

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CARRERA DE NUTRICIÓN

*Práctica universitaria supervisada para optar por el  
grado académico de Licenciatura en Nutrición*

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS  
FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA DE  
CONVERGYS, DURANTE EL PERIODO DE  
FEBRERO A JUNIO, 2018.**

*Estudiante:*

*Michelle Vega García*

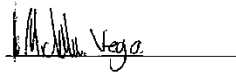
*Tutor:*

*Víctor Rodríguez Arias*

*Junio, 2018*

## DECLARACIÓN JURADA

Yo Michelle Vega Garcia , cédula de identidad número 115850426, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado "Intervención nutricional a los funcionarios de la empresa de Convergys, durante el periodo de febrero a junio, 2018" es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: "Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original". B) conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) no tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esa institución. D) conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, el viernes 6 de julio, 2018.



Michelle Vega Garcia

115850426

San José, 1 de agosto de 2018

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

Estimados señores:

La estudiante **Michelle Vega García**, cédula de identidad número 1 15856 0426, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA DE CONVERGYS, DURANTE EL PERIODO DE FEBRERO A JUNIO, 2018, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.

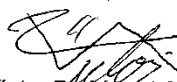
En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la identificación del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, estrategias de solución a problemas identificados; conclusiones y recomendaciones.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	27
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
	TOTAL		97

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

Atentamente,



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

## CARTA DEL LECTOR

San José, 5 de setiembre 2018

**MBA. Yorleny Chacón Sandí**  
**Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:


La estudiante Michelle Vega García, cédula de identidad número 1-158560426, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su tesis, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

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

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

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

Atentamente,

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

San José 12 de Setiembre del 2018

Señores:

CARRERA DE NUTRICIÓN  
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Estimados señores:

He revisado y corregido los aspectos referentes a la estructura gramatical, ortografía, puntuación, redacción y vicios del lenguaje de la Práctica Universitaria para optar por el Grado Académico de Licenciatura en Nutrición, denominada **“INTERVENCIÓN NUTRICIONAL A LOS FUNCIONARIOS DE LA EMPRESA DE CONVERGYS, DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO A JUNIO, 2018.”** elaborada, por la estudiante Michelle Vega García, por lo tanto, puedo afirmar que está escrita correctamente, según las normas de nuestra Lengua Materna.

Respeté, a lo largo del trabajo, el estilo de los autores.

Atentamente,

Profesor

  
Carlos Manuel Barrantes Ramirez

Filólogo

Cédula 1-0312-0358

Carné afiliado 16308 (Colegio Licenciados y Profesores)

## Tabla de contenidos

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>CAPÍTULO I</b> .....	14
<b>INFORMACIÓN GENERAL</b> .....	14
<b>1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA</b> .....	15
1.1.1 Historia en Costa Rica .....	15
1.1.2 Ubicación.....	15
1.1.3 Visión.....	16
1.1.4 Misión .....	16
1.1.5 Valores de la empresa.....	16
1.1.6 Estructura organizacional.....	17
<b>1.2 DIAGNÓSTICO</b> .....	18
1.2.1 Servicio de alimentos.....	18
1.2.1.2 Comensales.....	19
1.2.1.3 Infraestructura .....	20
1.2.1.4 Área de recepción de alimentos .....	23
1.2.1.5 Área de almacenamiento de materia prima .....	23
1.2.1.6 Área preliminar .....	24
1.2.1.7 Área de cocina .....	24
1.2.1.8 Área de lavado de cocina.....	25
1.2.1.9 Área de distribución de alimentos .....	25
1.2.1.10 Área de consumo de alimentos .....	26
1.2.2 Menú .....	26
1.2.2.1 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú.....	26
1.2.3 Estado nutricional de los funcionarios .....	27
<b>1.3 ANÁLISIS FODA</b> .....	28
1.3.1 Identificación de problema .....	29
<b>1.4 OBJETIVOS</b> .....	31
1.4.1 Objetivo general .....	31
1.4.2 Objetivos específicos.....	31
<b>CAPÍTULO II</b> .....	32
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	32
<b>2.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b> .....	33

<b>2.2 NECESIDADES NUTRICIONALES .....</b>	<b>35</b>
<b>2.3 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL .....</b>	<b>36</b>
<b>2.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>38</b>
<b>2.5 ALIMENTACIÓN LABORAL.....</b>	<b>38</b>
<b>2.6 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES .....</b>	<b>41</b>
<b>2.6.1 Sobre peso y obesidad .....</b>	<b>42</b>
<b>2.6.2 Dislipidemias .....</b>	<b>43</b>
<b>2.6.3 Hipertensión .....</b>	<b>44</b>
<b>2.6.4 Diabetes Mellitus .....</b>	<b>45</b>
<b>2.6.5 Enfermedades cardiovasculares.....</b>	<b>46</b>
<b>2.7 EDUCACIÓN NUTRICIONAL .....</b>	<b>47</b>
<b>2.8 SERVICIO DE ALIMENTOS.....</b>	<b>48</b>
<b>2.9 EL MENÚ .....</b>	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>51</b>
<b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>51</b>
<b>3.1 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>52</b>
<b>3.1.1 Actividad N.1 Aplicación de la guía del Ministerio de Salud al servicio de alimentos de la empresa Convergys.....</b>	<b>52</b>
<b>3.1.2 Actividad N.2 Valoración antropométrica, determinación del estado nutricional de la población .....</b>	<b>57</b>
<b>3.1.3 Actividad N.3 Aplicación de encuesta sobre conocimientos en nutrición .....</b>	<b>59</b>
<b>3.1.5 Actividad N.5 Aplicación de encuesta sobre hábitos alimentarios .....</b>	<b>65</b>
<b>3.1.6 Actividad N.6 Aplicación de encuesta sobre evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos .....</b>	<b>69</b>
<b>3.1.7 Actividad N7 Análisis cuantitativo de platillo más seleccionado del menú de la cafetería.....</b>	<b>72</b>
<b>3.1.8 Actividad N.8 Análisis cualitativo del platillo más seleccionado del menú de la cafetería.....</b>	<b>75</b>
<b>3.1.9 Actividad N.9 Consultas nutricionales individuales .....</b>	<b>79</b>
<b>3.1.10 Actividad N.10 Educación Nutricional sobre Fibra alimentaria.....</b>	<b>88</b>
<b>3.1.11 Actividad N.11 Taller de etiquetado nutricional.....</b>	<b>91</b>
<b>3.1.12 Actividad N.12 Capacitación sobre manipulación de alimentos .....</b>	<b>94</b>
<b>3.1.13 Actividad N.13 Capacitación sobre el control de temperaturas .....</b>	<b>96</b>
<b>3.1.14 Actividad N.14 Semana de la nutrición .....</b>	<b>98</b>
<b>3.1.15 Actividad N.15 Realización de POE'S.....</b>	<b>100</b>

3.1.16 Actividad N.16 Propuesta de menú.....	102
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>106</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>106</b>
4.1 CONCLUSIONES.....	107
4.2 RECOMENDACIONES.....	109
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>110</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>110</b>
Bibliografía.....	111
<b>CAPÍTULO VI .....</b>	<b>115</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>115</b>
Anexo N.1 Bitácora de actividades.....	116
Anexo N.2 Carta de finalización .....	120
Anexo N.3 Guía del Ministerio de Salud.....	121
Anexo N.4 Bitácora lavado de manos.....	126
Anexo N.5 Bitácora de control de Temperaturas .....	127
Anexo N.6 Imágenes de barra de alimentos .....	128
Anexo N.7 Imágenes sobre Carteles con información de los menús y precios en barra de servicio.....	129
Anexo N.8 imágenes del área de Candy .....	130
Anexo N.9 imágenes del área de cajas.....	131
Anexo N.10 Imágenes del área de microondas.....	132
Anexo N.11 imágenes del área de consumo.....	133
Anexo N.12 Análisis cuantitativo y cualitativo del menú .....	133
Anexo N.13 Gráficos del análisis cuantitativo.....	164
Anexo N.14 Gráficos del análisis cualitativo con el método AGATTA .....	165
Anexo N.15 Propuesta del nuevo Menú .....	169
Anexo N.16 Análisis cuantitativo del nuevo Menú.....	177
Anexo N.17 Encuesta de manipulación de alimentos .....	193
Anexo N.18 Resultados obtenidos en la encuesta de manipulación de alimentos .....	196
Anexo N.19 Capacitación sobre manipulación de alimentos.....	197
Anexo N.20 lista de asistencia a Capacitación sobre manipulación de alimentos .....	199
Anexo N.21 Capacitación sobre control de temperaturas .....	200

<b>Anexo N.22 Lista de asistencia a capacitación sobre control de temperaturas ..</b>	<b>201</b>
<b>Anexo N.23 Segundos resultados obtenidos de la encuesta de manipulación de alimentos .....</b>	<b>202</b>
<b>Anexo N.24 Encuesta sobre hábitos alimentarios .....</b>	<b>203</b>
<b>Anexo N.25 Resultados obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimentarios ....</b>	<b>205</b>
<b>Anexo N.26 Encuesta sobre conocimientos nutricionales .....</b>	<b>210</b>
<b>Anexo N.27 Resultados obtenidos de la encuestas sobre conocimientos nutricionales.....</b>	<b>210</b>
<b>Anexo N.28 Educación nutricional sobre fibra .....</b>	<b>216</b>
<b>Anexo N.29 Lista de asistencia, educación nutricional sobre fibra .....</b>	<b>217</b>
<b>Anexo N.30 Encuesta de evaluación nutricional , importancia de la Fibra .....</b>	<b>219</b>
<b>Anexo N.31 Resultados de la encuesta de evaluación nutricional, importancia de la Fibra.....</b>	<b>219</b>
<b>Anexo N.32 Taller de etiquetado nutricional.....</b>	<b>220</b>
<b>Anexo N.33 Imagen de la evaluación de lectura de etiquetas nutricionales.....</b>	<b>221</b>
<b>Anexo N.34 Lista de asistencia, Taller de etiquetado nutricional .....</b>	<b>222</b>
<b>Anexo N.35 Boletín, comiendo fuera de casa.....</b>	<b>223</b>
<b>Anexo N.36 Boletín, el plato del buen comer.....</b>	<b>225</b>
<b>Anexo N.37 Boletín, importancia del agua .....</b>	<b>225</b>
<b>Anexo N.38 Boletín, Meriendas saludables.....</b>	<b>225</b>
<b>Anexo N.39 Boletín, SuperFoods.....</b>	<b>226</b>
<b>Anexo N.40 Evaluación de educación nutricional con los boletines .....</b>	<b>227</b>
<b>Anexo N.41 Resultados obtenidos de la evaluación de educación nutricional con los boletines .....</b>	<b>227</b>
<b>Anexo N.42 Valoración antropométrica, determinación del estado nutricional de la población.....</b>	<b>229</b>
<b>Anexo N.43 Gráfico de estado nutricional de la población según IMC y actividad física.....</b>	<b>236</b>
<b>Anexo N.44 Cálculo del requerimiento diario para la población .....</b>	<b>237</b>
<b>Anexo N.45 Encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad .....</b>	<b>238</b>
<b>Anexo N.46 Resultados obtenidos de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad .....</b>	<b>240</b>
<b>Anexo N.47 Anamnesis utilizada en la consulta nutricional .....</b>	<b>244</b>
<b>Anexo N.48 Plan de alimentación y lista de intercambio utilizada en la consulta nutricional .....</b>	<b>245</b>
<b>Anexo N.49 Instrumentos utilizados en la consulta nutricional .....</b>	<b>248</b>

<b>Anexo N.50 Lista de pacientes, consulta nutricional individual.....</b>	<b>249</b>
<b>Anexo N.51 Gráficos de resultados obtenidos con la consulta nutricional individual .....</b>	<b>258</b>
<b>Anexo N.52 Canasta de regalía al mejor paciente .....</b>	<b>261</b>
<b>Anexo N.53 Encuesta de gustos y preferencias .....</b>	<b>262</b>
<b>Anexo N.54 POES.....</b>	<b>263</b>

# **INTRODUCCIÓN**

La nutrición es el proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales. Es un elemento fundamental de la salud. (OMS, S.F)

El sobrepeso y la obesidad son afecciones cada vez más frecuentes. Se producen debido al aumento del tamaño y de la cantidad de las células grasas en el organismo. La obesidad es una afección grave que puede producir complicaciones como síndrome metabólico, presión arterial alta, aterosclerosis, enfermedad del corazón, diabetes, niveles elevados de colesterol en sangre, distintos tipos de cáncer y trastornos del sueño. (NIH, 2014)

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades mediante el seguimiento y consumo de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad, sexo y actividad física que realiza la persona. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco. (EROSKI, S.F)

Una dieta saludable en el ámbito laboral contribuye de forma importante a una mejor salud y a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En el trabajo, una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

Con referencia a lo mencionado anteriormente se decide realizar una intervención nutricional en la empresa Convergys durante el periodo de febrero a junio 2018 con el fin de mejorar el servicio de alimentos, brindar educación nutricional y consultas individualizadas para mejorar el estado nutricional de los trabajadores.

Se realiza una pasantía de 640 horas, la cual se describe por medio de cuatro capítulos. El primer capítulo de este documento está relacionado con la Información general del lugar de práctica, el capítulo II se desarrolla el marco teórico, que incluye la información más relevante para la intervención, el Capítulo III, está formado por las matrices de cada actividad y por último, el capítulo IV incluye las conclusiones y recomendaciones. Posteriormente, se presentan las referencias bibliográficas y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **INFORMACIÓN GENERAL**

## **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA**

Convergys Corporación vende productos de administración de clientes y administración de información, principalmente, a grandes corporaciones. Los productos de gestión de clientes incluyen software de atención y autoservicio asistido por agentes, adaptado a los mercados de comunicaciones, servicios financieros, tecnología, venta minorista, salud y gobierno. La gestión de la información ofrece servicios y productos de facturación convergente y sistemas de soporte empresarial (BSS) que incluyen gestión de ingresos, gestión de pedidos y productos y gestión de atención al cliente para proveedores de servicios de telecomunicaciones, servicios públicos y cable / satélite / banda ancha. Tienen aproximadamente 130,000 empleados en 33 países.

### **1.1.1 Historia en Costa Rica**

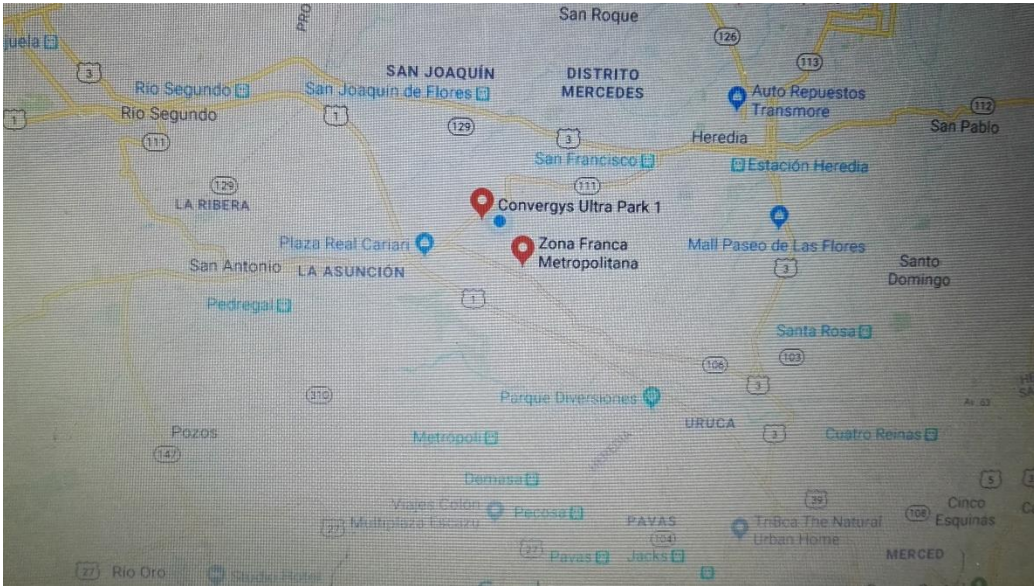
La empresa Convergys llega a Costa Rica en el 2009. Actualmente, en Costa Rica laboran 2140 empleados los cuales proveen servicios a 9 clientes diferentes por medio de soporte telefónico y correo. Ayudan a los clientes en equilibrar las demandas de aumentar los ingresos, mejorar la satisfacción del cliente y reducir los costos generales utilizando una combinación óptima de agente, tecnología y soluciones de análisis.

Convergys brinda servicios en inglés, español, portugués y francés. esta empresa adicionalmente brinda empleo a 6 empresas: Asensa, planillas, seguridad, Global Med, SBM, Facility HLL

### **1.1.2 Ubicación**

La empresa Convergys CR, cuenta con tres sedes las cuales se encuentran en Aurora de Heredia, Barreal de Heredia y Rohrmoser, éstas son líderes en gestión y se centran exclusivamente en ayudar a las empresas para encontrar nuevas formas de mejorar el valor de las relaciones con sus clientes y ofrecer experiencias de clientes coherentes en todos los canales y geografías.

Las sedes en las cuales se da la intervención nutricional se localizan en la Provincia de Heredia en la Zona Franca Metropolitana Barreal y en Zona Franca Ultrapark Aurora de Heredia.



**Figura N.1** Ubicación de la empresa Convergys CR.

Fuente: Google Maps, 2018.

### **1.1.3 Visión**

Ser la voz y la tecnología detrás de todas las experiencias de servicio superiores y ser reconocido como el líder de la industria.

### **1.1.4 Misión**

Mejorar el valor de las relaciones con los clientes a través de la combinación óptima de agentes, tecnología y análisis para ofrecer experiencias de cliente consistentes en todos los canales y geografías.

### **1.1.5 Valores de la empresa**

#### Desarrollo de personas

Valoramos el desarrollo continuo y la mejora de nuestro recurso más importante: nuestra gente.

#### Diversidad

Valoramos la combinación única de cualidades y contribuciones que cada persona aporta al lugar de trabajo.

### Fideicomiso de los accionistas

Valoramos la confianza de nuestros propietarios y trabajamos diligentemente para mejorar su inversión.

### Ciudadanía corporativa

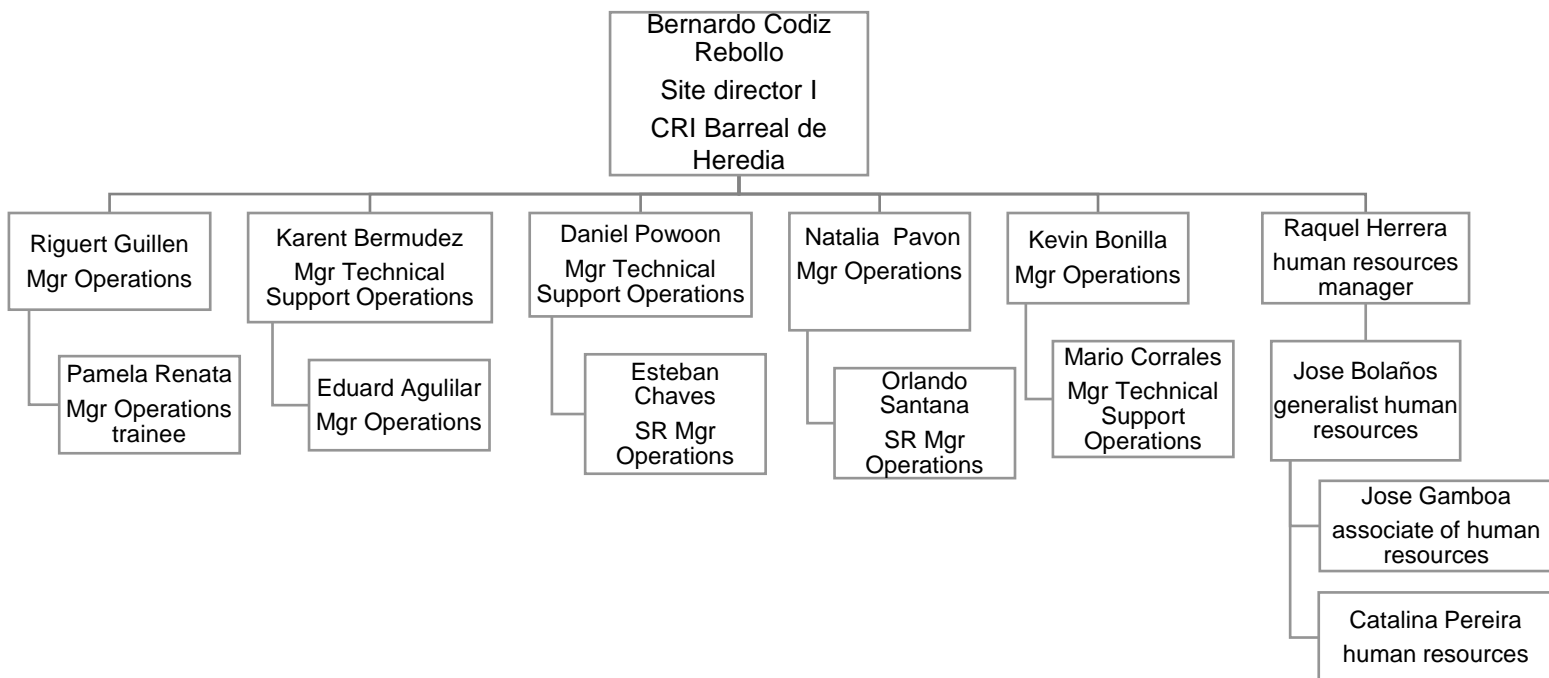
Valoramos las comunidades en las que viven nuestros empleados y sus familias y nos comprometemos a ser un buen ciudadano corporativo.

### Integridad

Valoramos, sobre todo, nuestra integridad en todo lo que hacemos.

### **1.1.6 Estructura organizacional**

Se muestra, a continuación, la estructura organizacional de la empresa de Convergys la cual abarca las dos sedes de Heredia.



**Figura N.2** Estructura organizacional de Convergys Costa Rica

Fuente: Convergys, 2018.

## **1.2 DIAGNÓSTICO**

Según la información ofrecida por parte del departamento de Recursos Humanos el edificio de Convergys ubicado en la Zona Franca Metropolitana Barreal de Heredia cuenta con 602 funcionarios y el edificio de Convergys ubicado en Zona Franca Ultrapark cuenta con 806 funcionarios, la población es joven comprende los 18 a 50 años aproximadamente.

La empresa cuenta con un consultorio médico en donde imparten consultas médicas todos los días en horario de 7:00 pm a 5:00 pm, también, cuenta con una psicóloga que llega 1 vez al mes y una terapeuta física que imparte sus servicios 1 vez a la semana.

### **1.2.1 Servicio de alimentos**

El servicio de alimentos es de género afán de asistir, cuenta con un subsidio por parte de la empresa y el sistema es semi convencional ya que requiere de proveedores.

El tipo de servicio es autoservicio de barra, los comensales recorren la barra, eligen lo que desean consumir, luego cancelan los alimentos y se traslada hasta el sitio elegido. Cuenta con baño maría donde se colocan las distintas opciones del menú y poseen 3 carteles informando el menú y sus precios.( [Ver anexo N.7](#))

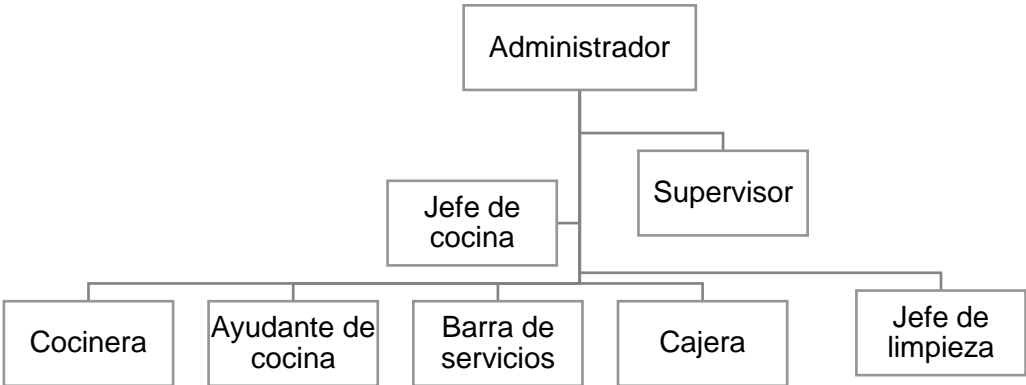
El horario de atención al público es de 6 am a 10 pm de lunes a domingo, se brindan tres tiempos de comida desayuno, almuerzo y cena. El desayuno empieza a las 7 am y finaliza a las 10:00 am, rápidamente cambian la barra y colocan el almuerzo a las 11 am el cual se mantiene el mismo para la cena hasta las 9 pm.

Con respecto al desayuno siempre ofrecen gallo pinto, huevo en distintas cocciones algún tipo de embutido y un acompañamiento ya sea tortillas, pan cuadrado, plátano, queso o natilla.

En cuanto al almuerzo o cena siempre ofrecen como base arroz y frijoles y tres opciones de comida principal, 2 opciones de guarnición harinosa, dos opciones de ensaladas verdes, aunque, en algunas ocasiones, en una harinosa y una verde.

La empresa abre todos los días, la jornada laboral es de 5 am a 1 am o nueve horas diarias, por lo que los funcionarios permanecen largos períodos en la empresa, siendo está la principal opción de su alimentación.

El servicio de alimentos cuenta con un administrador y 14 colaboradores. A continuación se presenta el organigrama del servicio de alimentos.



**Figura N.3** Organigrama de los colaboradores del servicio de alimentos

Fuente: Elaboración propia, 2018.

**1.2.1.2 Comensales**

El servicio de alimentación de la cafetería de Convergys es exclusivo para los empleados de la misma empresa por los que estos siempre tienen que llevar su gafete para ser atendidos, los colaboradores cuentan con un subsidio de 30 dólares mensuales lo cual tiene 30 días para gastarlo ya sea en la cafetería o en el área de “Candy”.

Diariamente la cantidad de comensales rondan los 200 a 250 aproximadamente, el número aumenta o disminuye dependiendo del tipo de platillo.

### **1.2.1.3 Infraestructura**

La estructura del servicio de alimentos se encuentra en buenas condiciones, esta consta de 5 áreas: El área del servicio de alimentos donde están las barras de alimentos y al frente se encuentran las mesas, el área de producción donde se lleva a cabo la preparación de alimentos, área de almacenamiento, área de “Candy” y por último, el área de recibo de materia prima. Los baños sanitarios se encuentran fuera del área de servicio de alimentos.

El área del comedor cuenta con 12 microondas, dos refrigeradoras para que guarden los alimentos, máquinas de café y sobres de té de manzanilla y azúcar. ([Ver anexo N.10](#)) La limpieza de este espacio no es responsabilidad de la cafetería propiamente, sino del servicio de limpieza subcontratado por la empresa Convergys.

Los servicios sanitarios no se encuentran en el comedor, si no aparte en los pasillos de la empresa, los cuales están separados por género, hay un lavado de manos con su respectivo jabón y toallas de papel, el baño, en general, se encuentra en buenas condiciones.

Para la valoración de la infraestructura y condiciones generales del servicio de alimentos, se aplica la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público del Ministerio de Salud. ([Ver anexo N.3](#)) Por el tipo de servicio de alimentos se toma en cuenta las secciones A, B, C, D, E, F el cual tiene un puntaje total de 199.

La calificación total del establecimiento se asigna, según sus rangos en: 69% o menos son condiciones inaceptables, 70% - 80% condiciones deficientes, 81% - 100% buenas condiciones. La calificación general obtenida es de 166 puntos, lo cual representa un 83%, según la clasificación corresponde a buenas condiciones.

A continuación, se describen las calificaciones obtenidas en cada sección tomada en cuenta, además de las debilidades encontradas.

### **A. Condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones**

En esta sección se obtiene 30 puntos de 32 lo cual representa un 90%, según la calificación se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, no se cumple con algunos puntos como, por ejemplo:

1. Alrededores: En ambos servicios de alimentos tienen una cámara de refrigeración sin usar con una gran cantidad de refrescos y gaseosas vencidas, lo cual puede constituir a refugio de insectos y roedores.
2. Instalaciones eléctricas: El cableado y los tomacorrientes no se encuentran en buenas condiciones ni protegidos.

