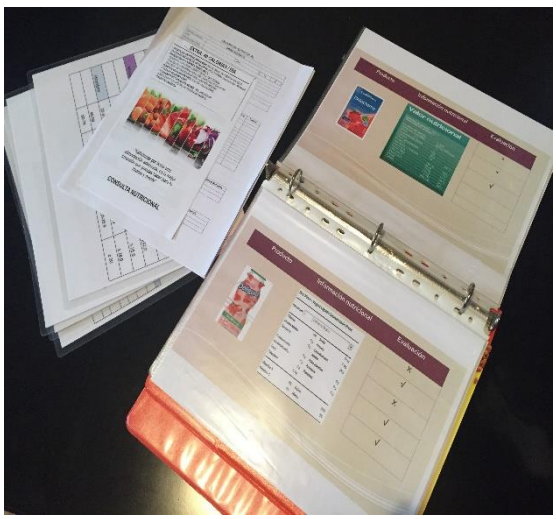
Tamaño de porción

1 cucharadita de aceite de soya, maíz, canola, oliva, girasol, ¼ unidad de aguacate mediano.

10 unidades o 1/8 de taza de semilla (maní, nueces, almendras).

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

6.41. Anexo 41. Materiales utilizados para brindar consulta nutricional



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

6.42. Anexo 42. Resultados obtenidos con la consulta nutricional

Promedio de los cambios obtenidos en la población masculina que asistió a consulta

Cambios obtenidos en la consulta nutricional pacientes masculinos								
Nombre y Apelidos	Promedio de % grasa	Promedio de II consulta % grasa	Promedio de circunferencia abdominal (cm)	Promedio de II consulta circunferencia abdominal (cm)	Promedio de IMC	Promedio de II consulta IMC	Promedio de peso	Promedio de II consulta peso
Alberto Bermudéz Chavez	23	24,9	101,5	101,5	28	28,6	92	94
Alberto Cordero	30,8	29,9	112	108,5	32,7	32,5	112	111,5
Andrey Alberto Aguilar Salazar	45,5	45,2	126	125,8	39,5	39,4	114,2	114
Armando Madrigal Araya	38	38,5	112	112	36,9	36,9	115,5	115,6
Arturo Navaro Alvarado	25,7	25	90	88	29,7	29	83,9	82
Brayan Cordero Paniagua	43,1	42,1	119	118,5	36,6	36	110,7	109
Carlos Aguilar Angulo	29,6	28,2	110	108	32,9	30,8	103	101,1
Dagoberto Herrera Cabezas	36,4	35,2	111	109	35,7	35	106,7	104
David Arroyo Jiménez	28,7	25,6	97	94	27,8	26,8	75,8	73,9
Deivid Rojas Solano	16,6	16,5	91	90,5	26,6	26,1	79,5	78,3
Freyser Zumbado Salazar	22,6	22	101	99	28,6	27,5	98,8	95,3
Helder Madriz A	28,5	27	101	99	31,5	30,8	86,9	85
John Morales Muñoz	6,5	7,5	66	68	18,7	19,1	51,5	52,8
Johny Sancho Jiménez	23,5	22	101	99	26,8	26,1	82	80
Jonathan Bravo Salas	22,3	21	100	98	26,2	25,3	77,4	75,1
José Francisco Espinoza Calderon	28,8	28	108	107	32,4	32	106	105
José Luis Monge Carmona	33,9	33	116	114	37,7	37	104	102,6
José Manuel Sanchéz Fernandéz	26,8	26	113	111	30,1	29	114,5	111,5
Keneth Quesada Garita	28,6	28	103	102	30,9	29,9	100	97,6
Keneth Quesada Richmond	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	135	130	49,9	48,6	153	149
Kevin Rojas Martinéz	30	29	117	109	34,4	33,4	97,5	94,9
Keylor Rojas Martínez	29	28,9	109	108,5	31,1	31	90	89,6
Luis Alvarado Gónzales	27,7	25,6	96	94	32,4	31,7	83,9	82,4
Manuel Caridad Alfaro	38,4	37,3	115	113	35	34,2	94,8	92,6
Randal Valverde Fallas	20	19,8	90	88	25,6	25	71,4	70
Walner Porras Alvarado	22,7	22	92	90	26,1	25	83,5	81
William Ulate Arley	45,1	44,3	145	142	48,8	48,3	138	136,5
Total general	**28,92**	**28,17**	**106,57**	**104,71**	**32,32**	**31,67**	**97,28**	**95,71**

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

Promedio de los cambios obtenidos en la población femenina que asistió a consulta

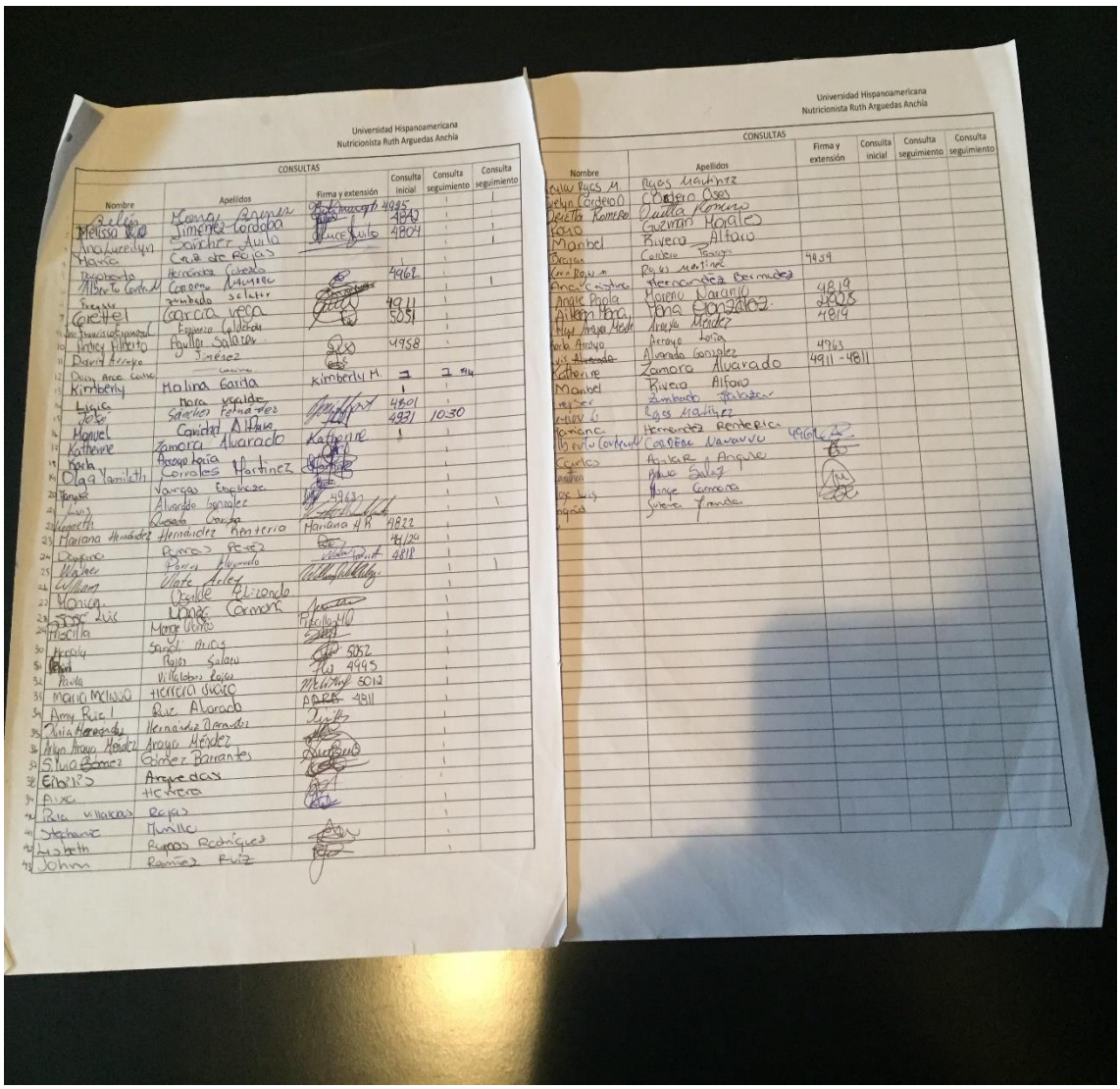
Cambios obtenidos en la consulta nutricional pacientes femeninos								
Etiquetas de fila	**Promedio de % grasa**	**Promedio de II consulta % grasa**	**Promedio de circunferencia abdominal (cm)**	**Promedio de II consulta circunferencia abdominal (cm)**	**Promedio de IMC**	**Promedio de II consulta IMC**	**Promedio de peso**	**Promedio de II consulta peso**
Belen Monge Brenes	39	38,1	95	94,5	29	28,7	67	66
Adalice Sanchéz Chacón	41,6	41	102	101,5	33,9	33,4	84,7	82,9
Aileen Mena Gónzales	47	44	117	115,5	41,7	40,2	107	105,1
Aixa Herrera	38	37,1	87	85	26,3	25,7	70	68,3
Allision Aguerro Panameño	49,9	48	102	100	37,9	36,8	112	109
Amy Ruíz Alvarado	55	53	125	121	47,8	47,1	110,5	108,3
Ana Cristina Hernández Bemúdez	42,5	41,6	105	103	31,1	30,4	78,3	76,6
Ana Luzeilyn Sanchéz Avila	34,6	34,2	92	91,5	25,6	25,6	70,5	70,2
Angie Moreno Naranjo	41,3	40,8	102	100	32	31,2	83	81
Arlyn Araya Méndez	43	42,8	117	114	34,9	34,3	90,5	90,2
Carolina Santiago Calderon	37,6	36	96	93	29,6	28,5	76,8	74
Dayana Porras Peréz	44,2	43	110	106	41,3	39	105	98,8
Deisy Arce Calvo	48	43,6	129	116	43,5	38,2	114,7	101,7
Eibilin Arguedas	33,3	32,2	90	89,5	26,6	26,2	62,4	61,4
Eidys Ramírez Jiménez	43,9	42	110	108	35,8	35,1	106,5	104
Evelyn Jaikel Mairena	39,2	38,2	98	94	31,4	29,8	73	71,6
Evelyn Oses	28,4	27	76	74	23,9	23,1	57,2	55
Grettel Garcia Vega	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	145	140	62,4	61,7	170	168
Ingrid Solera Miranda	44,7	43,6	124	119	42,5	41,5	106,3	103,8
Jeimy Gonzáles Guerrero	42	41,5	105	106	34,9	34,5	87	86,5
Karla Arroyo Loria	48	46,7	117	110	38,3	37,2	103	101
Katherine Zamora Alvarado	39,2	37,2	96	94	32	31,3	76,8	75,4
Kimberly Molina Garita	28,1	27,5	80	79	26	25,1	59,1	58
Lidia Mora Ugalde	42,9	40	96	92	32,1	29,9	76	71
Lisbeth Ramos Rodríguez	30	28,3	81	80,3	24,9	23,9	59	56,4
Magaly Sandy Arias	43	42,6	105	105	34,5	33,9	83	81,4
María Cruz de Rojas	40	38,5	111	108	35,2	34	86,6	84
Mariana Herrera Renteria	36,6	35,3	82	81,5	29	28,5	68,9	68,2
Maribel Rivera Alvarado	36,7	36,6	87,5	87	28,9	28,4	69,2	68,2
Maryuri Vargas Espinoza	42,5	42,1	104	101	40,7	39,8	89,9	87,8
Melissa Aguilas Jiménez	34,2	34	92	91	29,5	29,2	77	76,4
Melissa Herrera Suazo	32,7	32,2	78,5	78	26,7	26	60,9	59,5
Melissa Jiménez Cordoba	35,6	35,8	89	93	25,5	25,8	75,5	76,6
Monica Ugalde Elizondo	40,7	40,5	80	80	27,3	27	72	71,7
Olga Corrales Martínez	18,2	19	71	70	19	19,4	47,4	48,5
Olga Montero Montero	47	46,8	103	101,6	28,9	27,6	69,9	67,3
Orieta Romero Meneses	47	40,5	130	124	43,1	42	114,5	111,5
Paola Villalobos Rojas	42,1	41,6	100	98	33,5	32,4	87,1	85,2
Pricilla Monge Quiros	36,8	35	85	83	29,6	28,1	73,6	70,3
Rocio Guzmán Morales	45	42,1	110	101	39,4	35,6	96	86,5
Silvia Gómez Barrantes	32,1	31,5	84	83	26,6	25,8	63,8	62
Stephania Murillo	30,1	29,3	81,5	80	21	21	61	60
Xinia Hernández Bermúdez	36,4	34	89	88	27,5	26,2	66,9	64
Total general	**39,48**	**38,21**	**99,52**	**97,21**	**32,82**	**31,84**	**83,01**	**80,77**

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

Paciente con mayor pérdida de peso dentro de los valorados en consulta nutricional (13 kg de pérdida)

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

6.43. Anexo 43. Firma de los empleados que asistieron a consulta

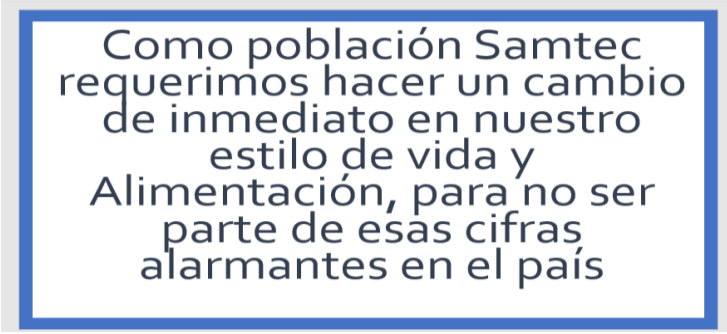


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.44. Anexo 44. Evidencia de la Feria de Nutrición SAMTEC-ASAMTEC 2018

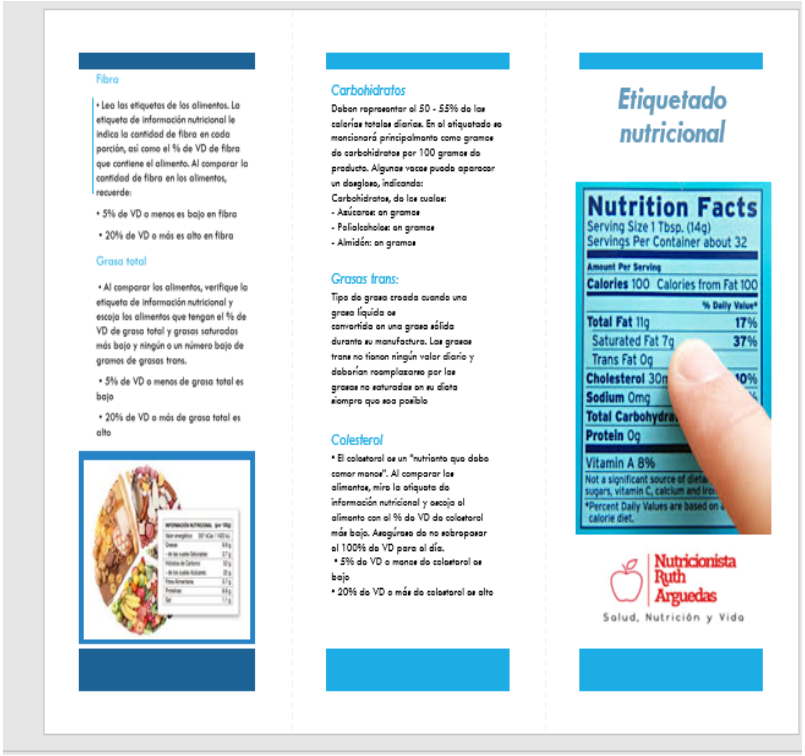
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.45. Anexo 45. Material utilizado para proyectar en la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC 2018



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

6.46. Anexo 46. *Brochures* utilizados en la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC



Fibra

• Lea las etiquetas de los alimentos. La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de fibra en cada porción, así como el % de VD de fibra que contiene el alimento. Al comparar la cantidad de fibra en los alimentos, recuerde:

• 5% de VD o menos es bajo en fibra

• 20% de VD o más es alto en fibra

Grasa total

• Al comparar los alimentos, verifique la etiqueta de información nutricional y escoja los alimentos que tengan el % de VD de grasa total y grasas saturadas más bajo y ningún o un número bajo de gramos de grasas trans.

• 5% de VD o menos de grasa total es bajo

• 20% de VD o más de grasa total es alto

Carbohidratos

Deben representar el 50 - 55% de las calorías totales diarias. En el etiquetado se mencionará principalmente como gramos de carbohidratos por 100 gramos de producto. Algunas veces puede aparecer un desglose, indicando:
Carbohidratos, de los cuales:
- Azúcares: en gramos
- Polialcoholes: en gramos
- Almidón: en gramos

Grasas trans:

Tipo de grasa creada cuando una grasa líquida se convertida en una grasa sólida durante su manufactura. Las grasas trans no tienen ningún valor diario y deberían reemplazarse por las grasas no saturadas en su dieta siempre que sea posible

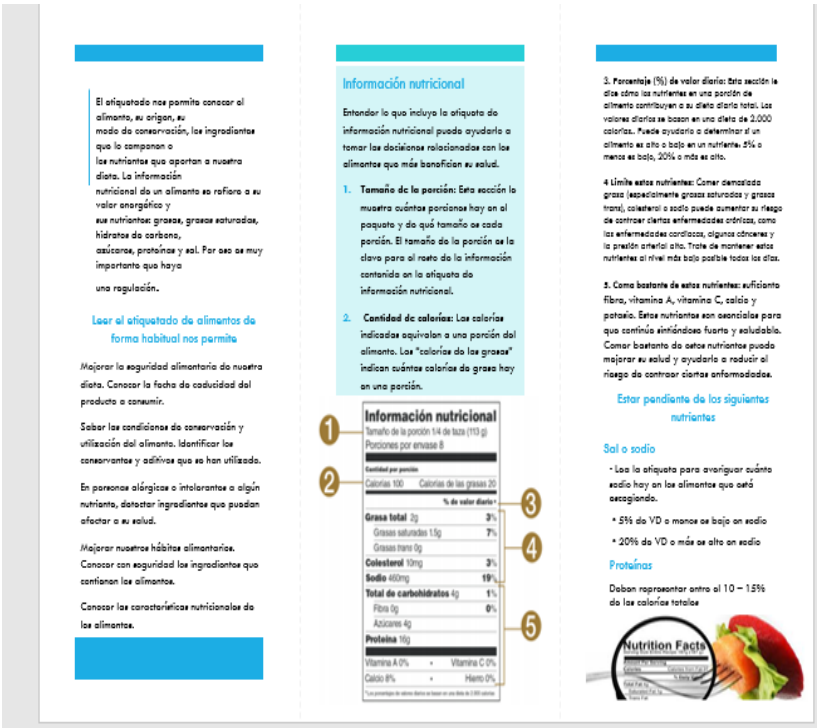
Colesterol

• El colesterol es un "nutriente que debe comer menos". Al comparar los alimentos, mire la etiqueta de información nutricional y escoja el alimento con el % de VD de colesterol más bajo. Asegúrese de no sobrepasar el 100% de VD para el día.
• 5% de VD o menos de colesterol es bajo
• 20% de VD o más de colesterol es alto

Etiquetado nutricional

Nutrition Facts
Serving Size 1 Tbsp. (14g)
Servings Per Container about 32
Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 100
% Daily Value*
Total Fat 11g 17%
Saturated Fat 7g 37%
Trans Fat 0g
Cholesterol 30m 10%
Sodium 0mg
Total Carbohydra
Protein 0g
Vitamin A 8%
Not a significant source of diet
sugars, vitamin C, calcium and iro
*Percent Daily Values are based on a
calorie diet.

Nutricionista Ruth Arguedas
Salud, Nutrición y Vida



El etiquetado nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y sus nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Por eso es muy importante que haya una regulación.

Leer el etiquetado de alimentos de forma habitual nos permite

Mejorar la seguridad alimentaria de nuestra dieta. Conocer la fecha de caducidad del producto a consumir.

Saber las condiciones de conservación y utilización del alimento. Identificar los conservantes y aditivos que se han utilizado.

En personas alérgicas o intolerantes a algún nutriente, detectar ingredientes que puedan afectar a su salud.

Mejorar nuestros hábitos alimentarios. Conocer con seguridad los ingredientes que contienen los alimentos.

Conocer las características nutricionales de los alimentos.

Información nutricional

Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar las decisiones relacionadas con los alimentos que más benefician su salud.

1. **Tamaño de la porción:** Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. El tamaño de la porción es la clave para el resto de la información contenida en la etiqueta de información nutricional.

2. **Cantidad de calorías:** Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

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

3. **Porcentaje (%) de valor diario:** Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Puede ayudarle a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto.

4 **Limite estos nutrientes:** Comer demasiada grasa (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta. Trate de mantener estos nutrientes al nivel más bajo posible todos los días.

5. **Coma bastante de estos nutrientes:** suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. Estos nutrientes son esenciales para que continúe sintiéndose fuerte y saludable. Comer bastante de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudarle a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

Estar pendiente de los siguientes nutrientes

Sal o sodio

• Lea la etiqueta para averiguar cuánto sodio hay en los alimentos que está escogiendo.

• 5% de VD o menos es bajo en sodio

• 20% de VD o más es alto en sodio

Proteínas

Deben representar entre el 10 – 15% de las calorías totales

Nutrition Facts

Recomendaciones nutricionales

La fibra de las frutas, los vegetales y alimentos integrales, ayuda a ser más rápido el paso de los alimentos por lo que se absorbe menos grasa.

Realce el sabor de sus comidas con olores naturales en lugar de cubitos, sazonadores o salsas.

Hidrátese con agua evitando por completo los frescos azucarados o bebidas gaseosas

Evitar las bebidas alcohólicas. No olvidar que el alcohol eleva los triglicéridos. El agua es la bebida ideal.

Mantener un peso saludable.

Recomendaciones nutricionales

Realizar ejercicio físico habitual, al menos tres horas a la semana y, preferiblemente, una hora al día..)

Evite tener en casa alimentos ricos en calorías y grasa (papas, chips, dulces, etc.). Utilice técnicas culinarias sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas u olla a presión y consuma esporádicamente frituras, rebozados ó guisos.

Utilice la sal con moderación; sustitúyala por otros condimentos como el vinagre, el limón y diferentes especias para aumenta el sabor. Diariamente camine

Triglicéridos elevado como reducirlos

Nutricionista Ruth Arguedas

Salud, Nutrición y Vida

Los triglicéridos son el principal tipo de grasa transportado por el organismo. Luego de comer, se digieren las grasas de los alimentos y se liberan triglicéridos a la sangre; son transportados a todo el organismo para dar energía o para ser almacenados como grasa. El hígado transforma cualquier exceso de calorías ingeridas en forma de carbohidratos o grasas en triglicéridos y cambia algunos a colesterol. Los niveles normales de triglicéridos en la sangre es máximo 150 mg/dl.

Causas del aumento de triglicéridos

- Exceso del consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares simples y complejas.
- Algunos medicamentos.
- Herencia.
- Estrés.
- Exceso del consumo de bebidas alcohólicas.
- Sedentarismo

Los triglicéridos aumentan por:

Exceso de consumo de alimentos ricos en: Azúcares simples como azúcar de mesa, dulces, helados, mieles, chocolates, entre otros. Azúcares complejos como el pan, galletas, repostería, cereales de desayuno, pastas, arroz, verduras harinosas como camote, yuca, plátano, etc.

Consumo elevado de alimentos grasosos, principalmente los que contienen grasas saturadas como natilla, queso crema, embutidos, entre otros.

Tratamiento

Perder peso.

Cambio de hábitos de alimentación.

Disminuir el consumo de alcohol.

Realizar ejercicio mínimo 3 veces por semana por 30 minutos.

Recomendaciones nutricionales

Eliminar mantecas, grasas de palmas y coco, preferir aceite de maíz, soya y girasol.

Aumente el consumo de vegetales: en ensaladas, guisos, picadillos,

Consuma entre 3 y 5 frutas frescas al día.

Cuidado con los alimentos integrales, lea la información nutricional de la etiqueta para evitar consumir aquellos que contengan gran cantidad de azúcar y grasa.

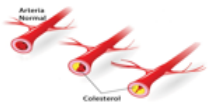
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DISMINUIR EL COLESTEROL

1. Evita consumir grasa saturada. El consumo excesivo de grasa saturada, aumenta la producción de colesterol en el hígado. Consuma el pollo sin la piel y cuando comas carnes remueve la grasa sólida visible. Limita las carnes procesadas.

También se puede conseguir grasa saturada en el aceite de coco y de palma.

2. Sustituya los aderezos blancos o cremosos por aceite de oliva, ya que tiene ciertos antioxidantes que ayudan a disminuir el colesterol LDL, sin alterar el colesterol HDL . El aceite de oliva más potente es el extra virgen, el "light"

3. Selecciona los productos lácteos (leche, queso y yogur) bajos en grasa al 1% o libres de grasa.



4. Aumenta el consumo semillas. Estos alimentos proveen grasas poliinsaturadas y ayudan a bajar niveles de colesterol. Particularmente las nueces. La cantidad es 1.5 onzas al día, equivalente a lo que pueda agarrar con un puño cerrado.