### **B. Área de preparación de alimentos (cocina)**

Esta sección se divide en B1, B2, B3, en total se obtuvo 58 puntos de 72, lo cual representa 80%, según la clasificación se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, algunos puntos por mejorar son:

1. Ventanas: Si hay ventanas, pero están no se desmontan con facilidad y el día de la evaluación se encontraban sucias.
2. Puertas: No cuentan con puertas de cierre automático ni de material impermeable.
3. Mantelería: Este apartado no se evaluó ya que no aplica para el servicio de alimentos.
4. Almacenamiento de equipo y utensilios: Los utensilios cuando no están en usos se mantienen boca abajo uno encima de otro. Cuentan con todas las tablas de picar, sin embargo, no las usan, según alimento.
5. Recalentamiento de comidas: Los alimentos recalentados no mantiene su temperatura cuando no son servidos inmediatamente, por lo que ha habido muchas quejas al respecto.

6. Conservación de alimentos preelaborados: Los alimentos preelaborados se conservan tapados y en refrigeración, pero no rotulados, de la misma manera los ingredientes crudos, cocidos y embutidos no están rotulados.

7. Contaminación Cruzada: Las mesas de trabajo no se desinfectan después de utilizar un alimento solo se limpia con un paño y agua.

### **C. Del almacenamiento de alimentos**

Esta sección se divide en C1, C2, en total se obtuvo 29 puntos de 31, lo cual representa un 94%, según la clasificación se encuentra en buenas condiciones. El único punto por mejorar es sobre el almacenamiento de alimentos que no están debidamente identificados.

### **D. Medidas de saneamiento**

Esta sección obtuvo 23 puntos de 28, lo cual corresponde a un 82%, según la clasificación se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, se debe hacer correcciones debido a que no se cuenta con el programa documentado de higiene y desinfección.

### **E. Salud e higiene del personal**

Esta sección obtuvo 12 puntos de 14, lo cual representa el 85%, según la clasificación se encuentra en buenas condiciones, sin embargo, algunos puntos por mejorar son:

#### **1. Higiene y hábitos del personal:**

Los colaboradores del servicio de alimentos no cumplen con la higiene y hábitos adecuados ya que en el caso de las mujeres usan maquillaje y portan anillos.

Se cuenta con una bitácora de lavado de manos, pero no aplican correctamente el procedimiento establecido. ([Ver anexo N.4](#))

## **F. Área de consumo (comedor)**

En esta sección se obtuvo 21 puntos de 22, lo cual representa un 95%, según la clasificación se encuentra en buenas condiciones. El único punto por mejorar es sobre los dispensadores de salsas que no se mantienen rotulados.

El servicio de alimentos, según la guía en general se encuentra en buenas condiciones, se le indicó al jefe de cocina los puntos por mejorar los cuales se encuentran en proceso.

### **1.2.1.4 Área de recepción de alimentos**

El área de recepción de alimentos donde ingresan los proveedores y se reciben los alimentos es relativamente pequeño, no cuenta con una mesa grande por lo que las frutas y verduras las ponen en cajas en el piso para su respectiva inspección de peso, características organolépticas y estado en general, sí cumple con lo mencionado se reciben y almacenan, de lo contrario, se devuelve el producto. Cabe destacar que estando en el piso puede favorecer algún tipo de contaminación.

Con respecto de la carne la jefa de cocina es la encargada de recibirla, en el momento cuando entra se coloca el alimento en la mesa, lo pesan, se mide la temperatura, se almacenan o se hace uso inmediato.

### **1.2.1.5 Área de almacenamiento de materia prima**

Almacenamiento en frío: Se cuenta con un cuarto frío para el almacenamiento de frutas, vegetales, embutidos y quesos, los cuales se encuentran correctamente, separados y con su fecha de vencimiento. Al igual que el congelador, donde se colocan las carnes y pescados, tienen sus temperaturas adecuadas. Además, se cuenta con cámaras de refrigeración para bebidas y un congelador para helados.

Almacenamiento en Seco: Se cuenta con una bodega pequeña, para el almacenamiento de abarrotes, los alimentos se encuentran debidamente ordenados, pero no rotulados. Utilizan el método PEPS (el primero en entrar, primero en salir).

Se logra observar que los productos de limpieza se encuentran en la misma bodega de almacenamiento de los productos no perecederos, lo cual se hallan ubicadas incorrectamente, además de que hay cajas sin usar, así como una cámara de refrigeración sin uso con productos vencidos y material obstruyendo el paso.

#### **1.2.1.6 Área preliminar**

Esta área cuenta con una mesa de acero, una pila grande con dos fosas y 2 refrigeradoras. En esta área los auxiliares utilizan guantes para las respectivas preparaciones.

En el servicio de alimentos las frutas y vegetales se lavan y se desinfectan en la pila grande, luego se pelan y se pican. En cuanto a las carnes la jefa de cocina y sus ayudantes se encargan de marinarlas de acuerdo con la preparación que se vaya a realizar con el alimento.

Esta área solo se utiliza en el turno de la mañana ya que son los que realizan las preparaciones del día, tanto desayuno y almuerzo. Con respecto de la cena es el mismo que el almuerzo, por lo cual se prepara todo de una vez.

#### **1.2.1.7 Área de cocina**

La higiene del área de cocina se observa todo limpio, sin embargo, al preparar los desayunos y almuerzos es donde se logra observar un poco de suciedad, tanto en las mesas como en el suelo, pero en el momento que baja la producción, se limpia y eliminan los residuos de comida en la zona. Después de la cena se hace una limpieza profunda.

Dentro de esta área se ubica una cocina de gas, una freidora, una pila destinada a lavado de alimentos y de utensilios y una mesa, en donde se da la preparación previa de los alimentos.

Todo el aseo, orden, almacenamiento del equipo, tanto menor como mayor, así como la limpieza del suelo la realizan entre todos.

### **1.2.1.8 Área de lavado de cocina**

Esta área cuenta con una pila con dos fosas y un mueble de acero inoxidable. En esta área, solo hay un responsable, quien es la persona que se encarga de lavar y desinfectar todo lo que el área de cocina le lleve, también, se encarga de mantener el piso seco para evitar algún tipo de accidente.

En cuanto al lavado de la vajilla y utensilios se cuenta con un Racks este se encuentra por el área de mesas, donde los comensales colocan las bandejas, platos, vasos y cubiertos que utilizaron, también, se ubican 2 basureros uno para que los comensales boten los sobrantes de comida, y el otro para los residuos comunes, después se llevan al área de lavado donde se debe lavar con agua , jabón y esponja los utensilios utilizados, así como ponerlos a secar y por último, almacenarlos.

### **1.2.1.9 Área de distribución de alimentos**

Con respecto del área de distribución, se encuentra ubicada dos cajas registradoras, 3 cámaras frías de refrescos y estantes con diferentes productos de “Candy”, 2 refresqueras y la barra de servicio de alimentos con un sistema de baño maría para mantener la temperatura, se cuenta con una barra caliente y una fría donde se colocan las ensaladas y frutas del día. ([Ver anexo N.8 y N.9](#))

El comensal utiliza una bandeja para observar y elegir lo que desea consumir, en la línea se encuentran dos personas atendiendo a los comensales, una encargada de servir los alimentos y la otra de cobrar. [Ver anexo N.6](#)

La barra de alimentos en toda ocasión se observa limpia y sin presencia de residuos de alimentos. Las responsables de la barra de alimentos son las encargadas del aseo y temperatura de los alimentos por lo cual se cuenta con una bitácora para llevar el control. ([Ver anexo N.5](#))

### **1.2.1.10 Área de consumo de alimentos**

El espacio del área de consumo de alimentos es grande, ventilado e iluminado, en horas muy demandadas siempre hay espacio para que la persona se sienta a comer, por más lleno que éste se encuentre. En esta área se cuenta con microondas para que los funcionarios puedan recalentar las comidas que traen de sus casas. ([Ver anexo N.10 y N.11](#))

Los encargados de la limpieza de este espacio no es responsabilidad de la cafetería propiamente, sino del servicio de limpieza subcontratado por la empresa Convergys.

### **1.2.2 Menú**

Convergys contrata por servicios externos a la empresa Asensa que brinda servicios en las tres sedes de Heredia, el cual ofrece un menú cíclico de 5 semanas con 3 tiempos de comidas fuertes para el almuerzo o cena ofrecen las mismas opciones en ambos tiempos de comida, sin ninguna variación éste consta de 3 opciones de platos fuertes, variedad de guarniciones vegetales y harinosas, Además, de ensaladas y dos sabores de frescos por elegir. En cuanto al desayuno se ofrece gran variedad, teniendo siempre como base el gallo pinto.

#### **1.2.2.1 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú**

De acuerdo con los resultados del análisis cuantitativo, se calcula el requerimiento promedio de energía y macronutrientes para la población de Convergys, la cual basándose en una dieta de 2000 kcal se evalúa el menú por un periodo de un mes. ([Ver anexo N.44](#)) Éste determina que los porcentajes de adecuación de los platillos más seleccionados un 57% se excede en el valor calórico, un 26% en un rango normal, mientras que el 17% se encuentra por debajo de lo adecuado por lo que no son nutricionalmente balanceados, donde se muestran cifras donde se excede o existe déficit calórico y de macronutrientes. ([Ver anexo N.12 y N.13](#))

En cuanto al análisis cualitativo se utiliza el Método AGATTTA (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, textura y armonía), en una escala de excelente, muy bueno, bueno, malo y muy malo se refleja que, en general, las

características del alimento son buenas, excepto por las temperaturas ya que un 45% manifestó que era mala o muy mala. ([Ver anexo N.14](#))

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

Para determinar el estado nutricional se recolectan datos antropométricos como peso, talla y IMC en 140 personas de las cuales 58 son mujeres y 82 hombres. Los resultados indican que del total de la población el 36 % se encuentra en sobrepeso, 35% en un estado nutricional normal, el 20% en obesidad grado I, un 6% obesidad grado II, el otro 1% en obesidad grado III, y el último 2% en bajo peso. ([Ver anexo N.42 y N.43](#))

En relación con la población femenina, se destaca lo siguiente; el rango de edad promedio es de 26 años, en cuanto al peso promedio es de 67kg, de igual forma la estatura promedio es de 160 cm y el IMC es de 26,4 km/m<sup>2</sup>.

De las 58 mujeres un 41% se encuentra en un estado nutricional normal, el 38% en sobre peso, el 9% en obesidad grado I, un 5% en obesidad grado II, el 3% en obesidad grado III y por último el 4% en bajo peso.

En relación con la población masculina se destaca lo siguiente: el rango de edad promedio es 23 años, el peso promedio es de 85kg, de igual forma la estatura promedio es 172cm y el IMC de 29.2 kg/m<sup>2</sup>.

De los 82 hombres el 39% se encuentra en sobre peso, un 29% en estado nutricional normal, un 28% en obesidad grado I y por último, un 4% en obesidad grado II.

Se determina que un 65% de la población analizada se halla en inadecuado estado nutricional.

### 1.3 ANÁLISIS FODA

**Tabla N.1** Análisis FODA

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La empresa cuenta con su propio servicio de alimentos.</li> <li>▪ Todo el personal del servicio de alimentos cuenta con el carnet de manipulación de alimentos.</li> <li>▪ Cuenta con el personal suficiente para brindar buena atención a los clientes.</li> <li>▪ Los empleados tienen subsidios por parte de la empresa.</li> <li>▪ Precios del menú accesibles a los Comensales.</li> <li>▪ Hay microondas para los funcionarios que traen alimentos de la casa.</li> <li>▪ Las instalaciones están en excelente estado.</li> <li>▪ La empresa cuenta con médico, psicólogo, nutricionista y fisioterapeuta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo de espacios para fomentar estilos de vida saludables a los colaboradores de Convergys.</li> <li>▪ Oportunidad de mejorar la calidad del servicio de alimentos por medio de capacitaciones.</li> <li>▪ Oportunidad de incluir un profesional en nutrición para brindar servicios en conjunto con el servicio médico.</li> <li>▪ Población relativamente joven con interés de aprender acerca de alimentación saludable.</li> </ul>
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No hay programa de limpieza y desinfección.</li> <li>▪ El menú que se brinda no es balanceado nutricionalmente.</li> <li>▪ Ausencia de capacitaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Competencia con otros establecimientos de comida y servicio a domicilio.</li> <li>▪ Preferencia de los trabajadores del área administrativa por otros</li> </ul>

---

sobre manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos.

- Prevalencia de sobrepeso y obesidad en los colaboradores.
- Falta de conocimientos en temas de nutrición por parte de los colaboradores.

restaurantes que brinden más variedad y mejor servicio.

---

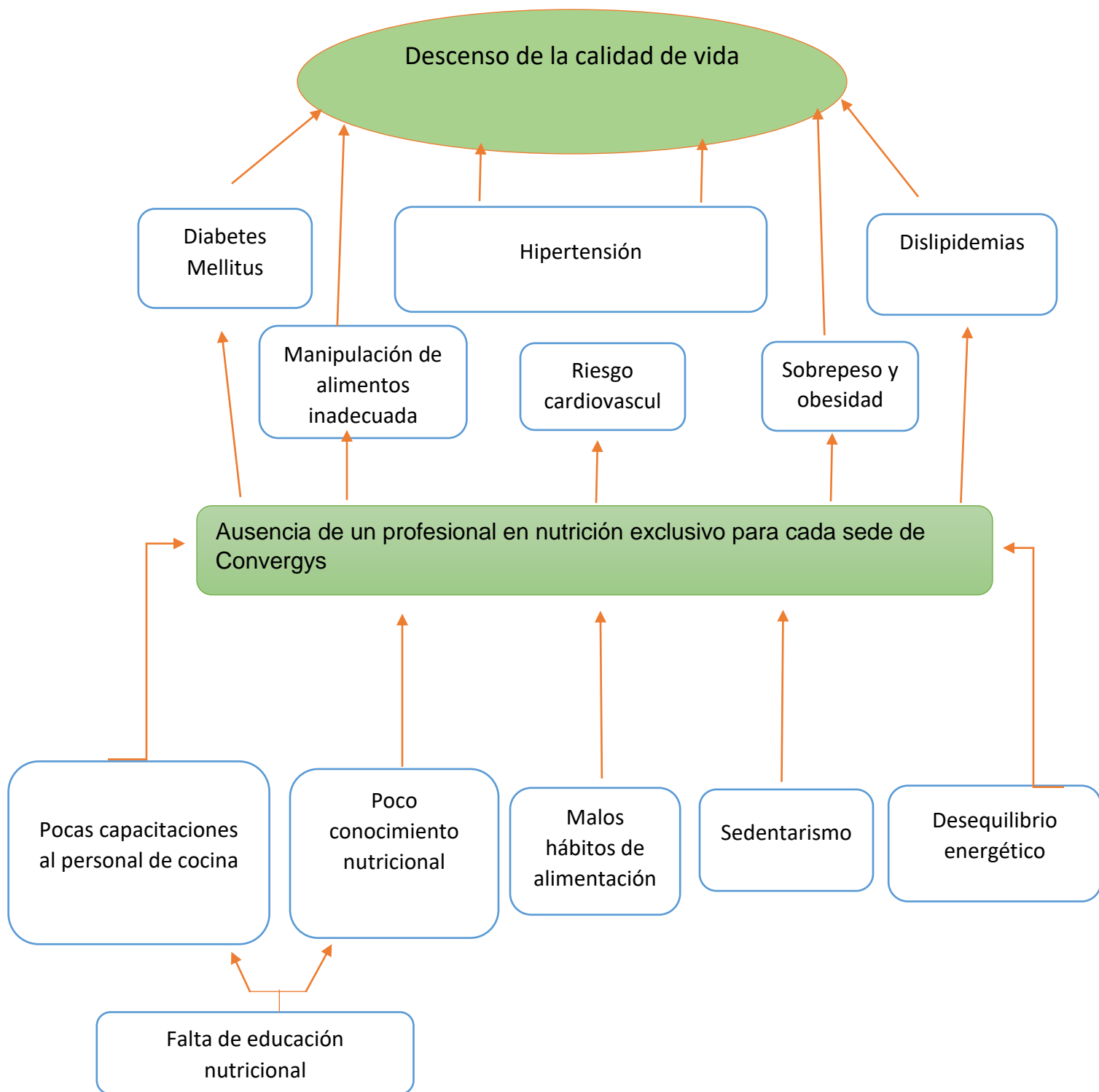
Fuente: Elaboración propia, 2018.

### **1.3.1 Identificación de problema**

Entre los principales problemas que se detectaron en Convergys está la ausencia de un abordaje de nutrición adecuado, tanto en el área del servicio de alimentos como en la educación nutricional y atención individualizada a los colaboradores para la prevención de complicaciones de salud a futuro.

Convergys cuenta con una nutricionista, quien brinda consulta nutricional una vez a la semana en cada sede, las consultas van dirigidas únicamente a la población que tienen algún grado de obesidad o enfermedad crónica lo cual no se logra dar un abordaje nutricional a todos los colaboradores de la empresa.

La empresa por el tipo de actividad a la que se dedica sus colaboradores posee de poco tiempo, por lo que esto influye en la ingesta alimentaria no cumpliendo con todos los tiempos de comida y consumiendo alimentos procesados por mayor facilidad, lo cual afecta directamente al metabolismo dando como resultado un aumento de peso.



**Figura N.4** Árbol de problemas

Fuente: Elaboración propia, 2018

## **1.4 OBJETIVOS**

A continuación, se define el objetivo general, así como los objetivos específicos que se plantearon durante la práctica supervisada de 640 horas.

### **1.4.1 Objetivo general**

Realizar una intervención nutricional en la empresa Convergys, mediante consulta nutricional individualizada, educación nutricional y asesorías en el servicio de alimentos con el fin de la mejora en la calidad la calidad de vida de sus funcionarios en el periodo de febrero a junio 2018.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- ✓ Evaluar el estado nutricional de los funcionarios de Convergys, mediante una valoración antropométrica.
- ✓ Brindar educación nutricional a los funcionarios de Convergys para el mejoramiento de estilos de vida.
- ✓ Elaborar material educativo que promueva estilos de vida saludable.
- ✓ Realizar una evaluación cualitativa y cuantitativa del menú del servicio de alimentos de la empresa Convergys.
- ✓ Evaluar el servicio de alimentos de Convergys, identificando debilidades que presenta el servicio, buscando mejoras en esas áreas.
- ✓ Diseñar un menú cíclico adecuado nutricionalmente que provea los nutrientes necesarios para el mejoramiento de la salud de los funcionarios de Convergys.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## 2.1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, representa una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. La alimentación es saludable cuando favorece el buen estado de salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con ella. (Cali, 2013)

La alimentación, en un sentido amplio, define la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas y debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes como para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas. Estas necesidades se hallan influenciadas por distintos factores como el sexo, la edad, el estado fisiológico (embarazo, lactancia, crecimiento), la composición corporal, la actividad física y las características específicas de cada individuo. (Bellido, 2014)

La edad adulta en su etapa inicial entre los 20 a 30 años existe estabilidad de la composición corporal y desde esa edad se inicia el proceso de deterioro, cuya repercusión se aprecia después de los 65 años. En el largo período de la vida adulta una alimentación y nutrición equilibrada permitirá, atenuar los efectos en la tercera edad. (FAO, 2014), según la FAO se deben seguir ciertas pautas:

- Productos lácteos; preferir el consumo de la leche descremada y quesos desgrasados, asegurar su consumo en la mujer.
- Productos cárnicos; preferir el pescado, mariscos y carnes magras.
- Verduras y frutas 5 porciones entre los dos.
- Cereales y Leguminosas: Estimular su consumo mezclado, de preferencia frijoles, avena y pan integral.
- Azúcar: Evitar el consumo excesivo.
- Grasas: Preferir el consumo de aceites vegetales, de preferencia aceite de maíz, soya, girasol, algodón, canola y de oliva.
- Evitar el consumo excesivo de sal.

La nutrición en la edad adulta resalta la importancia de la dieta para mantener una buena salud y prolongar en consecuencia, la vida y el bienestar del individuo. Para ello, además de conocer cuáles son las propiedades saludables de los alimentos, el consumidor debe implicarse para alcanzar ese bienestar, aportando al consumo alimentario un carácter de autocontrol y así poder tener una población mas saludable en esta etapa de vida. (Henufood, 2010)

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. (OMS, 2015). Según la OMS en la etapa adulta para tener una vida saludable es preciso:

- Comer frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, avena, trigo o arroz integral no procesados).
- Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total en el caso de una persona con un peso saludable. Para mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total. El azúcar libre, también, puede estar presente en el azúcar natural de la miel, los jarabes, y los zumos y concentrados de frutas.
- Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria. Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.
- Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.

El concepto de alimentación saludable está ligado a la recomendación de hacer entre cuatro y cinco comidas diarias, siguiendo un horario regular de comidas. Se ha destacado que la población adulta se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir

alcohol frecuentemente, por lo que el estado de nutrición puede verse afectado por la presencia de algunos hábitos o situaciones de vida. (Alegre, Centurion , Larzabal, & Schafer, 2011)

## 2.2 NECESIDADES NUTRICIONALES

Las necesidades nutricionales son las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.) de la persona. (FAO, 2013)

Se le llama nutrientes esenciales a los nutrientes que el organismo no es capaz de producirlos y se deben recibir como alimentos, son nutrientes esenciales las proteínas (algunos aminoácidos) algunos ácidos grasos, las vitaminas, sales minerales y el agua, cuando el cuerpo no recibe alguno de estos nutrientes esenciales durante un periodo prolongado de tiempo se puede enfermar o hasta morir. (FAO, 2013)

Los nutrientes que son indispensable para la vida del organismo, según (HSJD, 2015) son:

- **Hidratos de carbono:** Su función principal en el organismo es producir energía y actuar de reserva energética. Estos deben de representar en la dieta alrededor del 55-60% de la energía total diaria y aportan 4 kcal por gramo. Hay dos tipos: Hidratos de carbono complejo: presentes en cereales, legumbres y patatas los cuales se deben consumir aproximadamente de 4-6 porciones al día. Hidratos de carbono simples: que es el azúcar de mesas o el presente en dulces éste debe representar <10% de los hidratos de carbono en total.
- **Proteínas:** Formadas por cadenas de aminoácidos, que el organismo utiliza, principalmente. para construir y reparar tejidos. Se encuentran en alimentos de origen animal y, también, en menor proporción en los alimentos de origen

vegetal. Su representación en la dieta debe ser <15% de la energía total diaria o entre 0,8-1g/kg/día, su valor energético es de 4 kcal por gramo.

- **Lípidos:** Son nutrientes que proporcionan, principalmente, energía al organismo y facilitan el transporte de algunas vitaminas. Se encuentran, tanto en alimentos vegetales como animales, su representación en la dieta debe ser entre 30-35% de energía total diaria aportando 9kcal por cada gramo. El aporte de colesterol diario debe ser < 300 mg/día. Pero además se debe prestar mucha atención al tipo de lípido se recomienda menos de un 10% de grasas saturadas, 10-15% de monoinsaturados y de 8-10% de poliinsaturados, como parte de una dieta equilibrada.
- **Fibra:** Los aportes diarios de fibra deben alcanzar aproximadamente los 30 g diarios, si se lleva una dieta variada, rica en frutas, verduras y hortalizas, cereales integrales y legumbres, fácilmente se alcanzarán las recomendaciones diarias.
- **Agua:** El agua es el principal componente de nuestro organismo. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. La portación de agua diaria se debe alcanzar entre los alimentos y la ingesta de agua debe ser de 1,5-2L.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Se recomienda realizar como mínimo 30 minutos de ejercicio físico moderado (caminar, nada, correr ir en bici, etc.) la actividad física aporta mejoras en la salud como el mantenimiento del peso corporal, la regulación de los niveles de glucemia y el control en sangre además ayudará a eliminar tensiones y preocupaciones favoreciendo un estado mayor de relajación. (MSCB, 2012)

## **2.3 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL**

El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las reservas y compensar las pérdidas. Cuando se ingiere menor cantidad de calorías y/o nutrientes de los requeridos, se reducen

las existencias de los distintos compartimentos corporales y nuestro organismo se vuelve más sensible. Por otra parte, una ingestión calórica excesiva, un estilo de vida sedentario o ambas cosas, a la vez, determinan un aumento del tamaño de los depósitos de grasa que cuando alcanzan un valor crítico comportan la aparición de un cuadro clínico y social conocido como obesidad. (Gimeno, 2006)

La Valoración Nutricional determina la elección de la alimentación más adecuada en función a la situación encontrada. Consiste en la interpretación de estudios bioquímicos, antropométricos, alimentarios y/o clínicos para determinar la situación nutricional de individuos. Es decir, requiere de la utilización de diferentes parámetros. En los pacientes que requieren atención ambulatoria o en aquellos internados, el instrumento o herramienta en el cual se volcará toda la información es la Historia Clínica. (Fmed, 2015)

Según (Gimeno, 2006) los datos más importantes para evaluar el estado nutricional son:

- Determinación de la ingestión de nutrientes: Consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos durante un período que permita suponer que responde a la dieta habitual y así poder identificar si hay un exceso o deficiencia.
- Determinación de la estructura y composición corporal: Se usan mediciones físicas y composición del cuerpo, como la talla, peso, circunferencia de muñeca y circunferencia abdominal éstas se compararán con valores de referencia de edad, sexo y estado fisiopatológico. Asimismo, con las medidas de peso y talla se calculan el índice de masa corporal (IMC), estimación del metabolismo basal y el valor energético total.
- Determinaciones bioquímicas: La utilización de parámetros bioquímicos complementan al resto de métodos de valoración nutricional. Su interpretación resulta útil en todas las etapas de la valoración nutricional, ya que ayuda a conocer el estado de algunos compartimentos corporales, orienta sobre el nivel de ingesta, absorción o pérdida de ciertos nutrientes y permite calcular el balance nitrogenado

Evaluación clínica del estado nutricional: ayuda a reunir datos del estado de salud del paciente con el objetivo de facilitar su asistencia.

## **2.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Los hábitos alimentarios se definen como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (García, 2014)

La alimentación es uno de los pilares esenciales de la salud y el bienestar. el tipo de alimentación puede determinar la aparición de enfermedades como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Por eso adquirir buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan beneficios en el organismo. (ACHS, 2013)

## **2.5 ALIMENTACIÓN LABORAL**

la alimentación es una necesidad de todo ser vivo, la cual tiene como objetivo suministrar la cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. En el mundo actual se hace importante no sólo porque si se maneja adecuadamente asegura un buen estado nutricional y de salud, sino también, porque proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias, pues del tipo de alimentación que se tenga dependerá la maximización de las actividades que se realice, lo que lleva a considerar que una buena alimentación en el entorno laboral permitirá mejorar el desempeño y la productividad de los trabajadores. (Díaz-Beltrán & Bejarano, 2012)

“La nutrición es una preocupación de salud y seguridad ocupacional. Una mala alimentación puede ser tan mortal como un peldaño de escalera débil o una fuga de un producto químico”. Según esta afirmación, una alimentación suficiente, equilibrada, sana y adecuada es imprescindible para el bienestar de un trabajador y ,consecuentemente, para el buen funcionamiento de la empresa. Teniendo en

cuenta estas condiciones, es lamentable que, en su mayoría, los lugares de trabajo ofrezcan todo lo contrario a una alimentación sana: máquinas dispensadoras llenas de refrescos y golosinas, tiendas de comida rápida y vendedores ambulantes que ofrecen productos salados, altos en grasa y, en ocasiones contaminados, sin que ni siquiera se interrumpa el trabajo para comer. (Díaz-Beltrán & Bejarano, 2012)

La alimentación en el trabajo es considerada como un elemento secundario, basado en esto se ofrecen menús poco agradables y saludables para los trabajadores, y si a esto le sumamos la baja capacidad adquisitiva de algunos individuos para acceder a una alimentación óptima y para satisfacer sus necesidades, entonces la labor comienza por concientizar al sector empresarial en la importancia que tiene la adopción de prácticas de nutrición adecuadas y las implicaciones en la salud, calidad de vida, motivación, rendimiento y productividad de las personas a su cargo. (Delgado, 2015)

Es importante comprender que el ámbito laboral es un determinante de la salud y como tal debe ser un espacio saludable que contribuya a disminuir los factores de riesgo que ocasionan las ECNT. Para esto es fundamental promover la alimentación saludable que reduzca el consumo de alimentos que las favorecen (sal, azúcar, colesterol, grasas saturadas y trans), incrementar el consumo de alimentos protectores (principalmente frutas y vegetales) y promover una vida activa. (Delgado, 2015)

La alimentación puede apoyar el rendimiento laboral consumiendo la diversidad de alimentos de los distintos grupos, distribuidos en los tiempos de comida a lo largo del día. Estos tiempos de comida deben hacerse en un tiempo específico, no junto a otras actividades; en un ambiente agradable y con condiciones de higiene adecuadas. (Bermúdez, 2014)

La recomendación es realizar cinco tiempos de comida al día, de modo que cada uno de ellos aporte un porcentaje del total de energía que se deben consumir diariamente. Según (Bermúdez, 2014):

- El desayuno ha sido ampliamente relacionado con el desempeño de las personas, ya que representa la primera comida importante y condiciona de alguna manera la ingesta de alimentos del día. Investigaciones han documentado el beneficio de desayuno sobre el rendimiento intelectual y equilibrio nutricional.
- Por su parte, el almuerzo es necesario para suplir la energía y los nutrientes para cubrir las actividades vespertinas, por eso se recomienda que, también, incluyan los diferentes grupos de alimentos en cantidades adecuadas. La cena es necesaria para suplir los nutrientes, principalmente, de reparación para las horas nocturnas, basado principalmente en vegetales, fuentes proteínicas y fruta, con poca cantidad de grasas y carbohidratos provenientes de los cereales, leguminosas y verduras harinosas.
- Entre los tiempos de comida principales se recomiendan las meriendas de media mañana y media tarde, facilitan que el metabolismo se mantenga activo durante todo el día y un flujo de nutrientes adecuado para llevar a cabo todas las actividades correctamente y que no se llegue con tanta hambre al siguiente tiempo, con lo que evita un consumo excesivo de alimentos o un consumo de alimentos de baja calidad dada la prisa por comer por el hambre que se siente. Estas meriendas deben ser pequeñas y basadas, principalmente, en frutas, yogurt, o frutos con poca cantidad de carbohidratos y grasas.