5. Evita consumir alimentos fritos. Selecciona métodos de cocción tales, como: al vapor, asado, en el microondas, a la parilla, o guisado sin grasa del marcador de posición

6.Alimentos altos en fibra soluble como salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas, los guisantes y frutas y vegetales. La fibra soluble atrapa parte del colesterol de la bilis, inhibiendo su reabsorción eliminándola en las heces fecales.

7. Realiza 60 minutos de actividad física diariamente. Puedes salir a caminar al parque o limpiar con música y bailar con animo.

Cuidados en colesterol elevado

Nutricionista Ruth Arguedas
Salud, Nutrición y Vida

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es un tipo de grasa que solo se encuentra en alimentos de origen animal, por ejemplo aves, carnes, pescados y mariscos, huevos, leche y otros alimentos derivados o preparados de estos. La otra fuente de colesterol es el cuerpo, producido específicamente en el hígado.

Hay varios tipos diferentes de colesterol, pero los principales son dos, el LDL y el HDL.

Colesterol LDL

El colesterol LDL se conoce como colesterol "malo" porque cuando se acumula, puede tapar las arterias que van al corazón. Esto puede aumentar su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Colesterol HDL

El colesterol HDL se conoce como colesterol "bueno" porque viaja por las arterias sin pegarse y ayuda a eliminar el LDL. Mantener un nivel alto de colesterol HDL ayuda a proteger su corazón

Niveles adecuados de colesterol y triglicéridos

Panel de Lipidos:

Colesterol Total	<200 mg/dl
Triglicéridos	<150 mg/dl
Colesterol LDL	<100 mg/dl
Colesterol HDL	>40 mg/dl para hombres >50 mg/dl para mujeres

¿Cuál es el riesgo del colesterol elevado?

- El aumento en las cifras de colesterol en sangre y su depósito en las arterias origina la enfermedad ateroesclerótica cardiovascular que es la principal causa de mortalidad.
- La enfermedad ateroesclerótica incluye la enfermedad coronaria (angina e infarto de miocardio), cerebrovascular (infarto cerebral o ictus) y la enfermedad arterial periférica (claudicación o dolor en las piernas).
- El colesterol elevado es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, junto con el tabaco, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus. También puede ser causa de enfermedad cardiovascular el aumento de los triglicéridos y un colesterol-HDL bajo

ALIMENTOS SIN GLUTEN

Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.

Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conservas al natural, Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva, al natural o en aceite. Huevos.

Verduras, hortalizas y tubérculos, frutas, arroz, maíz. Todo tipo de legumbres.

Azúcar y miel, aceites y mantequillas. Café en grano o molido, infusiones y refrescos. Vinos y bebidas espumosas.

Frutos secos naturales. Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

ALIMENTOS CON GLUTEN

Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale. Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.

Productos manufacturados en los que entre en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas. Productos de bollería, pastelería repostería y galletas.

Bebidas malteadas Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

sólo permitidos si el fabricante garantiza que no contienen gluten.

Embutidos, derivados cárnicos y productos de charcutería. Patés diversos Conservas de carnes. Conservas de pescado con distintas salsas. Quesos fundidos, en porciones, de sabores.

Yogures de sabores y con trocitos de frutas. Postres lácteos. Helados y sucedáneos de chocolate Caramelos y gominolas. Turrón y mazapán.

Frutos secos fritos y tostados con sal. Colorante alimentario. Salsas preparadas. Sopas y cremas en lata o en sobre, cubitos para sopas y sazonadores. Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.

Enfermedad celiaca

Nutricionista Ruth Arguedas

Salud, Nutrición y Vida

¿Cómo se desencadena la celiaquía ?

El gluten es una sustancia que se encuentra en los siguientes cereales: trigo, cebada, centeno y avena. La enfermedad celiaca se debe a una intolerancia al gluten, que produce un daño en el intestino y provoca diarrea, esteatorrea (presencia de grasas en las heces) y dolor abdominal. El tratamiento de esta enfermedad consiste en retirar el gluten de la alimentación para toda la vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

 La dieta sin gluten debe basarse, fundamentalmente, en alimentos naturales que no contienen gluten: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, legumbres y los cereales permitidos: maíz, arroz, mijo y sorgo, combinándolos entre si de forma variada y equilibrada.

 El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales, ya que al haber sido manipulados, la garantía de que no contengan gluten es más difícil de establecer.

 Elimine de su lista de la compra todos los productos que no lleven etiqueta.

Eliminar de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente: trigo, cebada, centeno, avena y triticale (híbrido de trigo y centeno).

La aparición de los siguientes ingredientes en la etiqueta puede indicarnos la posible presencia de gluten:

Cereales	Féculas
Harinas	Malta
Almidón	Sémola
Almidones modificados	Emulsionante
Esencia estabilizante	Estabilizador
Proteína vegetal	Goma vegetal
Saborizantes	Espesantes
Levaduras	Fibras
Jarabe de arroz tostado	Amiláceos
Monoglicéridos	Diglicéridos

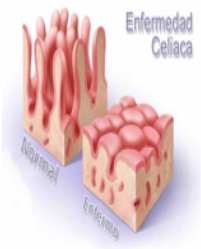
CONSEJOS PARA COCINAR

Evitar freír alimentos sin gluten en aceites donde, previamente, se hayan frito productos con gluten.

En aquellas casas en las que haya un celíaco se recomienda que sólo se utilice harinas y pan rallado sin gluten, Así, muchos de los alimentos que se preparen los podrán tomar toda la familia, incluido el celíaco.

Utilice utensilios de cocina diferentes si cocina simultáneamente platos con gluten y sin gluten.

Muchos productos alimenticios elaborados, tales como salsas y productos azucarados, llevan ya la indicación de exentos de gluten y por tanto, están permitidos.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL HIGADO GRASO

Evitar las rápidas pérdidas de peso o las subidas y bajadas del mismo ya que son un factor añadido que aumenta el riesgo.

Evitar la leche de vaca entera consumir preferiblemente deslactosada, quesos curados, las grasas de origen animal y el alcohol son pautas básicas.

Reducir el azúcar y los dulces.

Cuidar que no falte la proteína en la dieta (sobre todo las proteínas vegetales) ya que en muchos casos hay una gran resistencia a la insulina.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL HIGADO GRASO

Tener siempre en cuenta los antioxidantes, como la vitamina A, C, E y el Selenio, que pueden colaborar en evitar una degeneración celular.

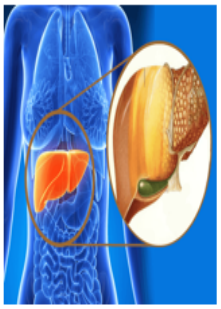
Los alimentos ricos en fibra (vegetales y cereales integrales) ayudarán a absorber menos grasas y azucares de la dieta.

El pescado azul, las legumbres, las semillas y los frutos secos crudos (en poca cantidad) ayudarán también en la lucha contra el colesterol.

El limón es un gran aliado en estos casos (podemos añadirlo al agua y a las ensaladas). Una buena combinación es el jugo de zanahoria y limón.

QUIÉREME SOY TU HÍGADO

HIGADO GRASO O ESTEATOSIS HEPÁTICA



¡Cuida a tu hígado si se enferma, sus funciones no pueden ser realizadas por otro órgano!

Nutricionista Ruth Arguedas
Salud, Nutrición y Vida

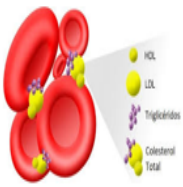
¿Qué es el hígado graso o esteatosis hepática?

Es una enfermedad generalmente benigna del hígado que se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y de triglicéridos en las células hepáticas.

Síntomas

Dolor en la parte superior derecha del abdomen, malestar general, fatiga crónica, y sensación de pesadez, en especial después de las comidas. Aunque también existen pacientes que no tienen síntomas, cuestión peligrosa hasta cierto punto dado que la enfermedad puede evolucionar de manera silenciosa a estadios más graves.

El hígado graso se relacionaba con el consumo de alcohol en grandes cantidades, en la actualidad cada vez son más los especialistas que relacionan el aumento de personas con esta patología con los altos niveles de obesidad, de colesterol y triglicéridos



Los factores de riesgo asociados frecuentemente a la enfermedad por hígado graso no alcohólica (EHGNA) son la obesidad, la diabetes tipo 2 y la dislipidemia. La prevalencia de obesidad en diferentes estudios de pacientes con EHGNA varía entre el 30 y 100 %, la de diabetes tipo 2 entre el 10 y 75 % y la de dislipidemia entre el 20 y 92 %. La obesidad central pareciera ser un factor de riesgo de mayor importancia para la EHGNA.

La presencia de diabetes aumenta el riesgo y la severidad de EHGNA NAFLD independientemente del índice de masa corporal (IMC) .

TRATAMIENTO DEL HIGADO GRASO

No existe un tratamiento definitivo para el hígado graso, las recomendaciones básicas que se dan al respecto es una reducción de peso corporal y seguir una dieta equilibrada, rica en frutas verduras.

La práctica de ejercicio es adecuada en todos los casos, dado que ayudamos a nuestro organismo a que elimine la grasa sobrante del cuerpo. El ejercicio aeróbico es el recomendado, caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta o patines, y remar, de igual modo el trabajo en máquinas estáticas equivalentes, como caminadoras, trotadoras, bicicletas estáticas, entre otras son adecuados.

Colores morados

Frutas	Vegetales
Caimito, mora, ciruela, ciruela pasa, uva pasa, uvas negras y rosadas	Repollo morado, berenjena, remolacha, cebolla morada

Beneficios que ofrecen a la salud:
reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y diabetes. Ayuda a controlar la presión alta y a disminuir algunos efectos del envejecimiento. Ayuda a mantener el buen funcionamiento dela memoria y el tracto urinario

Colores blancos y cafés

Frutas	Vegetales
Banano, pera café, melón blanco, granadilla, guanábana, anona, guaba, guayaba blanca, coco	Coliflor, ajos, cebolla, jengibre, hongos, maíz blanco tierno, cebollino, puerros, yuca, tiquizque.

Beneficios que ofrecen a la salud:
Ayuda a mantener el corazón saludable. Ayuda a mantener niveles adecuados del colesterol. Disminuye el riesgo de algunos tipos de cáncer.

Beneficios de consumir 5 frutas y vegetales al día

Nutricionista Ruth Arguedas
Salud, Nutrición y Vida

Frutas y vegetales

Consuma 5 frutas y vegetales al día de distintos colores, para mejorar su salud, una debe ser variada, de manera que incluya alimentos de los cuatro grupos en sus porciones adecuadas.

Colores saludables

Las frutas y vegetales de todos los colores brindan beneficios a la salud, los morados, anaranjados, amarillos, verdes, porque contienen muchas sustancias que protegen la salud. Como los fitoquímicos que además de darle color a las frutas y vegetales ayudan a prevenir la aparición de ciertas enfermedades.

Colores verdes

Frutas	Vegetales
Cas, melón verdes, uva verde, limón, jocote verde, guayaba verde, mango verde	Espinaca, brócoli, repollo, apio, acelga, lechuga, espárragos, pepino, arvejas, chayote, zucchini, ayote tierno, culantro, cebollino

Beneficios que ofrecen a la salud:
contribuyen a tener una buena visión, y a reducir el riesgo de problemas oculares en la vejez como cataratas. Previenen algunos tipos de cáncer. Fortalecen huesos y dientes.

Colores amarillos y anaranjados

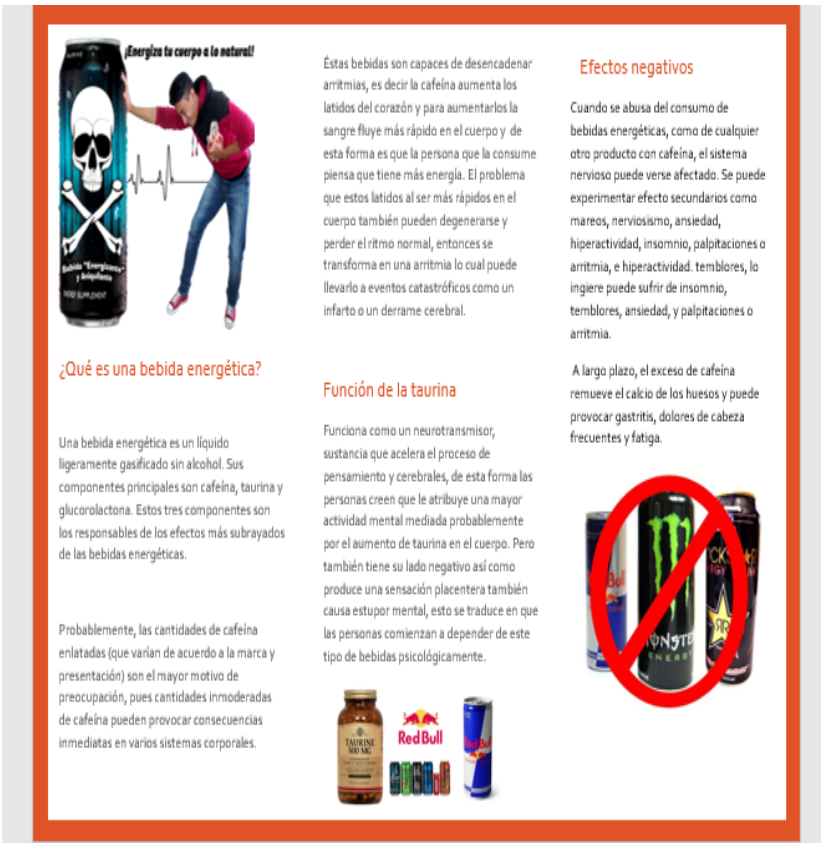
Frutas	vegetales
Piña, zapote, melón, toronja, naranja, papaya, maracuyá, mandarina, melocotón, nectarina, carambola, jocote	Ayote sazón, zanahoria, maíz dulce, Chile dulce amarillo, tomate amarillo.

Beneficios que ofrecen a la salud:
Ayudan a mantener el corazón saludable, y la visión. Ayudan a mantener la piel sana , favorecen el buen funcionamiento del sistema inmune, disminuye el riesgo en algunos cáncer.

Colores rojos

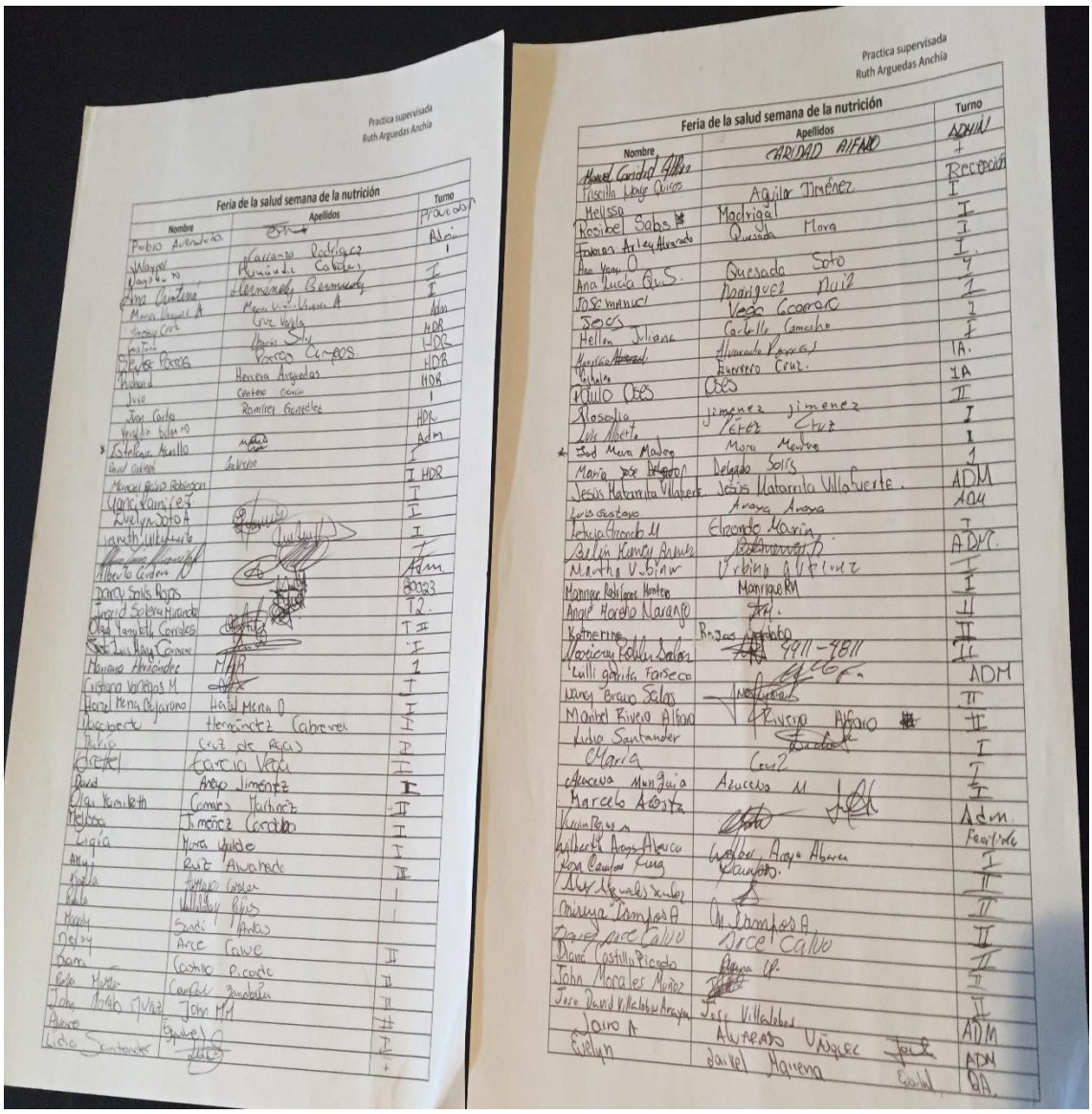
Frutas	Vegetales
Manzana roja, uva roja y rosada, fresa, guayaba rosada, sandía, toronja roja, frambuesa	Chile dulce, rábanos, tomate

Beneficios que ofrecen a la salud:
Ayudan a mantener el corazón saludable. Ayudan a mantener una buena memoria, ayuda a mantener la salud del tracto urinario, disminuye el riesgo en algunos tipos de cáncer.



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

6.47. Anexo 47. Firma de la Feria de Nutrición SAMTEC – ASAMTEC



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

6.48. Anexo 48. Evidencia de la charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón

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

6.49. Anexo 49. Instrumento aplicado en charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón

Evaluación charla hipertensión arterial, cuidados del corazón

Marque con una X la respuesta correcta, solo se permite una opción

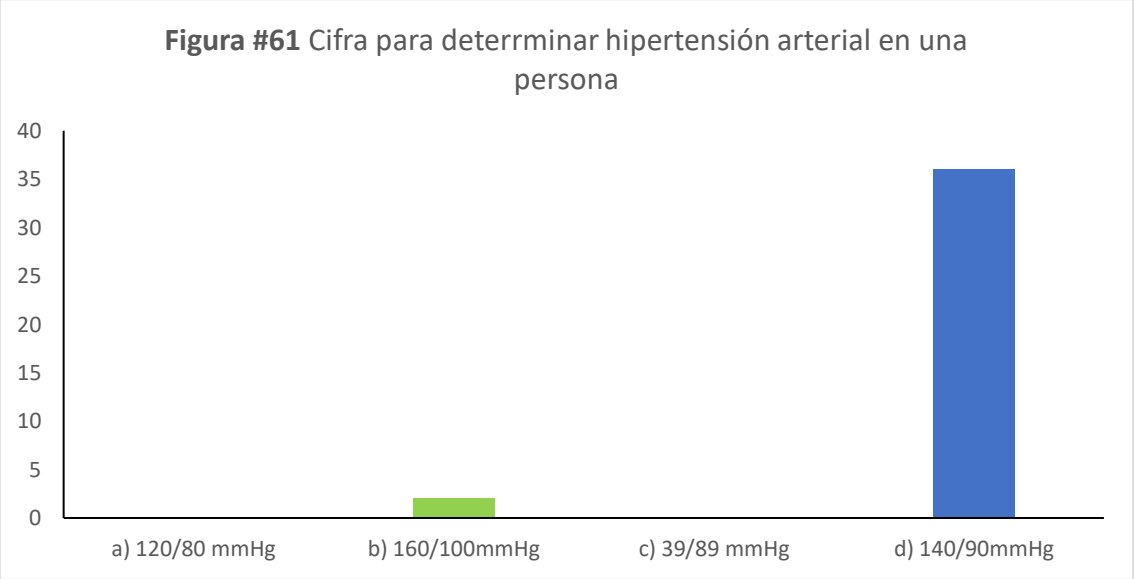
1. ¿Indique cuál de las siguientes opciones determinan que una persona presenta Hipertensión arterial?
   a. 120/80 mmHg
   b. 160/100 mmHg
   c. 139/89 mmHg
   d. 140/90 mmHg
2. ¿De las siguientes opciones cuál de ellas indica dos factores de riesgo No modificables?
   a. Exceso de alcohol / exceso de sal
   b. Mala alimentación / sobrepeso
   c. Estrés / factores genéticos
3. Según la asociación americana del corazón (AHA), mencione 3 recomendaciones en alimentación para mejorar las cifras de la presión arterial.
   a. _____
   b. _____
   c. _____

Muchas gracias por su participación

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

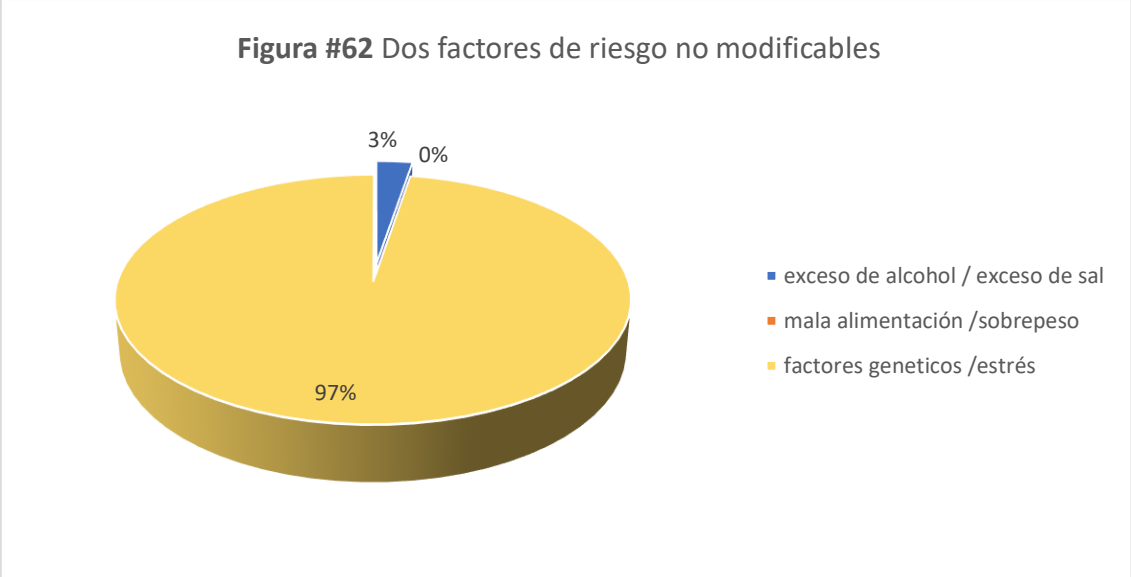
6.50. Anexo 50. Resultados del instrumento de la charla sobre hipertensión arterial y cuidados del corazón

Figura #61 Cifra para determinar hipertensión arterial en una persona



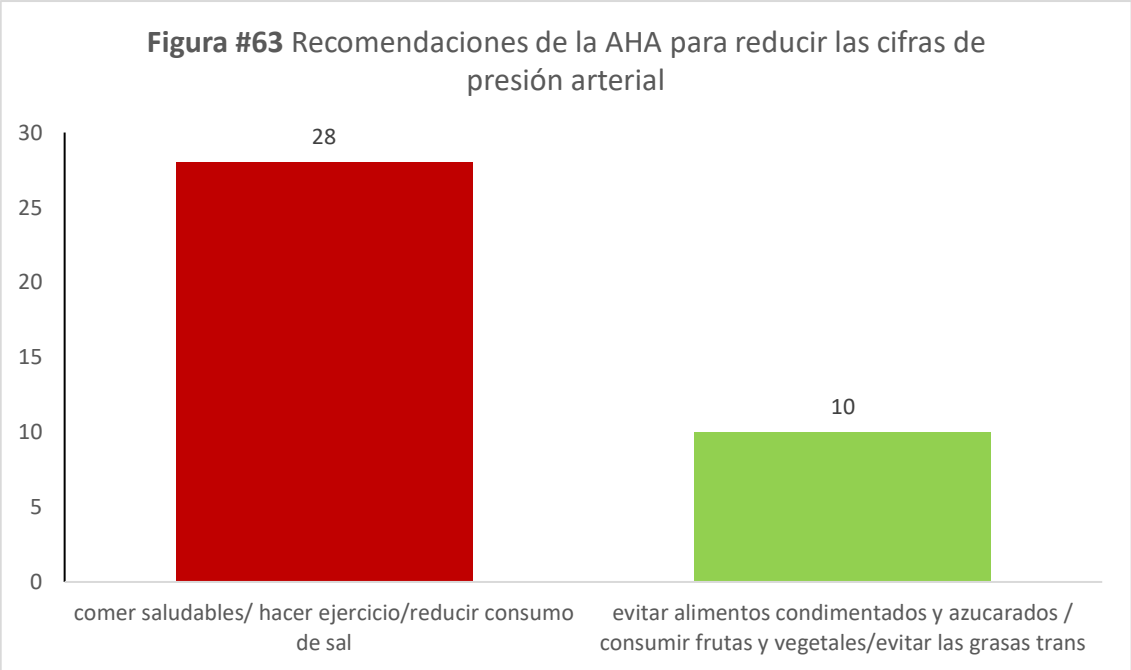
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #62 Dos factores de riesgo no modificables



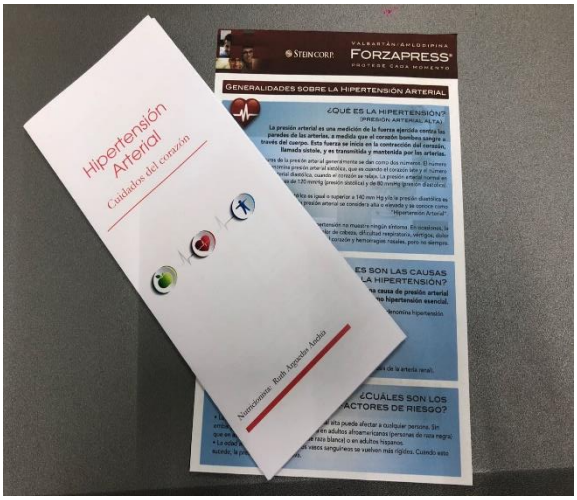
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

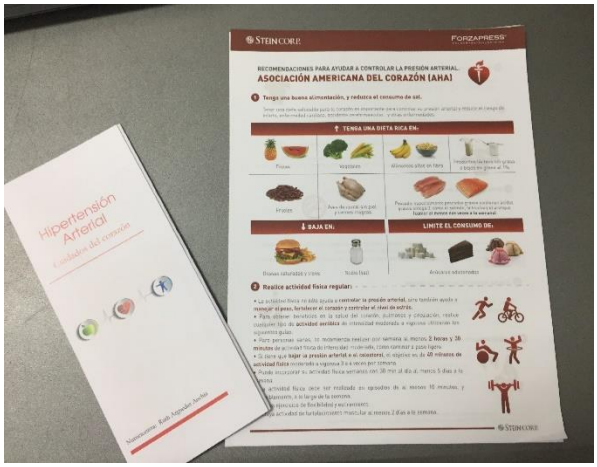
Figura #63 Recomendaciones de la AHA para reducir las cifras de presión arterial

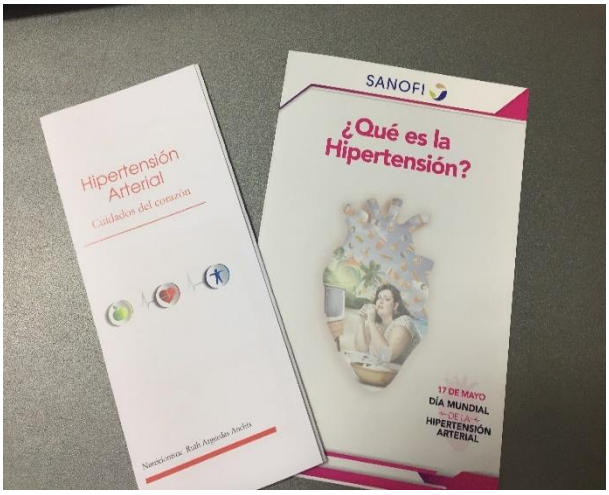


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.51. Anexo 51. Material utilizado en la charla de hipertensión arterial







Reducir el consumo de sodio

La cantidad recomendad de sal por persona por día es de una cucharadita rasa (5g), distribuida en todos los alimentos consumidos durante el día.

Prefenblemente agregar olores y condimentos para sazonar los alimentos. Consuma frutas sin agregarle sal, evitar alimentos con alto contenido de sal, evitar la sal de mesa y disminuir el consumo de embutidos, snacks, salsa Lizano, de soya o cualquier alimento que supere las recomendaciones diarias de sodio.

Consumir cereales enteros

(prefenblemente con alto contenido de fibra)

PREFIERA √	ELIMINE X
Cereales: arroz, avena integral, maíz, palitos integral de trigo, germen de trigo, cereales con hojuelas integrales, pan integral, papa con cáscara, tortillas de maíz amarillo.	Galletas dulces y con relleno, pan dulce, empanada dulce y salada. Alimentos empacados como papas tostadas, palomito frito

Lácteos sin grasa 0% o bajos en grasa 2%

Leche 0% grasa o semidescremada 2%. Yogurt y helados descremados sin azúcar. Leche agria liviana	Leche entera Leche evaporada Leche condensada Helados y yogurt con azúcar y gras

LIMITE EL CONSUMO DE DULCES Y AZÚCARES AÑADIDOS

Consumir no más de 6 cucharaditas de azúcar por día distribuidas en bebidas y preparaciones.
Disminuya jugos o bebidas procesadas por las 100% naturales, sin azúcar añadida.
Evite el consumo de repostería, galletas, leche condensada, dulce de leche, gaseosas, golosinas, chocolates, helados, jaleas y mermeladas.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, manejar el peso, fortalecer el corazón y controlar los niveles de estrés. Se aconseja ejercicio aeróbico de intensidad moderada a vigorosa como: caminar a paso ligero, durante un promedio de 40 minutos entre tres y cuatro veces a la semana, ayuda a obtener beneficios en la salud del corazón, pulmones y circulación.

Hipertensión Arterial

Cuidados del corazón

Nutricionista: Ruth Arguedas Anchía

¿Qué es la hipertensión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al circular por las arterias impulsada por el corazón. Cuando ésta sobrepasa los valores medios normales, de un modo constante, tanto en el valor máximo como en el mínimo (más allá de 130 y de 80 milímetros de mercurio), clínicamente se habla de hipertensión arterial.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los modificables:

Obesidad Tabaquismo
Estrés Alcohol
Consumo elevado de sal
Falta de ejercicio

Los no modificables: Antecedentes familiares, edad y patologías adyacentes.

¿Qué órganos afecta?

Corazón: La presión elevada hace que aumente el trabajo del corazón.
Riñones: se afectan las pequeñas arterias de los riñones creando insuficiencia renal.
Cerebro: las arterias del cerebro pueden llegar a sufrir trombos o rupturas arteriales, pudiendo generar hemorragias, daño en las células nerviosas, parálisis o pérdida de la memoria.
Ojos: los pequeños vasos de los ojos se rompen provocando pérdida de la visión.

¿Cuáles son los síntomas comunes?

Cefalea, rubor en mejillas, mareos, malestar general, calor corporal, entre otras. Consecuente se puede generar un ataque al corazón o un accidente cerebro vascular.

Los síntomas del ataque al corazón consiste en:

Dolor o molestias en el pecho

Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda

Además, puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudoreo frío y palidez

La dificultad para respirar, las náuseas, vómitos y el dolor de espalda o mandíbula son más frecuentes en mujeres.

Los síntomas más comunes del accidente cerebro vascular es la debilidad muscular en brazo, piernas y cara.

Otros síntomas consisten en: Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice, problemas visuales en uno o ambos ojos, dificultad para caminar mareos, pérdida de equilibrio o coordinación, dolor de cabeza intenso o de causa desconocida, debilidad o pérdida de conciencia.

ALIMENTACIÓN SANA SEGÚN LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN (AHA)

LIMITE GRASA SATURADAS Y GRASAS TRANS

Para reducir los niveles de colesterol en sangre, en especial el LDL "colesterol malo". Y consumir preferiblemente grasas saludables.

Grasas Saludables: Son principalmente grasas vegetales, también se pueden encontrar en semillas y aguacate.
Ideales para la disminución de la presión arterial

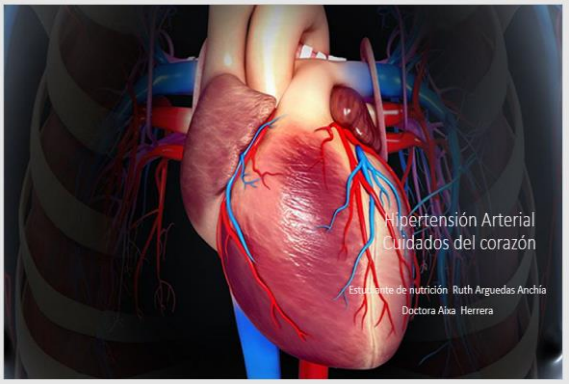
CONSUMA AL MENOS 5 PORCIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

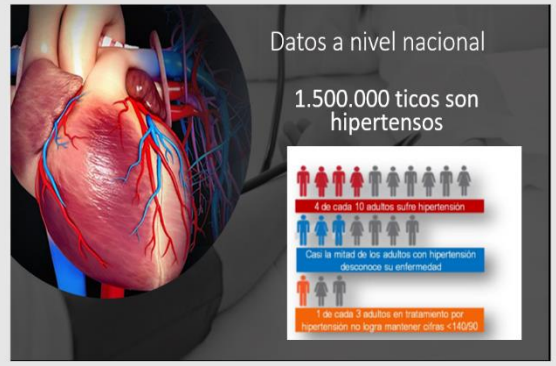
Frutas: Los puede consumir en el almuerzo y la cena.

Vegetales: Ejemplos: chayote, lechuga, vainicas, repollo, pepino, brócoli, zanahoria, coliflor, tomate.

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

6.52. Anexo 52. Presentación utilizada en la charla sobre hipertensión arterial





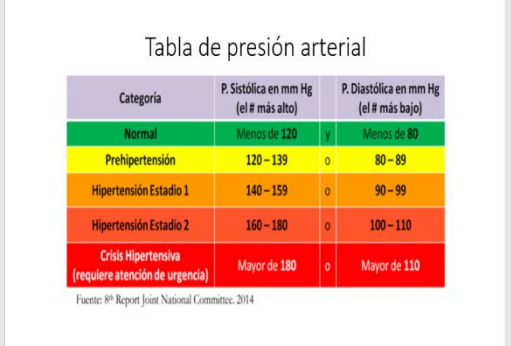
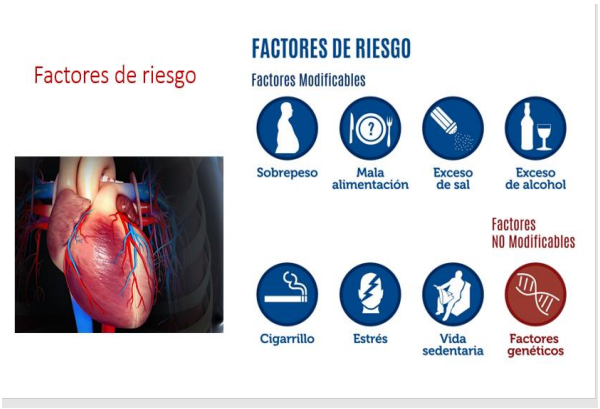


Tabla de presión arterial

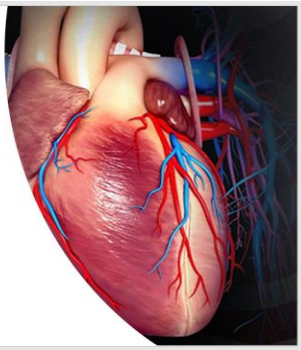
Categoría	P. Sistólica en mm Hg (el # más alto)		P. Diastólica en mm Hg (el # más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Prehipertensión	120 – 139	o	80 – 89
Hipertensión Estadio 1	140 – 159	o	90 – 99
Hipertensión Estadio 2	160 – 180	o	100 – 110
Crisis Hipertensiva (requiere atención de urgencia)	Mayor de 180	o	Mayor de 110

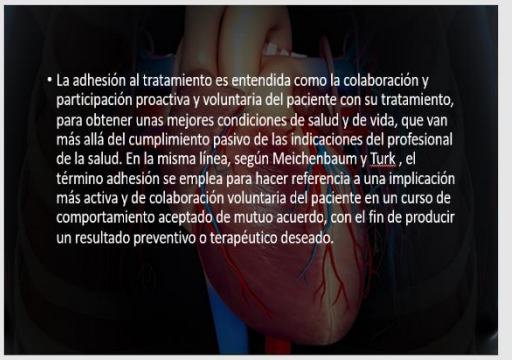
Fuente: 8th Report Joint National Committee, 2014



Síntomas comunes

En el caso de la HTA, existe un grupo de factores de riesgos conocidos, prevenibles y modificables, que requiere de los pacientes entender el impacto de dichos factores en su enfermedad y la convicción personal de incorporar hábitos permanentes en su nuevo estilo de vida saludable; todo esto traducido en un compromiso responsable con la enfermedad.

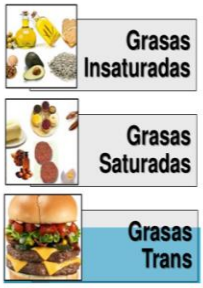




ALIMENTACIÓN SANA SEGÚN LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN (AHA)

LIMITE GRASA SATURADAS Y GRASAS TRANS

- Es importante reducir el consumo de grasas saturadas y trans, con el fin de reducir los niveles de colesterol en sangre, en especial el LDL "colesterol malo".
- Consumir preferiblemente grasas saludables.
- Grasas Saludables: Son principalmente grasas vegetales, también se pueden encontrar en semillas y aguacate, estos alimentos son ideales para la disminución de la presión arterial



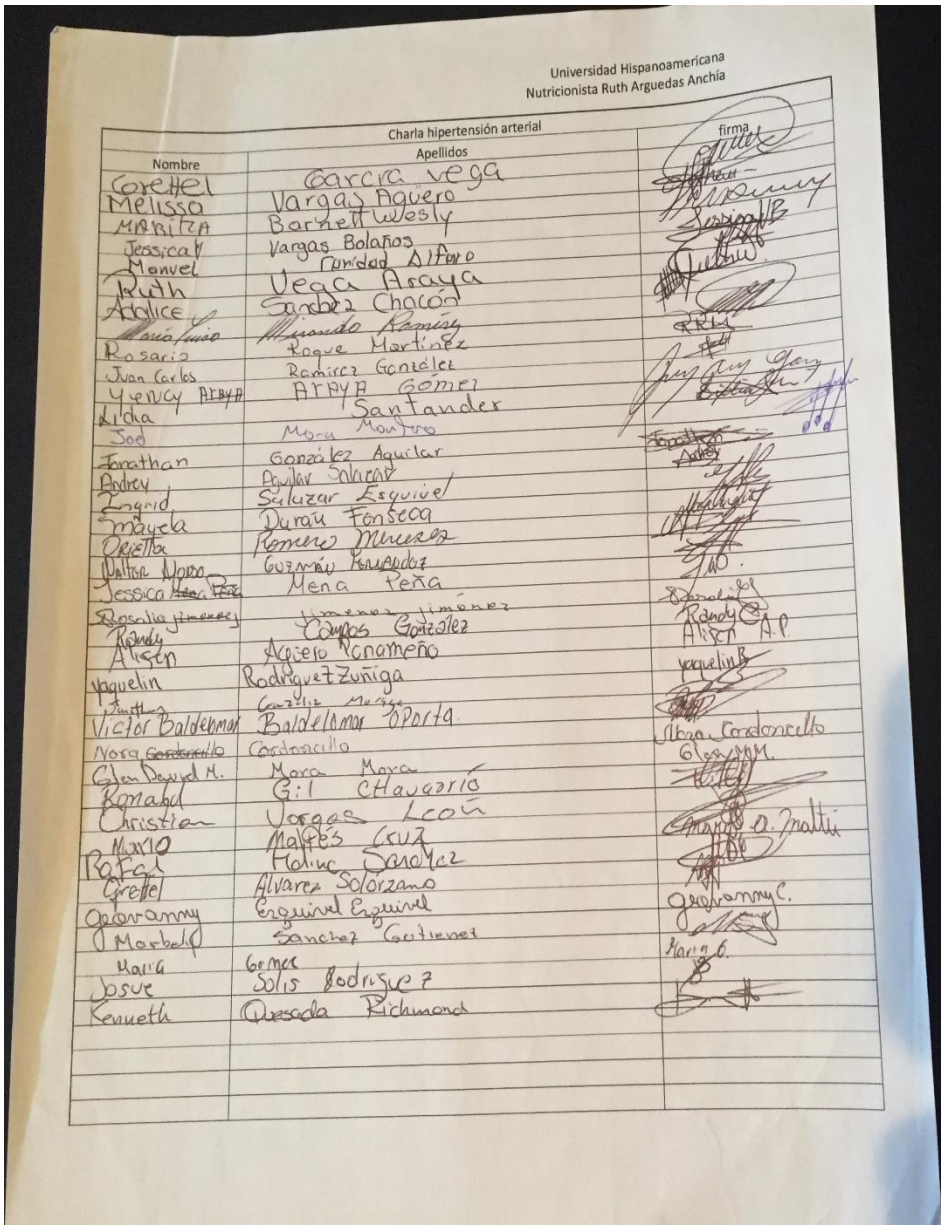
CONSUMA AL MENOS 5 PORCIONES AL DÍA ENTRE FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

- Frutas: Los puede consumir en el almuerzo y la cena.

- Vegetales: Ejemplos: chayote, lechuga, vainicas, repollo, pepino, brócoli, zanahoria, coliflor, tomate.

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

6.53. Anexo 53. Firmas de asistencia a la charla sobre hipertensión arterial



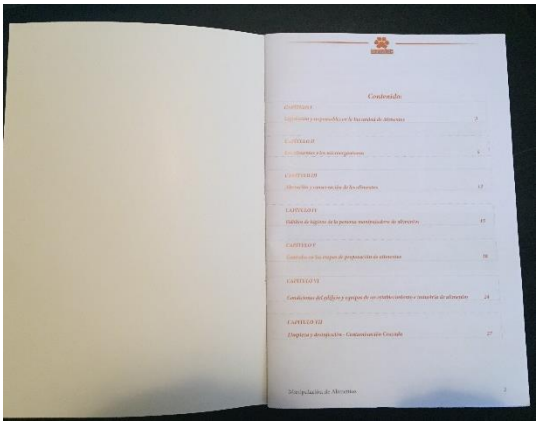
Universidad Hispanoamericana
Nutricionista Ruth Arguedas Anchía

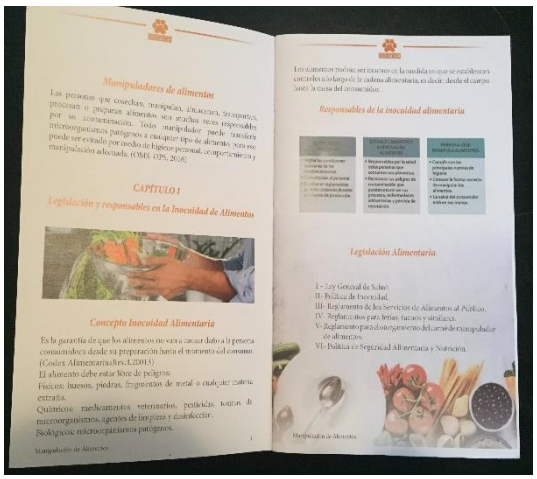
Charla hipertensión arterial

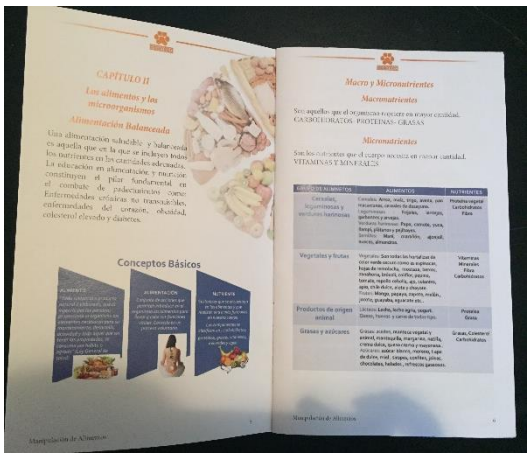
Nombre	Apellidos	firma
Grethel	García vega	
Melissa	Vargas Aguero	
Marbita	Barnett Wesly	
Jessica	Vargas Bolaños	
Manuel	Fuentes Alfaro	
Ruth	Vega Araya	
Adolice	Sanchez Chacón	
María Luisa	Alvarado Ramírez	
Rosario	Roque Martínez	
Juan Carlos	Ramirez Gonzalez	
Yency	ARAYA Gomez	
Lidia	Santander	
Joel	Mena Mora	
Jonathan	González Aguilar	
Andrey	Aguilar Salazar	
Ingrid	Salazar Esquivel	
Mayela	Duran Fonseca	
Orietta	Romero Meneses	
Walter Mora	Guzmán Fernandez	
Jessica	Mena Peña	
Rosalia	Jiménez Jiménez	
Randy	Campos Gonzalez	
Alison	Argeño Cnarneño	
Yaquelin	Rodriguez Zuñiga	
Victor Baldelomar	Baldelomar Oporta	
Nora	Cordoncillo	
Glen Deyid M.	Mora Mora	
Ronald	Gil Chavarría	
Christian	Vargas León	
Mario	Matbes Cruz	
Rafael	Haluc Sanchez	
Grethel	Alvarez Solorzano	
Geovanny	Esquivel Esquivel	
Marbelly	Sanchez Gutierrez	
Maria	Gomez	
Josue	Solis Rodriguez	
Kenneth	Quesada Richmond	

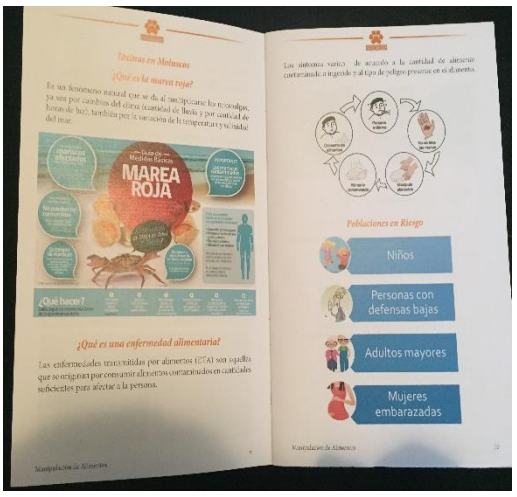
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

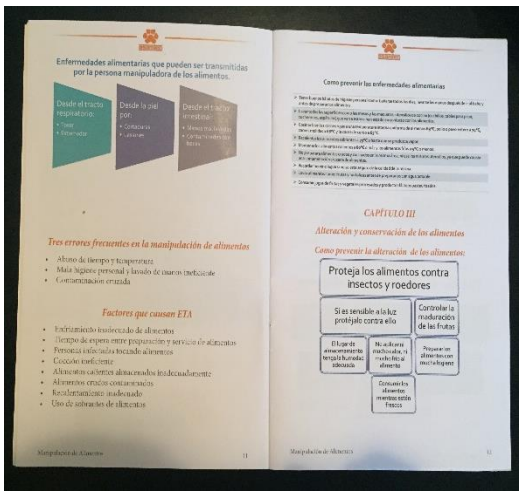
6.54. Anexo 54. Manual realizado para la asociación solidarista ASAMTEC sobre educación general en manipulación de alimentos