Las intervenciones nutricionales tienen un impacto positivo en el conocimiento de los empleados sobre alimentación y nutrición, ingesta de alimentos, condiciones de salud y en la rentabilidad de la empresa, principalmente, por reducción del ausentismo. Intervenciones con objetivos bien definidos y eficazmente implementados pueden mejorar la productividad laboral en 1% a 2%. Por lo que es de suma importancia, según (Organización internacional del trabajo, 2012) proporcionar en las empresas:

- Proporcionar alimentos y bebidas saludables en el lugar de trabajo (cafeterías o máquinas expendedoras)

- Proporcionar un espacio para realizar actividad física o fomentar el uso de escaleras.
- Participación de los trabajadores en la planificación y ejecución de programas nutricionales.
- Involucrar a la familia en las intervenciones a través de programas de auto aprendizaje, boletines, afiches, festivales, etc.
- Proporcionar estrategias nutricionales de cambio de comportamiento individual y autocontrol.

## **2.6 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

Las enfermedades crónicas provocan un importante impacto en la salud de las comunidades al generar discapacidad, pérdidas de vidas humanas, muchas de ellas en edades tempranas, y un elevado costo social y económico a la sociedad. Para mejorar las condiciones de salud es necesario trascender el espacio de los servicios de salud, cuya función es primordialmente curativa, e incorporar a todos los sectores responsables de crear entornos socioeconómicos, físicos y culturales que promuevan la salud. (OMS, 2013)

Las enfermedades crónicas no transmisibles, actualmente, son la principal causa de mortalidad a nivel mundial, causando casi el 25% de las muertes prematuras (entre 30 y 69 años). Dentro de las ECNT que más muertes producen están las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas. (OMS, 2013) la situación de Costa Rica no escapa a esta realidad mundial.

Las ECNT tienen factores de riesgo comunes, tales como: la adopción de dietas con alto contenido de grasa y una reducida actividad física, el fumado y el abuso del alcohol. Otros factores con alta prevalencia como la obesidad, la hipertensión arterial y el hipercolesterolemia se consideran, tanto como ECNT como factores de riesgo para desarrollar otras ECNT. (Ministerio de Salud, 2014)

En Costa Rica, las personas con cifras elevadas de colesterol total en su sangre (por arriba de 200 mg/dL) representan el 42%. O sea 4 de cada 10 costarricenses mayores de 20 años tiene valores altos de colesterol. La prevalencia de sobrepeso

fue de 36,1% mientras que la de obesidad fue de 26%. El 50,9% de la población costarricense tiene una actividad física baja o nula. (Ministerio de Salud, 2014)

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores, tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. Las dietas malsanas y la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad. Son los llamados "factores de riesgo metabólicos", que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal ENT por lo que respecta de las muertes prematuras. (OMS, 2017)

Es fundamental invertir en una mejor gestión de las enfermedades crónicas no transmisibles, que incluye su detección, cribado y tratamiento, así como el acceso a los cuidados paliativos. Las intervenciones esenciales de gran impacto contra las ENT pueden llevarse a cabo en la atención primaria para reforzar su detección temprana y el tratamiento a tiempo. (OMS, 2017)

### **2.6.1 Sobre peso y obesidad**

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos se utiliza el índice de masa corporal (IMC) indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). (OMS, 2017)

En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

La obesidad es un desencadenante de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como por ejemplo, diabetes mellitus, hipertensión, enfermedades cardíacas y respiratorias y algunos tipos de cáncer, entre otras... por lo que se ven perjudicados los sistemas de salud, el

desarrollo sanitario y socioeconómico del país por el gasto que representa la atención médica y tratamientos en el control de las enfermedades crónicas asociadas a la obesidad, causantes del deterioro en la salud de los costarricenses. (Ramírez, 2016)

En Costa Rica, actualmente, las empresas se ven afectadas en su productividad debido al aumento en gastos médicos, incapacidades y ausentismo laboral asociados al incremento de las enfermedades crónicas en la población adulta. Ante esta situación de salud actual en la población costarricense es necesaria la participación e interdisciplinaria de instancias como los gobiernos, médicos, nutricionistas, la industria alimenticia, los medios de comunicación y los consumidores para fomentar estilos de vida saludable que tengan como base una alimentación saludable y variada, así como el aumento de la actividad física, que contribuyan a contrarrestar el problema del sobrepeso y la obesidad. (Ramírez, 2016)

### **2.6.2 Dislipidemias**

Las dislipidemias son trastornos en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol e incrementos de las concentraciones de triglicéridos. Se considera hipertrigliceridemia si los valores de triglicéridos se encuentran por encima de 150mg/dl, riesgo muy alto si los valores se encuentran por encima de 500mg/dl, lo cual es un riesgo de padecer pancreatitis. Es hipercolesterolemia si los valores de colesterol HDL son menores de 40 mg/dl, y los de colesterol LDL son mayores a 200 mg/dl. Es dislipidemia mixta si se presenta hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia. (CCSS, 2004)

Las dislipidemias, por su elevada prevalencia, aumenta el riesgo de morbilidad, muerte por diversas enfermedades y carácter tratable de sus afecciones, y se convierten en un problema de salud en el mundo y en nuestro país por los graves daños que provoca en los pacientes afectados. (Soca, 2009)

### **2.6.3 Hipertensión**

La hipertensión es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlo. Cada vez que el corazón late, bombea sangre a los vasos, que llevan la sangre a todas las partes del cuerpo. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. (OMS, 2015)

Según la OMS la tensión arterial normal en adultos es de 120 mm Hg<sup>1</sup> cuando el corazón late (tensión sistólica) y de 80 mm Hg cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). Cuando la tensión sistólica es igual o superior a 140 mm Hg y/o la tensión diastólica es igual o superior a 90 mm Hg, la tensión arterial se considera alta o elevada.

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo cardiovascular. Se le conoce como 'el asesino silencioso', ya que en la mayoría de los casos no presenta síntomas, por lo que se pueden llegar a desarrollar problemas cardiacos, cerebrales o renales sin ser conscientes de padecer hipertensión. La OMS estima que unos 1.000 millones de personas padecen hipertensión en todo el mundo, con unas cifras de mortalidad que se acerca a los 9 millones de fallecimientos anuales por esta causa. (Rosado, 2016)

La dieta DASH es considerada una de las más importantes soluciones no farmacológicas recomendadas para disminuir la hipertensión arterial de forma efectiva esta consiste en aumentar el consumo de frutas, vegetales y lácteos descremados, incluyendo granos enteros, pollo, pescado, semillas y reducir la ingesta de carnes rojas, grasas, y dulces con el fin de disminuir la presión arterial. Los efectos de este tipo de alimentación, también, influyen en los lípidos sanguíneos, por tanto, esta dieta, también, beneficia a personas que padecen de síndrome metabólico donde se presenta, tanto la hipertensión como la dislipidemia. (Esquivel & Jiménez, 2010)

#### **2.6.4 Diabetes Mellitus**

La diabetes es un grupo de enfermedades metabólicas caracterizadas por hiperglucemia como resultado de defectos en la secreción de insulina, la acción de la insulina o ambas. La hiperglucemia crónica de la diabetes se asocia con daño a largo plazo, disfunción y falla de diferentes órganos, especialmente los ojos, los riñones, los nervios, el corazón y los vasos sanguíneos. (Association, 2011)

La diabetes mellitus tipo 1 se caracteriza por la destrucción de las células Beta de los islotes del páncreas por proceso autoinmune o idiopático, con déficit absoluto de Insulina. Es más frecuente en menores de 15 años, sin embargo, existe una forma de lenta progresión que inicialmente puede no requerir insulina y tiende a manifestarse en etapas tempranas de la vida adulta. ( Barrios, Wasilchuk, & Cabello, 2015)

La diabetes de tipo 2 es un trastorno crónico que afecta la manera como el cuerpo metaboliza el azúcar (glucosa), el combustible principal del cuerpo. está relacionada casi que necesariamente a la condición de obesidad y, por lo tanto, con la resistencia a la insulina, pero se requiere adicionalmente de un deterioro de la función de la célula b pancreática, este tipo de diabetes es más común en los adultos. (Castillo, 2015)

La alimentación es un componente fundamental en la prevención, manejo, autocuidado y autocontrol de la DM. La denominada dieta mediterránea, rica en grasas monoinsaturadas y con mayor contenido de hidratos de carbono, ha demostrado mejoras en la pre-DM, el control glucémico y de los factores de riesgo cardiovascular, por lo que se considera adecuada. (Mediavilla, 2015)

En el tratamiento médico nutricional, los objetivos nutricionales deben individualizarse dependiendo del sobrepeso, perfil lipídico y factores de riesgo cardiovascular, además de los hábitos y condicionantes socioculturales de cada

paciente, y deben mantenerse a lo largo de toda la vida del paciente diabético. (Mediavilla, 2015)

### **2.6.5 Enfermedades cardiovasculares**

Las enfermedades Cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo, éstas son un grupo heterogéneo de enfermedades que afectan tanto al sistema circulatorio como al corazón, entre las cuales se pueden mencionar a: arteriosclerosis, angina de pecho, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, infarto agudo de miocardio, insuficiencias cardíacas, enfermedad cerebrovascular, trombosis arterial periférica. ( Alianza Nacional para la Salud Hispana, 2016)

Las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de los factores de riesgo comportamentales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Estos "factores de riesgo intermediarios", que pueden medirse en los centros de atención primaria, son indicativos de un aumento del riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones. (OMS, 2017)

La medición de la circunferencia abdominal es un indicador indirecto de la presencia de grasa intraabdominal. Es fácil de obtener y de bajo costo, por lo que se utiliza para predecir tempranamente el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes mellitus, la hipertensión y las cardiovasculares, y provee información útil para identificar población en riesgo, aún antes de que la obesidad sea identificada con el índice de masa corporal (IMC). Existe un mayor riesgo de complicaciones si se tiene una circunferencia abdominal de 94 cm en hombres y 80 cm en mujeres. (Aráuz & Rosello, 2013)

## 2.7 EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La educación nutricional son estrategias educativas diseñada para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individuales, comunitario y político. (Red Icean, 2007)

La educación nutricional está teniendo valor esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Su alcance es muy extenso ya que contribuye a todos los pilares de la seguridad alimentaria y nutricional, pero se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios y la compra de alimentos, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. (FAO, 2014)

La FAO, al igual que otras organizaciones internacionales para el desarrollo, cree que en los casos en que la población debe adoptar un régimen alimentario más sano se precisa una educación nutricional orientada a la acción. La FAO considera que se debe promover este tipo de educación en muchos ámbitos, como escuelas, lugares de trabajo y programas de seguridad alimentaria rurales y urbanos, así como por medio de distintos canales de comunicación. (FAO, 2014)

Una estrategia de educación nutricional laboral a colectividades traería una enorme ganancia a la salud pública y en especial a las empresas, porque generaría personas motivadas, más productivas y con un alto sentido de pertenencia, dado que en los espacios laborales se pueden encauzar diferentes acciones para mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar estilos de vida saludables. (Bejarano & Beltrán, 2012)

## 2.8 SERVICIO DE ALIMENTOS

Un Servicio de Alimentación puede definirse como “la organización, que tiene como finalidad elaborar y/o distribuir alimentación, a través de platos preparados u otras preparaciones culinarias, de acuerdo con estándares técnicos y sanitarios; destinado a pacientes hospitalizados, pacientes ambulatorios, usuarios sanos o clientes en general”. (CAI, 2015)

Según ( Bejar & Pino, 2010) Los Servicios de alimentos, según el grupo poblacional al que están dirigidos se dividen en

- Género atención de salud: En el SA de una institución asistencial como hospitales o clínicas. Tiene la responsabilidad del satisfacer las necesidades nutricionales y fisiopatologías del enfermo sin dejar de atender los gustos, hábitos y costumbres.
- Género afán de servir: establecimientos que proveen alimentación por sí o a través de concesionarios a Instituciones, tales como Ministerios, Instituciones Públicas descentralizadas, fábricas, empresas, universidades, colegios, guarderías, albergues, centros de readaptación y, en general, a todas aquellas que atienden a un grupo determinado de personas
- Género lucrativo: En el establecimiento destinado para funcionar como restaurante y servicios afines, el cual debe ser de uso exclusivo para la preparación y expendio de alimentos y bebidas. Los servicios afines a los que se refiere la presente definición comprenden las cafeterías, restaurantes de comida rápida, tabernas, bares.

Según (Aguilar, 2014) los sistemas de un servicio de alimentos son:

- Sistema convencional: se realiza con toda la materia prima adquirida y preparada en crudo o sin procesar dentro del servicio. Esto hace que se requieran áreas, personal y equipo para preparación preliminar especializada, y se destacan, particularmente, el área de carnicería incluyendo, también los servicios de marisquería y el área de panadería.

- Sistema semi -convencional: este sistema se diferencia del convencional porque no cuenta con carnicería ni panadería, por lo que debe abastecer de un proveedor externo los insumos que no produce o prepara en el servicio.
- Comisariatos: este sistema se caracteriza porque cuenta con grandes áreas para la preparación previa y complementaria, seguidamente a la producción, los alimentos deben de mantenerse en frío o caliente y dentro de equipo especial para luego ser transportado a los diferentes centros de distribución, ya que en estos no se realiza la servida al cliente en el lugar.
- Sistema de alimentos preparados listos para servir: alimentos semi – preparados o crudos, pero ya con su preparación preliminar y alimentos completamente preparados y congelados que se descongelan, calientan y se porcina en el momento requerido por el cliente.

Los Tipos de servicios de alimentos, según (Aguilar, 2014) son

- Autoservicio: característico de los comedores industriales, institucionales, centros estudiantiles, universidades etc.
- Servicio de bandeja: común en el género de atención a salud, debido a que el comensal se encuentra imposibilitado.
- Servicio de meseros: caracterizado por género de lucro, provee atención individual y responde a las órdenes del cliente que seleccionan del menú.

## **2.9 EL MENÚ**

En un servicio de alimentación lo fundamental es el menú, éste es el conjunto de alimentos que componen un platillo en cualquier tiempo de comida (desayuno, comida o cena). Para que el menú sea adecuado se deben elegir alimentos de fácil acceso y preparación, se debe analizar el costo de cada recurso material para poder definir el precio de estos, siempre y cuando se adecuen a los existentes en el mercado. (Ríos, 2015)

Un menú cíclico consiste en la elaboración de un menú con una serie de alimentos (durante un tiempo y dependiendo del valor nutricional de dicho menú) que van

rotando en su ingesta. Son menús planificados por días de la semana, por comidas o en períodos preestablecidos. Para organizar un menú de estas características hay que tener en cuenta la cantidad de calorías que el individuo debe tomar por comida y día. (Larrosa, 2015)

En un sistema de alimentación, la elaboración del menú es uno de los pilares más fuertes para llevar al éxito el servicio. De él dependen los gustos y preferencias que muestren los comensales, además de la inversión de tiempo, dinero y esfuerzo que realice el personal para llevar a cabo las preparaciones. (Ríos, 2015)

## **CAPÍTULO III**

### **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

### 3.1 DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

A continuación, se describen las actividades realizadas durante la práctica profesional supervisada de 640 horas de duración en la empresa Convergys.

#### 3.1.1 Actividad N.1 Aplicación de la guía del Ministerio de Salud al servicio de alimentos de la empresa Convergys.

**Objetivo:** Evaluar las condiciones del servicio de alimentos de la cafetería de Convergys por medio de la guía de evaluación sanitaria de alimentos al público del Ministerio de Salud.

**Tabla N.2** Aplicación de la guía del Ministerio de salud del servicio de alimentos.

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Evaluar el servicio de alimentos de la cafetería de Convergys por medio de la guía del Ministerio de Salud	Estudiante de Nutrición 2 funcionarios de la cafetería	Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentos al público del Ministerio de Salud.  Hojas blancas  Lapicero  Computadora	Se aplica la guía mediante la observación en distintas áreas del servicio de alimentos, en el cual se evalúa las condiciones físicas y sanitarias, áreas de preparación de alimentos, almacenamiento de los alimentos, salud e higiene.	La calificación obtenida es de 173 puntos de 199 puntos en total el cual corresponde a un 87%, según la clasificación de la guía se encuentra en buenas condiciones.  <u>Sección A Generalidades de las instalaciones</u>  • No cumple con todo ya que se observa una cámara de refrigeración con productos vencidos el cual puede atraer insectos y roedores.

Continuación tabla N.2

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cableado no se encuentra entubado.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Sección B Condiciones físicas y sanitarias.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las ventana no se desmontan con facilidad por lo que se encuentran un poco sucias.</li> <li>• Las puertas no son de material impermeable ni cuenta con sistema de Vaivén.</li> <li>• El equipo y utensilios que no son utilizados se mantiene boca abajo uno encima de otro.</li> <li>• Cuentan con las diferentes tablas de picar, pero no las usan todas.</li> <li>• Los alimentos recalentados no cumplen con la temperatura adecuada.</li> <li>• .Las mesas de trabajo no se desinfectan después de utilizar un alimento crudo solo</li> </ul>

Continúa

Continuación tabla N.2

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>se limpia con un paño y agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alimentos se encuentran separados, pero no rotulados.</li> </ul> <p><u>Sección D medidas de saneamiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No se cuenta con programa de limpieza y desinfección</li> <li>• Los productos de limpieza se encuentran en el suelo cerca de los productos no perecederos.</li> </ul> <p><u>Sección E: salud e higiene del personal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El uso del celular es totalmente prohibido en áreas de producción.</li> <li>• Todos utilizan la misma camiseta, pero no un uniforme completo.</li> <li>• No cumplen con la higiene y hábitos adecuados ya que algunas usan maquillaje y anillos</li> </ul>

Continúa

Continuación tabla N.2

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuentan con una bitácora de lavado de mano, pero no hacen todo el procedimiento establecido.</li> </ul>
				<p><u>Sección F: área del comedor</u></p>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los recipientes de salsas no están debidamente rotulados.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia, 2018

## **Sistematización**

Se realiza la Guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentos al público del Ministerio Público para valorar las condiciones en que se encuentra la cafetería. los puntos por evaluar fueron generalidades de las instalaciones, preparación de alimentos, equipo y utensilios, almacenamiento de alimentos, condiciones físicas y sanitarias, higiene del personal y área de consumo. ([Ver anexo N.3](#))

Cada área se califica, según los rubros indicados en la guía del Ministerio de Salud se tomó en cuenta las secciones A, B, C, D, E Y F ya que son las asignadas para el tipo de servicio de alimentos de Convergys, la evaluación se aplicó con ayuda de la jefa de cocina la cual tuvo una duración de un día.

En el área de condiciones físicas y sanitarias generales del servicio de alimentos, se encuentra en buenas condiciones teniendo como calificación el 100%.

Los utensilios son de acero inoxidable por lo que son de fácil limpieza y desinfección, se cuentan con todas las tablas de picar debidamente identificadas, sin embargo, no las utilizan, según alimento.

En el área de saneamiento el servicio de alimentos no cuenta con un programa documentado de limpieza que incluya los procedimientos ya que los empleados lo hacen a su manera.

En cuanto a la higiene personal de los empleados no cumplen en su totalidad con lo establecido ya que no tienen un uniforme asignado y algunas de las ayudantes de cocina usan maquillaje y joyería. En relación con el lavado de manos se cuenta con una bitácora, pero no siguen el procedimiento correctamente.

Al identificar estas deficiencias se le informa al jefe de cocina y se les brindan las recomendaciones necesarias para mejorar el servicio de alimentos en cuanto al área de cocina, equipo, utensilios, higiene del personal, preparación y almacenamiento de alimentos y con respecto de las áreas de condiciones físicas y sanitarias de la instalación se les informa a recursos humanos ya que las instalaciones son responsabilidad de dicha empresa.

### 3.1.2 Actividad N.2 Valoración antropométrica, determinación del estado nutricional de la población

Objetivo: Evaluar el estado nutricional de la población trabajadora de Convergys, mediante la toma de indicadores antropométricos.

**Tabla N.3** Valoración antropométrica

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Evaluar el estado Nutricional	140 personas de Convergys zona Metro evaluadas para la determinación del estado nutricional	Balanza Omron Tallímetro Seca Calculadora Hojas Lapicero	Durante 3 días seguidos se montó un stand en la cafetería e iban llegando las personas interesadas para la evaluación nutricional para un total de 140 funcionarios el cual representa un 23% de la población en total.	<u>Talla promedio</u> ♀ 1,60 cm y ♂ 1,72 cm
				<u>Peso promedio</u> ♀ 67 kg ♂ 85 kg
				<u>Edad promedio</u> ♀ 26 años ♂ 23 años
				<u>IMC promedio</u> ♀ 26.4 kg/m <sup>2</sup> ♂ 29.2 kg/m <sup>2</sup>
				<u>Actividad física</u> El 62% de los colaboradores no realiza actividad física y un 38% indica que sí realiza.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

Para conocer el estado nutricional de la población se le solicita ayuda al departamento de Recursos Humanos y se asignan 3 días el 21, 22 y 23 de febrero el cual tuvo una duración de 4 a 5 horas por día ya que no fue citada, si no se tenía que esperar a que las personas interesadas llegaran al lugar por lo que se duró 3 días para lograr medir la población objetivo.

La valoración antropométrica se efectúa en la cafetería ya que no se contaba con una oficina específica ésta se realiza en la entrada principal que conecta con los dos Site para así poder abarcar la mayor parte de la población, las mediciones se realizan únicamente en Convergys zona Metro por solicitud de recursos humanos.

Para llevar a cabo la actividad, se le indica a cada paciente que se retire los zapatos, medias, monedas, gafetes, llaves, entre otros objetos de peso y se les explica que es para tener un resultado más exacto.

Los datos recolectados fueron sexo, edad, peso, talla y se le calcula el IMC, asimismo, se les pregunta si realizan actividad física. ([Ver anexo N.42](#)). Todos los datos mencionados se les efectúan a 140 funcionarios el cual representa el 23% de la población de Convergys zona Metro, una vez evaluadas a cada persona se les entrega un pequeño boletín con sus datos y se le explica que es el índice de masa corporal y el estado nutricional que se encuentran. ([Ver anexo N.43](#))

### 3.1.3 Actividad N.3 Aplicación de encuesta sobre conocimientos en nutrición

Objetivo: Evaluar los conocimientos nutricionales de los empleados de Convergys mediante encuestas para el mejoramiento del conocimiento.

**Tabla N.4** Aplicación de encuesta sobre conocimientos en nutrición

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Evaluación de los conocimientos en nutrición	244 entrevistados	Computadora	Se aplica la encuesta por medio de Quick Connect método electrónico que utiliza la empresa para este tipo de actividades. La encuesta consta de 10 preguntas sobre aspectos básicos de Nutrición	Preguntas ( <a href="#">Ver anexo N.26</a> ) 1. ¿Qué es una alimentación balanceada? el 97% respondió correctamente y un 3% incorrectamente. 2. ¿Personas con sobrepeso u obesidad es más propensa a padecer? El 98% respondió correctamente y el 2% incorrectamente. 3. ¿Beneficio de la fibra? Un 76% respondió correctamente y el 24% incorrectamente 4. ¿Alimento rico en vitamina C?

Continúa

Continuación tabla N.4

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>Un 76% respondió correctamente y el 24% incorrectamente</p> <p>5. Respecto de la frutas y vegetales. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta? Un 67% respondió correctamente y el 33% incorrectamente.</p> <p>6. ¿Alimento con mayor contenido de carbohidratos? Un 68% respondió correctamente y un 32% incorrectamente</p> <p>7. ¿Alimentos con mayor contenido de proteína? Un 81% respondió correctamente y un 19% incorrectamente</p>

Continúa

Continuación tabla N.4

Actividad	Participantes	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>8. ¿De los siguientes alimentos, cuál aporta grasa saludable? Un 92% respondió correctamente y un 8% incorrectamente.</p> <p>9. ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más fibra? Un 89% respondió correctamente y un 11% incorrectamente.</p> <p>10. ¿Alimento con alto contenido de colesterol? Un 72% respondió correctamente y un 28% incorrectamente.</p>

Fuente: Elaboración propia , 2018

## **Sistematización**

Para la aplicación del diagnóstico se le envía por correo a recursos humanos el cual se encarga de mandar la encuesta por medio de Quick Connect a sus empleados, se les da un periodo de 3 días para obtener la mayor cantidad de respuestas.

Una vez terminado el periodo determinado se logró obtener 244 encuestas respondidas con las cuales se determina que la población sí tiene un alto conocimiento en nutrición, sin embargo, una pequeña parte de los funcionarios no, por lo que es de suma importancia brindar educación nutricional de diferentes temas de nutrición para ampliar el conocimiento, así como mejoran los hábitos de alimentación y calidad de vida. ([Ver anexo N.27](#))

### 3.1.4 Actividad N4. Aplicación de encuesta sobre conocimientos en manipulación de alimentos a los colaboradores del servicio de alimentos.

Objetivo: Identificar las deficiencias en el conocimiento de manipulación de alimentos para el mejoramiento de dicho conocimiento.

**Tabla N.5** Encuesta sobre conocimientos en manipulación de alimentos

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Evaluación sobre conocimientos en manipulación de alimentos al personal del servicio de alimentos.	14 colaboradores del servicio de alimentos.	Computadora Hojas Lapicero	Se aplica la encuesta directamente a cada colaborador, primero se aplica a los empleados del edificio de Convergys zona franca metro y una semana después se les aplica a los empleados de edificio Ultrapark.  Al tener ya todas las encuestas respondidas se procede a la tabulación de datos.	Los encuestadores contestan la mayoría de las preguntas correctamente, sin embargo, un 80% responde incorrectamente las preguntas 2, 3, 4 y 5 la cual hacen referencia a las temperaturas por lo que se determina que no hay suficiente conocimiento en cuanto a las temperaturas adecuadas.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

La evaluación de la encuesta de manipulación de alimentos se aplica a 14 colaboradores del servicio de alimentos de Convergys de barreal y Aurora de Heredia. La encuesta consta de 20 preguntas de marcar con X y un cuadro de verdadero y falso las cuales buscan evaluar el conocimiento acerca de la manipulación de los alimentos. ([Ver anexo N.16](#))

La aplicación de la encuesta se les entrega de forma directa a cada uno de los colaboradores, tanto el personal que labora en la mañana como el de la tarde, de igual manera, se evalúan todos los colaboradores de los dos edificios de Convergys.

Al finalizar se procede a la tabulación de datos donde se encuentra una gran deficiencia en temas relacionados con temperaturas por lo que se realiza una charla sobre el control de temperaturas [Ver anexo N.21](#) y una sobre manipulación de alimentos [Ver anexo N.19](#) para fortalecer el conocimiento y se vuelve aplicar la encuesta inicial para verificar lo aprendido.

### 3.1.5 Actividad N.5 Aplicación de encuesta sobre hábitos alimentarios

Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios de los colaboradores de Convergys por medio de la aplicación de una encuesta.