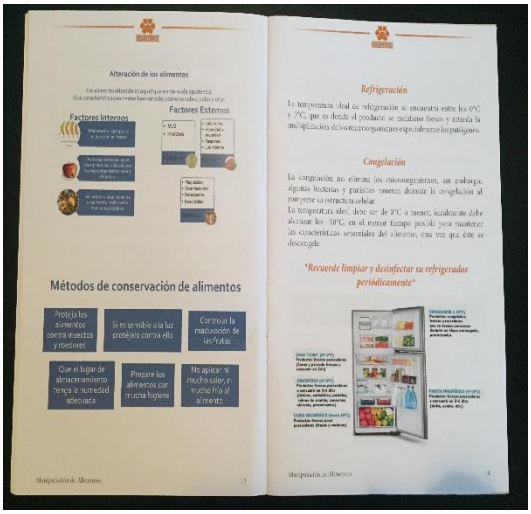


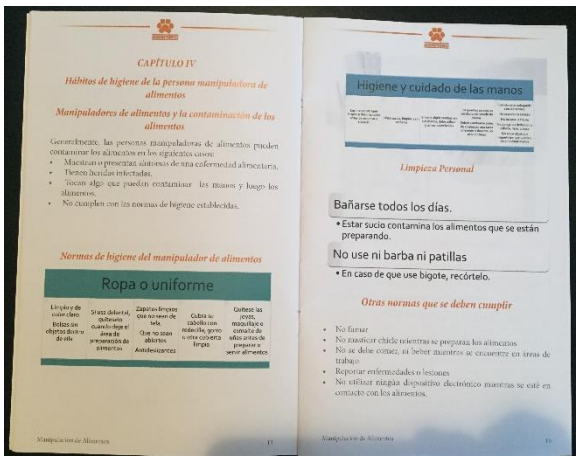


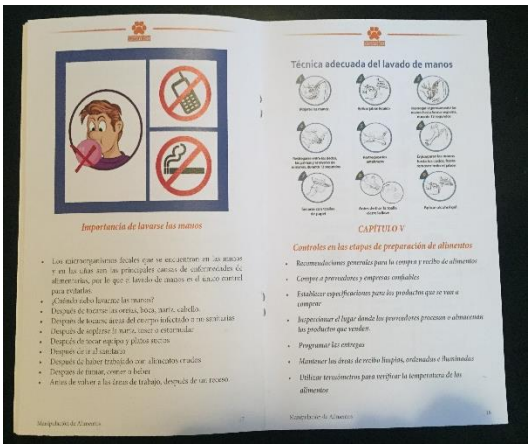


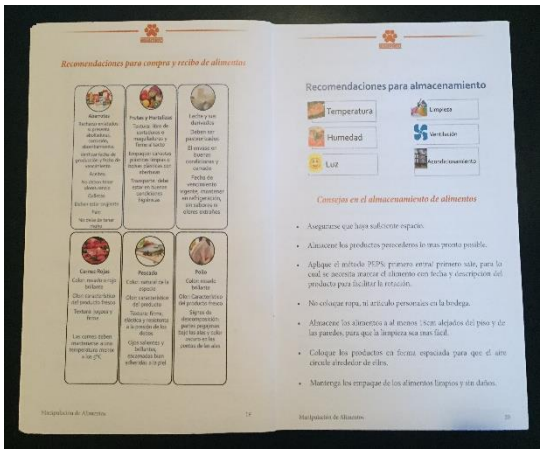


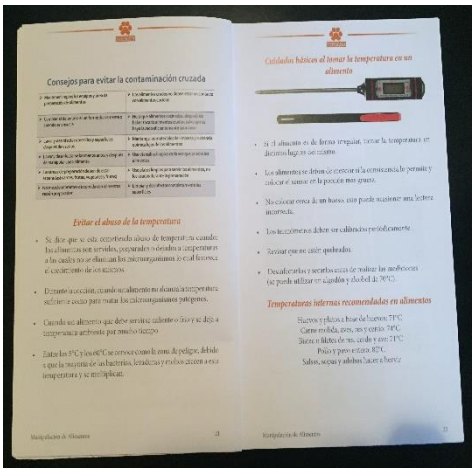

Enfermedades alimentarias que pueden ser transmitidas por la persona manipuladora de los alimentos.
Desde el tracto respiratorio:
Desde la piel por:
Desde el tracto intestinal:
Tres errores frecuentes en la manipulación de alimentos
Abuso de tiempo y temperatura
Mala higiene personal y lavado de manos inefectivo
Contaminación cruzada
Factores que causan ETA
Entrenamiento insuficiente de alimentos
Tiempo de espera entre preparación y servicio de alimentos
Personal infectado tocando alimentos
Cocción ineficiente
Alimentos calientes almacenados inadecuadamente
Alimentos crudos contaminados
Recalentamiento inadecuado
Uso de sobrantes de alimentos
Como prevenir las enfermedades alimentarias
CAPÍTULO III
Alteración y conservación de los alimentos
Como prevenir la alteración de los alimentos:
Proteja los alimentos contra insectos y roedores
Si es sensible a la luz protéjalo contra ello
Controlar la maduración de las frutas
El lugar de almacenamiento tenga la humedad adecuada
No aplicar mucho calor, ni mucho frío al alimento
Preparar los alimentos con mucha higiene
Consumir los alimentos mientras están frescos

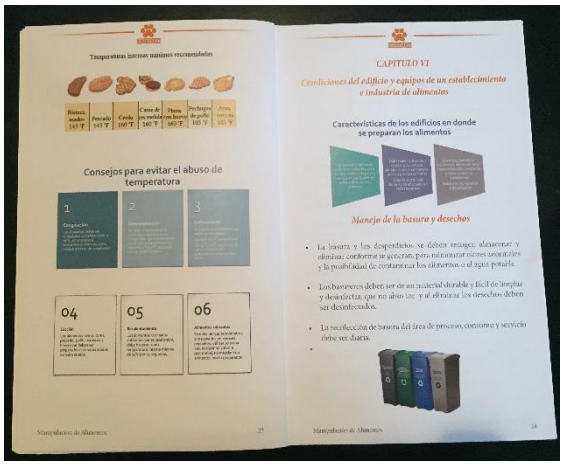

Alteración de los alimentos
Factores Internos
Factores Externos
Métodos de conservación de alimentos
Proteja los alimentos contra insectos y roedores
Si es sensible a la luz protéjalo contra ello
Controlar la maduración de las frutas
Que el lugar de almacenamiento tenga la humedad adecuada
Preparar los alimentos con mucha higiene
No aplicar mucho calor, ni mucho frío al alimento
Refrigeración
Congelación
Recuerde limpiar y desinfectar su refrigerador periódicamente

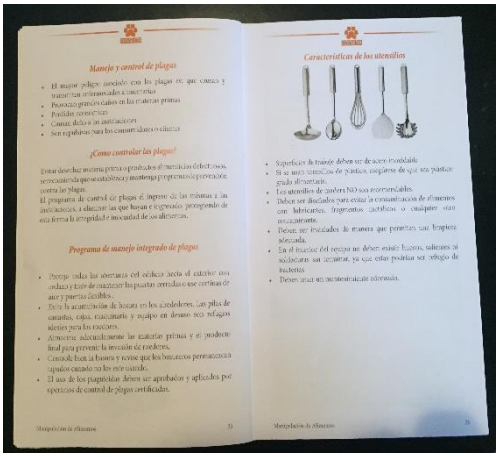

CAPÍTULO IV
Hábitos de higiene de la persona manipuladora de alimentos
Manipuladores de alimentos y la contaminación de los alimentos
Normas de higiene del manipulador de alimentos
Ropa o uniforme
Higiene y cuidado de las manos
Limpieza Personal
Bañarse todos los días.
• Estar sucio contamina los alimentos que se están preparando.
No use ni barba ni patillas
• En caso de que use bigote, recórtelo.
Otras normas que se deben cumplir
No fumar
No masticar chicle mientras se preparan los alimentos.
No se debe comer, ni beber mientras se encuentre en áreas de trabajo
Reportar enfermedades o lesiones
No utilizar ningún dispositivo electrónico mientras se esté en contacto con los alimentos.

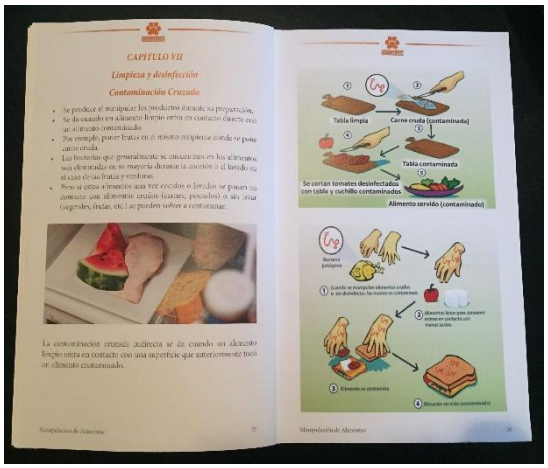

Técnica adecuada del lavado de manos
Importancia de lavarse los manos
CAPÍTULO V
Controles en las etapas de preparación de alimentos
Recomendaciones generales para la compra y recibo de alimentos
Compre a proveedores y empresas confiables
Establezca especificaciones para los productos que se van a comprar
Inspeccionar el lugar donde los proveedores procesan o almacenan los productos que venden.
Programar las entregas
Mantener los áreas de recibo limpias, ordenadas e iluminadas
Utilizar termómetros para verificar la temperatura de los alimentos

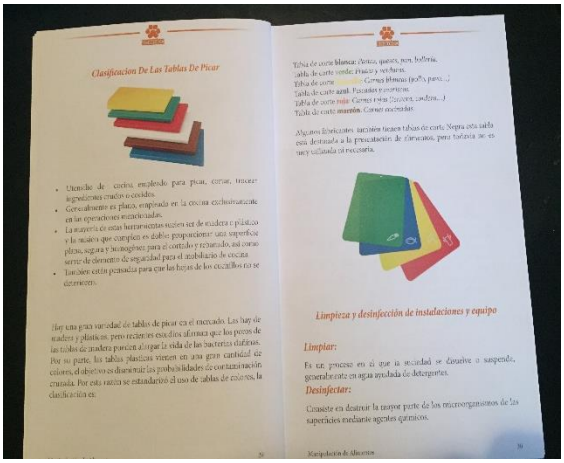

Recomendaciones para compra y recibo de alimentos
Recomendaciones para almacenamiento
Temperatura
Humedad
Luz
Limpieza
Ventilación
Acondicionamiento
Consejos en el almacenamiento de alimentos
Asegurarse que haya suficiente espacio.
Almacene los productos perecederos lo mas pronto posible.
Aplique el método PEPS, primero entra primero sale, para lo cual se necesita marcar el alimento con fecha y descripción del producto para facilitar la rotación.
No colocar ropa, ni artículo personales en la bodega.
Almacene los alimentos a al menos 15cm alejados del piso y de las paredes, para que la limpieza sea mas facil.
Coloque los productos en forma espaciada para que el aire circule alrededor de ellos.
Mantenga los empaque de los alimentos limpios y sin daños.


Consejos para evitar la contaminación cruzada
Evitar el abuso de la temperatura
Cuidados básicos al tomar la temperatura en un alimento
Temperaturas internas recomendadas en alimentos
Huevos y platos a base de huevos: 71°C
Carne molida, res, cerdo y ternera: 70°C
Bistec o filete de res, cerdo y ternera: 71°C
Pollo y pavo entero: 82°C
Salsas, sopas y adobos hacer a hervir



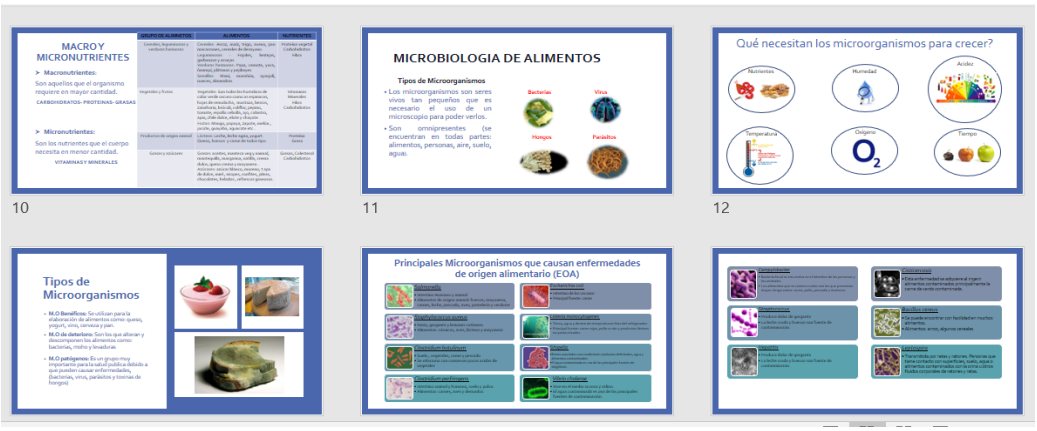






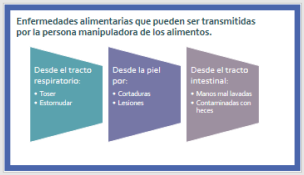
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.55. Anexo 55. Presentación utilizada en charla para la capacitación en manipulación de alimentos

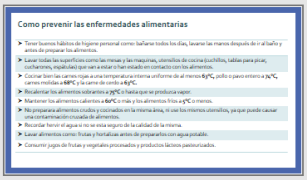


16

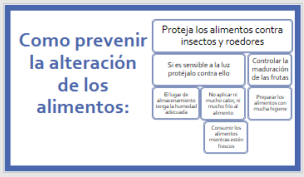
17



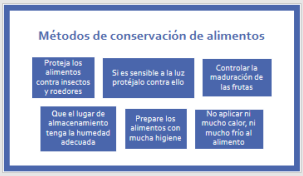
18



22



23

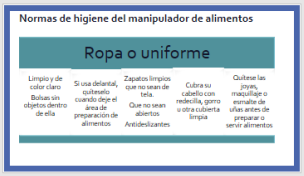


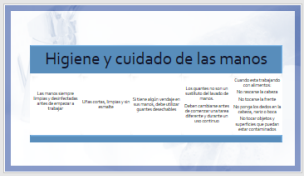
24

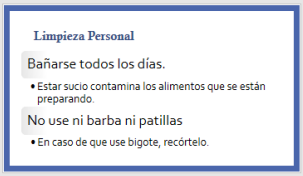
25

26

27



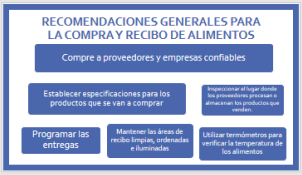


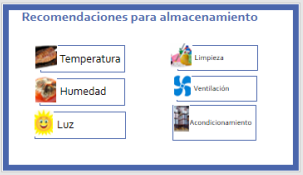


31

32

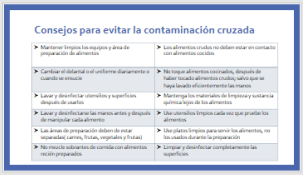
33





37

38

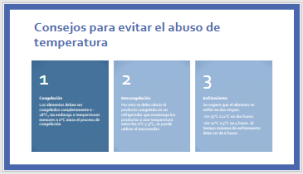


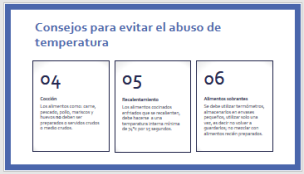
39

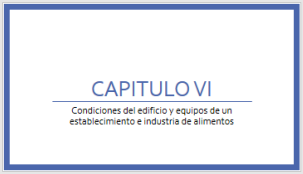
40

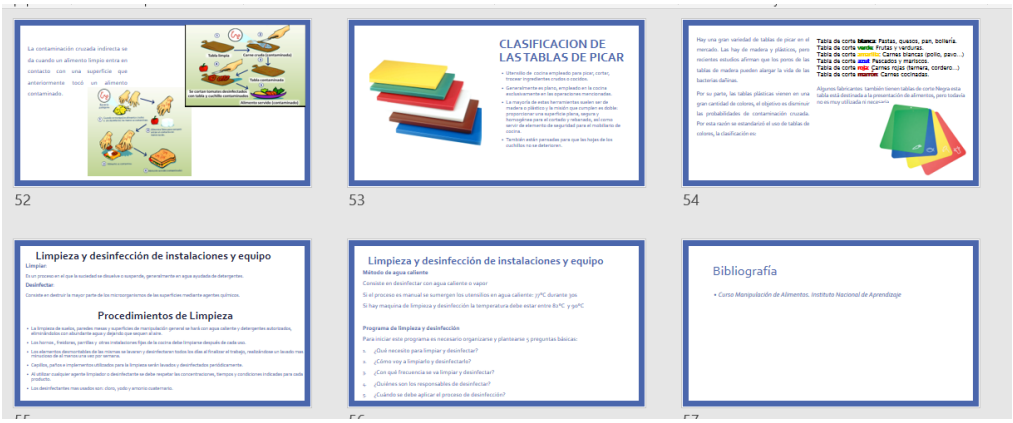
41

42



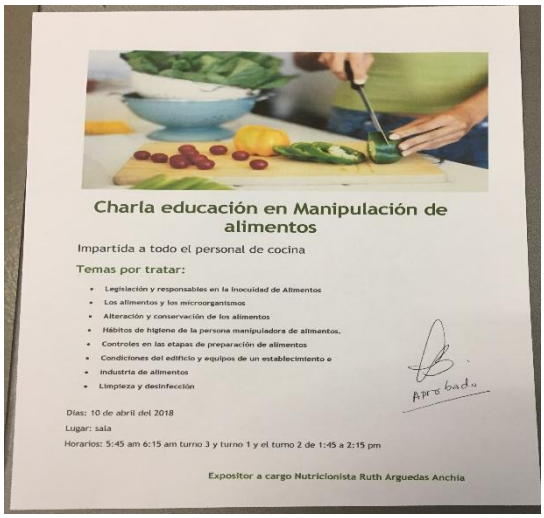


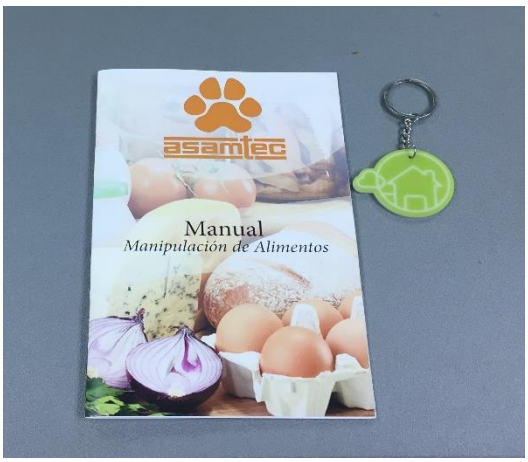


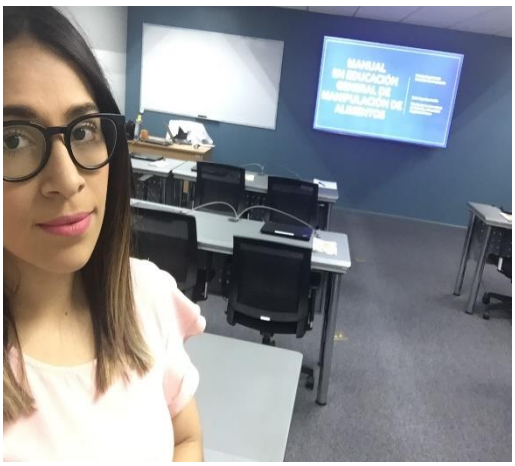


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.56. Anexo 56. Evidencia de la charla sobre educación general en manipulación de alimentos







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

6.57. Anexo 57. Quiz aplicado al personal de cocina después de la capacitación sobre educación general en manipulación de alimentos

Evaluación educación general en manipulación de alimentos

Marque con una X la respuesta correcta, solo se permite una opción

1. Menciones los 4 tipos de microorganismos que pueden estar presentes en los alimentos

   a. _____

   b. _____

   c. _____

   d. _____

2. ¿indique el concepto de enfermedad de transmisión alimentaria ETA?

3. Menciones tres errores frecuentes que comete el manipulador de alimentos y causa ETA.

   a._____

   b._____

   c._____

4. ¿Cuál es la temperatura correcta que debe alcanzar un alimento sobrante recalentado?

   a. 70 ° C

   b. 80 ° C

   c. 75 ° C

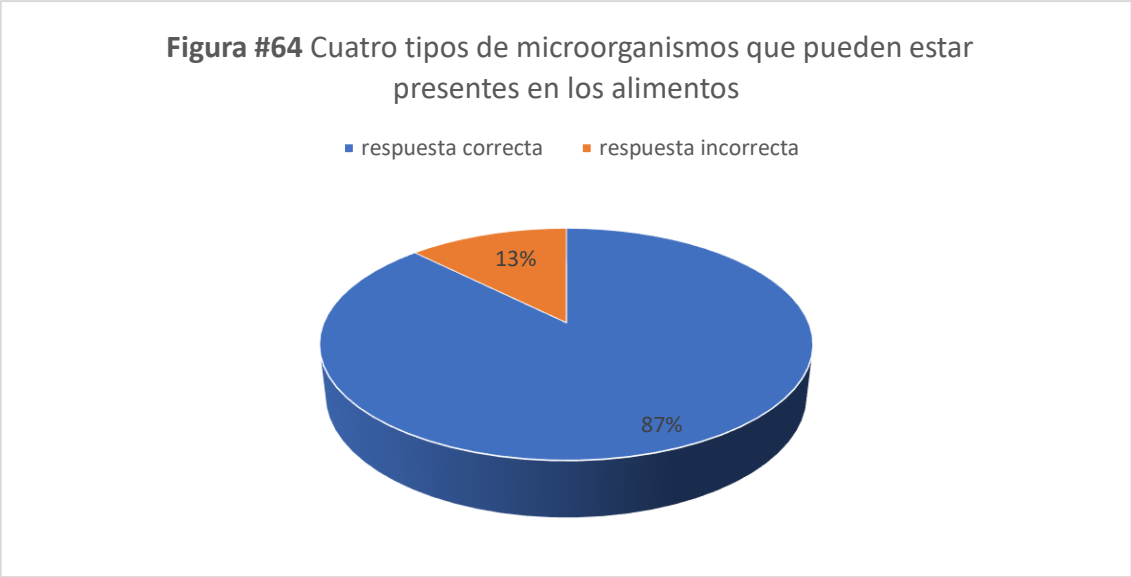
   d. 65 ° C

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

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

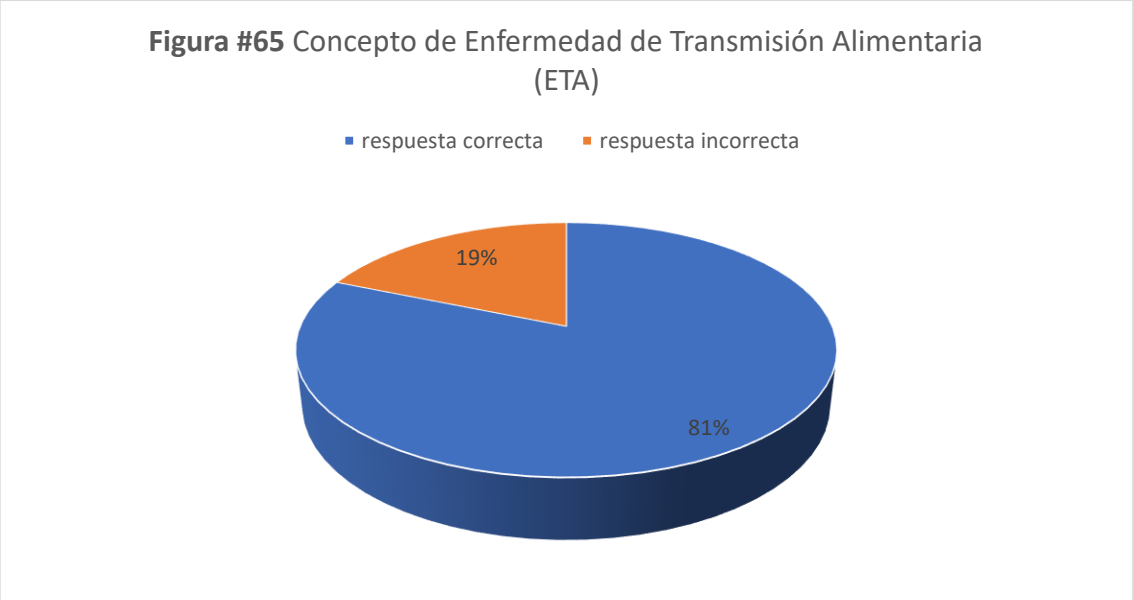
6.58. Anexo 58. Resultados del quiz aplicado al personal de cocina después de la capacitación sobre educación general en manipulación de alimentos

Figura #64 Cuatro tipos de microorganismos que pueden estar presentes en los alimentos



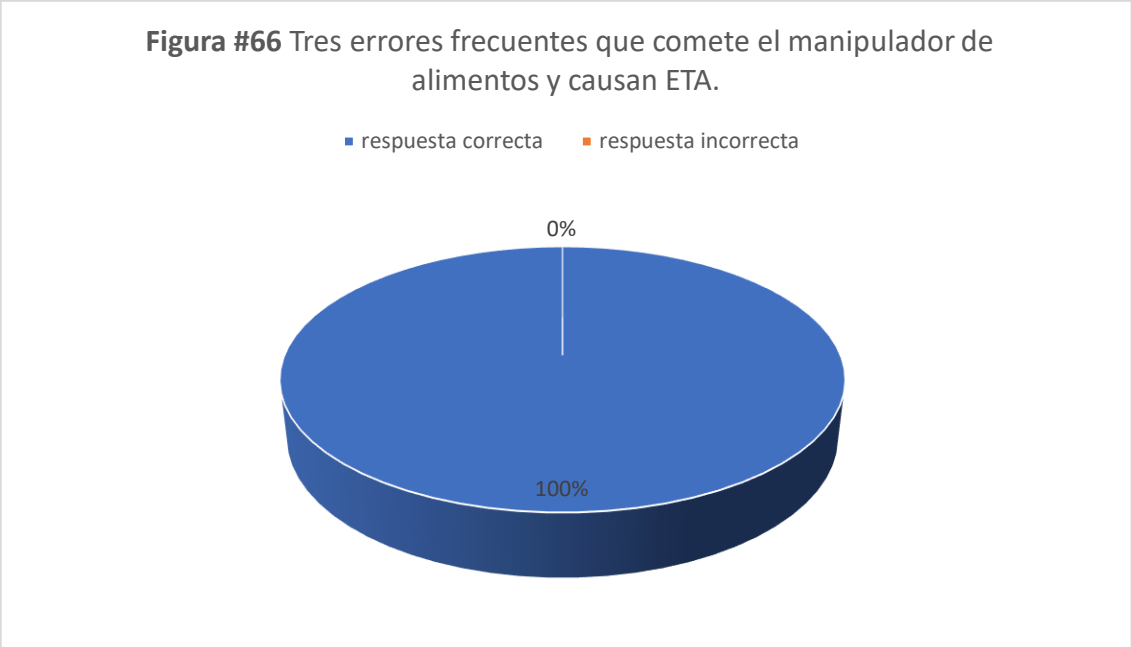
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #65 Concepto de Enfermedad de Transmisión Alimentaria (ETA)



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

Figura #66 Tres errores frecuentes que comete el manipulador de alimentos y causan ETA.

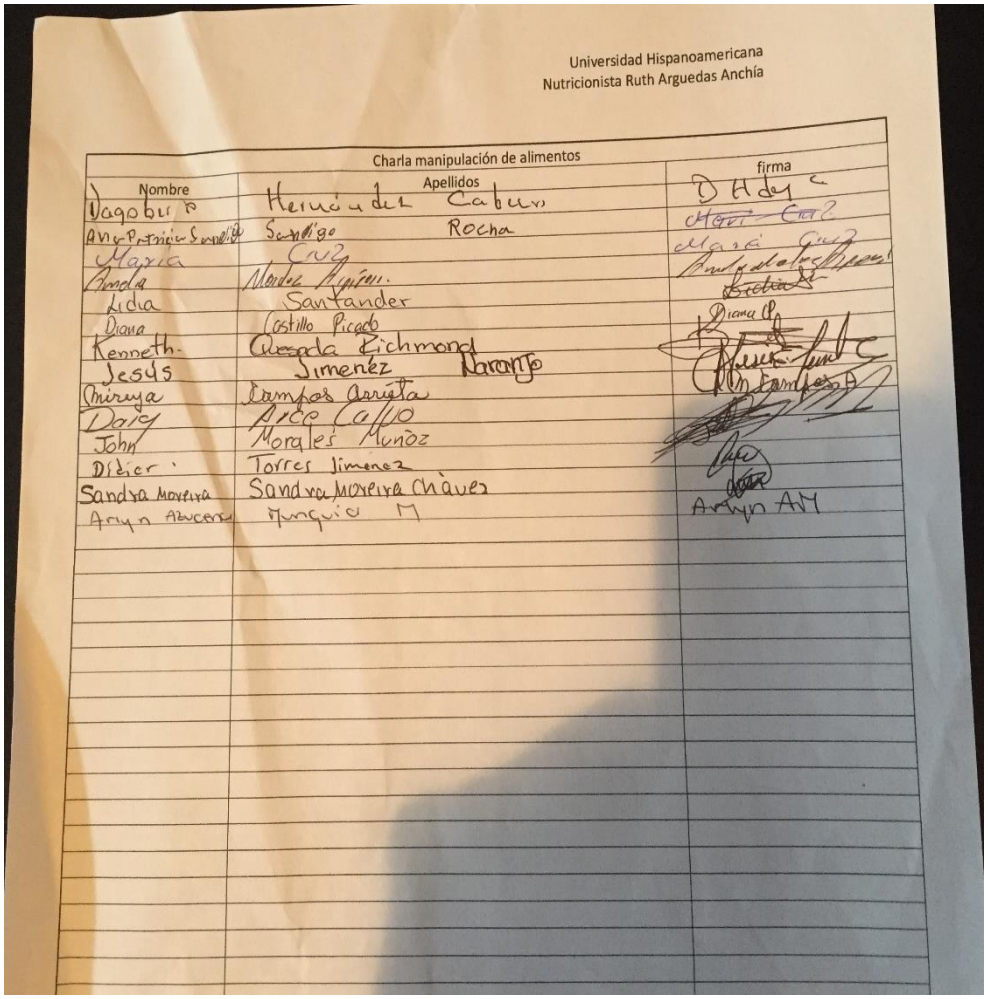


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

Figura #67 Temperatura correcta que debe alcanzar un alimento sobrante recalentado

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

6.59. Anexo 59. Firma de los asistentes a la capacitación sobre manipulación de alimentos



Universidad Hispanoamericana
Nutricionista Ruth Arguedas Anchía

Charla manipulación de alimentos

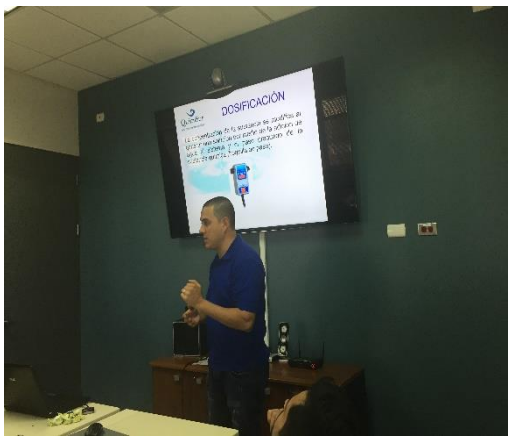
Nombre	Apellidos	firma
Dagoberto	Hernández Cabezas	
Ana Patricia Sandoval	Santiago Rocha	
Yaxira	Cruz	
Zonia	Morales Aguilera	
Lidia	Santander	
Diana	Castillo Picado	
Kenneth	Quesada Richmond	
Jesus	Jiménez Naranjo	
Chirinya	Campos Arrieta	
Daisy	Arce Calvo	
John	Morales Muñoz	
Didier	Torres Jimenez	
Sandra Moreira	Sandra Moreira Chaves	
Arlyn Azucena	Munguia M	

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

6.60. Anexo 60. Pruebas realizadas con el personal de cocina y el regente químico de Quimisur sobre la correcta dosificación de los productos químicos

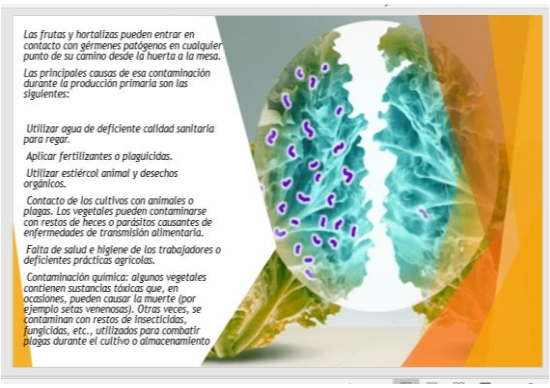
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

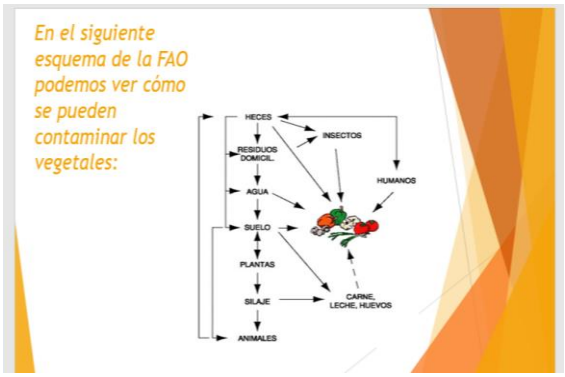
6.61. Anexo 61. Evidencia de la charla sobre limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur



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

6.62. Anexo 62. Presentación utilizada en charla sobre limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur





- Es por esta razón que la limpieza y desinfección de un alimento dentro del servicio de alimentos es fundamental para una adecuada inocuidad alimentaria, en la protección de sus comensales.

¿CÓMO DESINFECTAMOS LAS VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS

El lavado y la desinfección tienen propósitos diferentes. El objetivo del lavado es reducir la carga microbiana, en cambio con la desinfección se utilizan sustancias para eliminar a los microorganismos, estas sustancias se conocen como bactericidas. Es muy importante realizar primero el lavado y después la desinfección, porque la eficacia de los agentes bactericidas disminuye cuando se aplican los dos métodos en unísono.

En general, el procedimiento adecuado para el lavado y desinfección de alimentos es el siguiente:

1. Remover la materia extraña evidente, por ejemplo la tierra de las verduras de hoja verde.
2. Tallar la superficie con un cepillo, utilizando jabón.
3. Desinfectar en una solución que contenga cloro y agua en la siguiente proporción: 1/1000, es decir, 1 ml de cloro por cada litro de agua, durante 5 minutos
4. Lavar con abundante agua potable bajo el chorro de agua
5. Escurrir

Lave TODAS las frutas y verduras (inclusive frutas y verduras orgánicas, cultivadas en casa, compradas en un mercado de granjeros o en una tienda)

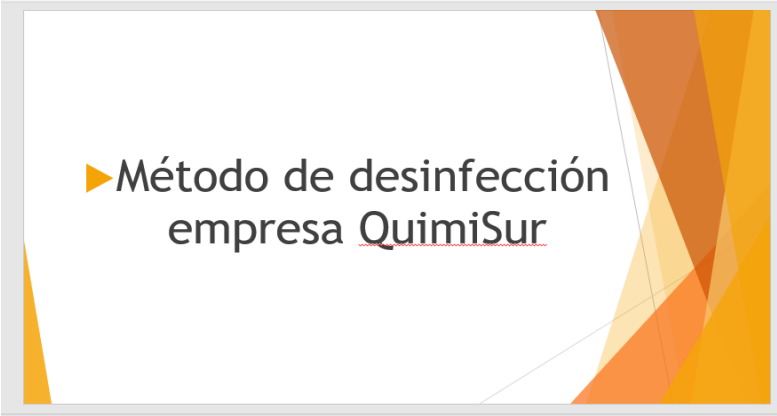
- *Por otro lado los productos agrícolas que se consumen crudos, pueden actuar como vehículo para transmitir un parásito de un organismo huésped a otro.*
- *Además y como se menciono anteriormente, el agua contaminada con materia fecal, los manipuladores de alimentos infectados, y la presencia de animales en el campo pueden convertirse en vehículos para la contaminación de los productos agrícolas con parásitos que pueden posteriormente transmitirse a los humanos que consumen los productos crudos*

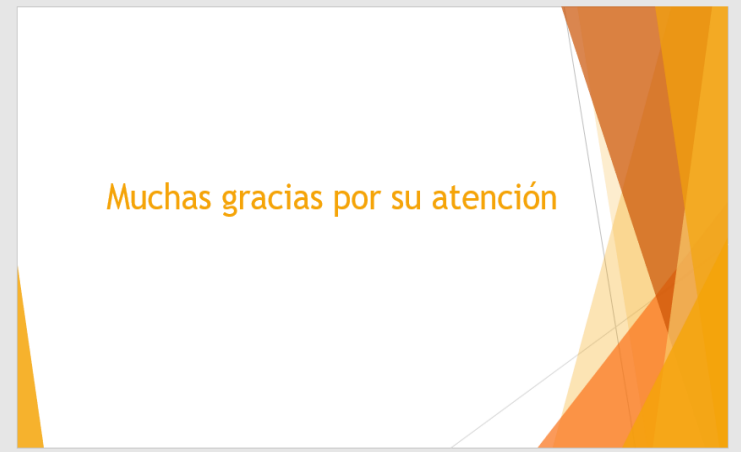
Tipos de desinfectantes

Las sustancias desinfectantes más comunes son: el cloro de uso doméstico, el yodo y la plata coloidal, su eficacia estará en función de que sean usados en la concentración y durante el tiempo adecuado (cuando se utilice yodo o plata coloidal es necesario seguir al pie de la letra, las instrucciones del fabricante).

Para mayor seguridad, desinfecte las tablas para cortar y superficies de preparación de alimentos usando uno de los siguientes métodos

- Use una solución de 1 cucharadita de cloro diluida en 4 tazas de agua para enjuagar las tablas para cortar, fregadero y las superficies de preparación de alimentos.
- Lave siempre los cuchillos con agua caliente y jabón después de cortar o use distintos cuchillos para carne y frutas y verduras. Lávese las manos Lávese siempre las manos con agua caliente y jabón por lo menos durante 20 segundos antes y después de tocar frutas y verduras frescas.



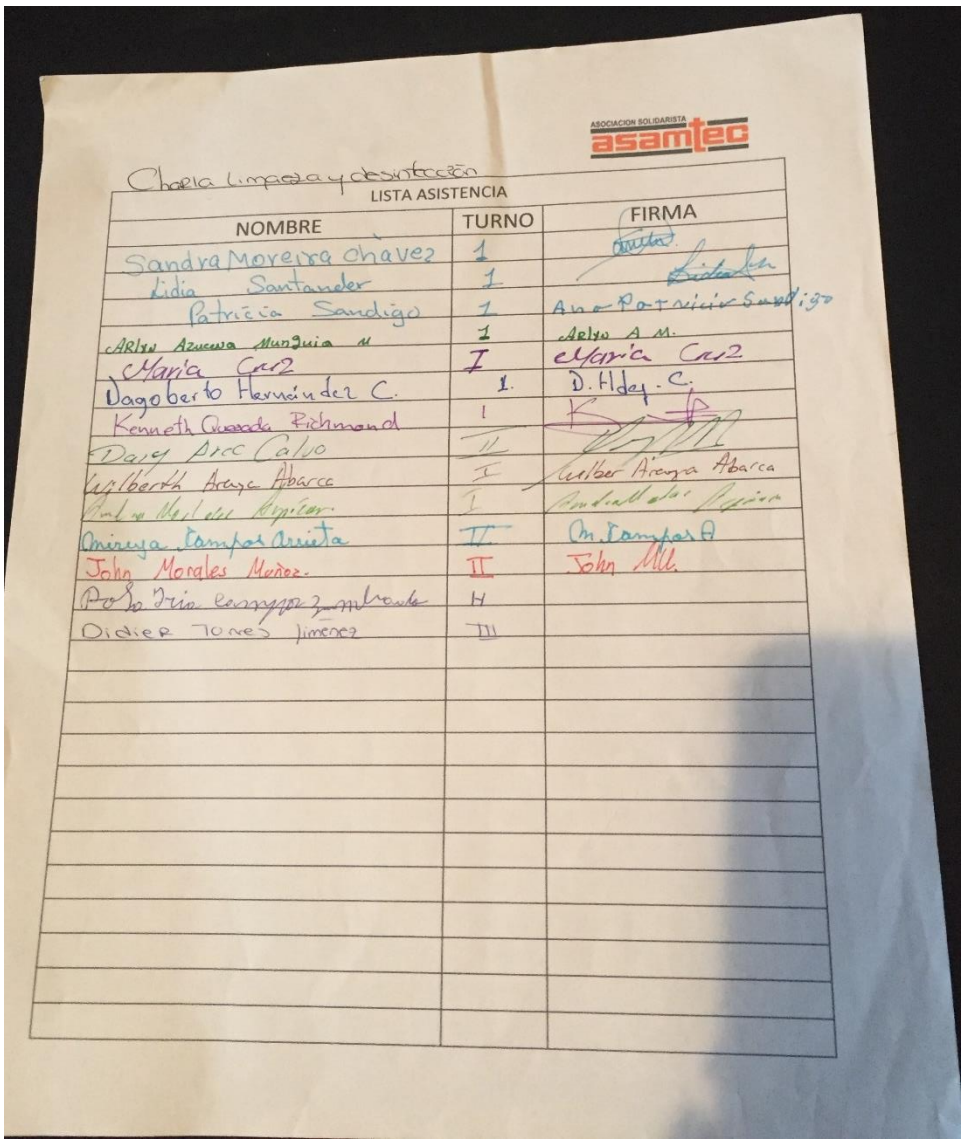


Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.63. Anexo 63. Material utilizado en charla sobre limpieza y desinfección en conjunto con la empresa Quimisur

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

6.64. Anexo 64. Firmas de asistencia a la capacitación



ASOCIACION SOLIDARISTA asamtec

Charla limpieza y desinfección

LISTA ASISTENCIA

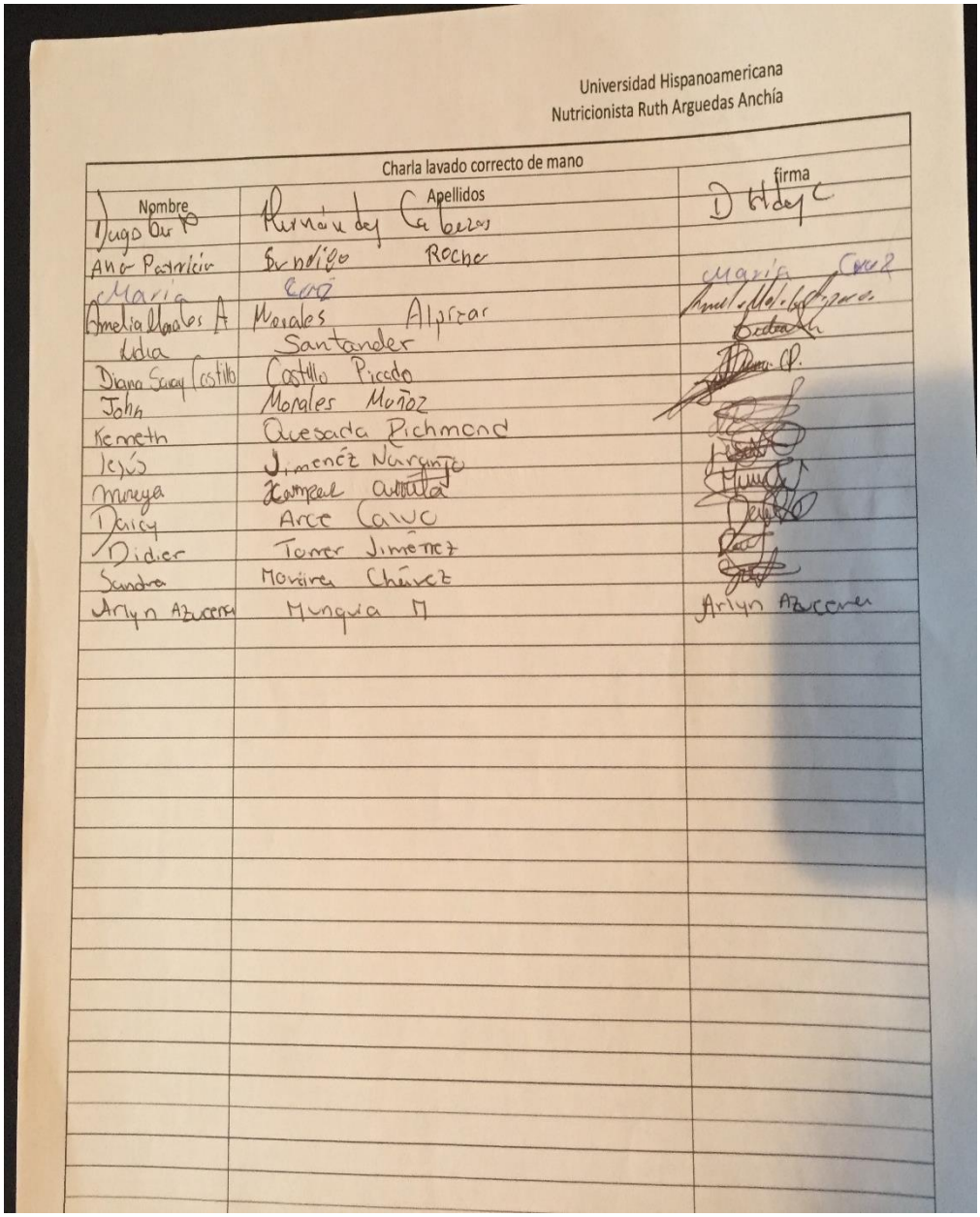
NOMBRE	TURNO	FIRMA
Sandra Moreira Chaves	1	
Lidia Santander	1	
Patricia Sandigo	1	
Arlyn Azucena Munguia M	1	
Maria Cas2	I	
Dagoberto Hernández C.	1.	
Kenneth Quesada Richmond	1	
Daisy Arce Calvo	II	
Wilberth Araya Abarca	I	
[illegible]	I	
Amirya Campos Arrieta	II	
John Morales Meñez.	II	
[illegible]	II	
Didier Tovar Jimenez	III	

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

6.65. Anexo 65. Evidencia de la prueba realizada sobre el correcto lavado de manos

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

6.66. Anexo 66. Firmas de asistencia a la capacitación sobre el correcto lavado de manos



Universidad Hispanoamericana
Nutricionista Ruth Arguedas Anchía

Charla lavado correcto de mano

Nombre	Apellidos	firma
Diego Arturo	Hernández Cabezas	
Ana Patricia	Bermúdez Rocha	
María	Cruz	
Amelia Morales A	Morales Alpízar	
Lidia	Santander	
Diana Suray Castillo	Castillo Picado	
John	Morales Muñoz	
Kenneth	Quesada Richmond	
Jesús	Jiménez Naranjo	
Mariela	Campos Arauta	
Daisy	Arce Calvo	
Didier	Torres Jiménez	
Sandra	Moreira Chávez	
Arlyn Azucena	Munguía M	Arlyn Azucena

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

6.67. Anexo 67. Presentación utilizada en la charla y guía para el cuidado de la diabetes tipo II

- **Moderar el consumo de sal**.

Debe restringirse cuando hay enfermedades asociadas como hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca o renal.

- **No es recomendable el consumo de alcohol de manera habitual.**

La ingesta debe ser acompañada de algún alimento para evitar riesgo de hipoglicemias. Está contraindicado en pacientes con hipertrigliceridemias. Ejemplo de 1 ingesta: 200 mL de cerveza, 75-100 mL de vino ó 25 mL de alcoholes destilados; equivalen a 10-15 g/día de alcohol.

- El valor calórico total (VCT) dependerá del estado nutricional del paciente y del nivel de actividad física que realice.

- **En aquellos pacientes diabéticos que presenten sobrepeso u obesidad, se recomienda una pérdida de peso inicial y realizar modificaciones en el estilo de vida con dieta y ejercicio. Pérdidas del 5% a 10% del peso corporal se asocian con mejor control de la glicemia, disminución de la resistencia a la insulina y disminución de la presión arterial.**

Conteo de carbohidratos

El conteo de carbohidratos implica llevar un registro de la cantidad de carbohidratos que se consume cada día. Dado que los carbohidratos se transforman en glucosa en el cuerpo, estos afectan su nivel de glucosa en la sangre más que otros alimentos.

El conteo de carbohidratos puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre.

Índice glicémico de los alimentos

- El índice glicémico indica el impacto que los alimentos tienen sobre el azúcar en sangre.
- En una persona con diabetes entre más bajo sea el índice glicémico de los alimentos es mejor.
- Los carbohidratos aportan 55 al 60 % del VET de la dieta, es el alimento que más repercusión tiene sobre la glicemia, por lo cual se veden de seleccionar alimentos con índices glicémicos bajos.

Recomendaciones

- Carbohidratos: 50-55% del VET en lo posible aquellos con bajos índice glucémico y carga glucémica en alimentos ricos en ambos tipos de fibras
- Proteínas: 1 gr. /kg de peso/día ó 10-15% del VCT.
- Grasas: 30 a 35% del VCT, distribuida en:

Menos de 7% de grasas saturadas

Menos de 10% de grasas poliinsaturadas. Se intenta lograr una relación entre omega 3 y omega 6 de 4 ó 5:1 con el incremento de consumo de pescados de agua fría. El uso de aceites de pescado en las comidas de las personas con DM2 (3 - 18 g/día) disminuye el nivel de triglicéridos e incrementa el c-HDL.

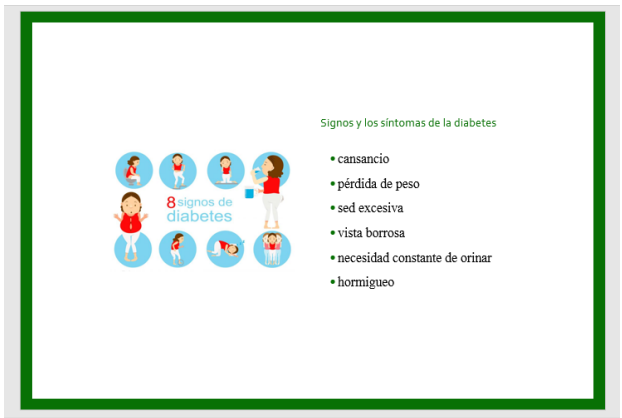
Completar con grasas monoinsaturadas.

Disminuir a menos del 1% los ácidos grasos trans (margarina, frituras, galletas dulces y saladas hechas con aceite vegetal). (8-11)

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

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

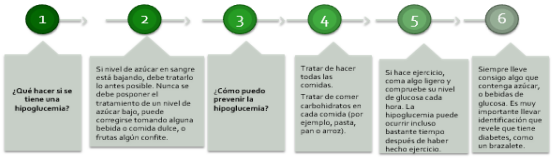
6.68. Anexo 68. Guía para el cuidado contra la diabetes tipo II



Hipoglucemia

- La hipoglucemia ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre (azúcar en sangre) cae por debajo del nivel normal. Menos de lo normal quiere decir menos de 4 mmol/l (70 mg/dl).
- Algunas pastillas y la insulina pueden causar una hipoglucemia, sobre todo si se retrasan las comidas; o se come después de una actividad física poco habitual y más intensa.