**Tabla N.6** Encuesta sobre hábitos alimentarios

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicación de encuesta sobre hábitos alimentarios	175 colaboradores de Convergys.	Computadora	Se aplica la encuesta por medio de Quick Connect método electrónico que utiliza la empresa para este tipo de actividades.  La encuesta consta de 10 preguntas referentes a hábitos de alimentación.	Se determina que un bajo porcentaje de la población realiza todos los tiempos de comida, ya que la mayoría no realiza las meriendas.  Un 57% de la población afirma preparar los alimentos en la casa, un 41% consume en el servicio de alimentos de la empresa y 2%, los alimentos fuera de la empresa.  En cuanto a la actividad física un 36% no realiza,

Continúa

Continuación tabla N.6

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>un 28% menos de 30 min al día, un 19% 30 min a 1 hora al día y un 17% más de 1 hora al día.</p> <p>En cuanto al consumo de agua solo un 29% de los colaboradores cumple con la recomendación diaria al día, el resto de la población está por debajo de lo recomendado.</p> <p>Se identifica que el aceite más utilizado en la población es el aceite vegetal líquido con un 81%.</p> <p>La mayoría de los colaboradores utiliza azúcar para endulzar sus bebidas.</p>

Continúa

Continuación tabla N.6

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				Se determina que el método de cocción más utilizado es a la plancha y frito, y los menos utilizados son al vapor y asados.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

Para la aplicación del diagnóstico se le envía por correo a recursos humanos el cual se encarga de mandar la encuesta por medio de Quick Connect a sus empleados, se les da un periodo de 3 días para obtener la mayor cantidad de respuestas.

Una vez terminado el periodo determinado se logró obtener 175 encuestas respondidas y se determina malos hábitos en relación con los tiempos de comida ya que la mayoría de los funcionarios solo realiza los tiempos de comidas fuertes, pero en el caso de las meriendas solo un bajo porcentaje de la población las realiza, estos tiempos de comida se pueden ver afectados por el tipo de trabajo ya que sus horarios son limitados y no cuentan con un tiempo destinado para realizar estas meriendas. ([Ver anexo N.24](#))

En relación el consumo de azúcar la mayoría de funcionarios lo utiliza para endulzar las bebidas y solo un 21%, la emplea algún tipo de sustituto, también se establece que un 52% de la población encuestada indica que consume azúcar todos los días por lo que se determina un consumo elevado.

Con respecto del método de cocción el de preferencia es la fritura, ya que lo que son las carnes, pescado, papas, plátanos y huevos la mayoría los preparan fritos y en cuanto a los vegetales la mayoría de veces los cocinan al vapor, lo cual se evidencia los malos hábitos respecto de los tipos de cocción de la población encuestada.

Respecto del consumo de líquido es deficiente en la población ya que solo el 29% cumple con la cantidad diaria recomendada de líquido al día y en cuanto a la actividad física la mayoría indica que, sí realiza, aunque un 36% es sedentaria el cual también se ve influenciada por el tipo de trabajo, ya que no requiere ningún tipo de movimiento para realizar sus labores.

Al recopilar las 175 encuestas se procede a tabular la información en el cual se identifica que la población tiene malos hábitos alimentarios por lo que da lugar a la necesidad de educación nutricional. ([Ver anexo N.25](#))

### 3.1.6 Actividad N.6 Aplicación de encuesta sobre evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos

Objetivo: Evaluar la aceptabilidad del menú, espacio físico y servicio de cafetería de alimentos por medio de encuestas a los colaboradores de Convergys.

**Tabla N.7** Encuesta sobre evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos.

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Aplicación de encuesta de evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos.	269 colaboradores	Computadora	Se aplica la encuesta por medio de Quick Connect la cual consta de 7 preguntas y evalúa las características organolépticas de los platillos, así como las características del espacio físico del comedor y sus trabajadores.	<p><u>Tiempos de comida</u></p> <p>La mayoría de los funcionarios consume algún tiempo de comida en la cafetería. Un 37% de los funcionarios consume el desayuno y almuerzo, un 25% toma el desayuno, almuerzo y merienda de la tarde, otro 20% toma el desayuno y merienda de la mañana, un 10% solo almuerzo y por último un 8% solo la cena.</p> <p><u>Cantidad de grasa</u></p> <p>Un 53% de los funcionarios encuestados considera que la grasa es excesiva.</p>

Continuación tabla N.7

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>En cuanto a la cantidad de sal y azúcar la mayoría indica que es adecuada.</p> <p><u>Características organolépticas</u></p> <p>Respecto del sabor, apariencia, tamaño de la porción, variedad del platillo, olor y precio la mayoría indica que es bueno.</p> <p>En cuanto a la temperatura la mayoría de la población indica que es mala.</p> <p><u>Clasificación del servicio de alimentos</u></p> <p>La mayoría de los funcionarios indica que el espacio físico es bueno así como la cortesía del personal, velocidad de atención y horario de servicio</p>

Fuente: Elaboración propia, 2018

## **Sistematización**

Para la evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos, se le envía por correo a recursos humanos el cual se encarga de mandar la encuesta por medio de Quick Connect a sus empleados, se les da un periodo de 5 días para obtener la mayor cantidad de respuestas.

Una vez terminado el periodo determinado se logra obtener 269 encuestas respondidas esto con el fin de medir la eficacia del servicio y aceptabilidad del menú, tomando en cuenta los tiempos de comida, las veces por semana que acuden a la cafetería, características organolépticas como el sabor, apariencia, temperatura, tamaño de la porción, variedad, olor, cantidad de grasa, azúcar y sal. ([Ver anexo N.45](#))

Se evalúa el espacio físico del comedor como la limpieza, iluminación y ventilación. De igual manera se evalúa al personal tomando en cuenta presentación, cortesía, rapidez del servicio, vestimenta e higiene.

En cuanto a los resultados se termina que un 43% de los colaboradores consume más de 5 veces a la semana algún tiempo de comida, en su mayoría el desayuno y almuerzo. En referente la cantidad de sal y azúcar la mayoría indica que es la adecuada, contrario a la grasa que la mayoría indica que es excesiva. ([Ver anexo N.46](#))

En relación con las características organolépticas, sabor, apariencia, tamaño de la porción, variedad, olor y precio la mayoría del personal da una calificación de bueno, pero respecto a la temperatura un 45 % manifiesta que es mala.

Para finalizar en cuanto el trato del personal hacia los colaboradores, la gran mayoría indica que es bueno al igual que la velocidad de atención, cocción, horarios, vestimenta, higiene, limpieza de platos, cubiertos, vasos y la iluminación, también, la limpieza del comedor en general es buena.

### 3.1.7 Actividad N7 Análisis cuantitativo de platillo más seleccionado del menú de la cafetería

Objetivo: Realizar un análisis cuantitativo del menú para la determinación del valor nutricional de cada plato servido en la cafetería

**Tabla N.8** Análisis cuantitativo de platillo más seleccionado del menú de la cafetería

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Evaluar el valor nutricional de los Platillos de la Cafetería	Platillos ofrecidos en la cafetería Estudiante de nutrición	Hojas Lapicero Calculadora Computadora Menú del servicio alimentos	Por medio de la observación directa de los diferentes platillos se analiza el valor nutricional del platillo más seleccionado en los tiempos de comida de desayuno y almuerzo. Valor promedio de la población mediante fórmula Harris y Benedicth. Distribución de macronutrientes y porcentajes energéticos para cada	En cuanto a los platillos más seleccionados se establece el VET de la población el cual es de 2000 kcal y se determina que un 57% de los platillos se excede en el valor calórico, un 26% en un rango normal, mientras que el 17% se encuentra por debajo de lo adecuado. En cuanto a la grasa se determina que un 73% de los platillos se encuentra por encima de lo adecuado un 17%

Fuente: Elaboración propia, 2018.

---

tiempo de comida.	en un rango normal y un 10 % por debajo de lo adecuado.
Se calcula el valor nutricional para cada plato, según las listas de intercambio, para luego sacar los porcentajes de adecuación.	

---

### **Sistematización**

El análisis cuantitativo se lleva a cabo únicamente de lunes a viernes, esto por solicitud de la supervisora ya que solicita cumplir el mismo horario de trabajo de ella, por lo que solo se logra evaluar 20 platillos para el almuerzo y 10 para el desayuno. Este análisis se realiza únicamente con la opción de desayuno y almuerzo ya que en la cena ofrecen las mismas opciones que en el almuerzo sin ninguna variación. Se escogió el platillo más seleccionado durante un mes y se determinó las kcal, carbohidratos, proteínas y grasa de los diferentes platillos. ([Ver anexo N.12](#))

Para realizar este análisis, se calcula el requerimiento diario ideal para la población de Convergys, y se hace la distribución del VET por tiempo de comida el cual se determina que para el desayuno corresponde el 25% del VET que equivale a 500 kcal y para el almuerzo y cena cada uno corresponde a 30% del VET que equivale a 600 kcal. ([Ver anexo N.44](#))

El cálculo del valor nutricional de cada una de las opciones ofrecidas se realiza por medio de listas de intercambios, el cual se logra por medio de tazas y cucharas medidoras.

Al finalizar se determina que el menú ofrecido no cumple con el porcentaje de adecuación ideal por lo que no es adecuado nutricionalmente, esto se determina ya que al realizar el análisis cuantitativo, el aporte calórico de la mayoría de los platillos es alto al igual la cantidad de carbohidratos se exceden en un 55% de los platillos, y en cuanto a las proteínas un 60% de los platillos no aporta la proteína adecuada para la población.

El principal problema encontrado es la cantidad de grasa utilizada en los platillos ya que se exceden en un 73%, por lo que se realiza la propuesta al jefe de cocina de comprar un envase en spray para utilizar el aceite para así mermar la cantidad al cocinar. ([Ver anexo N.13](#))

### 3.1.8 Actividad N.8 Análisis cualitativo del platillo más seleccionado del menú de la cafetería

Objetivo: Realizar un análisis cualitativo del menú para la determinación de características organolépticas de los platillos servidos en la cafetería.

**Tabla N.9** Análisis cualitativo del platillo más seleccionado del menú de la cafetería

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
<p>Evaluar los platillos ofrecidos en la cafetería</p> <p>Por medio de AGATTA</p>	<p>Platillos ofrecidos en la cafetería</p>	<p>Hoja de evaluación cualitativa.</p> <p>Lapiceros.</p> <p>Computadora</p> <p>Platillos.</p>	<p>Para el análisis de las características organolépticas de los platillos más seleccionados de la cafetería se le hace entrega de una hoja a 15 colaboradores para que evalúen los platillos del desayuno y almuerzo por medio del método AGATTTA.</p>	<p>De las opciones más seleccionadas se evalúan un total de 30 platillos de los cuales 10 son de desayuno y 20 de almuerzo.</p> <p><u>Aroma</u></p> <p>✓ Un 91% de los platillos analizados refleja que el aroma es muy bueno y un 9% que es bueno.</p> <p><u>Gusto</u></p> <p>✓ 25 de los platillos refleja un muy buen .</p>

Continúa

Continuación tabla N.9

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				gusto
				✓ un 60% bueno y un 15% malo.
				<u>Apariencia</u>
				✓ 83 % de los platillos presenta buena apariencia de los platillos, un 15% bueno y un 2% malo.
				<u>Textura</u>
				✓ 75% de los platillos presenta buena textura y un 25% muy buena.
				Continúa

Continuación tabla N.9

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<u>Temperatura</u>
				✓ un 55 % de los platillos analizados presenta buena temperatura y un 45% mala.
				<u>Tamaño de la porción</u>
				✓ un 83% de los platillos tiene un muy buen tamaño y 17% bueno.
				<u>Armonía</u>
				✓ Un 91% presenta buena armonía y un 9% muy buena.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

El análisis cualitativo se realizó para el tiempo de comida del desayuno y almuerzo tomando en cuenta la opción más seleccionada, durante un mes se aplica una encuesta con AGATTTA de los diferentes platillos a 15 funcionarios donde deben de colocar si les parece muy bueno, bueno, malo o muy malos, el aroma, gusto, apariencia, textura, temperatura, tamaño de la porción y armonía de los platillos. ([Ver anexo N.12](#))

La encuesta se realiza por 4 semanas de lunes a viernes durante un mes, no se evalúa sábados y domingos por solicitud de la supervisora , por lo que solo se logra analizar 20 platillos para el tiempo de comida del almuerzo y con respecto del tiempo de comida del desayuno solo se realiza por dos semanas, ya que el desayuno es muy repetitivo. Al finalizar la recolección de las encuestas se saca un porcentaje de las respuestas para determinar la puntuación del platillo en general. ([Ver anexo N.14](#))

### 3.1.9 Actividad N.9 Consultas nutricionales individuales

Objetivo: Brindar consulta nutricional individualizada, mediante la entrega de un plan alimenticio con seguimiento y recomendaciones nutricionales a funcionarios de Convergys para la mejora de su salud.

**Tabla N.10** Consultas nutricionales individuales

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Ofrecer Consulta nutricional a los funcionarios de Convergys.	103 colaboradores de Convergys	Hojas Lapicero Calculadora Computadora Tazas medidoras Cinta Métrica Tallímetro (Seca) Balanza (Omron) Anamnesis nutricional (ver anexo)	Se brindan 3 veces a la semana consulta nutricional el cual una semana se realiza en Convergys Ultra Park y otra en Convergys zona metro. Recursos humanos se encarga de mandar los correos notificando el día y la hora de las consultas.	<u>Primera consulta</u> Convergys zona metro: 49 pacientes en total, 21 mujeres y 28 hombres. <u>Índice de masa corporal</u> Un 6% de los pacientes atendidos presenta un IMC de bajo peso. El 32% de los pacientes atendidos presenta un IMC Normal. Un 37% presenta un IMC de sobrepeso.

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				Un 18% presenta IMC de OB 1.
				Un 4% presenta un IMC de OB 2.
				Por último, un 2% presenta un IMC de OB 3.
				<u>% de grasa</u>
				El promedio de porcentaje de grasa inicial de las mujeres es 35 % y el promedio de los hombres es 28.4%.
				Al finalizar el promedio de grasa es 33% y el promedio de los hombres es 23.4%.
				<u>Última consulta zona metro</u>
				Un 5% de los pacientes atendidos presenta un IMC de bajo peso.

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				<p>El 39% de los pacientes atendidos presenta un IMC Normal.</p>
				<p>Un 38% presenta un IMC de sobrepeso.</p>
				<p>Un 13% presenta IMC de OB 1.</p>
				<p>Un 4% presenta un IMC de OB 2.</p>
				<p>Por último, un 1% presenta un IMC de OB 3.</p>
				<p>Primera consulta Convergys Ultrapark: 54 pacientes en total, 19 mujeres y 35 hombres.</p>
				<p><u>Índice de masa corporal</u></p>
				<p>Un 2 % de los pacientes presenta un IMC de bajo peso.</p>

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				El 31% de los pacientes presenta un IMC normal
				Un 28% de los pacientes presenta un IMC de sobrepeso.
				Un 32% de los pacientes presenta un IMC de OB 1.
				Un 5% de los pacientes presenta un IMC de OB 2.
				Por último, un 2% de los pacientes presenta un IMC de OB 3.
				<u>% de grasa</u>
				El promedio de porcentaje de grasa Inicial de las mujeres es 40.5%

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				y el promedio de los hombres es de 18.1%.
				Al finalizar promedio de porcentaje de grasa de las mujeres es 39% y el promedio de los hombres es de 15%.
				<u>Última consulta de seguimiento en Ultrapark.</u>
				Un 1 % de los pacientes presenta un IMC de bajo peso.
				El 43% de los pacientes presenta un IMC normal.
				Un 25% de los pacientes presenta un IMC de sobrepeso.

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				Un 26% de los pacientes presenta un IMC de OB 1.
				Un 3% de los pacientes presenta un IMC de OB 2.
				<u>Patologías</u>
				El 19% de todos los pacientes atendidos presenta estreñimiento el 11% gastritis, el 9% asma, 8% colitis, el 2% hígado graso y un 3% colesterol y triglicéridos altos.
				<u>Hábitos alimentarios</u>
				La mayoría de los pacientes tanto en zona metro como Ultrapark

Continúa

Continuación tabla N.10

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
				tienen un bajo consumo de frutas, vegetales, productos integrales y agua.

Fuente: Elaboración propia, 2018

## **Sistematización**

Para poder realizar las consultas nutricionales, se coordina con recursos humanos los cuales se encargan de mandar un correo a todos los colaboradores cada semana notificando que los interesados se anoten en la recepción con la secretaria quien se encarga de agendar las consultas nutricionales.

Recursos humanos, asimismo, se encarga de asignar un lugar para brindar el servicio, el espacio que ofrecen es el área de conferencia, donde hay una mesa grande con 9 sillas, se coloca el tallímetro, la balanza, la cintra métrica, computadora, tazas medidoras, calculadora y las hojas con la anamnesis, plan nutricional y listas de intercambio necesarias para llevarse a cabo la consulta nutricional.

Las secciones de atención individualizadas se ofrecen 3 veces a la semana martes a jueves en cada Convergys, en donde asisten un total de 103 funcionarios en total. ([Ver anexo N.50](#))

En la primera sección, se procede a llenar los datos de la anamnesis nutricional ([Ver anexo N.47](#)) ésta tiene una duración de 40 min a 1 hora. En ésta se recolecta información básica del paciente, datos bioquímicos, clínicos, dietéticos y, posteriormente, la valoración antropométrica. Se le solicita al paciente retirar todos los objetos de peso gafete, zapatos, medias, llaves, entre otros con el fin de que no se altere el resultado. Para la talla se utiliza un tallímetro, para el peso y la composición corporal la balanza y para la circunferencia de muñeca un centímetro.

Seguidamente, se calcula el plan de alimentación del paciente y se le explica la lista de intercambio que incluyen diferentes porciones para cada grupo de alimentos y luego el plan de alimentación y el ejemplo del menú que se hace de acuerdo con los alimentos de preferencia de cada paciente ([Ver anexo N.48](#)) finalmente, se programa la cita de seguimiento ya sea para 15 días o un mes dependiendo del paciente, se les indica que por medio del correo electrónico se estará recordando y confirmando.

En las consultas de seguimiento, se evalúa nuevamente el paciente, en el cual se realiza evaluación antropométrica (peso, IMC, porcentaje de grasa y músculo, edad metabólica, grasa visceral y Circunferencia abdominal) con el fin de observar cambios, también, se les aplica un recordatorio de 24 horas para determinar si se apega al plan nutricional y así poder valorar si es necesario cambiar el plan nutricional inicial.

En todas las consultas de seguimiento, se brindan recomendaciones haciendo énfasis en los tiempos de comida, porciones de alimentos, consumo de agua, frutas vegetales y productos integrales, así como la importancia de realizar ejercicio físico. Para reforzar estos temas, se brinda toda una semana boletines nutricionales sobre el plato del buen comer, ([Ver anexo N.36](#)) Meriendas saludables, ([Ver anexo N.38](#)) super Foods, ([Ver anexo N.39](#)) importancia del agua ([Ver anexo N.37](#)) comiendo fuera de casa. ([Ver anexo N.35](#))

### 3.1.10 Actividad N.10 Educación Nutricional sobre Fibra alimentaria

Objetivo: Brindar información sobre la fibra y sus beneficios por medio de boletines y puesto informativo.

**Tabla N.11** Educación Nutricional sobre Fibra alimentaria

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Educación Nutricional sobre la fibra alimentaria y sus beneficios dirigida al personal de Convergys.	34 colaboradores de la empresa Convergys	Hojas Lapicero Computadora Cartón de presentación Mesa Boletín	Se coloca un puesto en una de las mesas de la cafetería de 12 a 2pm ya que es la hora en donde más población se puede abarcar.  Con el cartón de presentación se da la explicación de la fibra, sus beneficios y cuáles alimentos son ricos en ésta, seguidamente se entrega un boletín con la información más detallada	Aumento del conocimiento de las personas participantes.  Preguntas de evaluación ( <a href="#">Ver anexo N.30</a> )  Pregunta 1. ¿Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a? El 90% contestó correctamente y el otro 10% de forma errónea.  Pregunta 2. ¿Cuál de los siguientes alimentos son ricos en fibra? un 100% contestó correctamente.

Continúa

Continuación tabla N.11

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
			y por último se entrega un producto rico en fibra.	
			Para finalizar se aplica encuesta de conocimiento	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

La necesidad de llevar a cabo esta educación nutricional surge al aplicar las encuestas de conocimiento en Nutrición, hábitos alimentarios y consultas nutricionales individuales donde se determina que la población tiene un bajo consumo de fibra y poca información sobre los beneficios de ésta.

La educación nutricional se realiza en la cafetería de 1:00 a 2:00 pm ya que es el punto donde se abarca más gente, se realiza un puesto donde se pone un cartón de presentación el cual es utilizado como material de apoyo visual para dar información sobre el tema, al finalizar la explicación se entrega un boletín con la información más específica y se les entrega un producto rico en fibra. ([Ver anexo N.28](#))

Para evaluar el conocimiento adquirido, se realiza una pequeña encuesta de 2 preguntas, la cual se aplica 2 días después de brindar la educación nutricional. ([Ver anexo N.30](#))

### 3.1.11 Actividad N.11 Taller de etiquetado nutricional

Objetivo: Brindar la información correcta para la interpretación de las etiquetas nutricionales.

**Tabla N. 12** Taller de etiquetado nutricional

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Educación Nutricional sobre la lectura de etiquetas al personal de Convergys.	29 colaboradores de la empresa Convergys	Computadora Proyector de computadoras Hoja con información de apoyo Hoja con lista de asistencia Lapicero Diferentes Productos alimenticios	El taller se lleva a cabo en las oficinas de conferencias éste tiene una capacidad de 13 personas. Se realizan 3 talleres dos en el edificio de Convergys zona Metro, para abarcar los dos turnos se lleva a cabo un taller a las 9 am y 2 pm y en Convergys Ultrapark se realiza únicamente a las 2 pm por cuestiones de espacio.	Aumento del conocimiento de las personas participantes.  La actividad aplicada para medir los conocimientos adquiridos da como resultado que un 95% de la población lee correctamente una etiqueta nutricional mientras que un 5% falla.

Continúa

Continuación tabla N.11

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
			<p>Se entrega hojas con material de apoyo y con un espacio en blanco para notas, se procede a dar la charla y evacuar dudas una vez terminado, se utilizan productos alimenticios como galletas, gaseosas, Snack, chocolates, jugos, entre otros productos para evaluar lo aprendido.</p>	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

La necesidad de brindar un taller de etiquetado nutricional se da después de brindar consultas nutricionales individuales, ya que, se determina que la mayoría de los pacientes tiene un nivel muy bajo sobre como leer etiquetas nutricionales.

Para llevar a cabo la actividad se le pidió ayuda a recursos humanos éste asignó la oficina y la hora cuando se podía llevar a cabo, teniendo ya esto se envía un correo a todos los pacientes que ya se les había dado consulta nutricional informando sobre el taller, la hora y sitio y donde se podían anotar para poder participar.

El taller se brinda a 29 colaboradores de Convergys, éste se lleva a cabo en 3 ocasiones, dos en Convergys situado en zona Metropolitana Barreal, estas fueron a las 9:00 am y 2:00 pm y otro en Convergys Ultrapark Aurora, únicamente a las 2:00 pm por cuestiones de espacio. ([Ver anexo N.34](#) )

El día del taller se le entrega a cada participante conforme va llegando la lista de asistencia para que se apunten, seguidamente, se les entrega una hoja con información general sobre el tema y un espacio en blanco para notas, al entregar lo mencionado se procede a iniciar con el taller donde con ayuda de una presentación se brinda toda la información necesaria para la lectura de etiquetas y se lleva un paquete vacío con su respectiva etiqueta nutricional para explicar la forma correcta de leer las etiquetas nutricionales, al terminar se da un espacio para aclarar dudas. (ver anexo)

Después de finalizada la charla, se realiza una actividad como técnica de evaluación, la cual consiste en entregarle a cada participante uno o dos productos ya sea gaseosas, galletas, snacks, jugos, chocolates, entre otros productos con su respectiva etiqueta nutricional, cada participante lee la etiqueta y tiene que comentar con el grupo si ese alimento ésta entre los parámetros saludables o no y por qué se llega a esa conclusión. Esto con el fin de evaluar si los funcionarios aprendieron la forma correcta de leer e interpretar una etiqueta nutricional. ([Ver anexo N.32 y N.33](#))

### 3.1.12 Actividad N.12 Capacitación sobre manipulación de alimentos

Objetivo: Brindar capacitación al personal de la cafetería en temas sobre manipulación de alimentos para un mejoramiento del servicio.

**Tabla N.13** Capacitación sobre manipulación de alimentos

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Educación Nutricional Sobre manipulación de alimentos al personal de cocina.	10 colaboradores de la cafetería de Convergys	Computadora Proyector de computadoras Hoja con lista de asistencia Lapicero	La charla se realiza en los dos Convergys, Ultrapark y Zona Metropolitana, la cual se lleva a cabo a las 10:00 am con una duración de 10 a 15 min debido al tiempo del personal. Al finalizar la charla se aplica la misma encuesta inicial.	Mayor conocimiento en temas de manipulación de alimentos lo cual se pudo evidenciar por medio de la observación en el servicio de alimentos.  Se realiza la misma evaluación inicial ( <a href="#">Ver anexo N.17</a> ) en la cual se obtiene una gran mejoría ya que el 90% de los funcionarios responde de forma correcta.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

Por medio de las encuestas sobre manipulación de alimentos se determina que hay un nivel bajo en temas específicos, por lo que surge la necesidad de brindar la capacitación para reforzar el conocimiento y ayudar a mejorar el servicio de alimentos. ([Ver anexo N.18](#))

La capacitación se da a 10 colaboradores del servicio de alimentos, la cual tiene una duración de menos de 15 min, ésta se brinda al personal de los dos Convergys. ([Ver anexo N.20](#))

La capacitación consta de 12 diapositivas, en ésta se abarca varios temas: hábitos de higiene, correcto lavado de mano, contaminación cruzada, descongelación correcta y método PEPS, después de explicados los temas se da un espacio para aclarar dudas y para finalizar se aplica la misma encuesta inicial para evaluar lo aprendido. ([Ver anexo N.19](#))

### 3.1.13 Actividad N.13 Capacitación sobre el control de temperaturas

Objetivo: Brindar un mayor conocimiento sobre el control de temperaturas de los alimentos al personal de la cafetería para el mejoramiento del servicio.

**Tabla N.14** Capacitación sobre el control de temperaturas

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Educación Nutricional Sobre manipulación de alimentos al personal de cocina.	9 colaboradores de la cafetería de Convergys	Computadora Proyector de computadoras Hoja con lista de asistencia Lapicero	La charla se realiza en los dos Convergys, Ultrapark y Zona Metropolitana, la cual se lleva a cabo a las 10:00 am con una duración de 10 a 15 min, debido al tiempo del personal. Al finalizar la charla se aplica una encuesta con las preguntas de temperaturas que habían fallado inicialmente para evaluar lo aprendido.	Se determina que el personal obtiene un mayor conocimiento en el control de temperaturas.  Con la evaluación final se obtiene que un 80% contesta las preguntas de forma correcta.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

La necesidad de brindar una capacitación sobre temperaturas surge por los resultados de las encuestas sobre manipulación de alimentos y la aplicación de AGATTA ya que se determina que todo el personal no controla de forma adecuada las temperaturas.

La capacitación se da a 10 colaboradores del servicio de alimentos, ([Ver anexo N.22](#)) la cual tiene una duración de menos de 15 min, ésta se brinda al personal de los dos Convergys.

La capacitación consta de 9 diapositivas en ésta abarca temas como el control, tiempo, cuidados básicos del termómetro, así como las temperaturas internas adecuadas de los alimentos. ([Ver anexo N.21](#)) después de explicados los temas se da un espacio para aclarar dudas y para finalizar se aplica la encuesta inicial para evaluar lo aprendido.

### 3.1.14 Actividad N.14 Semana de la nutrición

Objetivo: Elaborar boletines nutricionales de distintos temas relacionados con la nutrición y estilos de vida saludable para los funcionarios Convergys.

**Tabla N.15** Semana de la nutrición

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Diseño de boletines nutricionales enfocados en temas de Nutrición donde se brindan consejos nutricionales para apoyo de educación individualizada.	1000 aprox colaboradores de la cafetería de Convergys	Computadora	Se realiza la búsqueda de información en libros y artículos científicos de temas importantes. Luego se elaboran y se envían a recurso humanos el cual se encarga de mandarlo a todos los funcionarios por correo electrónico.  Al finalizar la semana de la nutrición se procede aplicar una encuesta final para evaluar lo aprendido.	Al realizar la evaluación ( <a href="#">Ver anexo N.40</a> ) se logro mayor conocimiento por parte de los colaboradores en temas relacionados con estilos de vida saludable y mejorar la calidad de vida.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## **Sistematización**

Los boletines fueron diseñados para reforzar los conocimientos sobre temas de nutrición, ésta se especifican más adelante, estos se envían por correo electrónico a recursos humanos que se encarga de mandar el correo a todos los jefes de piso y estos se encargan de mandar al resto los funcionarios. Esta información es enviada a más de 1000 funcionarios de la empresa.

Para realizar cada boletín, se hace la búsqueda de información en libros y revistas actualizadas, el fin de esta actividad es brindar información de temas de nutrición de interés que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de los empleados de Convergys.

El primer boletín que se envía es sobre el tema del plato del buen comer ([Ver anexo N.36](#)) esto con el objetivo de brindar una perspectiva correcta de una alimentación saludable y variada. El segundo boletín es comiendo fuera de casa ([Ver anexo N.35](#)) esto con el fin de que los colaboradores aprendan a escoger los alimentos más saludables a la hora de comer.

El tercer boletín es sobre el tema de los super alimentos ([Ver anexo N.39](#)) el cual se busca brindar información sobre alimentos que cuentan con gran cantidad de nutrientes y los beneficios que puedan aportar para la salud. El siguiente boletín es sobre meriendas saludables. ([Ver anexo N.38](#)) éste se busca dar a conocer la importancia de éstas para mantener un mejor metabolismo.

El quinto y último boletín es sobre la importancia del agua ([Ver anexo N.37](#)) y los beneficios para la salud, ya que muchos de los funcionarios manifiestan que no la consumen diariamente.

Como resultado de la actividad se observó mayor conocimiento por parte de los colaboradores y para la evaluación se aplica una encuesta con cuatro preguntas donde los resultados fueron positivos de acuerdo a los conocimientos adquiridos. ([Ver anexo N.40 y anexo N.41](#))

### 3.1.15 Actividad N.15 Realización de POE´S

Objetivo: Establecer mediante un manual los procesos de limpieza y desinfección que deben aplicarse en la cafetería y el procedimiento de control de higiene del personal del servicio de alimentos de Convergys.

**Tabla N.16** Realización de POE´S

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Brindar un manual con fichas técnicas de la correcta limpieza y desinfección dentro del servicio de alimento y el procedimiento de control de higiene del personal del servicio de alimentos de Convergys	Personal de la cafetería de Convergys	Computadora	Al aplicar la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación del Ministerio de Salud, se obtiene que no cuentan con un programa de limpieza y desinfección y el personal no sigue las normas adecuadas de higiene, por lo tanto, se realiza el manual para una mejor calidad.  Se le entrega a la jefa de cocina para ser aprobado.	Se logra entregar el manual y explicar detalladamente cómo ser utilizados.  Sin embargo, por motivos ajenos no se puso en práctica.

## **Sistematización**

El manual se realiza después de aplicar la guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentación al público del Ministerio de Salud en el cual se determina que el servicio de alimentos no cuenta con un programa de limpieza y desinfección y la higiene y hábitos del personal no son los adecuados. ([Ver anexo N.3](#))

Se entrega el manual al jefe de cocina y se le explica punto por punto la aplicación del manual, Sin embargo, no se logra realizar ninguna evaluación, ya que para ser aplicada tiene que ser valorado por el jefe de la empresa Asensa, por motivos ajenos no se obtuvo respuesta por lo que no se puso en práctica. ([Ver anexo N.54](#))

### 3.1.16 Actividad N.16 Propuesta de menú

Objetivo: Elaborar un menú para el servicio de alimentos de Convergys que sea adecuado nutricionalmente, según la población.

**Tabla N.17** Propuesta de Menú.

Actividad	Población	Recursos materiales	Estrategia educativa	Resultados
Elaborar un menú con opciones saludables.	Estudiante de nutrición	Computadora	Primeramente, se calcula el valor energético promedio de la población tomando en cuenta los factores de actividad física, peso, edad y sexo. Luego se establece la distribución de macronutrientes y el porcentaje del VET que idealmente se debe de ofrecer por cada tiempo de comida en el servicio de alimentos	Se elabora el menú adecuado nutricionalmente de acuerdo con las necesidades energéticas del personal de Convergys.  El menú no será implementado por políticas de la empresa.

Fuente: Elaboración propia, 2018

## **Sistematización**

Se elabora una propuesta de menú nueva, la cual surge debido a los resultados obtenidos en el análisis cuantitativo y cualitativo de los platillos más seleccionados en donde se obtiene un desbalance nutricional. Al igual que la encuesta de evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos, en las que se determina que el menú no cumple con los requerimientos nutricionales de la población y una gran cantidad de funcionarios están disconformes con el servicio. ([Ver anexo N.12](#))

Los platillos analizados en la cafetería tiene un aporte calórico alto y un desbalance en cuanto a los micronutrientes, en éste se halla una deficiencia en la mayoría de los platillos ofrecidos, por lo tanto se ofrece un nuevo menú que cumpla con las necesidades diarias recomendadas para la población de Convergys.

Se realiza una propuesta de menú por competencia de 4 semanas de lunes a viernes, pese a que la empresa labora sábados y domingos no se toma en cuenta para la elaboración del menú, ya que para esos días ofrecen solo un plato principal con pocas opciones.

Para llevar a cabo la elaboración del menú, se hace una valoración antropométrica para determinar el VET promedio de los funcionarios de la empresa, se toma en cuenta la edad, la actividad física, la talla y el peso de la población. Las medidas antropométricas se le toman a un total de 140 personas y se calcula un promedio de edades, talla y peso, según género. ([Ver anexo N.42 y N.44](#))

Al tener el requerimiento diario recomendado de la población se aplica la encuesta de gustos y preferencias y se procede a realizar un menú por competencias de 4 semanas de lunes a viernes en los tiempos de comida de desayuno y almuerzo, en ambos se brindan opciones saludables, variadas y opcionales. ([Ver anexo N.53 y N.15](#))

La nueva propuesta de menú tiene muchas opciones de los platillos que se ofrecen, actualmente, en la cafetería, esto como resultado de la encuesta de gustos y preferencia por lo que se toman en cuenta , pero modificando el tipo de cocción, tamaño de porción así como la variación en la preparación de los platillos.

**Tabla N.18** Rango de porcentaje de adecuación y valor calórico de los platillos actuales en relación a la propuesta nueva.

	<b>Rango % de adecuación</b>	<b>Valor calórico de los platillos</b>
<b><u>Menú actual</u></b>	CHO:53%-150%	<u>Desayuno:</u> 415 kcal -493 kcal
	CHON:23%183%	<u>Almuerzos:</u> 482 kcal -965 kcal
	Grasa:87%-188%	
<b><u>Propuesta de menú</u></b>	CHO: 93%-119%	<u>Desayuno:</u> 520 kcal-585 kcal
	CHON:90%116%	<u>Almuerzos:</u> 538 kcal -590 kcal
	Grasa:93%-118%	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

**Tabla N.19** Platillos utilizados en la propuesta de menú.

<b>Platillos más gustados</b>	<b>Platillos del menú actual</b>	<b>Platillos nuevos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinchos de pollo con tocineta</li> <li>• Pollo a la plancha</li> <li>• Chuleta de cerdo</li> <li>• Carne mechada</li> <li>• Hamburguesas</li> <li>• Papas a la francesa</li> <li>• Lasagna de pollo</li> <li>• Pescado</li> <li>• Fetuccini Alfredo</li> <li>• Pita Capresse</li> </ul>	<p>Se dejaron 33 platillos del menú actual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo en salsa mediterránea</li> <li>• Guisado de cerdo</li> <li>• Bistec a la Mexi</li> <li>• Chuleta encebollada</li> <li>• Pescado frito</li> <li>• Pollo a la plancha</li> <li>• Filet de pescado</li> <li>• Patacones</li> </ul>	<p>Se incluyeron 27 platillos nuevos algunos ejemplos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo en salsa BBQ</li> <li>• Pastel de plátano con queso</li> <li>• Frijoles blancos con pollo</li> <li>• Pescado en salsa criolla</li> <li>• Muslo entero al estragón</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chuleta de cerdo en salsa agri dulce</li> <li>• Chiles rellenos en de carne molida</li> <li>• Tortas de carne jardineras</li> <li>• Lasagna de pollo</li> <li>• Fetuccini Alfredo</li> <li>• Arroz con palmito</li> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Lasaña de carne molida</li> <li>• Muslo de pollos con papas</li> <li>• Arroz cantones</li> <li>• Fajitas de res</li> <li>• Pollo en salsa Teriyaki</li> <li>• Espagueti a la boloñesa</li> <li>• Costillas fritas</li> <li>• Pita capresse</li> <li>• Carnitas en salsa teriyaki</li> <li>• Chuleta frita</li> <li>• Burrito de pollo</li> <li>• Chopsuey</li> <li>• Penne con pollo en salsa francesa</li> <li>• Canelones con atún envueltos en huevo</li> <li>• Pollo en salsa blanca</li> <li>• Albóndigas de res</li> <li>• Guisado de cerdo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de espárragos</li> <li>• Suprema de pollo</li> <li>• Mondongo en salsa</li> <li>• Lomo fingido</li> <li>• Sopa Azteca</li> <li>• Carne con zanahoria</li> <li>• Ensalada de lentejas</li> <li>• Posta de cerdo en salsa de ciruela</li> <li>• Fajitas a tomatadas</li> <li>• Mano de piedra en salsa de tomate</li> <li>• Arroz con hongos, jamón y vegetales</li> <li>• Focaccia</li> <li>• Ensalada de garbanzos mediterránea</li> <li>• Canelones con queso</li> <li>• Bistec en salsa jalapeña</li> <li>• Arroz con hongos, jamón y vegetales</li> <li>• Costillas al horno</li> <li>• Arroz valenciano</li> <li>• Sopa de pollo</li> <li>• Corvina al ajillo</li> <li>• Muslo de pollo al horno</li> <li>• Bistec de cerdo en salsa</li> </ul>
--	--	--

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Al finalizar la propuesta de menú se procede a realizar el análisis cuantitativo de los platillos ([Ver anexo N.16](#)) con el fin de asegurar un adecuado aporte calórico en el cual se obtiene los porcentajes de adecuación en un rango de 90 a 120%. El nuevo menú brinda opciones adecuadas nutricionalmente para la de población de Convergys siendo, éste balanceado, saludable y variado con diferentes tipos de cocción.

**CAPÍTULO IV**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 4.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones, al finalizar la práctica profesional universitaria de nutrición llevada a cabo en la empresa Convergys.

- Al realizar las etapas de diagnóstico se evidencia que dentro de los principales problemas se encuentra el sobrepeso, obesidad, estreñimiento y colitis debido a los malos hábitos de alimentación como lo es el consumo de agua, tiempos de comida, exceso de alimentos altos en grasa, sedentarismo y la falta de educación nutricional.
- Mediante las consultas nutricionales se logra mejorar, en algunos, pacientes, el estado nutricional, porcentaje de grasa, porcentaje de músculo, hábitos alimentarios y estilos de vida sedentarios.
- Se brinda capacitación al personal de cocina por medio de una charla y boletines con la cual se logra corregir las deficiencias en cuanto a la manipulación de alimentos y temperaturas, ésta se evalúa por medio de la aplicación de un diagnóstico el cual refleja una mejora en el conocimiento y servicio de alimentos.
- Las actividades e información brindada a la población que labora en la empresa dan un gran impacto para fomentar hábitos alimentarios saludables e influir en la ingesta de agua, fibra, azúcar, sal, así como en los tiempos de comidas, lo cual influyen mejorando en el estado de salud de los trabajadores.
- Al realizar la evaluación cualitativa con AGATTA se determina una buena percepción de los comensales. Con respecto del análisis cuantitativo se determina la existencia de un desequilibrio nutricional en las porciones ofrecidas a los comensales del servicio de alimentos de Convergys.
- Se establece que la calificación general obtenida del servicio de alimentos es de 173 puntos, éste corresponde a un 87%, según la clasificación corresponde a buenas condiciones, sin embargo, no cumple con algunas condiciones sanitarias ni varios requisitos de infraestructura que debe de

contar un servicio de alimentación, según lo establecido por el Ministerio de Salud de Costa Rica.

- La propuesta de menú se adecua a las características de la población meta que asiste al servicio de alimentos, sin embargo, no se logra observar la incorporación de éste por cuestiones administrativas durante la práctica.

## 4.2 RECOMENDACIONES

- Brindar capacitaciones constantes de manipulación de alimentos, para garantizar la seguridad alimentaria en el servicio de alimentos .
- Asegurar y vigilar el uso del termómetro con el propósito de controlar las temperaturas de los alimentos para que estos sean servidos en condiciones adecuadas y seguras para su consumo.
- Se recomienda al servicio de alimentos adecuar un espacio para el almacenamiento de productos de aseo, ya que no deben estar en bodega de alimentos.
- Mantener los equipos de refrigeración y congelación en buen funcionamiento. Se deben mantener los alimentos a una temperatura de  $-12^{\circ}\text{C}$  a  $-18^{\circ}\text{C}$  en el caso de congelación y menor a  $5^{\circ}\text{C}$  en refrigeración.
- Cumplir e implementar el Programa de limpieza y desinfección (POE´s), para mejorar la calidad dentro del servicio de alimentos.
- Implementar y mantener las porciones del menú nuevo ya que se encuentran nutricionalmente balanceado de acuerdo a los requerimientos de la población.
- Brindar estrategias que promuevan estilos de vida saludables a la población para mejorar la calidad de vida y evitar futuras enfermedades.
- Mantener las secciones educativas y el seguimiento de las consultas nutricionales por parte de la nutricionista con el fin de lograr los objetivos y tener un población más saludable.

**CAPÍTULO V**  
**BIBLIOGRAFÍA**

## Bibliografía

- Alianza Nacional para la Salud Hispana. (2016). ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES. Retrieved from [https://www-tc.pbs.org/americanfamily/pdf/cardio\\_esp.pdf](https://www-tc.pbs.org/americanfamily/pdf/cardio_esp.pdf)
- Barrios, A., Wasilchuk, B., & Cabello, A. (2015). MANUAL DE MANEJO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. *Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*. Retrieved from [http://www.vigisalud.gov.py/documentos/01\\_07\\_2016\\_16\\_16\\_39\\_Manual-de-manejo-de-ECNT.pdf](http://www.vigisalud.gov.py/documentos/01_07_2016_16_16_39_Manual-de-manejo-de-ECNT.pdf)
- Bejar, S., & Pino, L. (2010). Aspectos generales de la gestión en un servicio de alimentos. Retrieved from [http://www.iidenut.org/pdf\\_revista\\_tec\\_libre/Renut%206/RENUT%202008%20TEC\\_6\\_248-255.pdf](http://www.iidenut.org/pdf_revista_tec_libre/Renut%206/RENUT%202008%20TEC_6_248-255.pdf)
- ACHS. (2013). Vida Saludable. *Guía Salud*. Retrieved from <http://www.hospitaldeltrabajador.cl/htqa/Comunidad/GuiaSalud/Vida/AlimentacionDietas/Paginas/La-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios.aspx>
- Aguilar, M. C. (2014). Diseño de Menús para Servicios de Alimentos. *primera edicion*.
- Alegre, P., Centurion, A., Larzabal, T., & Schafer, J. (2011). Sobrepeso y obesidad, relación con la frecuencia de comidas. *Trabajo final de investigación. Instituto Universitario de Ciencias de la Salud. Facultad de Medicina de Corrientes, Argentina*. Retrieved from <http://beta.barcelo.edu.ar/uploads/contenido/b4bdfb934aa61de11a57d63e47e75c13.pdf>
- Aráuz, G., & Rosello, M. (2013). La circunferencia abdominal como indicador de riesgo de enfermedad cardiovascular. *Acta médica costarricense*. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/434/43428797004.pdf>
- Association, A. D. (2011). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797383/>
- Bejarano, J., & Beltrán, M. (2012). ALIMENTACIÓN LABORAL UNA ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL TRABAJADOR. *Revista de la facultad de Medicina*. Retrieved from <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35479/38899>
- Bellido, D. (2014, Mayo). Bases Científicas de una alimentación saludable. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/28139516>
- Bermúdez, A. Z. (2014). Alimentación y rendimiento laboral. *Unidad de promoción de la salud*. Retrieved from <http://ups->

obs.ucr.ac.cr/phocadownload/Temas\_de\_salud/Alimentacion\_con\_sentido/Alimentacion\_en\_diferentes\_aspectos\_vida/Alimentacion%20y%20Rendimiento%20laboral.pdf

- CAI. (2015). Servicios de alimentacion. *Ccátedra de alimentacion institucional*. Retrieved from <https://catedraalimentacioninstitucional.wordpress.com/inicio/>
- Cali, S. d. (2013, Marzo). Guía de alimentacion saludable del Ministerio de Salud. Retrieved from <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
- Castillo, A. (2015). Fisiopatología de la diabetes tipo 2. Retrieved from [https://www.endocrino.org.co/wp-content/uploads/2015/10/Fisiopatologia\\_de\\_la\\_Diabetes\\_Mellitus\\_Tipo\\_2\\_J\\_Castillo.pdf](https://www.endocrino.org.co/wp-content/uploads/2015/10/Fisiopatologia_de_la_Diabetes_Mellitus_Tipo_2_J_Castillo.pdf)
- CCSS. (2004). Guía para la detección, el diagnóstico y el tratamiento de las dislipidemias para el primer nivel de atención. Retrieved from <http://www.binasss.sa.cr/dislipidemias.pdf>
- Delgado, F. (2015). ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL. Retrieved from <http://www.nutricionistaspba.org.ar/sitio2/contenido/167/20151002031307.pdf>
- Díaz-Beltrán, & Bejarano, R. (2012). ALIMENTACIÓN LABORAL UNA ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL TRABAJADOR. *Rev Fac Med*. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a09.pdf>
- EROSKI. (S.F). Nutrición en el Adulto. Retrieved from <http://www.infoalimenta.com/alimentarse-en-diferentes-etapas-vitales/alimentacion-en-la-edad-adulta/>
- Esquivel , V., & Jiménez, M. (2010). Aspectos nutricionales en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial. *Universidad de Costa Rica*. Retrieved from <http://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v19n1/a08v19n1>
- FAO. (2013). *Necesidades nutricionales*. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>
- FAO. (2014). La importancia de la educación nutricional . Retrieved from <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>

- FAO. (2014). Nutrición y Salud. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>
- Fmed. (2015). Evaluacion Nutricional. Retrieved from <http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrievaluacion/2015/evaluacion.pdf>
- Garcia, E. (2014). Hábitos alimentarios saludables. Retrieved from <https://www.saludabit.es/biblioteca/nutricion/95/habitos-alimentarios-saludables>
- Gimeno, E. (2006). Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *ELSEVIER*. Retrieved from <http://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
- Henufood. (2010). Salud desde la alimentación. Retrieved from <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricion-adulta/index.html>
- HSJD. (2015). Guía metabólica. *requerimientos nutricionales*. Retrieved from <https://www.guiametabolica.org/etiquetas/requerimientos-nutricionales>
- Larrosa, P. (2015). Menú cíclico y sus normas . *La verdad de la gastronomía* .
- Mediavilla, J. (2015). Guía clínica para Diabetes Mellitus. Retrieved from [http://2016.jornadasdiabetes.com/docs/Guia\\_Diabetes\\_Semergen.pdf](http://2016.jornadasdiabetes.com/docs/Guia_Diabetes_Semergen.pdf)
- Ministerio de Salud. (2014). Análisis de Situación de salud en Costa Rica. Retrieved from <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-de-salud/2618-analisis-de-situacion-de-salud-en-costa-rica/file>
- MSCB. (2012). Actividad Física y Salud. *Ministerio de Salud, consumo, y bienestar social*. Retrieved from <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- NIH. (2014). Sobrepeso y obesidad. *National Heart, Lung, and Blood institute*. Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sobrepeso-y-obesidad>
- OMS. (2013). Informe sobre la salud en el mundo. Retrieved from [http://www.who.int/whr/2003/en/whr03\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2003/en/whr03_es.pdf)
- OMS. (2015). Alimentación sana. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2015). Hipertensión. Retrieved from <http://www.who.int/features/qa/82/es/>

- OMS. (2017). Enfermedades cardiovasculares. Retrieved from [http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- OMS. (2017). Enfermedades no transmisibles. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- OMS. (2017). Obesidad y sobrepeso. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (S.F). Nutrición. Retrieved from <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Internacional del Trabajo. (2012). Enfoque integral para mejorar la alimentación y nutrición laboral. Retrieved from [https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file\\_publicacion/alimentacion.pdf](https://www.oitcinterfor.org/sites/default/files/file_publicacion/alimentacion.pdf)
- Ramírez, K. D. (2016). Sobrepeso y Obesidad: Situación Actual en Costa Rica. Retrieved from <http://www.retopaiscr.com/blog/problem%C3%A1ticas/sobrepeso-y-obesidad-situaci%C3%B3n-actual-en-costa-rica>
- Red Icean. (2007). Fortaleciendo capacidades en educación alimentaria y nutricional. Retrieved from <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/>
- Ríos, M. C. (2015). Elaboración del menú en servicios de alimentación y gastronomía. Retrieved from <https://www.gestiopolis.com/elaboracion-del-menu-en-servicios-de-alimentacion-y-gastronomia/>
- Rosado, J. (2016). Hipertensión arterial. *Revista de salud y bienestar*. Retrieved from <https://www.saludybienestar.com/hipertension/hipertension-351>
- Soca, M. (2009). Dislipidemias. *Scielo*. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1024-94352009001200012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009001200012)

## **CAPÍTULO VI**

### **ANEXOS**

# Anexo N.1 Bitácora de actividades

**Practica supervisada Convergy's**  
**Bitácora de actividades**

Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
12/02/2018	8:00-4:00 pm	8 H	Presentación del personal, recorrido por las áreas e inducción general.	
13/03/2018	8:00-4:00 pm	8 H	Supervisión del servicio de alimentos, revisión del equipo mayor y menor	
14/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Supervisión del servicio de alimentos aplicación de la guía de evaluación sanitaria de servicio de alimentos del ministerio de Salud	
15/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Realización de instrumentos de observación para evaluar servicio de alimentos	
16/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Supervisión del servicio de alimentos Elaboración de la anamnesis nutricional	
19/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de la lista de intercambio y hoja de plan nutricional	
20/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Observación de flujos de trabajos	
21/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Mediciones antropométricas	
22/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Mediciones antropométricas	
23/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Mediciones antropométricas	
27/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Corrección de diagnóstico de conocimientos nutricionales y aceptabilidad del SA	
28/02/2018	8:00-5:00 pm	9H	Consulta nutricional	
1/03/2018	8:00-5:00 pm	9H	Consulta nutricional	

Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
2/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de encuesta sobre manipulación de alimentos para personal de cocina y hábitos alimentarios	
5/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Corrección de Diagnostico de manipulación de alimentos	
6/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
7/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
8/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
9/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Aplicación de encuesta sobre conocimientos en nutrición al personal de cafetería	
12/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cuantitativo y cualitativo del menú Aplicación de encuesta sobre evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos	
13/03/2018	8:00-5:00 pm	9H	Análisis cuantitativo y cualitativo del menú Consulta nutricional	

Continúa

14/03/2018	8:00-5:00 pm	9H	Análisis cuantitativo y cualitativo del menú Consulta nutricional		
15/03/2018	8:00-5:00 pm	9H	Análisis cuantitativo y cualitativo del menú Consulta nutricional		
16/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Aplicación de encuesta sobre conocimientos en nutrición al personal de Convergys		
19/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Elaboración de afiches informativos		
20/03/2018	8:00-4:00 pm	9H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional		

Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
21/03/2018	8:00-4:00 pm	9H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú consulta nutricional	
22/02/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
23/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Elaboración de Brochure informativos	
26/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Tabulación de encuestas sobre conocimientos en Nutrición Análisis cualitativo y cuantitativo del menú	
27/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
28/03/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
02/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Elaboración de presentación sobre Fibra alimentaria	
03/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
04/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
05/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Consulta nutricional	
06/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Análisis cualitativo y cuantitativo del menú Elaboración de presentación para taller de etiquetado nutricional	
09/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Corrección de brochure informativo sobre fibra y etiquetado nutricional.	
10/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional Aplicación de encuestas sobre gustos y preferencias alimentarias	
11/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
12/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
13/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de Brochure de meriendas saludables Inspección del servicio de alimentos	
16/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Aplicación de encuesta sobre hábitos de alimentación	

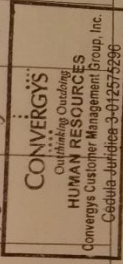
Continúa

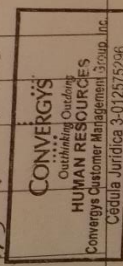
Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
17/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
18/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Aplicación de encuestas sobre manipulación de alimentos	
19/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
20/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
23/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Aplicación de encuestas sobre manipulación de alimentos al restante de cocineras. Inspección del servicio de alimentos	
24/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Tabulación de datos sobre manipulación de alimentos. Inspección del servicio de alimentos.	
25/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
26/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
27/04/2018	8:00-4:00 pm	8H	Charla de etiquetado nutricional en Convergys metro Entrega de brochure sobre la fibra alimentaria	
30/4/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de afiches sobre alimentos que ayudan a dejar de fumar e importancia del agua para la semana del IAFA.	
01/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de boletines para la semana de la nutrición e inspección del servicio de alimentos.	
02/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
03/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
04/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Tabulación de datos de la encuesta hábitos alimentarios y gustos y preferencia de servicio de alimentos.	
7/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Charla de etiquetado nutricional y fibra en Convergys Ultra park inspección de servicio de alimentos.	
8/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional Encuestas a los participantes de metro sobre fibra para evaluar lo aprendido.	

**CONVERGY'S**  
 Outthinking Outdoing  
**HUMAN RESOURCES**  
 Convergys Customer Management Group Inc  
 Cédula Jurídica 3-012575296

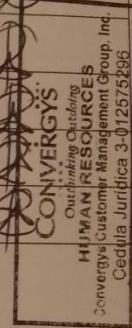
**CONVERGY'S**  
 Outthinking Outdoing  
**HUMAN RESOURCES**  
 Convergys Customer Management Group Inc  
 Cédula Jurídica 3-012575296

Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
9/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
10/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de Boletín sobre superfoods para la semana de la Nutrición.	
11/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Tabulación de información de la fibra Inspección del servicio de alimentos Elaboración de boletín sobre importancia del agua para la semana de la Nutrición.	
14/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de charla sobre manipulación de alimentos y control de temperaturas. Entrega de boletín informativo sobre el plato saludable.	
15/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Entrega de boletín informativo comiendo fuera de casa Consulta nutricional	
16/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Entrega de boletín informativo sobre la importancia del agua Consulta nutricional	
17/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Entrega de boletín informativo SuperFoods Consulta nutricional	
18/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Entrega de carteles informativos para el servicio de alimentos Entrega de boletín informativo sobre meriendas saludables	
22/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta Nutricional	
23/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta Nutricional	
24/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta Nutricional	
25/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Corrección de presentación de manipulación y control de temperaturas. Encuesta sobre conocimientos adquiridos	
28/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Elaboración de Manual de POES para la desinfección de pisos, higiene del personal y lavado de mano.	
29/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional Capacitación control de temperaturas	
30/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional	
31/5/2018	8:00-4:00 pm	8H	Consulta nutricional Capacitación manipulación de alimentos.	