Señales de alarma de hipoglicemia



Hiperglucemia

Se presentan cuando el nivel de glucosa en sangre está por encima del nivel recomendable. A corto plazo, el azúcar alto en sangre da sensación de cansancio y malestar. La glucosa en sangre elevada durante un largo periodo puede ocasionar:

- enfermedad ocular
- problemas cardiacos
- úlceras de pie.

La diabetes también está asociada a una tensión arterial alta. Si sus niveles de glucosa en sangre están constantemente altos, se debe controlar la presión arterial.

Las personas con diabetes pueden tener niveles altos de glucosa en sangre debido a que:

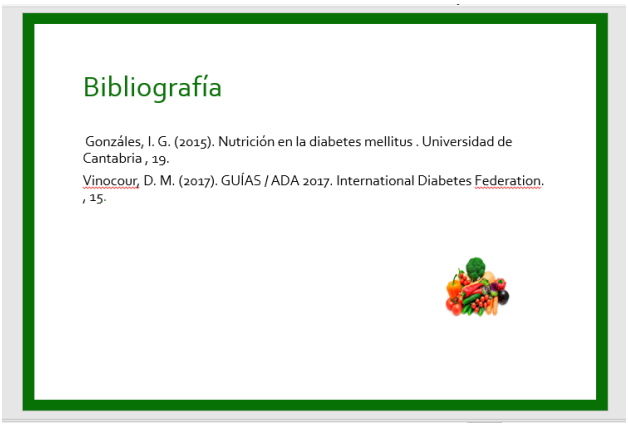
- no se han puesto la insulina
- tienen una infección o una enfermedad;
- han tomado demasiados alimentos.
- Incluso sin haber comido, la enfermedad puede hacer que su nivel de azúcar en sangre suba

Consejos para una alimentación sana

- No existe una dieta única en pacientes con diabetes, las necesidades de cada paciente hacen que esta dieta sea lo más personalizada posible. Se debe de tomar en cuenta el sexo la edad, el trabajo y las patologías asociadas para hacer una dieta lo más adecuada posible. Sin embargo se pueden seguir una serie de recomendaciones:
- Incluya carbohidratos en todas las comidas y refrigerios.
- Asegúrese de distribuir su ingesta de carbohidratos en forma pareja durante todo el día.
- No se salte comidas.

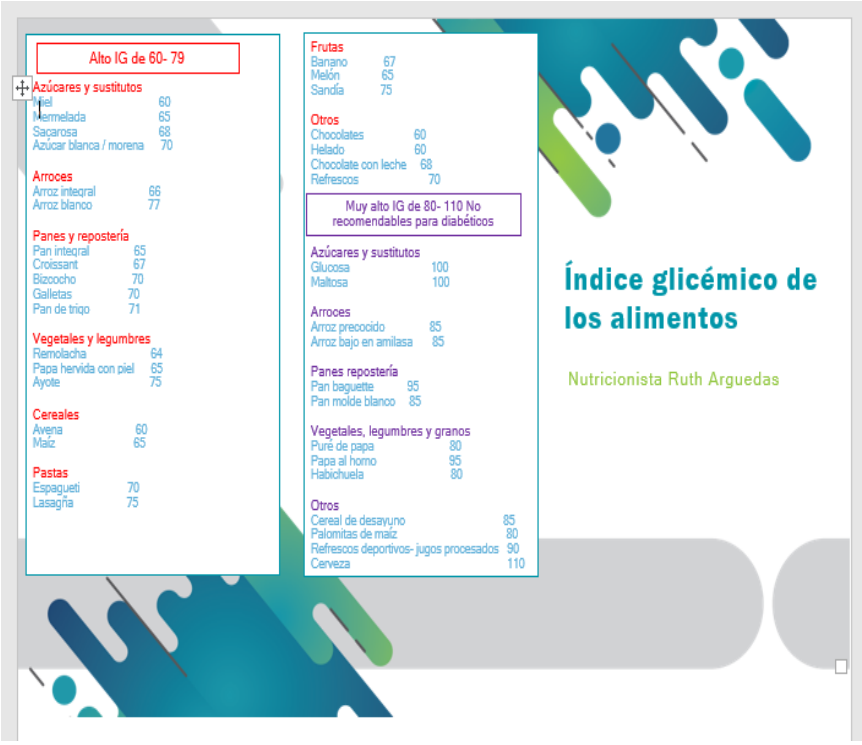
Consejos para una alimentación sana

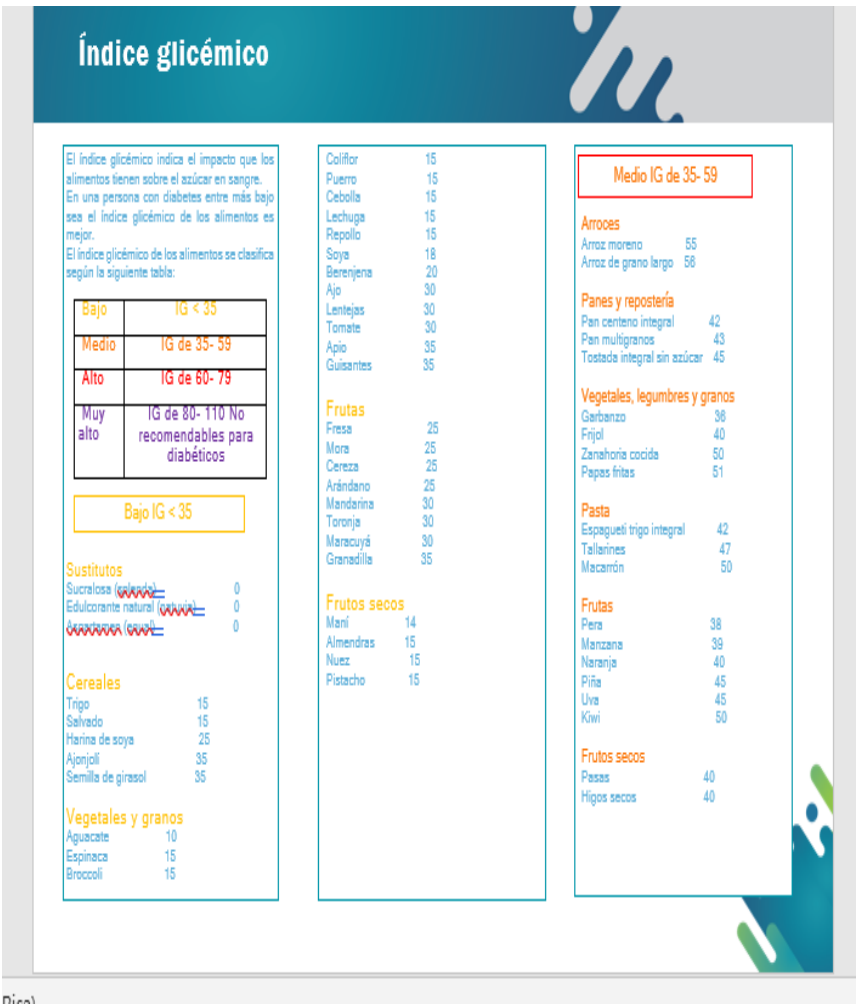
- Distribuir los alimentos en forma pareja ayuda a evitar los niveles altos y bajos de glucosa en sangre.
- Haga 3 comidas por día, más los refrigerios necesarios.
- Comer a intervalos regulares ayuda a controlar el hambre y evita comer en exceso en la siguiente comida.
- Programe su ingesta de alimentos en función de sus medicamentos para la diabetes.



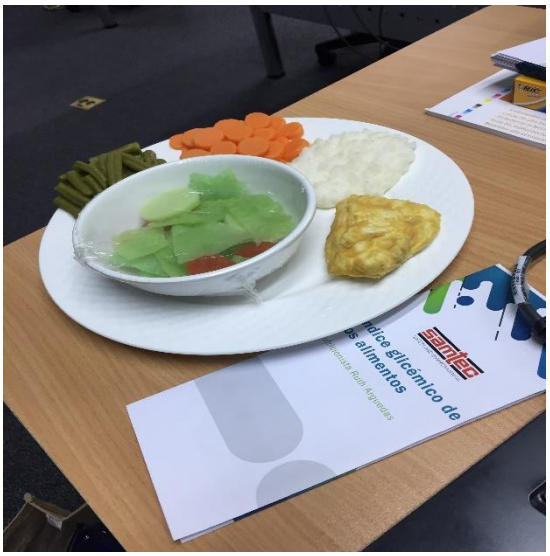
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

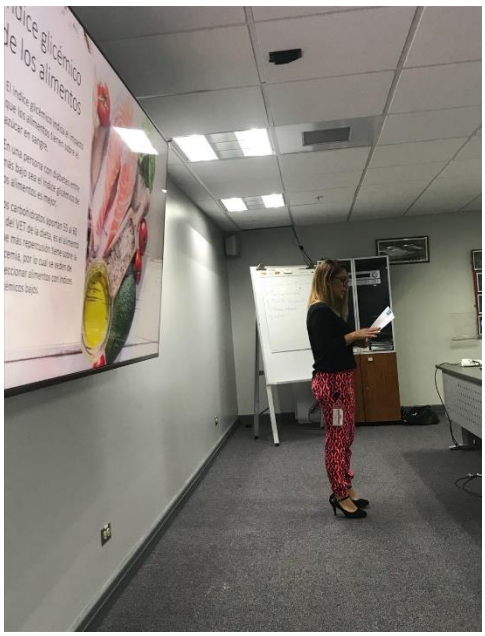
6.69. Anexo 69. *Brochure* sobre el índice glicémico





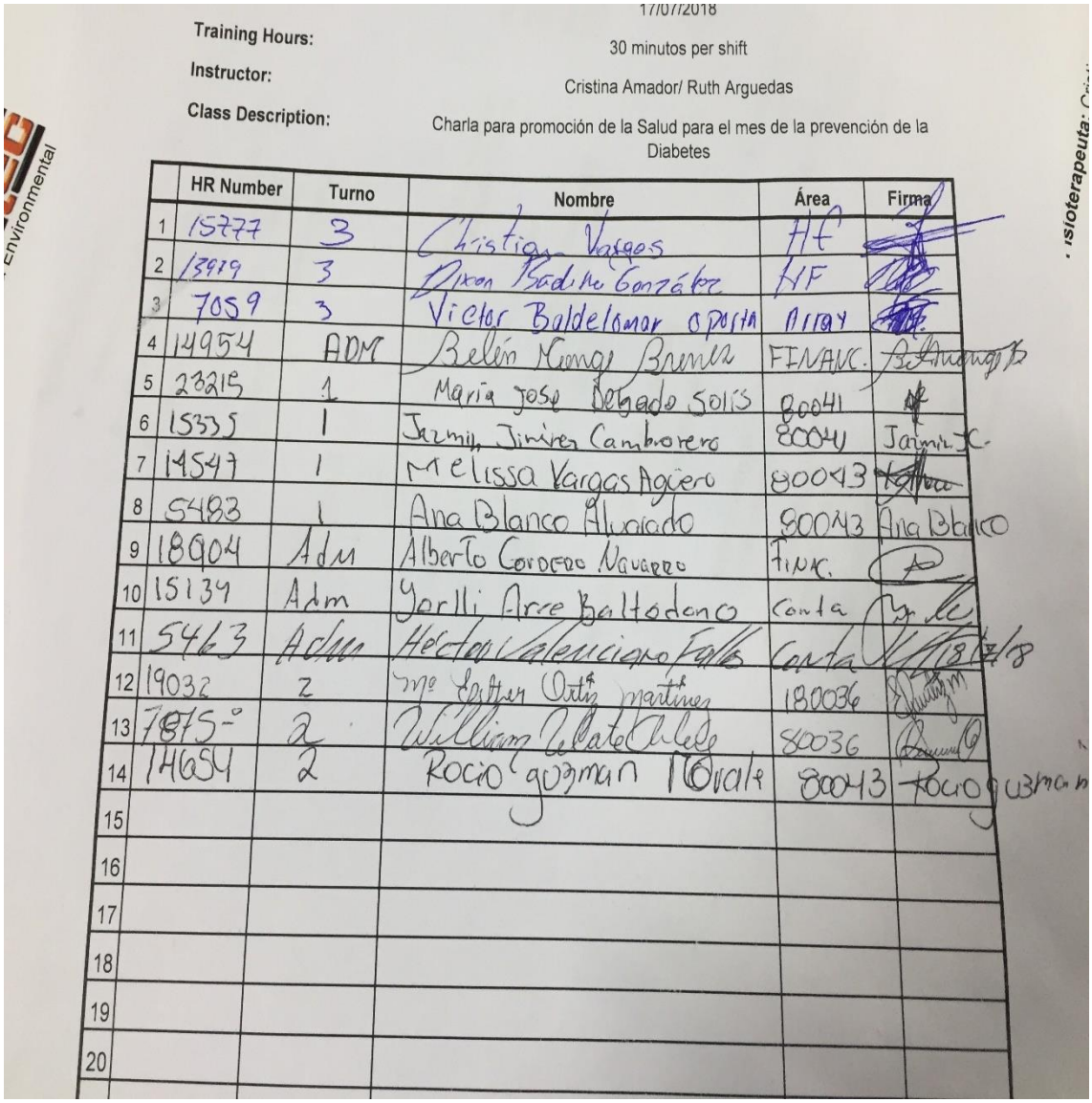
6.70. Anexo 70. Evidencia de la charla sobre diabetes tipo II





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

6.71. Anexo 71. Firma de los participantes en la charla sobre diabetes tipo II



17/07/2018

Training Hours: 30 minutos per shift

Instructor: Cristina Amador/ Ruth Arguedas

Class Description: Charla para promoción de la Salud para el mes de la prevención de la Diabetes

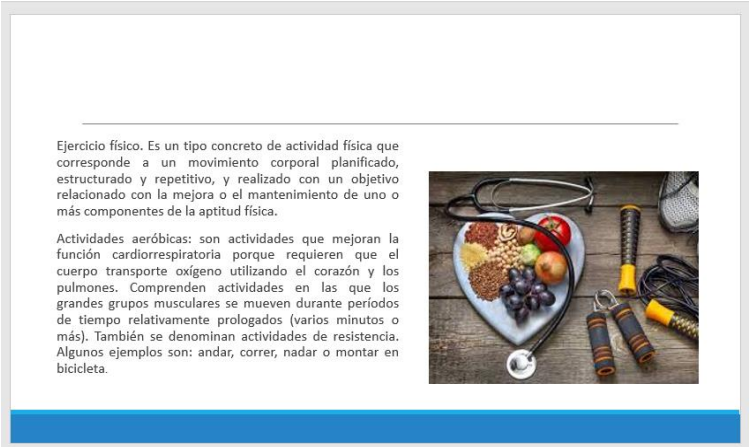
	HR Number	Turno	Nombre	Área	Firma
1	15777	3	Christian Vargas	HF	
2	13979	3	Dixon Badilla González	HF	
3	7059	3	Victor Baldelomar Acosta	Aseo	
4	14954	ADM	Belén Monge Brenes	FINANC.	
5	23215	1	María José Delgado Solís	80041	
6	15335	1	Jazmín Jiménez Camborero	80041	Jazmín J.
7	14547	1	Melissa Vargas Agüero	80043	
8	5483	1	Ana Blanco Alvarado	80043	Ana Blanco
9	18904	Adm	Alberto Cordero Navarro	FINC.	
10	15134	Adm	Yorlli Arce Baltodano	Conta	
11	5463	Adm	Héctor Valenciano Falla	Conta	18/7/18
12	19032	2	Mª Esther Ortiz Martínez	180036	
13	7875	2	William Salazar Salas	80036	
14	14654	2	Rocío Guzmán Rivera	80043	Rocío Guzmán
15					
16					
17					
18					
19					
20					

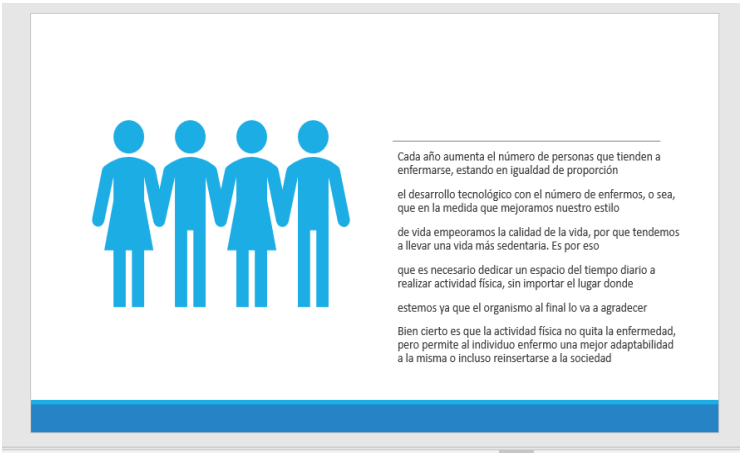
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

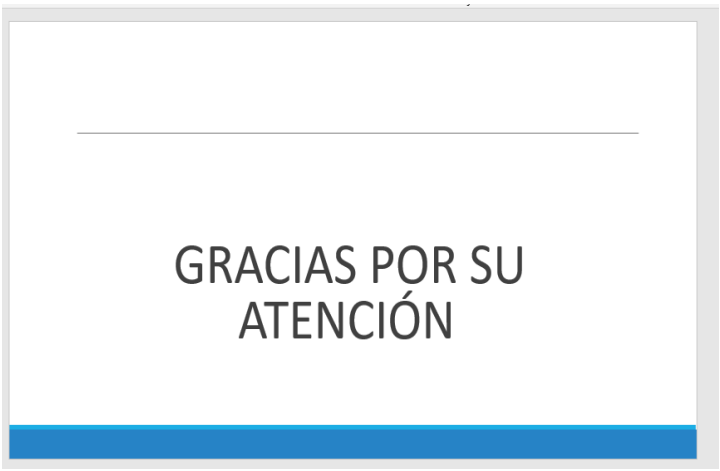
6.72. Anexo 72. Rótulos para las áreas del servicio de alimentos y alimentos de la cafetería.

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

6.73. Anexo 73. Presentación de la charla sobre el impacto de la actividad física y del deporte en la salud.

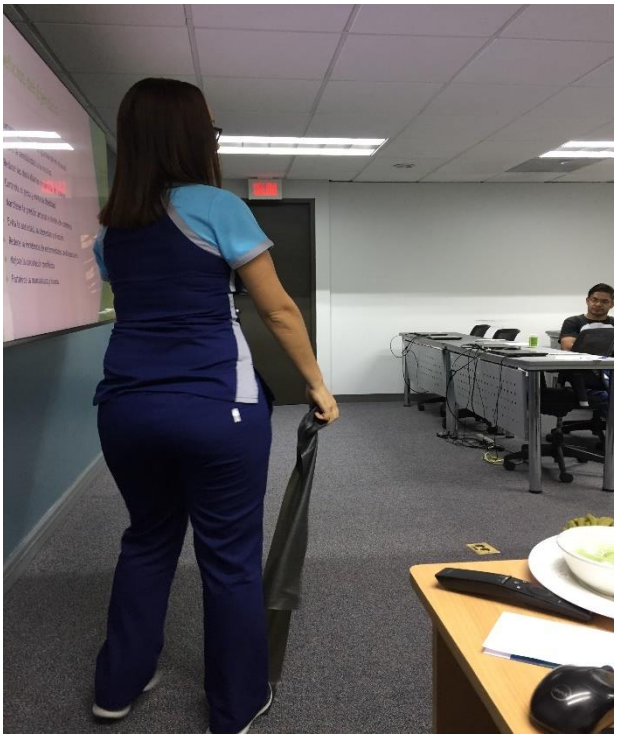


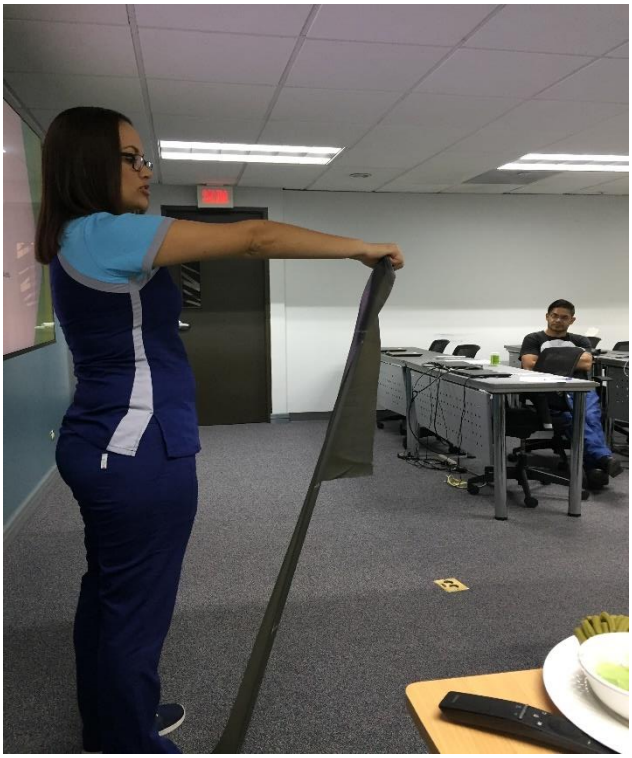


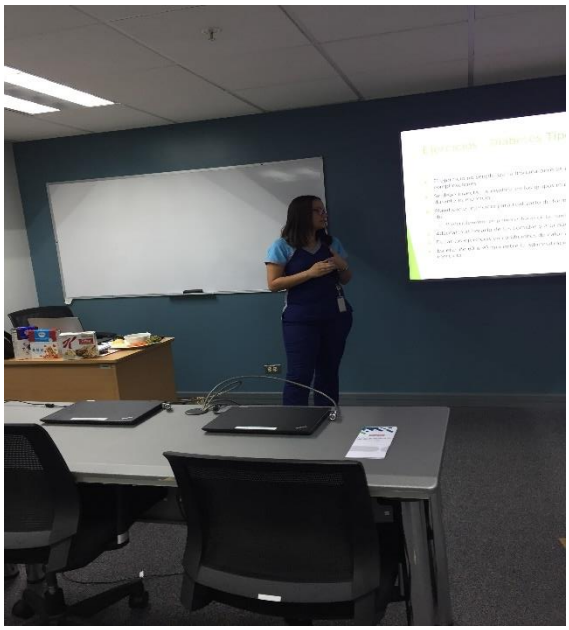


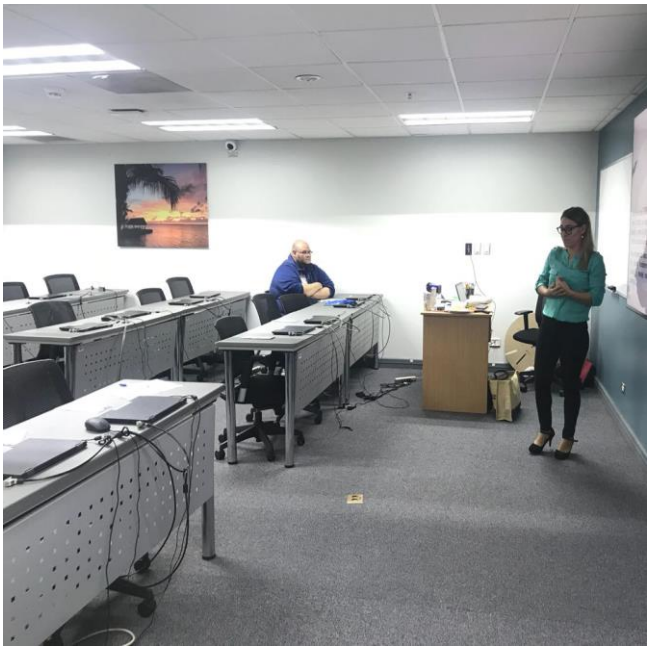
Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.74. Anexo 74. Evidencia de la charla sobre la importancia de la actividad física y del deporte en la salud