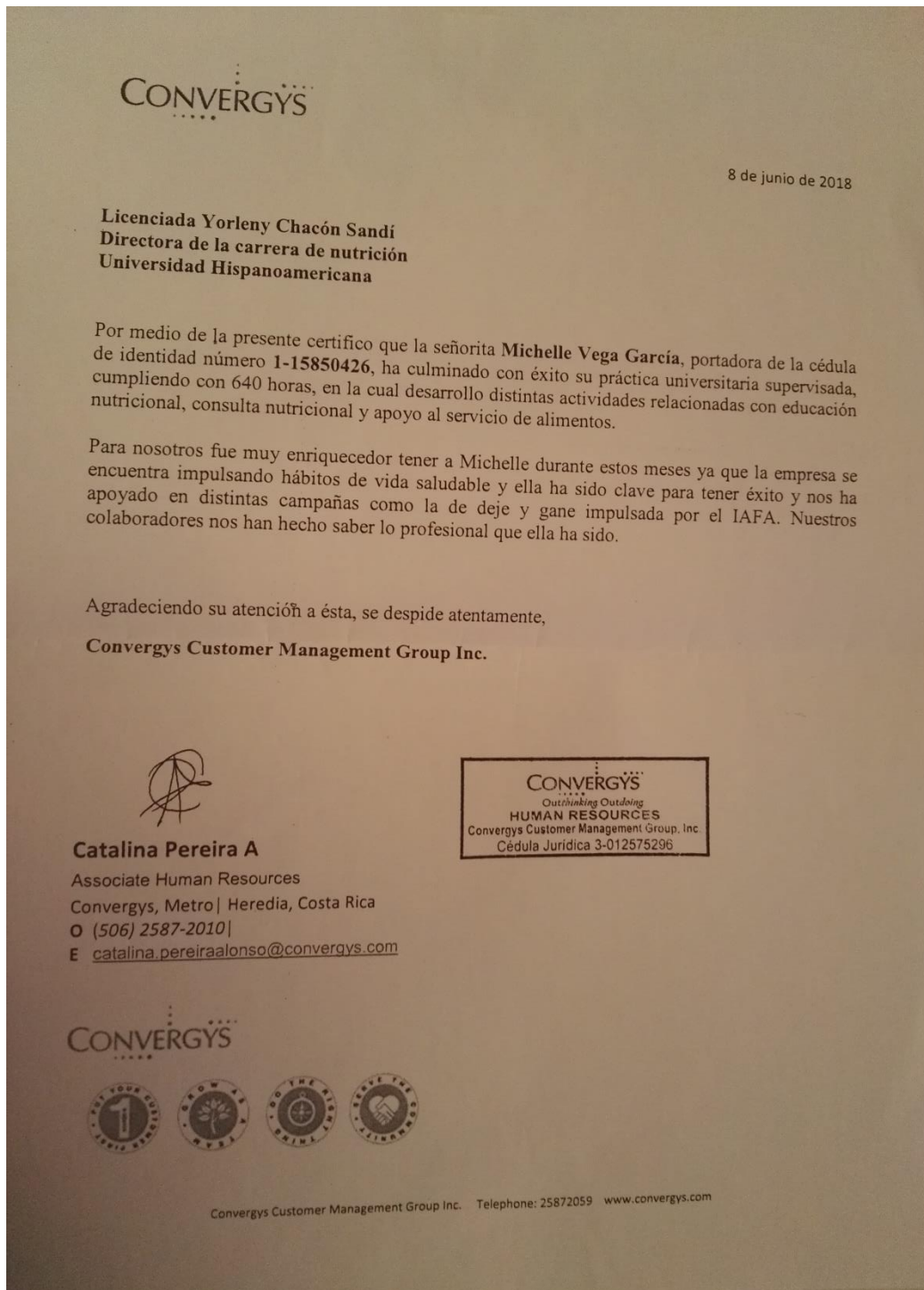

  
**CONVERGY'S**  
 Outthink Outdoing  
**HUMAN RESOURCES**  
 Convergys Customer Management Group, Inc.  
 Cédula Jurídica 3-012575296


  
**CONVERGY'S**  
 Outthink Outdoing  
**HUMAN RESOURCES**  
 Convergys Customer Management Group, Inc.  
 Cédula Jurídica 3-012575296

Fecha	Horario	Horas totales	Actividades	Firma Tutor lugar de práctica
01/6/2018	8:00-4:00 pm	8H	Tabulación de datos sobre temperaturas y manipulación de alimentos.	
04/6/2018	8:00-4:00 pm	8H	Supervisión del servicio de alimentos.	
05/6/2018	8:00-4:00 pm	8H	Ultima consulta nutricional	
07/6/2018	8:00-4:00 pm	8H	Ultima consulta nutricional	
08/6/2018	8:00-12:00 pm	4H	Ultima inspección del servicio de alimentos	


  
**CONVERGY'S**  
 Outthink Outdoing  
**HUMAN RESOURCES**  
 Convergys Customer Management Group, Inc.  
 Cédula Jurídica 3-012575296

## Anexo N.2 Carta de finalización



## Anexo N.3 Guía del Ministerio de Salud

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

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

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

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

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

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

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

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

Art. 56	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1
<b>RESULTADO</b>		Puntos obtenidos

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

# Anexo N.4 Bitácora lavado de manos

Asensa		Registro Lavado de Manos										Semana del <u>7</u> al <u>11</u> de mayo.		
		6:am 6:30am	7:am 7:30am	8:am 8:30am	9:am 9:30am	10:am 10:30am	11:am 11:30am	12:am 12:30pm	1:pm 1:30pm	2:pm 2:30pm	3:pm 3:30pm	4:pm 4:30pm		
LUNES	Johana Torres	●	●	●	●									
	Jessica Ruiz	●	●	●	●									
	Nelson Salguero		●	●	●									
	Maylin Cano				●									
	Yajaira Camacho				●									
Noche	Joel Camacho													
	Yessenia Martínez													
MARTES	Johana Torres													
	Jessica Ruiz													
	Nelson Salguero													
	Maylin Cano													
	Yajaira Camacho													
Noche	Joel Camacho													
	Yessenia Martínez													
MIERCOLES	Johana Torres													
	Jessica Ruiz													
	Nelson Salguero													
	Maylin Cano													
	Yajaira Camacho													
Noche	Joel Camacho													
	Yessenia Martínez													
JUEVES	Johana Torres													
	Jessica Ruiz													
	Nelson Salguero													
	Maylin Cano													
	Yajaira Camacho													
Noche	Joel Camacho													
	Yessenia Martínez													
VIERNES	Johana Torres													
	Jessica Ruiz													
	Nelson Salguero													
	Maylin Cano													
	Yajaira Camacho													
Noche	Joel Camacho													
	Yessenia Martínez													

# Anexo N.5 Bitácora de control de Temperaturas



REGISTRO DE TEMPERATURAS

CAFETERÍA: CR4

FECHA: 30/4/2018

TIEMPO DE COMIDA: DESAYUNO

PREPARACIÓN	Cocción	Barra inicial	Barra 1 hora	Barra 2 hora	Barra 3 hora	Barra 4 hora	Barra 5 hora	Barra 6 hora
Gallo pinto								
Huevo								
Huevo								
Plátano maduro								
Especial 1								
Especial 2								
Especial 3								
Especial 4								

TIEMPO DE COMIDA: ALMUERZO Y CENA

PREPARACIÓN	Cocción	Barra inicial	Barra 1 hora	Barra 2 hora	Barra 3 hora	Barra 4 hora	Barra 5 hora	Barra 6 hora	Barra 7 hora	Barra 8 hora	Barra 9 hora	Barra 10 hora	Barra 11 hora
Arroz		180°											
Frijoles		80°											
Guarnición		70°											
Plátano maduro		75°											
PP1 Pollo		70°											
PP2 Bistec		70°											
PP3 Frijoles B		80°											
Vegetariano		85°											

## Anexo N.6 Imágenes de barra de alimentos



**Anexo N.7 Imágenes sobre Carteles con información de los menús y precios en barra de servicio**



## Anexo N.8 imágenes del área de Candy



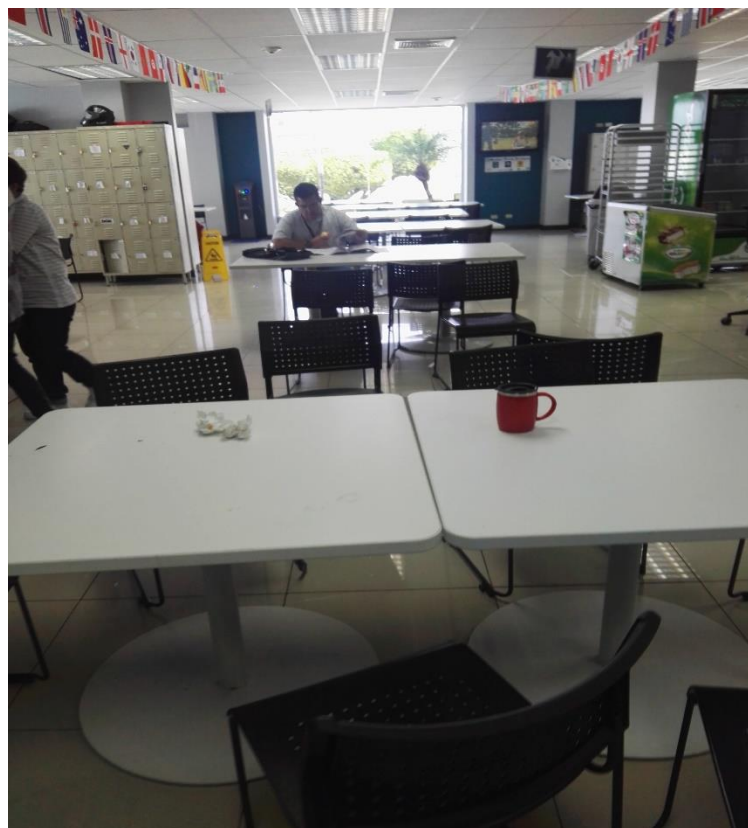
## Anexo N.9 imágenes del área de cajas



Anexo N.10 Imágenes del área de microondas



## Anexo N.11 imágenes del área de consumo



## Anexo N.12 Análisis cuantitativo y cualitativo del menú

Opción de desayuno n.1

### ▪ Análisis cuantitativo

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	6	7	205
	1 huevo frito	1 unidad	1 carne + 1 grasa	-	7	10	165
	1 salchicha	1 unidad	1 carne + 1 grasa	-	7	5	75
	Total			30	20	22	445 kcal
	% de adecuación			53%	80%	88%	89%

### ▪ Análisis cualitativo

Gallo pinto, huevo frito y salchicha				
Características organolépticas	Calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura			X	
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de desayuno n.2

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	6	7	205
	1 huevo ranchero	1 unidad	1 carne + 1 grasas + 1 vegetal	5	9	10	145
	1 tortilla	1 unidad	1 harina	15	3	1	80
	Total			50	18	18	430 kcal
	% de adecuación			88%	72%	92%	86%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Gallo pinto, tortilla y huevo ranchero</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción	X			
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de desayuno n.3

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	6	7	205
	1 huevo	1 unidad	1 carne + 1 grasa		7	15	165
	Natilla	4 cdas	2 grasas	0	0	10	90
	Total			30	13	32	460
	% de adecuación			53%	52%	164%	92%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Gallo pinto, huevo y natilla</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia	X			
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de desayuno n.4

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	6	7	205
	Salchichas en salsa de tomate	¾ Taza	2 proteínas+ 1 grasa + ¼ de vegetal	2.5	8	15	207.5
	1 rebanada de pan	1 unidad	1 harina	15	3	1	80
	Total			47.5	17	23	492.5
	% de adecuación			89%	147%	118%	99%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Gallo pinto, salchichas en salsa y pan</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia	X			
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	<b>8</b>			

Opción de desayuno n.5

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo Pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	3	7	205
	Huevo	¼ taza	1 carne + 1 grasa	-	7	10	165
	Plátanos	3 rebanadas	1 harina + 1 grasa	15	3	6	80
	Total			45	13	23	450
	% de adecuación			80%	52%	118%	90%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Gallo pinto, huevo y plátanos</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>	X			
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>	X			
<b>Armonía</b>	X			
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de desayuno n.6

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Tortillas	2 unidades	2 harinas	30	6	2	160
	Omelett	5 Oz	3 carnes + 2 grasas	-	21	25	315
	Total			30	27	27	475
	% de adecuación			53%	108%%	139%	95%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Omellett y tortillas</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>	X			
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>	X			
<b>Armonía</b>	X			
<b>Calificación general</b>	7			

Opción de desayuno n.7

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Tortilla palmeada	2 unidades	2 harinas	30	6	2	160
	Huevos con jamón	1 taza	3 carnes + 2 grasas	0	21	25	315
	Total			30	27	27	475
	% de adecuación			53%	108%	139%	95%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Tortillas palmeada y huevos con jamón</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>	X			
<b>Apariencia</b>	X			
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de desayuno n.8

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Plátano	6 rebanadas	2 harinas+ 2 grasas	30	6	12	250
	Natilla	2 cdas	1 grasa	0	0	5	45
	Queso	4 cdas	2 carnes	0	14	10	150
	Total			30	20	27	445
	% de adecuación			53%	80%	139%	89%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Plátano con natilla y queso</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia	X			
Textura	X			
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de desayuno n.9

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Panqueques	2 unidades	2 harinas 3 grasas	30	6	17	295
	Miel	2 cdas	2 azúcar	30	0	0	120
	Total			60	6	17	415
	% de adecuación			106%	23%	87%	83%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Panqueques con miel</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		x		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de desayuno n.10

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Desayuno	Gallo pinto	1 taza	2 harinas + 1 grasa	30	6	7	205
	Carne mechada en salsa	6 cdas	3 carnes + 1 grasa		21	20	270
	Tortilla	1 unidad	1 harina	15	3	1	80
	Total			45	30	28	555
	% de adecuación			80%	120%	144%	111%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Gallo pinto, carne en salsa y tortilla</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	<b>en 9</b>			

Opción de Almuerzo n.1

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Fetuccini Alfredo						
	Fideos	2 ½ tazas	2 ½ harinas	37,5	7,5	2.5	200
	Jamón	2 rebanadas	2 carnes	0	14	10	150
	Hongos	¼ taza	½ vegetal	2.5	1	-	12.5
	Salsa blanca	1 taza	1 lácteo +3 grasas	12	8	20	255
	Fresco de Sandia	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			72	30.5	32.5	697
	% de adecuación			106%	101%	139%	116%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Fetuccini Alfredo y fresco de sandia</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>			X	
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	7			

Opción de Almuerzo n.2

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pescado con salsa Rach	120g	4 carnes + 3 grasas	0	28	35	435
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Picadillo de chayote	½ taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de fresa	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			70	39	38	780
	% de adecuación			103%	130%	163%	130%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pescado con salsa rach, arroz, frijoles y picadillo y fresco de fresa</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>		X		
<b>Gusto</b>				
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>			X	
<b>Temperatura</b>			X	
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	6			

Opción de Almuerzo n.3

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pollo en salsa mediterránea	3 porciones+ 1 grasa	3 carnes + 2 grasa+ ¼ de vegetal	1.25	21.5	25	321.2
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Ensalada verde	1 taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de Mora	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	-	-	80
	Total			71.25	32.5	28	666.2
	% de adecuación			105%	108%	120%	111%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pollo en salsa mediterránea, arroz, frijoles, ensalada verde y fresco de Mora</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura			X	
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	<b>8</b>			

Opción de Almuerzo n.4

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Pollo con papas	1 taza	3 carnes + 1 harina + 1 grasa	15	24	21	350
	Ensalada de repollo	1 taza	1 vegetal	5	2	-	25
	Fresco de frutas	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			85	35	24	695 kcal
	% de adecuación			125%	116%	103%	115%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pollo con papas, arroz, frijoles, ensalada y fresco de frutas</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura			X	
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	<b>7</b>			

Opción de Almuerzo n.5

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Tamaño porción	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Burrito de pollo						
	1 tortilla de Harina	1 unidad	1 harina	15	3	1	80
	Frijoles molinos	4 cdas	¼ de harina	7.5	1.5	0.5	40
	Queso rallado	4 cdas	2 porciones de carne	-	14	10	150
	Lechuga y tomate	½ taza	½ vegetal	2.5	1	0	12.5
	Pollo desmechado	6 cdas	3 porciones carne + 1 grasa	-	21	20	270
	Fresco Maracuyá		1 fruta + azúcar	20	-	-	80
	Total			45	40.5	31.5	552
	% de adecuación			66%	135%	135%	92%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Burrito de pollo y fresco de maracuyá</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción	X			
Armonía	X			
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de Almuerzo n.6

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pollo mostaza miel	4 oz	4 carnes + 2 grasas	-	28	30	390
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Vegetales mixtos	½ taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de Mango	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			70	39	33	735
	% de adecuación			103%	130%	141%	122%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pollo mostaza miel, arroz, frijoles, vegetales mixtos y fresco de Mango</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>		X		
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>			X	
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de Almuerzo n.7

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Bistec a la Mexi	5 oz	5 carnes + 2 grasas	0	35	35	465
	Arroz	1 taza	2 harina	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Ceviche de plátano	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Fresco de limón	1 vaso	1 fruta + azúcar	20	0	0	80
	Total			80	44	39	865
	% de adecuación			118	146	167%	144%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Bistec a la mexi, arroz, frijoles, ceviche de plátano y fresco de limón</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>		X		
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de Almuerzo n.8

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Tamaño de la porción	equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pita Capresse	1 unidad	2 harinas 3 carnes ½ vegetal 2 grasas	35	29	27	500
	Fresco de Toronja	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			55	29	27	580
	% de adecuación			81%	96%	115%	96%

**Análisis cualitativo**

<b>Pita Capresse y fresco de Toronja</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de Almuerzo n.9

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Guisado de cerdo con papa	1 ½ taza	4 porciones de carnes 1 harina 1 grasa	15	31	26	425
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Vainica con zanahoria	½ taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de te frio	1 vaso	1 fruta +1 azúcar	20	-	-	80
	Total			85	42	29	770
	% de adecuación			150%	168%	149%	128 kcal

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Guisado de cerdo con papa, arroz, ensalada y fresco de chan</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>			X	
<b>Calificación general</b>	7			

Opción de Almuerzo n.10

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Hamburguesas	1 unidad	2 harinas 4 carnes ½ vegetal 4 grasas	32.5	35	42	652.5
	Fresco de piña	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			52.5	35	42	732.5
	% de adecuación			77%	116%	140%	122%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Hamburguesa y fresco de piña</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de Almuerzo n.11

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Arroz con cerdo	2 tazas	3 harinas 3 carnes 2 grasa	45	30	27	555
	Vegetales salteados	1 taza	2 vegetales	5	2	0	25
	1 papa al horno	1 unidad	1 carbohidrato	15	0	0	80
	Fresco de cas	1 vaso	1 fruta 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			85	32	27	740
	% de adecuación			125%	106%	115%	123%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Arroz con cerdo, vegetales salteados, papa al horno y fresco de cas</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>	X			
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de Almuerzo n.12

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pastel de yuca con carne		2 harinas 3 carnes 1 grasa	30	27	22	430
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	1	160
	Ensalada de lechuga	1 taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de mora	1 vaso	1 fruta 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			85	35	23	695
	% de adecuación			125%	116%	98%	115%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pastel de yuca con carne, arroz, ensalada y fresco de mora</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura			X	
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	7			

Opción de Almuerzo n.13

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Tamaño de la porción	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Albóndigas	1 taza	4 carnes + 1 grasa	0	28	25	345
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Chimichurri	1 taza	1 vegetal	5	3	0	25
	Fresco de tamarindo	1 vaso	1 fruta + 1azucar	20	0	0	80
	Total			70	40	28	690
	% de adecuación			103%	133%	120%	115%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Albóndigas, arroz, frijoles, chimichurri y fresco</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>		X		
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>			X	
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de Almuerzo n.14

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida Casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Arroz al horno con palmito	2 ½ taza	3 harinas 1 vegetal 1 grasa	50	11	8	310
	Ensalada	½ taza	½ vegetal	2.5	1	0	12.5
	Papas petit	3 unidades pequeñas	1 harina	15	3	1	80
	Fresco de sandía	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			87.5	15	9	482.5
	% de adecuación			129 %	50	30%	80%

**Análisis cualitativo**

<b>Arroz al horno con palmito, ensalada, papas petit y fresco</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X	X		
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de Almuerzo n.15

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida Casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pinchos de pollo con tocineta	1 unidad	6 carnes + 2 grasas	0	42	40	540
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Escabeche de plátano verde	1 taza	2 harinas	30	3	2	160
	Fresco de guayaba	1 vaso	1 fruta + 1azucar	20	0	0	80
	Total			95	54	45	1020
	% de adecuación			140%	180%	150%	170%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pinchos de pollo con tocineta, arroz, frijoles, escabeche y fresco</b>				
	<b>Calificación</b>			
Características organolépticas	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<b>Aroma</b>		X		
<b>Gusto</b>		X		
<b>Apariencia</b>		X		
<b>Textura</b>		X		
<b>Temperatura</b>		X		
<b>Tamaño de la porción</b>		X		
<b>Armonía</b>		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de Almuerzo n.16

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Fajitas salteadas con vegetales	1 taza	5 porciones de carnes 1 vegetal 2 grasas	5	37	36	490
	Puré de papa	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Ensalada verde	1 taza	1 vegetal	5	2	0	25
	Fresco de mora	250 ml	1 fruta + 1azucar	20	0	0	80
	Total			60	45	38	755
	% de adecuación			88%	150%	126%	125%

**Análisis Cualitativo**

<b>Fajitas de cerdo, puré de papa, ensalada verde y fresco</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto	X			
Apariencia	X			
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de almuerzo n.17

▪ **Análisis cualitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Chiles rellenos de carne de res	2 unidades	2 vegetales 4 carnes + 2 grasas	10	34	30	440
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Ensalada rusa	1 taza	1 harina + 1 vegetal +1 carne+ 1 grasa	20	12	11	225
	Fresco de Jamaica	1 vaso	1 azúcar	15	0	0	60
	Total			90	55	44	965
	% de adecuación			133%	183%	188%	160%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Chiles rellenos de carne de res</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

Opción de almuerzo n.18

▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Arroz Chaufa	2 tazas	2 harinas 3 carnes 1 grasa	30	27	22	430
	Picadillo de palmito	½ taza	½ vegetal	2.5	1	0	12.5
	Plátano al vapor	¼	1 harina	15	3	1	80
	Fresco de frutas	1 vaso 250 ml	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			67.5	31	23	602.5
	% de adecuación			100%	103%	98%	100%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Arroz chaufa , Picadillo de palmito, Plátano al vapor y Fresco de frutas</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma		X		
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura	X			
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de almuerzo n.19

**Análisis Cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Pechuga en salsa barbacoa	150 g	5 carnes + 3 grasas	0	35	40	510
	Zuquinni	1 taza	2 vegetales	5	2	0	25
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Fresco de Toronja	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			70	46	43	855
	% de adecuación			103%	153%	184%	142%

▪ **Análisis cualitativo**

<b>Pechuga en salsa barbacoa , Arroz, Frijoles, Zuquinni y fresco de toronja</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	X			
Gusto	X			
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	8			

Opción de almuerzo n.20

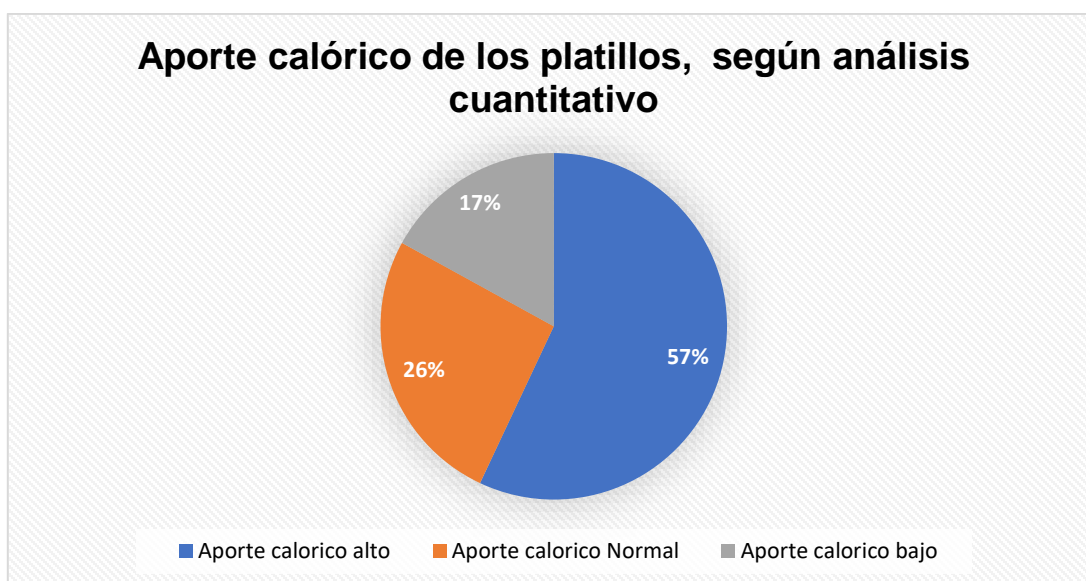
▪ **Análisis cuantitativo**

Tiempo de comida	Platillo	Medida casera	Equivalencia	CHO	CHON	Grasas	Kcal
Almuerzo	Bistec de res en salsa de pimienta	120 gr	4 porciones + 2 grasas	0	28	30	390
	Frijoles	½ taza	1 harina	15	3	1	80
	Arroz	1 taza	2 harinas	30	6	2	160
	Picadillo de vainicas	½ taza	1 vegetal	5	4	0	25
	Fresco de melón	1 vaso	1 fruta + 1 azúcar	20	0	0	80
	Total			70	41	33	735
	% de adecuación			103%	136%	110%	122%

▪ **Análisis cualitativo**

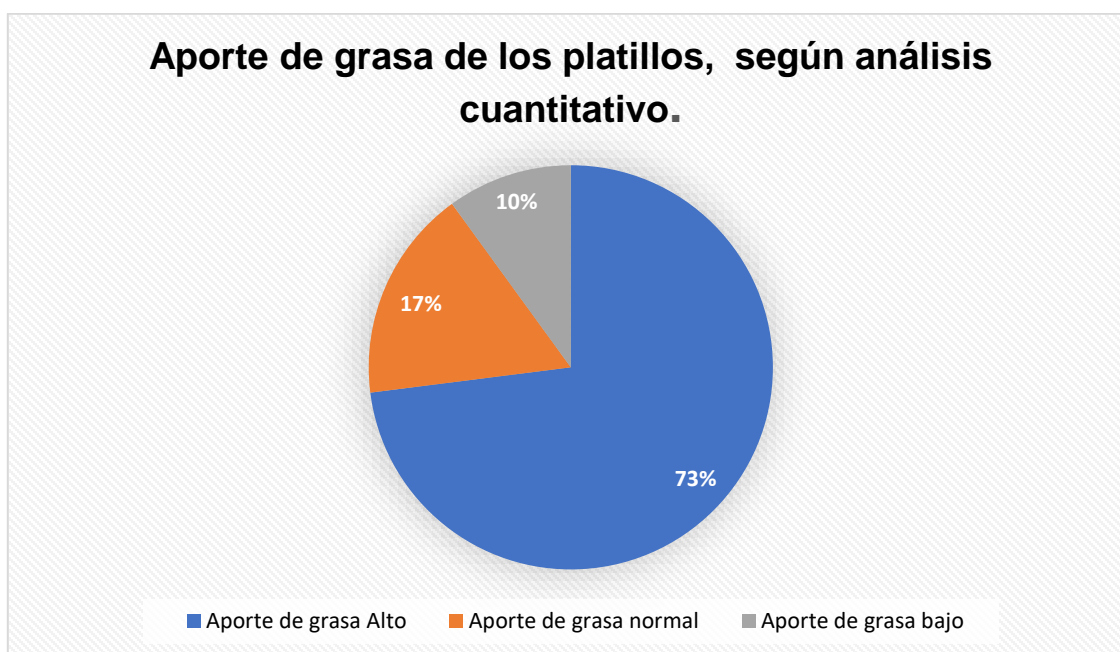
<b>Bistec en salsa de res, arroz, frijoles, picadillo y fresco</b>				
	<b>Calificación</b>			
<b>Características organolépticas</b>	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Aroma	x			
Gusto		X		
Apariencia		X		
Textura		X		
Temperatura		X		
Tamaño de la porción		X		
Armonía		X		
<b>Calificación general</b>	9			

## Anexo N.13 Gráficos del análisis cuantitativo



**Figura N.5** Aporte calórico de los platillos, según análisis cuantitativo.

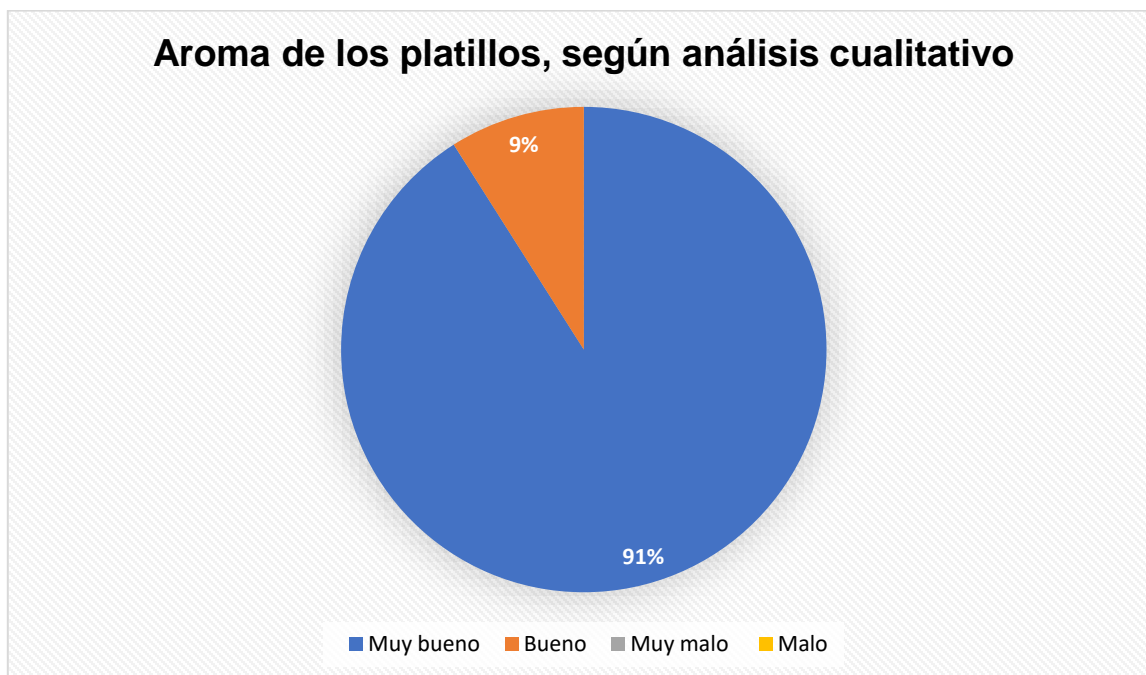
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.6** Aporte de grasa de los platillos, según análisis cuantitativo.