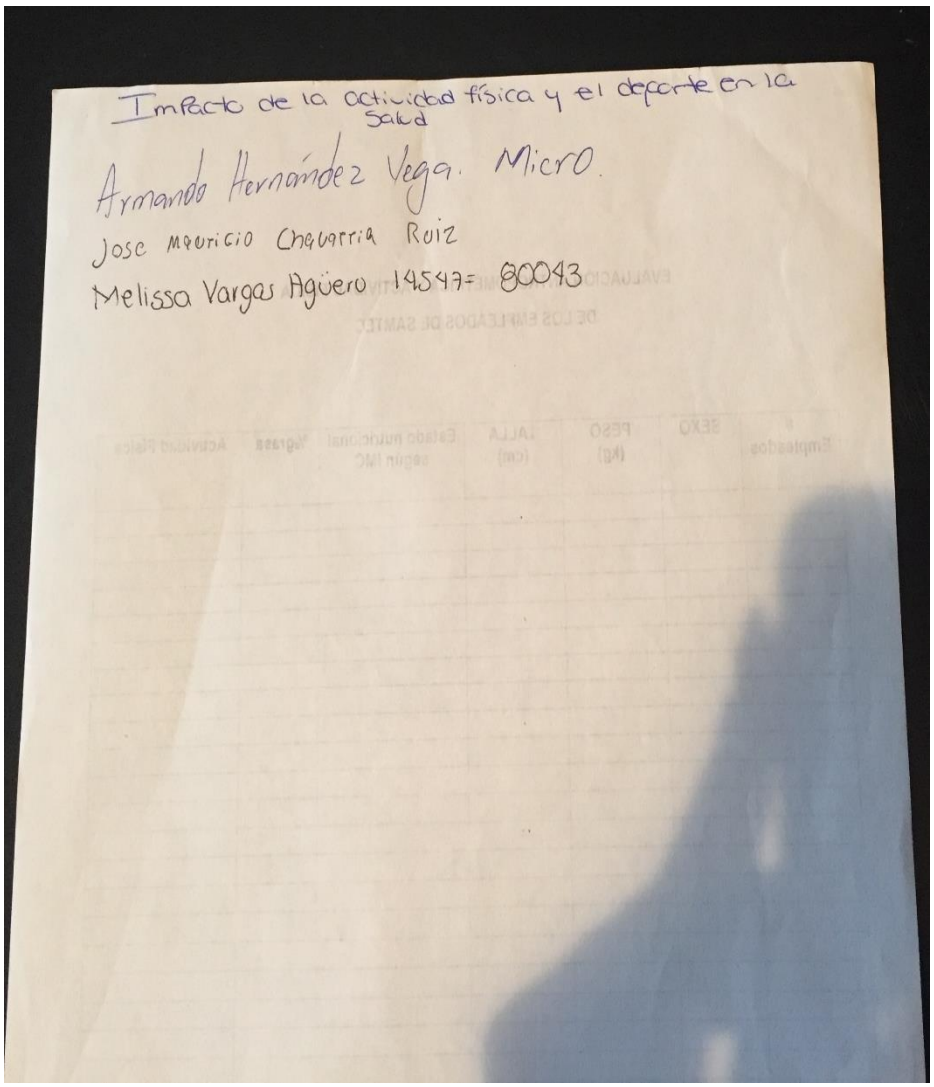






Fuente: Elaboración propia de la investigadora para efectos del presente trabajo investigativo

6.75. Anexo 75. Firmas de asistencia a la charla sobre el impacto de la actividad física y del deporte en la salud



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

6.76. Anexo 76. Costeo del *parfait*

Parfait

Ingredientes	Gramaje	Precio	precio gramaje	Costo porción
yogurt semi light	150	1214,75	1,21475	182,21
fresa	20	3400	3,4	68,00
kiwi	20	2424,7	2,4247	48,49
Granola	60	1041	4,164	249,84
Almendra	5	1398	13,98	69,90
			Costo total de la materia prima	618,45
			Ganancia	834,902775 35%
			Ganancia	773,058125 25%

Tiempo preparación:	5 min	
Preparación		Utensilios
Lavara y sanitizar las frutas a utilizar		Copas de plastico
Trocear las frutas		Cucharas de medir
Servir en una copa 100 gr de yogurt		Tabla de picar
Agregar 40 gramos de fruta picada		Cuchillo
Agregar 20 gramos de granola		taza de medir de 50g
Agregar 3 almendras		
A la preparación agregar los 50 gr de yogurt restante		
Por ultimo agregar las 2 almendras y los 20 gr de granola restante		

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

6.77. Anexo 77. Elaboración de pruebas del *parfait*

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

6.78. Anexo 78. Elaboración del menú de batidos

Milkshakes

Batido de banano–mora–papaya

Ingredientes

1 banana pelada y cortada en rodajas
80 g de moras
80 g de papaya
80 g de *yogurt* de vainilla 0%
30 g de avena en hojuelas
120 ml de leche descremada 0%
200 ml de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Porción por envase: 2 1/3 por batido

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
490	85.3	31.5	3.1	8.7

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
530	95.3	31.5	3.1	8.7

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

Mora-banano-fresa

Ingredientes

1 banano pequeño
80 g de fresas
80 g de moras
120 ml de leche descremada 0%
80 g de helados vainilla descremada 0%
200 ml de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
400	72.8	26.15	2.9	10.5

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
440	82.8	26.15	2.9	10.5

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

Fresa – mango – arándano

Ingredientes

80 g de fresas
120 g de mango
60 g de arándanos
120 ml de leche descremada 0%
120 ml de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
331	59.5	22.88	0.7	2.5

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
371	69.5	22.88	0.7	2.5

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

Batidos funcionales

Detox 1

Ingredientes

1 kiwi
1 nectarina
120 g de piña
1 manzana verde
1 limón

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
170	43.6	2.23	0.77	6.48

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
210	53.6	2.23	0.77	6.48

Detox 2

Ingredientes

120 ml de jugo de naranja
80 g de zanahoria pequeña
15 hojas de lechuga
30 ramitas de apio
5 g de jengibre

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
92	21.3	1.79	0.4	2.44

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
132	31.3	1.79	0.4	2.44

Detox 3

Ingredientes

80 g de piña
80 g de pepinos
1 manzana verde
120 g espinaca
80 g de jugo de limón

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
140	34.8	4.83	0.8	6.5

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
180	44.8	4.83	0.8	6.5

Smoothies **refrescantes**

Piña – papaya

Ingredientes

120 g de papaya
120 g de piña
1 taza de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra

90	22.7	1.6	0.4	1.7

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
130	32.7	1.6	0.4	1.7

Mango- fresa - piña

Ingredientes

120 g de mango
120 g de fresa
80 g de piña
1 taza de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
150	38.5	1.82	0.7	5.7

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
190	48.5	1.82	0.7	5.7

Cas- limón – naranja

Ingredientes

120 ml de jugo de naranja
80 ml jugo de limón
80 g de cas
1 taza de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
111	27.3	2.22	1	0.3

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
141	37.3	2.22	1	0.3

Naranja – maracuyá – piña

Ingredientes

120 ml de jugo naranja
120 g de piña
80 g de maracuyá
1 taza de hielo

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
192	47	3.36	1	10

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteína	Grasas	Fibra
232	57	3.36	1	10

Sandía- piña – papaya

Ingredientes

120 g de sandía
80 g de piña
80 g de papaya

Preparación: en el vaso de una licuadora, licúe todos los ingredientes y sirva de inmediato.

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
96	24.2	1.79	0.4	1.6

Con 2 cucharaditas de azúcar

Kilocalorías	Carbohidratos	Proteínas	Grasas	Fibra
136	34.2	1.79	0.4	1.6

6.79. Anexo 79. Costeo realizado para la incorporación de los batidos

ASAMTEC
COSTEO DE BATIDOS

LINEA MILKSHAKES (1)

MILSHAKE GANDOCA

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
PAPAYA	500,00	grs	1.000,00	0,50	80,00	40,00		40,00			
BANANO	35,00	uni	1,00	35,00	1,00	35,00		35,00			
MORA	2.000,00	grs	500,00	4,00	80,00	320,00		320,00			
DELIGURT FRESA IN LINE	1.267,66	ml	750,00	1,69	80,00	135,22		135,22			
AVENA HOJUELAS	492,98	grs	500,00	0,99	30,00	29,58		29,58			
LECHE DESCREMADA	710,00	ml	1.000,00	0,71	120,00	85,20		85,20			
AGUA							**MATERIA PRIMA**	**645,00**			
HIELO											
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**1.003,20**	**1.600,00**	**596,80**	**37,30%**

PC Precio de compra
UM Unidad de Medida
P Presentacion
PUM Precio Unidad Medida
U Unidades Utilizadas
MT Monto Total

MILSHAKE PORTETE (2)

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
FRESA	3.600,00	grs	1.000,00	3,60	60,00	216,00		216,00			
BANANO	35,00	uni	1,00	35,00	1,00	35,00		35,00			
MORA	2.000,00	grs	500,00	4,00	60,00	240,00		240,00			
HELADO VAINILLA IN LINE	3.070,00	grs	550,00	5,58	60,00	334,91		334,91			
LECHE DESCREMADA	71,00	ml	1.000,00	0,07	120,00	8,52		8,52			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**874,44**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**1.232,64**	**1.600,00**	**367,36**	**22,96%**

PC Precio de compra
UM Unidad de Medida
P Presentacion
PUM Precio Unidad Medida
U Unidades Utilizadas
MT Monto Total

MILSHAKE PLAYA NEGRA

3

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
FRESA	3.600,00	grs	1.000,00	3,60	60,00	216,00		216,00			
MANGA	600,00	grs	1.000,00	0,60	120,00	72,00		72,00			
ARANDANO	3.000,00	grs	500,00	6,00	60,00	360,00		360,00			
LECHE DESCREMADA	710,00	ml	1.000,00	0,71	120,00	85,20		85,20			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**773,21**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**1.131,41**	**1.600,00**	**468,59**	**29,29%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

LINEA DETOX

1

TORTUGUERO VITAMINICO

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
KIWI	3.000,00	grs	1.000,00	3,00	60,00	180,00		180,00			
JUGO DE NARANJA	4.329,21	ml	3.785,00	1,14	80,00	91,50		91,50			
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	120,00	32,20		32,20			
MANZANA VERDE	382,48	uni	1,00	382,48	0,50	191,24		191,24			
LIMON ACIDO	100,05	uni	1,00	100,05	1,00	100,05		100,05			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**634,99**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**993,20**	**1.200,00**	**206,80**	**17,23%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

UVITA DIGESTIVO

2

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
JUGO DE NARANJA	4.329,21	ml	3.785,00	1,14	220,00	251,63		251,63			
ZANAHORIA	290,33	grs	1.000,00	0,29	40,00	11,61		11,61			
LECHUGA	295,02	uni	204,00	1,45	16,00	23,20		23,20			
APIO	1.200,00	rama	485,00	2,47	24,00	59,28		59,28			
GENGIBRE	1.500,00	grs	1.000,00	1,50	5,00	7,50		7,50			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**345,72**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**703,93**	**1.200,00**	**496,07**	**41,34%**

PC Precio de compra
UM Unidad de Medida
P Presentacion
PUM Precio Unidad Medida
U Unidades Utilizadas
MT Monto Total

MOIN ANTIOXIDANTE

3

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	180,00	48,29		48,29			
PEPINO	204,99	grs	1.000,00	0,20	60,00	12,30		12,30			
MANZANA VERDE	382,48	uni	1,00	382,48	0,50	191,24		191,24			
ESPINACA	350,00	rollo	254,00	1,38	50,00	69,00		69,00			
LIMON ACIDO	100,05	uni	1,00	100,05	1,00	100,05		100,05			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**420,88**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**779,09**	**1.200,00**	**420,91**	**35,08%**

PC Precio de compra
UM Unidad de Medida
P Presentacion
PUM Precio Unidad Medida
U Unidades Utilizadas
MT Monto Total

LINEA SMOOTHIES

1

SMOOTHIE PLAYA BONITA

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	180,00	48,29		48,29			
PAPAYA	500,00	grs	1.000,00	0,50	120,00	60,00		60,00			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**108,29**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**466,50**	**1.000,00**	**533,50**	**53,35%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

LINEA SMOOTHIES

2

SMOOTHIE PLAYA PIRIKIKI

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	120,00	32,20		32,20			
FRESA	3.600,00	grs	1.000,00	3,60	60,00	216,00		216,00			
MANGO	600,00	grs	1.000,00	0,60	120,00	72,00		72,00			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**320,20**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**678,40**	**1.000,00**	**321,60**	**32,16%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

LINEA SMOOTHIES

3

SMOOTHIE PUERTO VARGAS

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
JUGO DE NARANJA	4.329,21	ml	3.785,00	1,14	120,00	137,25		137,25			
LIMON ACIDO	100,05	uni	1,00	100,05	1,00	100,05		100,05			
CAS	1.000,00	grs	1.000,00	1,00	80,00	80,00		80,00			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**317,30**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**675,51**	**1.000,00**	**324,49**	**32,45%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

LINEA SMOOTHIES

4

SMOOTHIE PLAYA VIZCAYA

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
JUGO DE NARANJA	4.329,21	ml	3.785,00	1,14	120,00	137,25		137,25			
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	180,00	48,29		48,29			
MARACUYA	1.000,00	grs	1.000,00	1,00	120,00	120,00		120,00			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**305,55**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**663,75**	**1.000,00**	**336,25**	**33,62%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

LINEA SMOOTHIES

5

SMOOTHIE PLAYA VIZCAYA

INGREDIENTE	PC	UM	P	PUM	U	MT	DETALLE	COSTO	P.VENTA	UTILIDAD	%
SANDIA	610,78	ml	1.000,00	0,61	120,00	73,29		73,29			
PIÑA	697,56	grs	2.600,00	0,27	120,00	32,20		32,20			
PAPAYA	500,00	grs	1.000,00	0,50	80,00	40,00		40,00			
NATUVIA (500 sobres)	10.001,86	paq	500,00	20,00	2,00	40,01		40,01			
							MATERIA PRIMA	**145,49**			
							PAJILLA	0,00			
							VASO	68,66			
							TAPA	107,47			
							TOTAL MATERIALES	**176,12**			
							MANO DE OBRA Y CS	**33,20**			
							GASTOS GENERALES	**99,40**			
							GASTOS ADMINISTRATIVOS	**49,48**			
							COSTO TOTAL	**503,69**	**1.000,00**	**496,31**	**49,63%**

PC	Precio de compra
UM	Unidad de Medida
P	Presentacion
PUM	Precio Unidad Medida
U	Unidades Utilizadas
MT	Monto Total

ASAMTEC

CALCULO DEL COSTO POR MINUTO DE MO Y CS
SRA ARLYN AZUCENA MUNGUIA CRUZ
PREPARACION BATIDOS
COLONES

Salario mensual		**328.482,12**
Cargas Sociales		
CCSS	26,330%	86.489,34
Aguinaldo	8,330%	27.362,56
Vacaciones	4,166%	13.684,57
Cesantía	5,330%	17.508,10
Riesgos del Trabajo	1,390%	4.565,90
Total Cargas Sociales	**45,546%**	**149.610,47**
Total Salario y Cargas Sociales		**478.092,59**
Salario y CS diarias		**15.936,42**
Salario y CS por hora		**1.992,05**
Salario y CS por minuto		**33,20**

ASAMTEC

RESUMEN PRECIO, COSTO Y UTILIDAD

COLONES

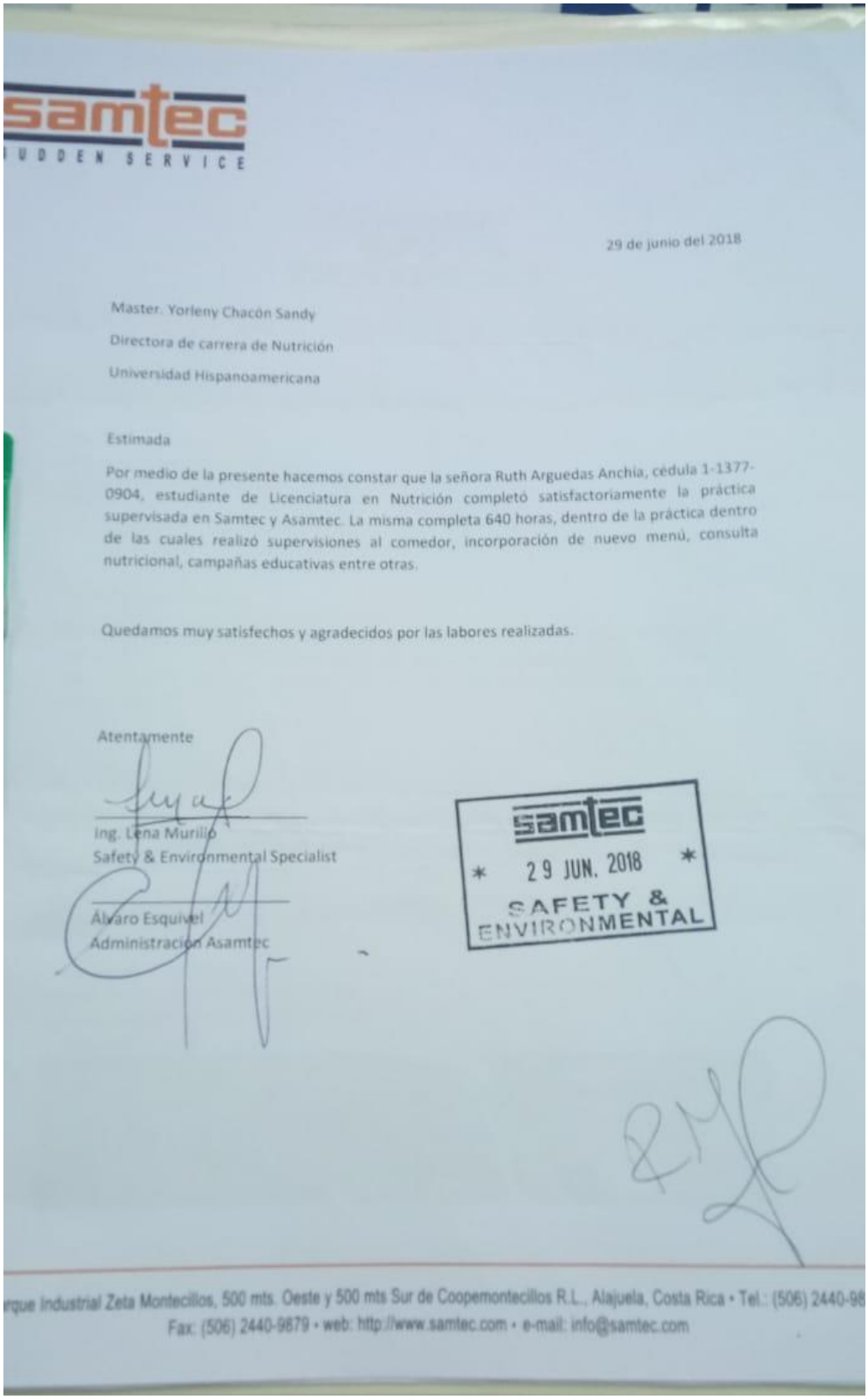
	Precio Venta	Costo	% Costo	Utilidad	% Utilidad
MILSHAKE GANDOCA	1.600,00	1.003,20	62,70%	596,80	37,30%
MILSHAKE PORTETE	1.600,00	1.232,64	77,04%	367,36	22,96%
MILSHAKE PLAYA NEGRA	1.600,00	1.131,41	70,71%	468,59	29,29%
PROMEDIOS MILSHAKE	**1.600,00**	**1.122,42**	**70,15%**	**477,58**	**29,85%**
TORTUGUERO VITAMINICO	1.200,00	993,20	82,77%	206,80	17,23%
UVITA DIGESTIVO	1.200,00	703,93	58,66%	496,07	41,34%
MOIN ANTIOXIDANTE	1.200,00	779,09	64,92%	420,91	35,08%
PROMEDIOS *DETOX*	**1.200,00**	**825,40**	**68,78%**	**374,60**	**31,22%**
***SMOOTHIE* PLAYA BONITA**	1.000,00	466,50	46,65%	533,50	53,35%
***SMOOTHIE* PLAYA PIRIKIKI**	1.000,00	678,40	67,84%	321,60	32,16%
***SMOOTHIE* PUERTO VARGAS**	1.000,00	675,51	67,55%	324,49	32,45%
***SMOOTHIE* PLAYA VIZCAYA**	1.000,00	663,75	66,38%	336,25	33,62%
***SMOOTHIE* PLAYA VIZCAYA**	1.000,00	503,69	50,37%	496,31	49,63%
PROMEDIOS *SMOOTHIE*	**1.000,00**	**597,57**	**59,76%**	**402,43**	**40,24%**

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

6.80. Anexo 80. Elaboración de pruebas de los batidos

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

6.81. Anexo 81. Certificación de las horas cumplidas en la empresa



samtec
SUDDEN SERVICE

29 de junio del 2018

Master. Yorleny Chacón Sandy
Directora de carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada

Por medio de la presente hacemos constar que la señora Ruth Arguedas Anchia, cédula 1-1377-0904, estudiante de Licenciatura en Nutrición completó satisfactoriamente la práctica supervisada en Samtec y Asamtec. La misma completa 640 horas, dentro de la práctica dentro de las cuales realizó supervisiones al comedor, incorporación de nuevo menú, consulta nutricional, campañas educativas entre otras.

Quedamos muy satisfechos y agradecidos por las labores realizadas.

Atentamente

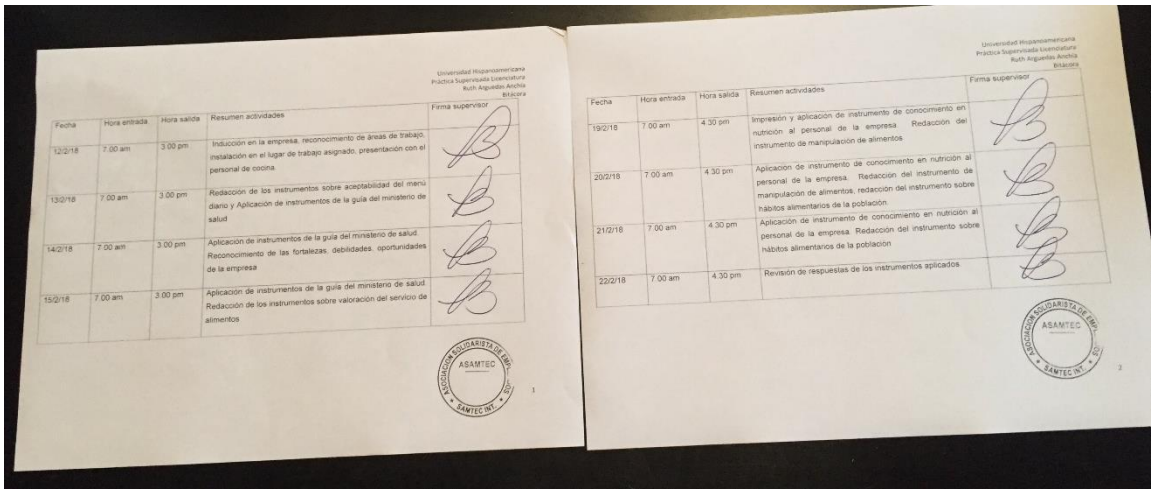
Ing. Lena Murillo
Safety & Environmental Specialist

Álvaro Esquivel
Administración Asamtec

samtec
* 29 JUN. 2018 *
SAFETY & ENVIRONMENTAL

rque Industrial Zeta Montecillos, 500 mts. Oeste y 500 mts Sur de Coopemontecillos R.L., Alajuela, Costa Rica • Tel.: (506) 2440-98
Fax: (506) 2440-9879 • web: http://www.samtec.com • e-mail: info@samtec.com

6.82. Anexo 82. Bitácora de actividades realizadas en la empresa



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
12/2/18	7.00 am	3.00 pm	Inducción en la empresa, reconocimiento de áreas de trabajo, instalación en el lugar de trabajo asignado, presentación con el personal de cocina	
13/2/18	7.00 am	3.00 pm	Redacción de los instrumentos sobre aceptabilidad del menú diario y Aplicación de instrumentos de la guía del ministerio de salud	
14/2/18	7.00 am	3.00 pm	Aplicación de instrumentos de la guía del ministerio de salud. Reconocimiento de las fortalezas, debilidades, oportunidades de la empresa	
15/2/18	7.00 am	3.00 pm	Aplicación de instrumentos de la guía del ministerio de salud. Redacción de los instrumentos sobre valoración del servicio de alimentos	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

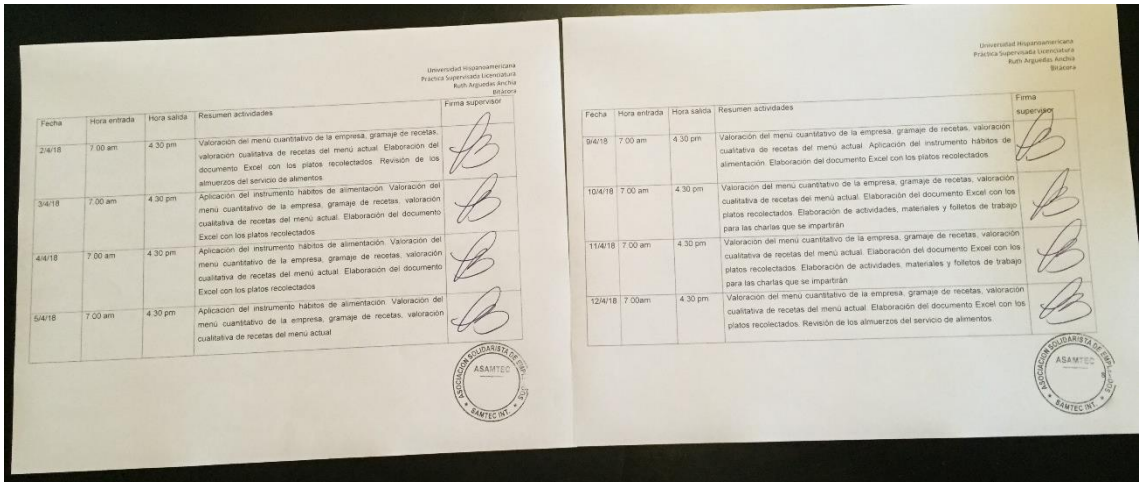
1

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
19/2/18	7.00 am	4.30 pm	Impresión y aplicación de instrumento de conocimiento en nutrición al personal de la empresa. Redacción del instrumento de manipulación de alimentos	
20/2/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación de instrumento de conocimiento en nutrición al personal de la empresa. Redacción del instrumento de manipulación de alimentos, redacción del instrumento sobre hábitos alimentarios de la población	
21/2/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación de instrumento de conocimiento en nutrición al personal de la empresa. Redacción del instrumento sobre hábitos alimentarios de la población	
22/2/18	7.00 am	4.30 pm	Revisión de respuestas de los instrumentos aplicados	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