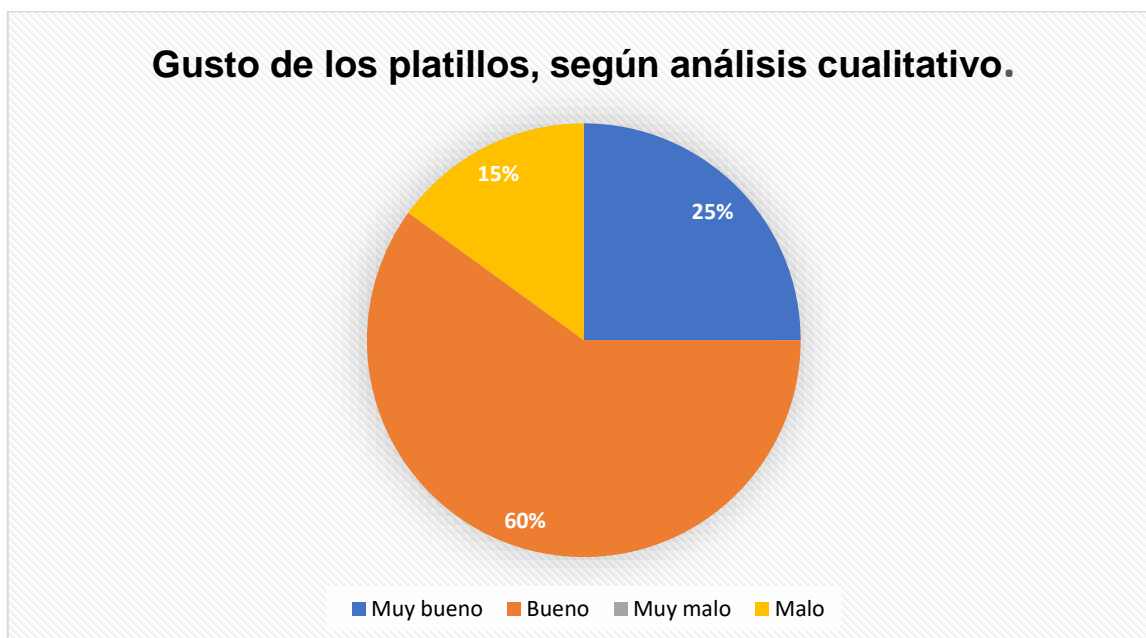
Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.14 Gráficos del análisis cualitativo con el método AGATTA



**Figura N.7** Aroma de los platillos, según análisis cualitativo.

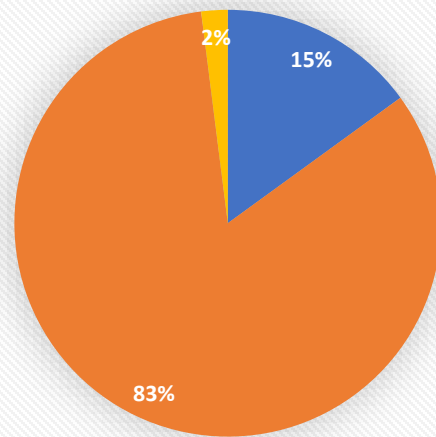
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.8** Gusto de los platillos, según análisis cualitativo.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

### Apariencia de los platillos, según análisis cualitativo.

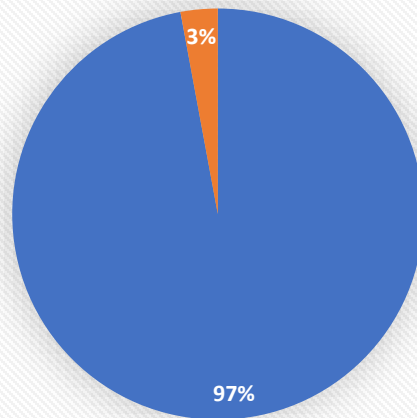


■ Muy bueno ■ Bueno ■ Muy Malo ■ Malo

**Figura N.9** Apariencia de los platillos, según análisis cualitativo.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

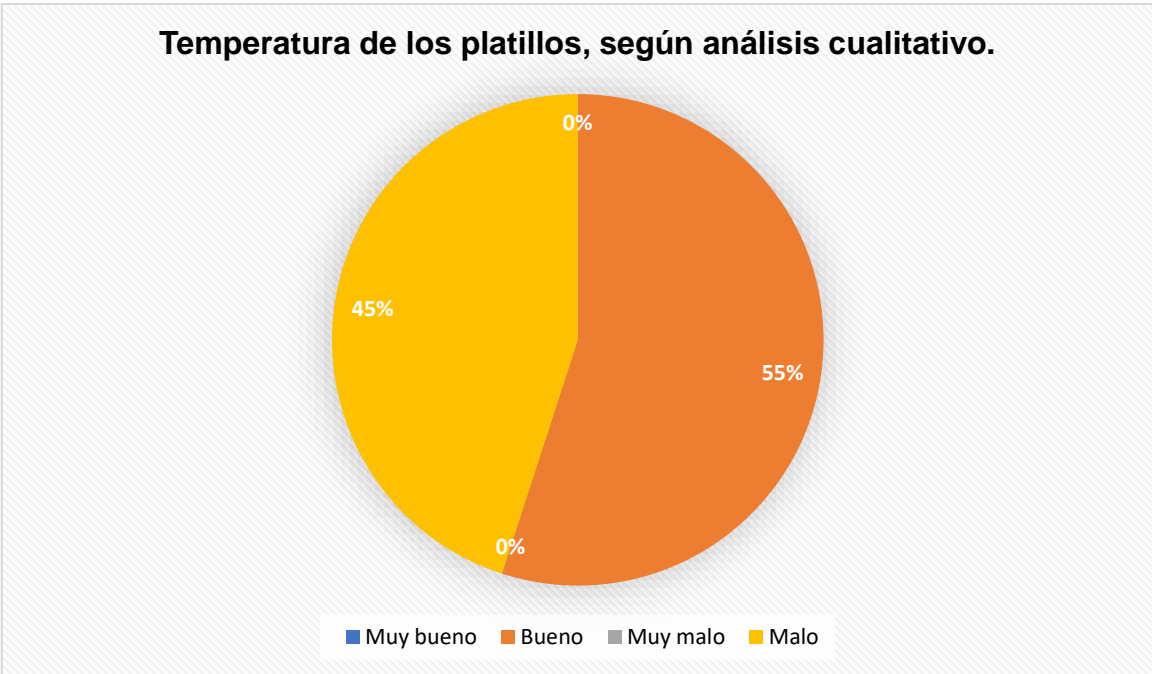
### Textura de los platillos, según análisis cualitativo.



■ Muy bueno ■ Bueno ■ Muy Malo ■ Malo

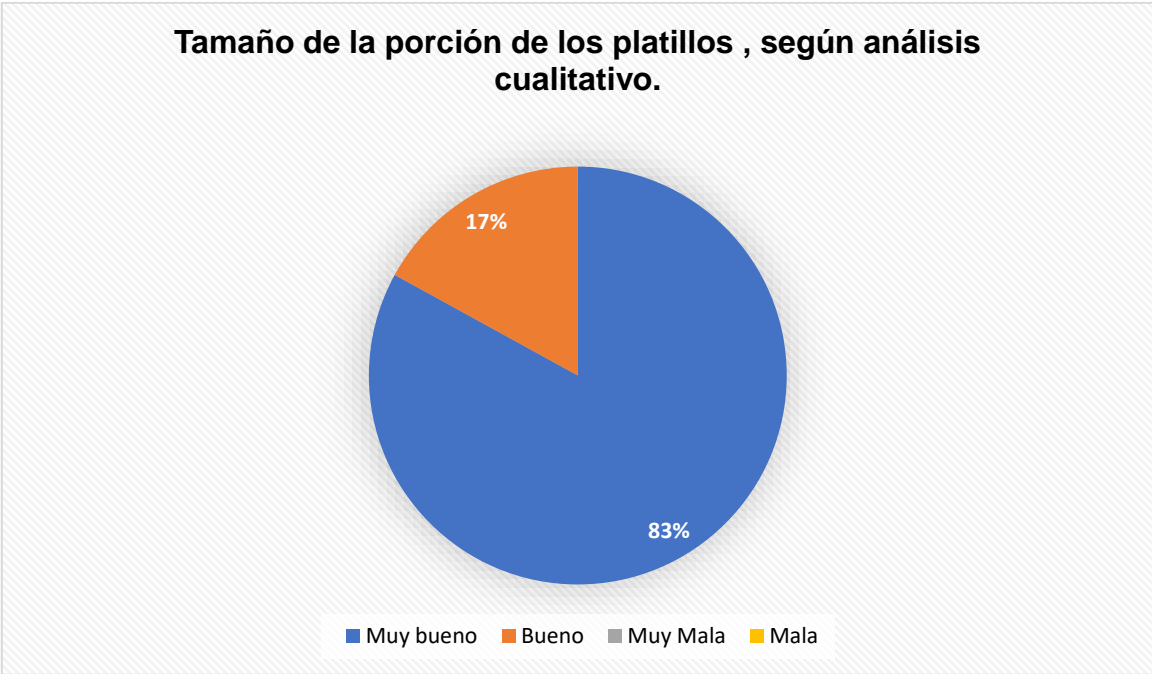
**Figura N.10** Textura de los platillos, según análisis cualitativo.

Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.11** Temperatura de los platillos, según análisis cualitativo.

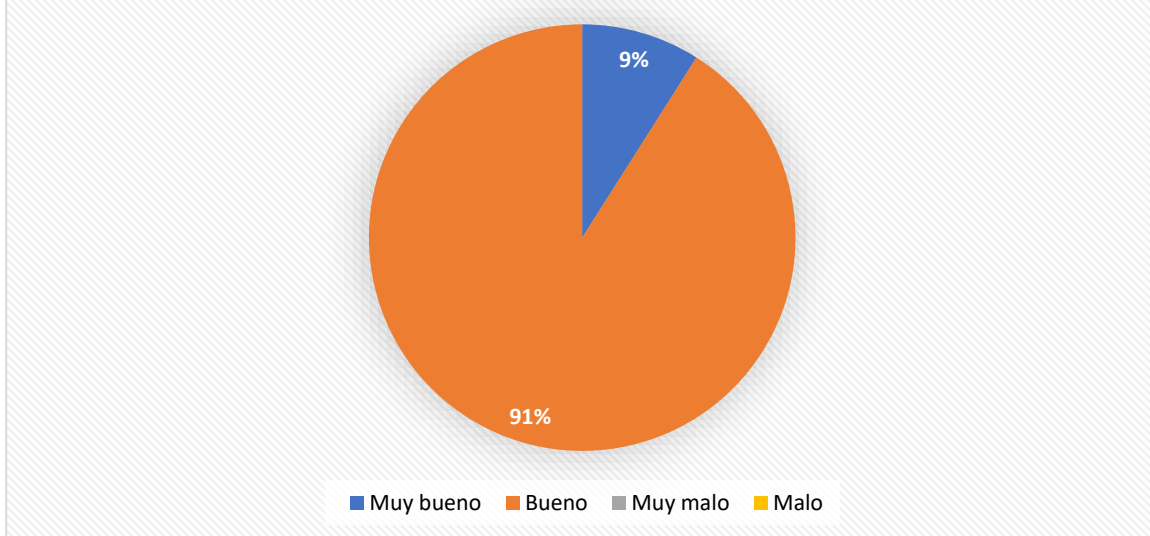
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.12** Tamaño de la porción, según análisis cualitativo.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

### Armonía de los platillo, según análisis cualitativo.



**Figura N.13 Armonía de los platillos , según análisis cualitativo.**

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.15 Propuesta del nuevo Menú

Semana #1					
Desayuno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Base 1</b>	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
<b>Base 2</b>	Huevos con Hongos	Omelett	Huevo picado	Huevo con cebollino	Huevo con jamón
<b>Base 3</b>	Salchicha	Jamón	Chorizo al horno	Salchichón	Salchichas en rodajitas en salsa
<b>Base 4</b>	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
<b>Opción de selección</b>	Sándwich	Pollo en salsa	Palitos de queso	Panqueques de avena	Hash Brown al horno
<b>Acompañamiento</b>	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
<b>Acompañamiento</b>	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla
<b>Acompañamiento</b>	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla/ miel de abeja	Natilla
<b>Fruta</b>	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano
<b>Bebida</b>	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja

<b>Almuerzo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	<b>Arroz/frijoles</b>	<b>Arroz/frijoles</b>	<b>Arroz/frijoles</b>	<b>Arroz/frijoles</b>	<b>Arroz/frijoles</b>
<b>Plato fuerte 1</b>	Suprema de pollo	Filet de pescado	Pollo en salsa mediterránea	Chuleta de cerdo en salsa agri dulce	Brochetas de pescado
<b>Plato fuerte 2</b>	Bistec de posta de res	Chiles rellenos de carne molida	Mano de piedra en salsa de tomate	Tortas de carne jardineras	Carne desmechada en salsa
<b>Plato fuerte 3</b>	Fetuccini con pasta de tomate	Lasagna de pollo	Arroz con pollo	Canelones con queso	Burrito de pollo
<b>Guarnición 1 (harinosa)</b>	Pan de ajo	Chips de tortillas	Plátano maduro cocido	Papa horneada	Puré de ayote
<b>Guarnición 2 (Vegetal)</b>	Brócoli y maíz dulce	Mini vegetales	Zuquini y zanahoria	Coliflor y esparrago	Vegetales salteados
<b>Ensalada compuesta</b>	Papa	frijoles blancos con tomate	Lentejas con espinaca	Picadillo zanahoria con vainicas	Rusa
<b>Ensalada</b>	Repollo, tomate, culantro	Ensalada mil colores	Lechuga, tomate, cebolla	Ensalada criolla	Lechuga, tomate, pepino y limón
<b>Fresco</b>	Maracuyá/ Té frio	Mora/ naranja	Carambola/ frutas	Piña/ guanábana	Tamarindo/cas

<b>Semana #2</b>					
<b>Desayuno</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Base 1</b>	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
<b>Base 2</b>	Huevos rancheros	Huevo frito	Huevo con olores	Torta de huevo jamón	Huevo sencillo
<b>Base 3</b>	Mortadela jamonada	Jamón a la plancha	Chorizo con olores	Salchichón picante	Mix de embutido
<b>Base 4</b>	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
<b>Opción de selección</b>	Torta española	Wraps	Carne mechada en salsa	Chile jalapeño relleno de queso blanco	Muffin de banano
<b>Acompañamiento</b>	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
<b>Acompañamiento</b>	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla
<b>Acompañamiento</b>	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla
<b>Fruta</b>	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano
<b>Bebida</b>	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja
<b>Almuerzo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>
<b>Plato fuerte 1</b>	Muslo entero al estragón	Filet de pescado empanizado	Pollo en salsa BBQ	Chuleta de cerdo	Corvina al ajillo
<b>Plato fuerte 2</b>	Bistec a la pimienta	Fajita de res con vegetales	Costillas al horno	Estofado de res	Bistec en salsa jalapeña

<b>Plato fuerte 3</b>	Frijoles blancos con pollo	Lasagna de res	Arroz valenciano	Pastel de plátano con queso	Sopa de pollo
<b>Guarnición 1 (harinosa)</b>	Mini tostaditas	Puré de camote	Plátano verde	Patacones	Yuca hervida
<b>Guarnición 2 (Vegetal)</b>	Crema de espárragos	Chayote con maíz	Escabeche	Vegetales mixtos al ajillo	Zanahoria al vapor
<b>Ensalada compuesta</b>	Lentejas	Encurtido de garbanzos	Coditos	Ensalada cremosa de yuca	Ensalada de papa y coliflor
<b>Ensalada verde</b>	Repollo morado con pepino	Ensalada de palmito	Pico de gallo	Lechuga, vainica, hongos, tomate, sal y pimienta	Ensalada de repollo mixto con tomate
<b>Fresco</b>	Piña/maracuyá	Limonada/mango	Fresa/mandarina	Guayaba/sandía	Melón/ Limón con hierbabuena

### Semana #3

<b>Desayuno</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Base 1</b>	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
<b>Base 2</b>	Huevo con chile	Huevo con cebollino	Torta de huevo	Huevo con tomate	Huevo sencillo
<b>Base 3</b>	Salchichón	Choricitos	Jamón a la plancha	Salchicha	Mortadela con huevo
<b>Base 4</b>	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
<b>Opción de selección</b>	Tostadas con tomate y albahaca	Burrito de pollo	Enyucado	Papas con hiervas	Hash Brown frito

<b>Acompañamiento</b>	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
<b>Acompañamiento</b>	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla
<b>Acompañamiento</b>	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla
<b>Fruta</b>	Piña/sandia/ papaya/ Melón /banano	Piña/sandia/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandia/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandia/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandia/ papaya/ Melón/banano
<b>Bebida</b>	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja
<b>Almuerzo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>
<b>Plato fuerte 1</b>	Posta de cerdo en salsa de ciruela	Muslo de pollo al horno	Filet de pescado al limón	Chuleta ahumada	Pollo en salsa teriyaki
<b>Plato fuerte 2</b>	Bistec encebollado	Guisado de cerdo	Albóndigas de res	Mondongo en salsa	Fajitas a tomatadas
<b>Plato fuerte 3</b>	Chopsuey	Lasaña de carne molida	Arroz con palmito	Penne con pollo en salsa francesa	Arroz cantones
<b>Guarnición 1 (harinosa)</b>	Tortillas de maíz	Pan horneado en tiritas	Papas tostadas	Plátano con miel	Ceviche de plátano verde
<b>Guarnición 2 (Vegetal)</b>	Guiso de ayote	Elotes, chayote y zanahorias mini	Berenjenas	Zanahorias asadas	Tomates gratinados

<b>Ensalada compuesta</b>	Papa zanahorita y palmito	Ensalada de frijoles y maíz	Cubases	Ensalada de caracolitos	Ensalada de zanahoria, piña y manga
<b>Ensalada verde</b>	Lechuga, pepino, zanahoria	Repollo morado tomate y pepino	Lechuga, pepino y hongos	Repollo, palmito y tomate	Lechuga, tomate, cebolla
<b>Fresco</b>	Sandía/ naranja con zanahoria	Piña con hierba buena /	Papaya/melón	Frutas/ tamarindo	Fresas/ carambola
<b>Semana #4</b>					
<b>Desayuno</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Base 1</b>	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
<b>Base 2</b>	Huevo con cebolla	Omelett con hongos y queso	Huevo frito con olores	Huevo picado con tomate	Huevo sencillo
<b>Base 3</b>	Mortadela con huevo	Rodajas de salchichón en salsa	Mix de embutido en salsa	Salchicha	Jamón envuelto en huevo
<b>Base 4</b>	Queso	Queso	Queso	Queso	Queso
<b>Opción de selección</b>	Quesadilla de frijol y queso	Pancakes de arándanos	Avena con leche	Pita de pollo	Dedos de queso
<b>Acompañamiento</b>	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano	Plátano
<b>Acompañamiento</b>	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla	Pan/tortilla
<b>Acompañamiento</b>	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla	Natilla

<b>Fruta</b>	Piña/sandía/ papaya/ Melón /banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano	Piña/sandía/ papaya/ Melón/banano
<b>Bebida</b>	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja	Café/te/ jugo de naranja
<b>Almuerzo</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>	<b>Arroz-frijoles</b>
<b>Plato fuerte 1</b>	Pollo en salsa blanca	Pescado frito con limón	Chuleta encebollada	Pollo a la plancha	Pescado en salsa criolla
<b>Plato fuerte 2</b>	Carne con zanahoria	Bistec de cerdo en salsa	Lomo fingido	Carnitas teriyakis	Hígado arreglado con mini verduras
<b>Plato fuerte 3</b>	Canelones con atún envueltos en huevo	Espagueti con pollo en salsa de tomate	Sopa azteca	Arroz con hongos, jamón y vegetales	Espagueti a la boloñesa
<b>Guarnición 1 (harinosa)</b>	Focaccia	Chips	Papas minis	Plátano maduro	Tostada
<b>Guarnición 2 (Vegetal)</b>	Brócoli, zapallo, coliflor al vapor	Zuchinni, chayote, zanahoria sudado	Rodajas de remolacha	Zapallo y zanahoria	Chayotitos al vapor
<b>Ensalada compuesta</b>	Ensalada de huevo y papa	Ensalada de lentejas al tamarindo y jengibre	Ensalada de chayote y zanahoria	Ensalada de garbanzos mediterránea	Ensalada de caracolutos
<b>Ensalada verde</b>	Lechuga, remolacha, tomate, culantro	Repollo verde, pepino, chile,	Lechuga, tomate,	Ensalada de lechuga,	Repollo morado, zanahoria

		cebolla, palmito y vinagre	pepino, hongos cebolla	espinaca y tomate	tomate, pepino y limón.
<b>Fresco</b>	Limonada / Té frío	Mango/ naranjilla	Carambola/ maracuyá	Sandia / guanábana	Piña /cas

**Anexo N.16 Análisis cuantitativo del nuevo Menú  
Semana #1**

<b>Desayuno lunes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Sándwich de jamón y queso</b>	1 unidad	35	29	22	455
<b>Piña</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	103%

<b>Desayuno Martes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	1 taza	30	6	2	160
<b>Pollo en salsa</b>	6 cdas 1 cda	5	23	20	295
<b>Sandía</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	109%

<b>Desayuno Miércoles</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Pan cuadrado</b>	2 unidades	30	6	2	160
<b>Huevo picado</b>	1 unidad	0	7	5	75
<b>Chorizo al horno</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Melón</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Jugo de naranja</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Jueves</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Panqueques de avena</b>	2 unidades	45	9	12	330
<b>Miel de abeja</b>	1 ½ cda	7.5	0	0	30
<b>Queso</b>	2 cdas	0	14	10	150
<b>Banano</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		67.5	23	22	570
<b>% Adec</b>		119%	92%	113%	114%

<b>Desayuno Viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	1 taza	30	6	2	160
<b>Salchichas en rodajitas en salsa</b>	4 cdas 1 cda	5	16	15	220
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Papaya</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	109%

<b>Almuerzo lunes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	3.5	102.5
<b>Bistec de posta de res</b>	1 unidad de 60g	0	14	15	150
<b>Brócoli y maíz dulce</b>	1 taza	10	4	0	50
<b>Ensalada de Repollo, tomate y culantro.</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco maracuyá</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	31	23	540
<b>% Adec</b>		119%	116%	118%	90%

<b>Almuerzo Martes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	3.5	102.5
<b>Filet de pescado</b>	1 unidad de 60g	0	14	15	150
<b>Mini vegetales</b>	1 taza	10	4	0	50
<b>Ensalada mil colores</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de mora</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	31	23	540
<b>% Adec</b>		119%	116%	118%	90%

<b>Almuerzo Miércoles</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz con pollo</b>	1 ½ taza	35	22	17	380
<b>Plátano maduro</b>	¼ de unidad	15	3	6	125
<b>Ensalada de Lechuga, tomate, cebolla</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de frutas</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27		560
<b>% Adec</b>		111%	108%	118%	93%

<b>Almuerzo jueves</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	3.5	102.5
<b>Tortas de carne jardineras</b>	2 unidades	0	14	15	150
<b>Picadillo zanahoria con vainicas</b>	1 taza	10	4	0	50

<b>Ensalada criolla</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco piña</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	31	23	540
<b>% Adec</b>		119%	116%	118%	90%

<b>Almuerzo viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	3.5	102.5
<b>Carne desmechada en salsa</b>	4 cdas 2 cdas	5	16	15	195
<b>Vegetales salteados</b>	1 taza	10	4	0	50
<b>Lechuga, tomate, pepino y limón</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco Cas</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		72.5	31	23	585
<b>% Adec</b>		119%	124%	118%	98%

### Semana #2

<b>Desayuno Lunes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Tortillas</b>	2 unidades	30	6	2	160
<b>Huevo rancheros</b>	2 unidades 1 cda	5	16	15	220
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Piña</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Jugo de naranja</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	109%

<b>Desayuno Martes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Wrap</b>	1 unidad	30	27	22	430
<b>Sandia</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Miércoles</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	1 taza	30	6	2	160
<b>Carne mechada en salsa</b>	6 cdas 1 cda	5	23	20	295
<b>Melón</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	109%

<b>Desayuno Jueves</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Plátano</b>	½ unidad	30	6	2	160
<b>Queso</b>	4 cdas	0	21	15	225
<b>Natilla</b>	2 cdas	0	0	5	45
<b>Papaya</b>	1 ½ taza	15	0	0	60
<b>Café</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	1 taza	30	6	2	160
<b>Mix de embutido</b>	4 cdas	0	14	15	195
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Banano</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

### Almuerzo Lunes

		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles blancos con pollo</b>	½ taza	15	17	16	275
<b>Crema de esparrago</b>	1 taza	10	4	0	50
<b>Repollo morado con pepino</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de maracuyá</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	20.5	562.5
<b>% Adec</b>		119%	116%	105%	94%

<b>Almuerzo Martes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Filet de pescado empanizado</b>	1 unidad de 60g	0	14	15	195
<b>Puré de camote</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Ensalada de palmito</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Chayote con maíz</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Fresco de mango</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	20.5	537.5
<b>% Adec</b>		111%	108%	105%	90%

<b>Almuerzo Miércoles</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz Valenciana</b>	1 ½ taza	35	22	22	425
<b>Plátano verde</b>	¼ de unidad	15	3	1	80
<b>Pico de gallo</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de mandarina</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5n	27	18	560
<b>% Adec</b>		111%	108%	93%	93%

<b>Almuerzo Jueves</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Chuleta de cerdo</b>	1 unidad de 60g	0	14	15	195
<b>Patacones</b>	½ taza	15	3	2	80
<b>Vegetales mixtos al ajillo</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Lechuga, vainica, hongos, tomate, sal y pimienta</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de Sandia</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	21.5	537.5
<b>% Adec</b>		111%	108%	110%	90%

<b>Almuerzo Viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Chuleta de cerdo</b>	1 unid 60g	0	14	15	195
<b>Patacones</b>	½ taza	15	3	2	80
<b>Vegetales mixtos al ajillo</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Lechuga, vainica, hongos, tomate, sal y pimienta</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de melón</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	21.5	537.5
<b>% Adec</b>		111%	108%	110%	90%

**Semana #3**

<b>Desayuno Lunes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Pan con tomate y albahaca</b>	2 unidades	35	8	2	205
<b>Huevo con chile</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Piña</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Jugo de naranja</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		57.5	29	22	565
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	113%

<b>Desayuno Martes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Burrito de pollo</b>	1 unidad	30	27	22	430
<b>Sandia</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	2	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Miércoles</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Tortilla</b>	2 unidades	30	6	2	160
<b>Jamón a la plancha</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Melón</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Jueves</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Huevo con tomate</b>	2 unidades	5	16	15	220
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Papa con hiervas</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Papaya</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Jugo de naranja</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		57.5	29	22	545
<b>% Adec</b>		102%	116%	113%	109%

<b>Desayuno Viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Pan</b>	2 unidades	30	6	2	160
<b>Mortadela con huevo</b>	4 cdas	0	14	15	195
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Banano</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Almuerzo Lunes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Chopsuey</b>	1 ½ taza	35	22	22	425
Tortillas de maíz	½ taza	15	3	1	80
<b>Guiso de ayote</b>	½ taza	5	2	0	25
Lechuga, pepino, zanahoria	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de sandia</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	23	585
<b>% Adec</b>		119%	116%	118%	98%