2



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
2/4/18	7.00 am	4.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados. Revisión de los almuerzos del servicio de alimentos	
3/4/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación del instrumento hábitos de alimentación. Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados	
4/4/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación del instrumento hábitos de alimentación. Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados	
5/4/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación del instrumento hábitos de alimentación. Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

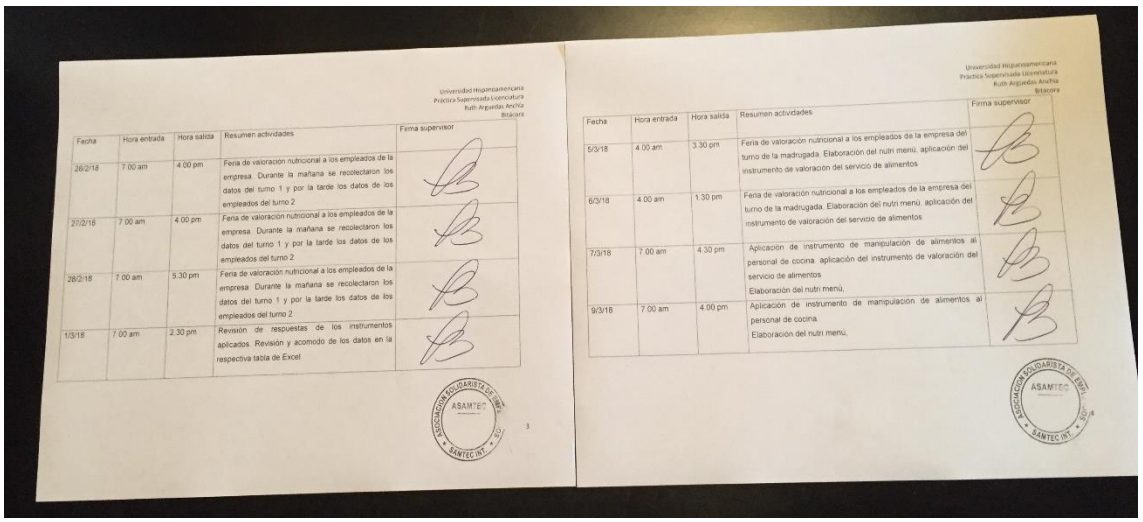
3

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
9/4/18	7.00 am	4.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Aplicación del instrumento hábitos de alimentación. Elaboracion del documento Excel con los platos recolectados	
10/4/18	7.00 am	4.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados. Elaboración de actividades, materiales y folletos de trabajo para las charlas que se impartirán	
11/4/18	7.00 am	4.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados. Elaboración de actividades, materiales y folletos de trabajo para las charlas que se impartirán	
12/4/18	7.00am	4.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados. Revisión de los almuerzos del servicio de alimentos.	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

4



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
26/2/18	7.00 am	4.00 pm	Feria de valoración nutricional a los empleados de la empresa. Durante la mañana se recolectaron los datos del turno 1 y por la tarde los datos de los empleados del turno 2	
27/2/18	7.00 am	4.00 pm	Feria de valoración nutricional a los empleados de la empresa. Durante la mañana se recolectaron los datos del turno 1 y por la tarde los datos de los empleados del turno 2	
28/2/18	7.00 am	5.30 pm	Feria de valoración nutricional a los empleados de la empresa. Durante la mañana se recolectaron los datos del turno 1 y por la tarde los datos de los empleados del turno 2	
1/3/18	7.00 am	2.30 pm	Revisión de respuestas de los instrumentos aplicados. Revisión y acomodo de los datos en la respectiva tabla de Excel	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

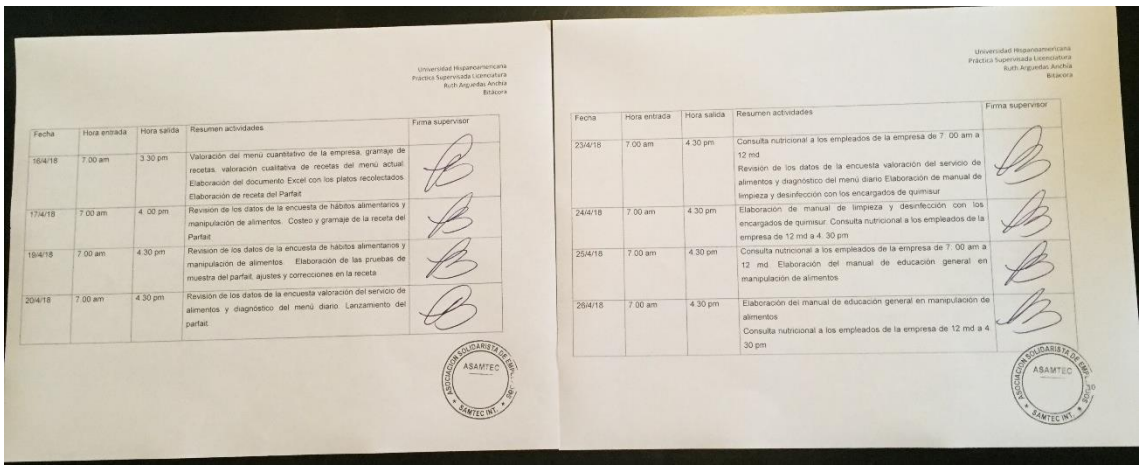
3

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
5/3/18	4.00 am	3.30 pm	Feria de valoración nutricional a los empleados de la empresa del turno de la madrugada. Elaboración del nutri menú, aplicación del instrumento de valoración del servicio de alimentos	
6/3/18	4.00 am	1.30 pm	Feria de valoración nutricional a los empleados de la empresa del turno de la madrugada. Elaboración del nutri menú, aplicación del instrumento de valoración del servicio de alimentos	
7/3/18	7.00 am	4.30 pm	Aplicación de instrumento de manipulación de alimentos al personal de cocina, aplicación del instrumento de valoración del servicio de alimentos Elaboración del nutri menú,	
9/3/18	7.00 am	4.00 pm	Aplicación de instrumento de manipulación de alimentos al personal de cocina Elaboración del nutri menú,	

ASAMTEC
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL
SAMTEC INT.

4



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

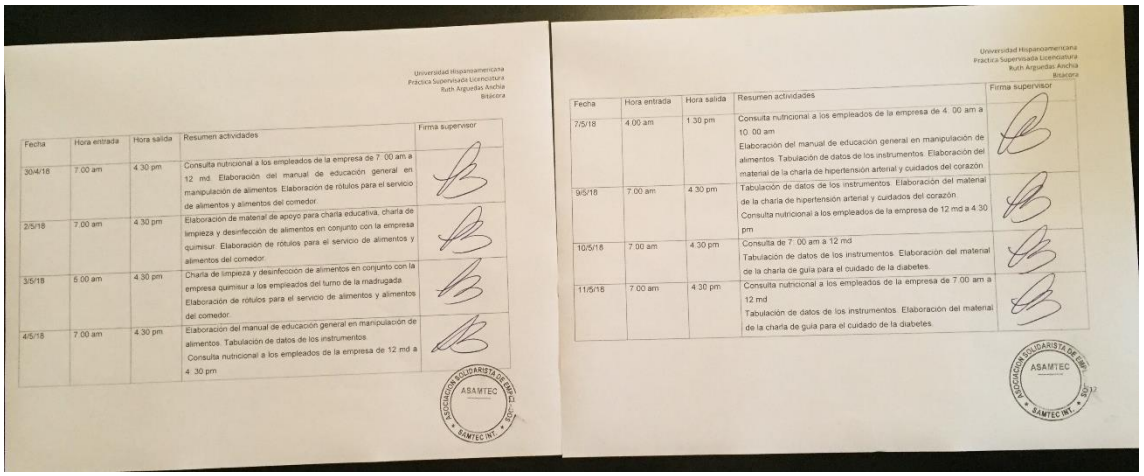
Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
16/4/18	7.00 am	3.30 pm	Valoración del menú cuantitativo de la empresa, gramaje de recetas, valoración cualitativa de recetas del menú actual. Elaboración del documento Excel con los platos recolectados. Elaboración de receta del Parfait	
17/4/18	7.00 am	4: 00 pm	Revisión de los datos de la encuesta de hábitos alimentarios y manipulación de alimentos. Costeo y gramaje de la receta del Parfait	
19/4/18	7.00 am	4.30 pm	Revision de los datos de la encuesta de hábitos alimentarios y manipulación de alimentos. Elaboración de las pruebas de muestra del parfait, ajustes y correcciones en la receta	
20/4/18	7.00 am	4.30 pm	Revisión de los datos de la encuesta valoración del servicio de alimentos y diagnóstico del menú diario. Lanzamiento del parfait.	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
23/4/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md Revisión de los datos de la encuesta valoración del servicio de alimentos y diagnóstico del menú diario Elaboración de manual de limpieza y desinfección con los encargados de quimisur	
24/4/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración de manual de limpieza y desinfección con los encargados de quimisur. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	
25/4/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md. Elaboración del manual de educación general en manipulación de alimentos	
26/4/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del manual de educación general en manipulación de alimentos Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4. 30 pm	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

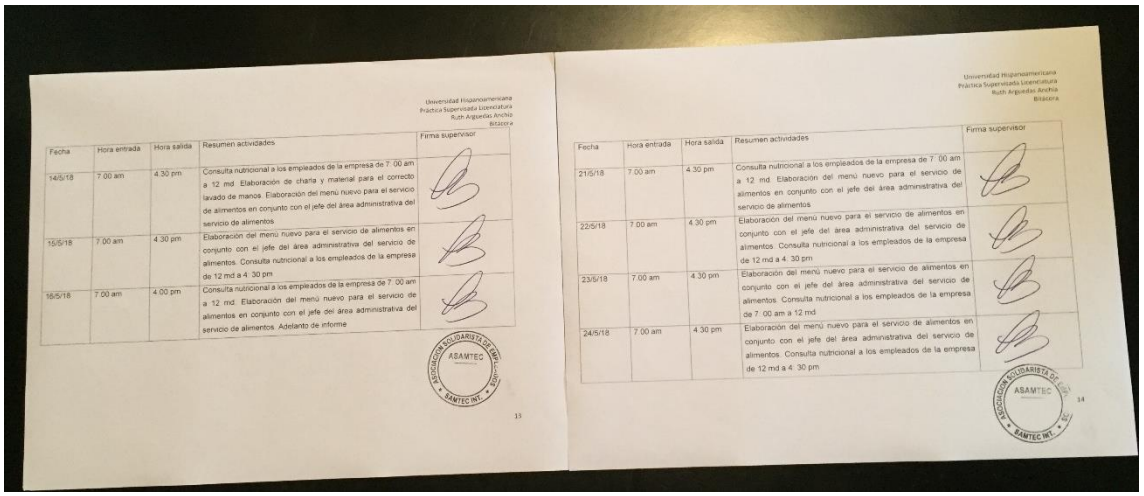
Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
30/4/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md. Elaboración del manual de educación general en manipulación de alimentos. Elaboración de rótulos para el servicio de alimentos y alimentos del comedor.	
2/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración de material de apoyo para charla educativa, charla de limpieza y desinfección de alimentos en conjunto con la empresa quimisur. Elaboración de rótulos para el servicio de alimentos y alimentos del comedor.	
3/5/18	5.00 am	4.30 pm	Charla de limpieza y desinfección de alimentos en conjunto con la empresa quimisur a los empleados del turno de la madrugada. Elaboración de rótulos para el servicio de alimentos y alimentos del comedor.	
4/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del manual de educación general en manipulación de alimentos. Tabulación de datos de los instrumentos. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
7/5/18	4.00 am	1.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 4: 00 am a 10: 00 am Elaboración del manual de educación general en manipulación de alimentos. Tabulación de datos de los instrumentos. Elaboración del material de la charla de hipertensión arterial y cuidados del corazón	
9/5/18	7.00 am	4.30 pm	Tabulación de datos de los instrumentos. Elaboración del material de la charla de hipertensión arterial y cuidados del corazón Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4.30 pm	
10/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta de 7: 00 am a 12 md Tabulación de datos de los instrumentos. Elaboración del material de la charla de guía para el cuidado de la diabetes.	
11/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7.00 am a 12 md Tabulación de datos de los instrumentos. Elaboración del material de la charla de guía para el cuidado de la diabetes.	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
14/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md. Elaboración de charla y material para el correcto lavado de manos. Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos	
15/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	
16/5/18	7.00 am	4.00 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md. Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Adelanto de informe	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.

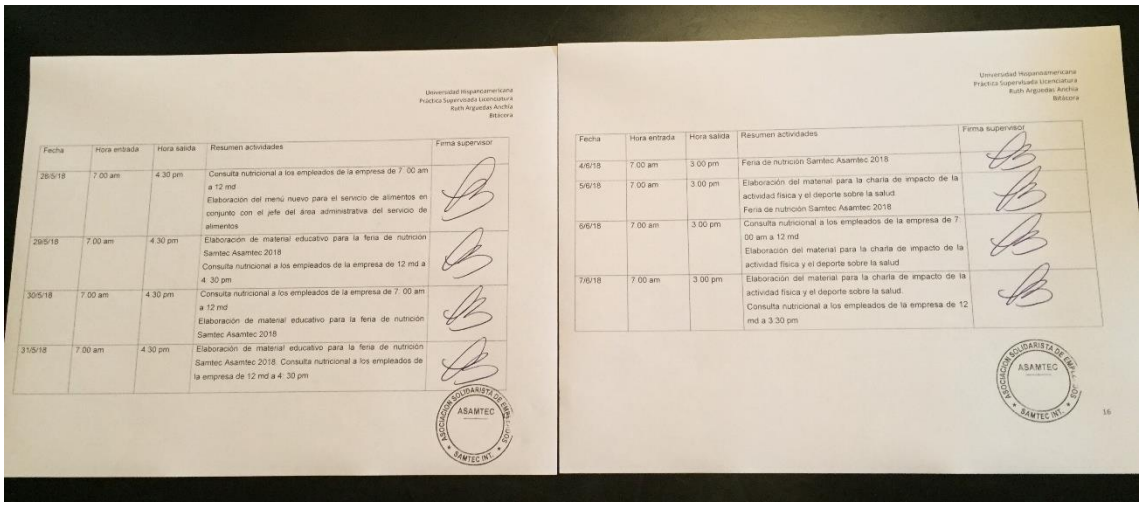
13

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Argueñas Anchia
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
21/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md. Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos	
22/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	
23/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md	
24/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPL... ASAMTEC ...SAMTEC INT.

14



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Arguedas Anchía
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
28/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md Elaboración del menú nuevo para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe del área administrativa del servicio de alimentos	
29/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración de material educativo para la feria de nutrición Samtec Asamtec 2018 Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	
30/5/18	7.00 am	4.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md Elaboración de material educativo para la feria de nutrición Samtec Asamtec 2018	
31/5/18	7.00 am	4.30 pm	Elaboración de material educativo para la feria de nutrición Samtec Asamtec 2018. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 4: 30 pm	

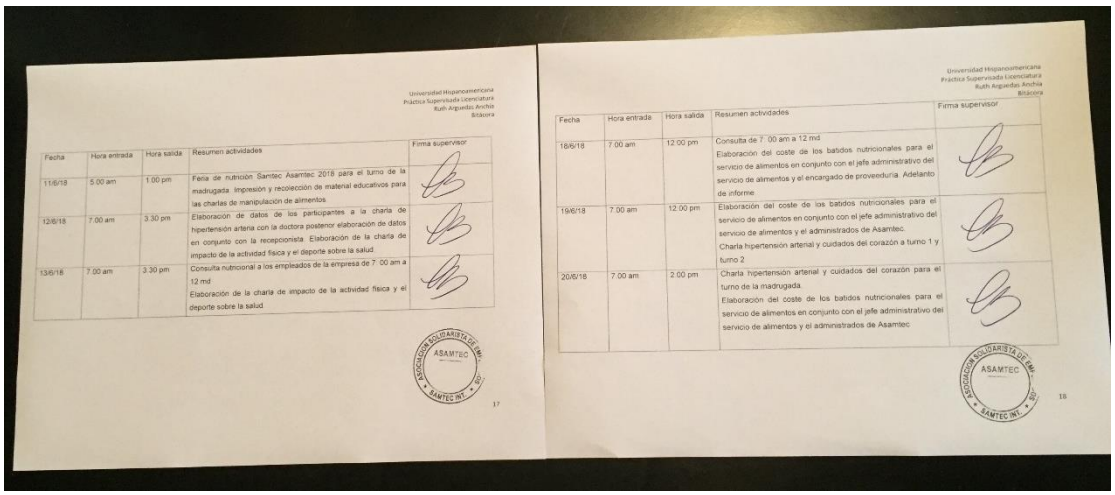
ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPLEADOS ASAMTEC SAMTEC INT.

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Arguedas Anchía
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
4/6/18	7.00 am	3.00 pm	Feria de nutrición Samtec Asamtec 2018	
5/6/18	7.00 am	3.00 pm	Elaboración del material para la charla de impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud Feria de nutrición Samtec Asamtec 2018	
6/6/18	7.00 am	3.00 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md Elaboración del material para la charla de impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud	
7/6/18	7.00 am	3.00 pm	Elaboración del material para la charla de impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud. Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 12 md a 3:30 pm	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPLEADOS ASAMTEC SAMTEC INT.

16



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Arguedas Anchía
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
11/6/18	5.00 am	1.00 pm	Feria de nutrición Samtec Asamtec 2018 para el turno de la madrugada. Impresión y recolección de material educativos para las charlas de manipulación de alimentos	
12/6/18	7.00 am	3.30 pm	Elaboración de datos de los participantes a la charla de hipertensión arterial con la doctora posterior elaboración de datos en conjunto con la recepcionista. Elaboración de la charla de impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud.	
13/6/18	7.00 am	3.30 pm	Consulta nutricional a los empleados de la empresa de 7: 00 am a 12 md Elaboración de la charla de impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud.	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPLEADOS ASAMTEC SAMTEC INT.

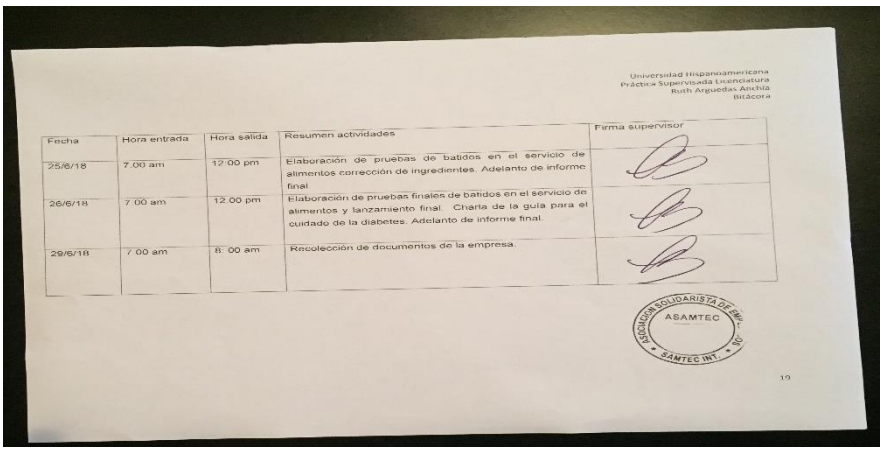
17

Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Arguedas Anchía
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
18/6/18	7.00 am	12.00 pm	Consulta de 7: 00 am a 12 md Elaboración del coste de los batidos nutricionales para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe administrativo del servicio de alimentos y el encargado de proveeduría. Adelanto de informe	
19/6/18	7.00 am	12.00 pm	Elaboración del coste de los batidos nutricionales para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe administrativo del servicio de alimentos y el administrados de Asamtec. Charla hipertensión arterial y cuidados del corazón a turno 1 y turno 2	
20/6/18	7.00 am	2.00 pm	Charla hipertensión arterial y cuidados del corazón para el turno de la madrugada. Elaboración del coste de los batidos nutricionales para el servicio de alimentos en conjunto con el jefe administrativo del servicio de alimentos y el administrados de Asamtec	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPLEADOS ASAMTEC SAMTEC INT.

18



Universidad Hispanoamericana
Práctica Supervisada Licenciatura
Ruth Arguedas Anchía
Bitácora

Fecha	Hora entrada	Hora salida	Resumen actividades	Firma supervisor
25/6/18	7.00 am	12.00 pm	Elaboración de pruebas de batidos en el servicio de alimentos corrección de ingredientes. Adelanto de informe final	
26/6/18	7.00 am	12.00 pm	Elaboración de pruebas finales de batidos en el servicio de alimentos y lanzamiento final. Charla de la guía para el cuidado de la diabetes. Adelanto de informe final.	
29/6/18	7.00 am	8: 00 am	Recolección de documentos de la empresa.	

ASOCIACION SOLIDARISTA DE EMPLEADOS ASAMTEC SAMTEC INT.

19

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

Anexo 83. Análisis cualitativo del menú actual resultados y platos con mayor disconformidad en cuanto al análisis AGATTA (desde regular a muy malo)

Tabla N°24. Análisis cualitativo del menú actual (resultados)

AGATTA	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño porción	Armonía
Muy bueno	5	0	2	0	0	0	0
Bueno	13	20	14	12	21	23	17
Regular	9	8	8	15	4	5	4
Malo	2	2	5	3	3	2	9
Muy malo	1	0	1	0	2	0	0
Total	30	30	30	30	30	30	30

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

Tabla N°25. Platos con mayor disconformidad en cuanto al análisis AGATTA (desde regular a muy malo)

AGATTA (platillos)	Aroma	Gusto	Apariencia	Temperatura	Textura	Tamaño porción	Armonía
Filet de pescado	x			x			
Carne al albañil	x	x					
Papas con pollo y espinaca			x			x	
Arroz con pollo			x			x	
Arroz a la mexicana			x	x			x
***Chop suey* con cerdo**	x			x			
Bistec de cerdo			x	x	x		x
Chimichangas de cerdo	x		x	x		x	
Bistec en salsa mora	x	x		x	x	x	x
Pastel de papa con atún, jamón y queso	x			x			x
Pastel de plátano maduro		x	x				x
Pollo en salsa de la abuela					x		x
Milanesa de pollo	x		x		x	x	x
Trozos de cerdo con tomate			x		x		x
Pastel de tortilla con queso	x		x	x			x
Filet de pollo al ajillo			x	x	x		x
Fajitas de cerdo			x	x			
Picadillo de plátano verde y carne			x	x			

Anexo 84. Comparación menú actual -menú propuesta nueva para el servicio de alimentos ASAMTEC

Tabla N°26. Comparación menú actual- menú propuesta nueva

Menú actual	Menú propuesta nueva
El menú es por competencia, con preparaciones poco adecuadas, debido a que existe un desequilibrio en las bases proteicas.	Menú por competencia elaborado de manera que la población logre obtener opciones diferentes de platillos dentro de la semana, sin la necesidad de la monotonía, con platillos más saludables y equilibrados.
El menú actual no presenta un porcentaje de adecuación dirigido a la población específica, por lo tanto, muchos de los platillos elaborados se encuentran fuera de los requerimientos nutricionales de la población.	Se elabora un estudio previo de la población para realizar el porcentaje de adecuación según los requerimientos nutricionales de los empleados con el fin de equilibrar cada platillo y de que no se exceda o se minimice la cantidad adecuada de nutrientes en las preparaciones.
Menú con preparaciones muy condimentadas y grasosas.	Menú con opciones más saludables, mayor uso de especias naturales y reducción de preparaciones a base de frituras.
Poca variedad de vegetales y ensaladas en la barra de servicio.	Nueva variedad de ensaladas y vegetales de temporada, con el fin de evitar la repetición y de aumentar el consumo de ensaladas y vegetales por parte de los comensales.
Presenta un menú saludable poco saludable.	Se elabora un nutrimenú con opciones más saludables y ajustadas a las necesidades de la población.
Costo del menú anterior: ¢ 32003,14.	Costo del menú de la propuesta nueva: ¢ 27359,36.

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