<b>Almuerzo Martes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Muslo de pollo al horno</b>	1 unidad	0	14	15	195
<b>Ensalada de frijoles y maíz</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Elotes chayote y zanahoria minis</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Repollo morado tomate y pepino</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de piña con hierba buena</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	23	537.5
<b>% Adec</b>		116%	108%	118%	90%

<b>Almuerzo Miércoles</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Albóndigas de res</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Berenjenas</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Lechuga, pepino y hongos</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de melón</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	20.5	537.5
<b>% Adec</b>		119%	116%	118%	90%

<b>Almuerzo jueves</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>Total</b>
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Mondongo en salsa</b>	4 cdas 1 cda	5	16	15	225
<b>Zanahorias asadas</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Repollo, tomate y palmito</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de frutas</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	20.5	567.5
<b>% Adec</b>		119%	116%	105%	95%

<b>Almuerzo viernes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>Total</b>
<b>Arroz cantones</b>	1 taza	30	20	22	400
<b>Ceviche de plátano verde</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Tomates gratinados</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Ensalada de zanahoria, piña y manga.</b>	1 taza	10	2	0	55
<b>Fresco de carambola</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	27	23	590
<b>% Adec</b>		119%	108%	118%	98%

#### Semana #4

<b>Desayuno lunes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Quesadilla de frijol y queso</b>	1 unidad	30	27	20	430
<b>Piña</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Te</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	20	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	103%	104%

<b>Desayuno Martes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Panqueques de arándanos</b>	2 unidades	37.5	7.5	12	280
<b>Miel de abeja</b>	1 ½ cda	7.5	0	0	30
<b>Queso</b>	2 cdas	0	14	10	120
<b>Sandia</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		60	22	22	490
<b>% Adec</b>		106%	90%	113%	98%

<b>Desayuno Miércoles</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Gallo pinto</b>	1 taza	30	6	2	160
<b>Huevo frito con olores</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Queso</b>	2 cdas	0	7	5	75
<b>Melón</b>	1 taza	15	0	0	60
<b>Jugo de naranja</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		52.5	27	22	520
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	104%

<b>Desayuno Jueves</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Pita de pollo</b>	1 unidad	35	23	20	455
<b>Papaya</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		57.5	23	20	545
<b>% Adec</b>		102%	92%	103%	109%

<b>Desayuno Viernes</b>					
		<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>KCAL</b>
<b>Tortilla</b>	2 unidades	30	6	2	160
<b>Huevo sencillo</b>	1 unidad	0	7	5	75
<b>Dedos de queso</b>	2 unidades	0	14	15	195
<b>Papaya</b>	1 ½ taza	22.5	0	0	90
<b>Café</b>	1 vaso	0	0	0	0
<b>Total</b>		52.5	27	22	452
<b>% Adec</b>		93%	108%	113%	90%

<b>Almuerzo Lunes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>Total</b>
<b>Canelones con atún envueltos en huevo</b>	4 unidades	30	20	22	400
<b>Focaccia</b>	1 unidad	15	3	1	80
<b>Brócoli, zapallo y coliflor al vapor</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Ensalada de lechuga, remolacha, tomate y culantro</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de limonada</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	23	560
<b>% Adec</b>		111%	108%	118%	93%

<b>Almuerzo Martes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Espagueti con pollo en salsa</b>	1 ½ taza	35	22	17	380
<b>Chips</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Zuchinni, chayote, zanahoria sudado</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Repollo verde, pepino, chile, cebolla, palmito y vinagre</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de naranjilla</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	18	540
<b>% Adec</b>		119%	116%	93%	90%

<b>Almuerzo Miércoles</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>Total</b>
<b>Arroz</b>	1 taza	30	6	4.5	182.5
<b>Frijoles</b>	½ taza	15	3	1	80
<b>Chuleta encebollada</b>	1 unidad de 60g	0	14	15	195
<b>Rodajas de remolacha</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Ensalada de tomate, pepino y hongos</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de carambola</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		62.5	27	20.5	537.5
<b>% Adec</b>		111%	108%	106%	90%

<b>Almuerzo Jueves</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	<b>Total</b>
<b>Arroz con hongos, jamón y vegetales</b>	1 ½ taza	35	22	22	425
<b>Plátano maduro</b>	¼ de unidad	15	3	1	80
<b>Zapallo y zanahoria</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Ensalada de lechuga, espinaca y tomate</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de guanábana</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>			27	23	590
<b>% Adec</b>		119%	108%	118%	98%

<b>Almuerzo Viernes</b>					
	<b>Medida casera</b>	<b>CHO</b>	<b>CHON</b>	<b>GRASA</b>	
<b>Arroz</b>	1 ½ taza	30	6	4.5	182.5
<b>Hígado arreglado con mini verduras</b>	¾ taza	5	16	15	220
<b>Tostada</b>	1 unidad	15	3	1	80
<b>Chayotitos al vapor</b>	½ taza	5	2	0	25
<b>Ensalada de Repollo morado, zanahoria tomate, pepino y limón.</b>	1 taza	5	2	0	25
<b>Fresco de piña con Cas</b>	1 vaso	7.5	0	0	30
<b>Total</b>		67.5	29	20.5	562.5
<b>% Adec</b>		119%	116%	105%	94%

## Anexo N.17 Encuesta de manipulación de alimentos

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

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

A continuación se presenta una serie de preguntas, marque con una x la opción que considera correcta. -----Salto de sección (continuo)-----

1. ¿Cuáles son las formas correctas de descongelar los alimentos? (Puede marcar más de una opción)  
 En el microondas  
 Temperatura ambiente  
 dejar en agua varias horas  
 En refrigeración
2. La cámara de congelación debe de encontrarse a una temperatura de:  
 Entre 5 y 0 °C (41 y 32°F)  
 -5°C ( 23°F)  
 -18°C (-0°F)
3. Al recalentar alimentos estos deben de alcanzar al menos una temperatura de:  
 80°C (176°F)  
 74°C (165°F)  
 59°C (138°F)
4. Ana está preparando huevos revueltos para que estén cocinados adecuadamente estos deben de alcanzar una temperatura mínima de:  
 60°C (140°F) por 1 minuto  
 68°C (154°F) por 15 segundos  
 80°C (176°F) por 30 segundos
5. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?  
 Entre 2 a 5 °C  
 Entre 10 a 20 °C  
 Entre 5 a 65 °C
6. ¿Al conservar un alimento en el congelador las bacterias patógenas?  
 Crecen y proliferan más rápido  
 El frio no afecta su velocidad de crecimiento  
 Disminuye su crecimiento
7. ¿ Se puede definir desinfección cómo?  
 Eliminación física de materia orgánica , polvo o material extraño  
 Remover la etiqueta de los productos enlatados  
 Eliminación/o inactivación de microorganismos patógenos ( hongos , bacterias y virus)
8. ¿los productos enlatados que tienen golpes o hendiduras deben desecharse?  
 Si , siempre  
 Depende de la fecha de vencimiento  
 Depende del tipo de conserva
9. ¿Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como?  
 Una enfermedad transmitida por personas  
 Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado  
 Una enfermedad sin cura

10. ¿ Se puede definir la cadena de frío cómo?

- Proceso que se da durante el almacenamiento
- Proceso del alimento que dura dos horas
- Todo el proceso por el que pasa el alimento: producción , transporte , recepción, almacenamiento , venta al consumidor

11. ¿En qué consiste el método de almacenamiento PEPS?

- Consiste en un programa estandarizado que indica la forma en que se debe de recibir los productos
- Consiste en la forma de almacenar los productos según su fecha de vencimiento o antigüedad de estar en la bodega.
- Consiste en utilizar primero los alimentos perecederos de la bodega.

12. Si usted como funcionario del servicio de alimentos se siente indispuesto de salud debe de: (Puede marcar más de una opción)

- Realizar alguna función en la que no tenga contacto con los alimentos.
- Tomar un medicamento que disminuya los síntomas y continuar trabajando.
- Reportar al encargado y visitar un centro médico.
- Utilizar guantes y cubre bocas para realizar las labores.

13. Al realizar una misma función durante un largo periodo es recomendado lavarse las manos cada:

- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- No es necesario el lavado de manos

14. ¿Cuáles de las siguientes opciones son ejemplos de contaminación cruzada? (Puede marcar más de una opción)

- Utilizar un limpión desinfectado para limpiar una superficie de acero inoxidable
- Sofía no se lava las manos al cambiar de función, de manipular alimentos crudos a manipular alimentos cocinados
- Pedro dejo a temperatura ambiente más de 5 horas una preparación que tenía que enfriar para luego refrigerarla.
- Utilizar el mismo cuchillo para picar carnes y frutas

15. ¿Ha recibido usted capacitación de cómo se debe de calibrar un termómetro?

- SI
- NO

16. ¿Cuáles de las siguientes características debe de tomar en cuenta al recibir de un proveedor el pescado? (Puede marcar más de una opción)

- Textura resiste a la presión de los dedos
- Coloración rosada y brillante
- Olor a cloro

17. ¿Cuáles de las siguientes características debe de tomar en cuenta al recibir y almacenar las frutas y vegetales?

- Firmes al tacto
- Utilizar de primero las que tengan algún tipo de corte o mallugada
- La frutas que requieren ser peladas para su consumo como piñas, sandías y melones se pueden dejar en cajas sobre el suelo
- Se deben de refrigerar las frutas para evitar un exceso en la maduración.

limpiarla

18 . En un servicio de alimentos es permitido recalentar los alimentos:

- No se deben de recalentar
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- Máximo 3 veces al día

19. Para la desinfección de los utensilios de cocina es correcto:

- Desinfectar todos los utensilios al iniciar y al finalizar la jornada
- Sumergir los utensilios en agua caliente por 15 minutos
- Desinfectar la superficie antes de

20. ¿Cuáles de las siguientes acciones se deben de tener en cuenta al almacenar productos no perecederos? (Puede marcar más de una opción)

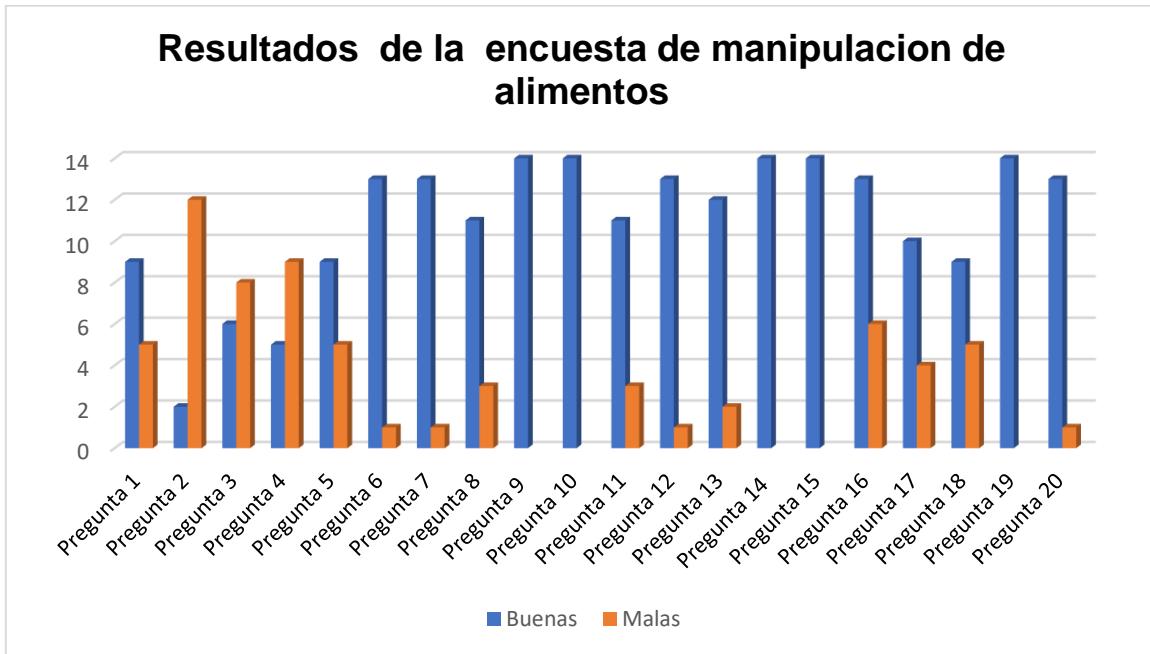
- Preferir colocar los empaques sellados sobre el piso, para poder colocar los que se han abierto sobre los estantes.
- Colocar de último los productos que estén próximos a vencer
- Evitar que la luz solar les llegue directamente.
- Desechar los productos que tengan algún tipo de daño en el empaque .....

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

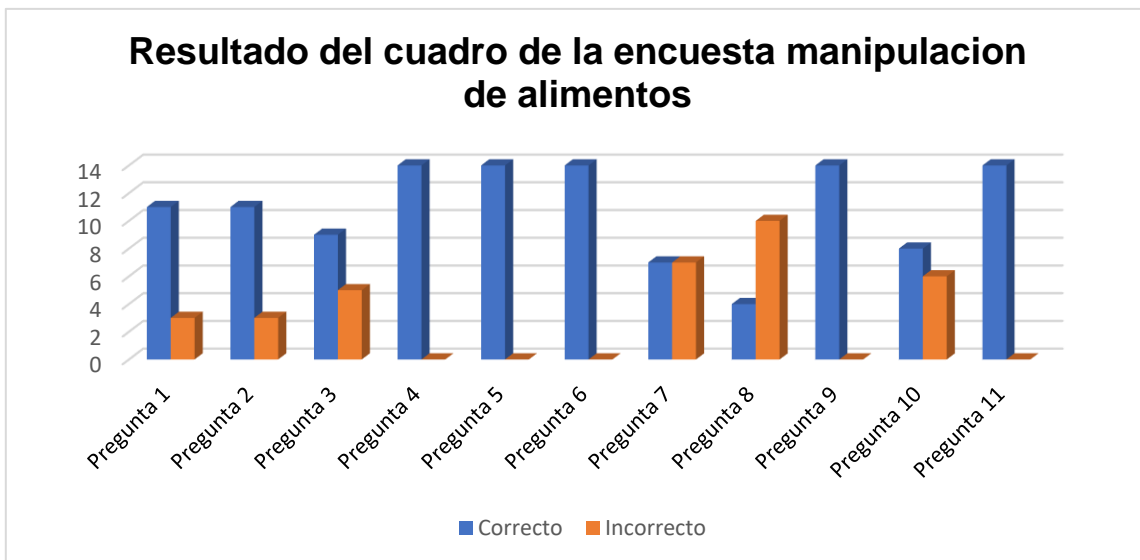
	Correcto	Incorrecto
La temperatura de zona de peligro de los alimentos es de 5° a 60°C (41 y 140°F)		
Utilizar la tabla de picar color rojo para los vegetales		
Recalentar un alimento a una temperatura de 75°C (167°F) es adecuado		
Al tomar la temperatura de un trozo de carne se debe de colocar el termómetro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

**¡Muchas gracias por su colaboración!**

## Anexo N.18 Resultados obtenidos en la encuesta de manipulación de alimentos



**Figura N.14** Resultados de la encuesta de manipulación de alimentos.  
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.15** Resultados de la encuesta de manipulación de alimentos.  
Fuente: Elaboración propia, 2018.

# Anexo N.19 Capacitación sobre manipulación de alimentos

## Hábitos de higiene de la persona manipuladora

Si tiene alguna lesión o enfermedad, informe a la persona superior para que lo reasigne a otro puesto en donde no esté en contacto con alimentos. O bien, para que lo refiera al médico y le apliquen el tratamiento que corresponda

Normas de higiene						
Baño diario	Uñas cortas y sin pintas	Sin barba, bigote, orecidas	No uso de alfileres	Uniforme limpio	Sin maquillaje	Lavado de manos
Cabello	Cara	Orejas				

## Consejos para evitar contaminación cruzada

- ❖ Mantenga limpios los equipos y las áreas de preparación de alimentos.
- ❖ Cámbiese el delantal y/o uniforme diariamente o cuando se ensucie.
- ❖ Lave y desinfecte completamente los utensilios y superficies después de utilizarlos.
- ❖ Lávese y desinfecte las manos antes y después de manipular un alimento diferente.
- ❖ No mezcle sobrantes de comida con alimentos recién preparados.
- ❖ Los alimentos de origen animal crudos no deben estar en contacto con alimentos cocidos.
- ❖ Primero debe limpiar y desinfectar completamente las superficies.
- ❖ Mantenga todos los materiales de limpieza y sustancias químicas que se utilizan en la empresa o servicio de alimento, lo más lejos posible de los alimentos y lugares de almacenamiento de productos.
- ❖ Cada vez que pruebe alimentos, hágalo con utensilios limpios.
- ❖ Implemente un flujo de productos dentro del local que evite la contaminación cruzada
- ❖ No reutilice los marinados o los adobos para carne.

## Lavado de manos

Los microorganismos fecales en los dedos es una de las principales causas de enfermedades alimentarias, por tanto el lavado de las manos es el único control para evitarlas

### Ocasiones y momentos en los que aplica el lavado constante de las manos:

- ❑ Antes de volver a las áreas de trabajo, después de un receso y de manipular los alimentos
- ❑ Después de tocarse las orejas, boca, nariz, cabello y áreas del cuerpo infectadas o no sanitarias.
- ❑ Después de soplar la nariz, toser, estornudar, tocar equipo y platos sucios o haber trabajado con alimentos crudos
- ❑ Después de ir al servicio sanitario, fumar, comer o beber.
- ❑ Cada vez que lo considere necesario.

## Controles aplicables en la venta y servicio de alimentos.

"Cuando usted vende o sirve alimentos, aplique constantemente buenas prácticas de higiene personal"

- 1. Mantenga siempre las manos limpias y lávelas cuantas veces sea necesario
- 2. Use uniforme limpio y proteja su cabeza con un gorro. Si su uniforme está sucio **cámbieselo!**
- 3. Controle la temperatura de los alimentos durante el servicio. Asegúrese de que los alimentos calientes ... estén calientes y los fríos ... que estén fríos

## Procedimiento para el lavado de manos

1. Humedezca las manos con agua.
2. Aplique suficiente jabón y asegure que cubra toda la superficie de las manos.
3. Frote sus manos entre sí.
4. Frote circunferentemente hacia atrás y hacia adelante con la palma de la derecha contra la izquierda y viceversa.
5. Coloque la mano derecha encima del dorso de la mano izquierda, las dedos y muñecas.
6. Apriete el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circunferentemente y haga lo mismo en la otra mano.
7. Enjuague con agua desde los dedos hasta la muñeca.
8. Seque las manos con una toalla desechable o secador.
9. Use la toalla desechable para comer o lavar.
10. Manos limpias, protegen nuestra SALUD.

## Descongelamiento de alimentos a temperatura ambiente o en agua

Cuando se utiliza agua para descongelar se pone en peligro los alimentos ya que las bacterias se alimentan del agua.

Nunca descongele productos o alimentos a temperatura ambiente. Cuando usted hace esto, la superficie del alimento se descongela primero y alcanzará pronto la temperatura ambiente. Esta acción provoca que el crecimiento microbiano ocurra con mayor rapidez.

## Contaminación cruzada

La transferencia de contaminantes físicos, químicos y microbiológicos, de una superficie a un alimento.

## Descongelación correcta

CÓMO DESCONGELAR LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA

Es el método más seguro para todos los alimentos.

Colocar los alimentos congelados que se van a consumir en la nevera, con el tiempo suficiente para lograr que se descongelen. Es un proceso lento pero la nevera asegura una temperatura que está fuera de la zona de peligro.

## Descongelación correcta

➤ Este método se utiliza si los alimentos se van a cocinar inmediatamente, después de descongelarlos.



➤ Este método permite que el alimento se descongele mientras se da el proceso de cocción.

## Tablas de picar-código de color

 <b>Carnes rojas</b> res-cordero-temera-cerdo	 <b>Carnes blancas</b> Pavo-pollo-conejo	 <b>Pescados y mariscos</b>	 <b>Frutas y vegetales</b>	 <b>Productos cocinados</b>	 <b>Pastas, quesos, pan</b>
--	--	---	--	---	---

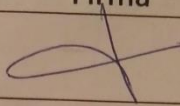
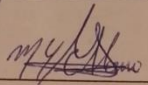
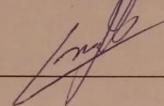
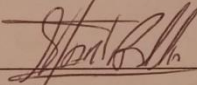
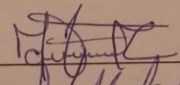
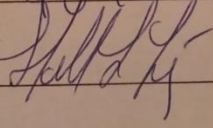
## Método PEPS



*¡Gracias!*

**Anexo N.20 Lista de asistencia a capacitación sobre manipulación de alimentos**

**LISTA DE ASISTENCIA**  
 Tema: Manipulación de alimentos  
 Nutricionista: Michelle Vega G

Nombre	Firma	Correo
Jessica Ruiz		—
Yehairo Camacho A.	Yehairo Camacho	—
Maylin Cano Alaniz		—
Joel Camacho Montero	Joel Camacho	—
Nelson Salguero		—
Guisselle Alvarez M.	Guisselle Alvarez M.	—
Karla Camacho Chacon		K.Yomera@hotmail.com
Viviana Soto Córdoba	Viviana Soto C.	
Manuel Rodriguez Gutierrez		
Hellen Lebe Lopez		hellen-lebe@hotmail.com

# Anexo N.21 Capacitación sobre control de temperaturas

## Control de temperaturas



Nutricionista  
Michelle Vega G

Se debe controlar la temperatura y el tiempo.

RECUERDE: El termómetro debe utilizarse para realizar control de la temperatura requerida durante las diferentes etapas del procesamiento o preparación de los alimentos.

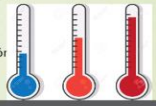
El uso del termómetro permite comprobar que los alimentos se han cocido y/o reheado lo suficiente, además de que se almacenan a temperaturas adecuadas.

Se recomienda que el termómetro que se vaya a utilizar pueda medir diferencias de temperatura de 1°C.

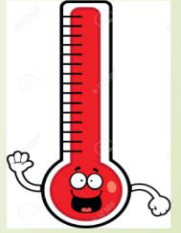


## Cuidados básicos al tomar o medir la temperatura en un alimento.

- Tomar la temperatura en distintos lugares del alimento, especialmente si el alimento posee una forma irregular.
- Cotocar el sensor en la porción más gruesa del alimento.
- Si se trata de productos que son empacados en bolsas de plástico, la temperatura se debe medir doblando la bolsa llena alrededor de la punta del termómetro.
- En productos congelados se debe colocar la punta del termómetro entre dos paquetes del producto.
- No ubicar el sensor cerca de un hueso, puesto que puede ocasionar una lectura incorrecta.
- Los termómetros, al igual que cualquier otro equipo de medición deben ser calibrados periódicamente.




- La mayoría de los termómetros están diseñados para una lectura rápida de la temperatura y no deben colocarse en la comida durante la cocción.
- Nunca utilice un termómetro de vidrio para tomar la temperatura en alimentos.
- Revise que el termómetro no esté quebrado.
- Los termómetros se deben desinfectar y secar antes de realizar las mediciones. El termómetro se puede lavar con agua a temperatura ambiente y detergente.
- Para la desinfección se recomienda utilizar un algodón con alcohol de 70° u otro desinfectante que se utilice para la desinfección de equipos.



## Durante el proceso de cocción, las temperaturas internas del alimento tendrán que alcanzar los siguientes valores



- Huevos que se servirán de inmediato: 63°C por 15 segundos.
- Huevos que se mantendrán calientes para servirlos: 68°C por 15 segundos.
- Carne molida (de res, cerdo y otras carnes): 68°C por 15 segundos.
- Carne molida (de aves): 74°C por 15 segundos.
- Steak de res, cerdo y ternero: 63°C por 15 segundos.
- Pollo y pavos enteros o molidos: 74°C por 15 segundos.
- Carne, aves, pasta y mariscos rellenos: 74°C por 15 segundos.
- Pescado y mariscos: 63°C por 15 segundos.



## d) Enfriamiento de productos.

Un inadecuado enfriamiento de los alimentos es una de las principales causas de enfermedades alimentarias. Después de una apropiada cocción, los alimentos potencialmente peligrosos necesitan ser enfriados desde 75°C hasta 5°C tan rápido como sea posible.

Se sugiere que el alimento se enfríe en dos etapas: De 75°C a 21°C en dos horas y luego, de 21°C a 5°C en 4 horas adicionales, de tal forma que el tiempo total máximo de enfriamiento sea de 6 horas.


## Consejos prácticos para evitar el abuso de temperatura

a) Congelación.

Los alimentos deben ser congelados completamente a -18°C, con el fin de mantener sus características sensoriales, si posteriormente serán descongelados. Sin embargo, a temperaturas menores de 0°C inicia el proceso de congelación. La congelación de alimentos es una forma de reducir el riesgo de contaminación.

b) Descongelación de alimentos.

Evitar el contacto de los exudados o secreciones con los alimentos. Está terminantemente prohibida la re-congelación de un producto descongelado.




## e) Mantener caliente, frío y recalentar, como una forma para evitar el abuso de temperatura.

Alimentos que se van a servir fríos: Mantenerlos fríos, a 5°C o menos.

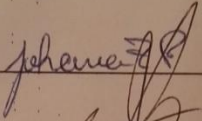

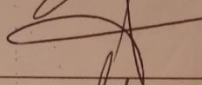
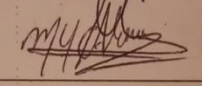
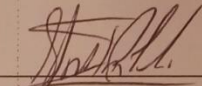
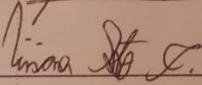
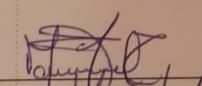
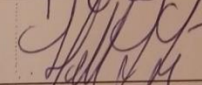
Alimentos cocinados que se van a servir calientes: Mantenerlos suficientemente calientes (a 60°C o más), durante el tiempo que dura el servicio. De esta manera se evita el posible crecimiento de microorganismos. Cuando la temperatura ambiente es favorable (relativamente fría), los alimentos se pueden mantener a menos de 60°C.

Recalentamiento de alimentos: Los alimentos cocinados-enfriados que se recalientan para mantenimiento caliente deben recalentarse a una temperatura interna mínima de 74°C por 15 segundos.

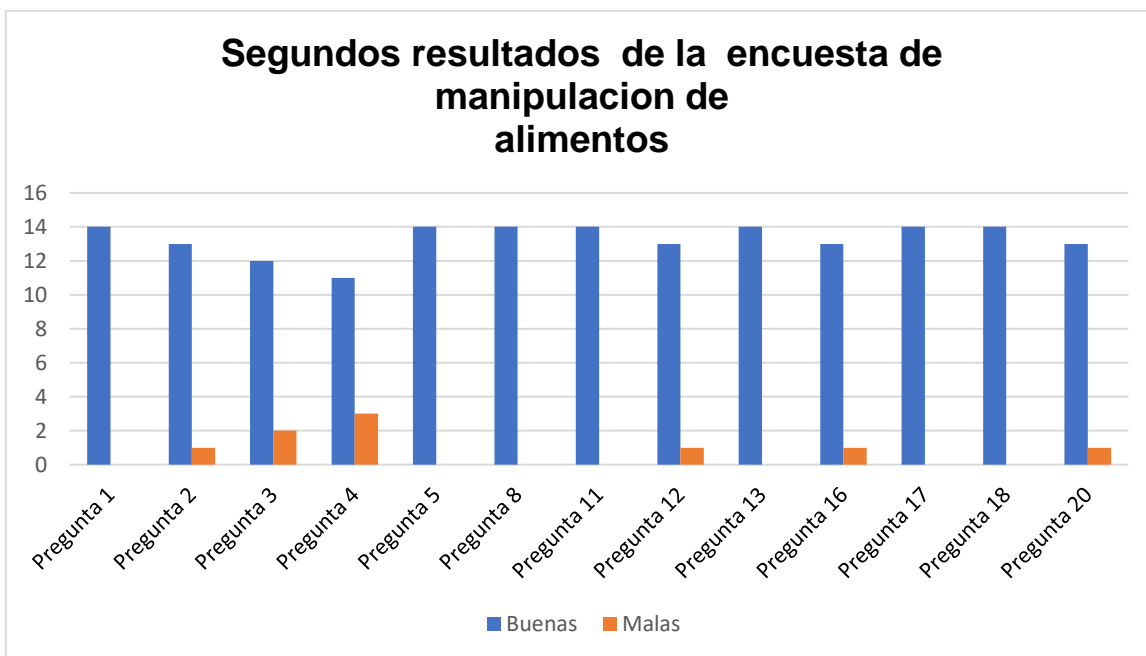


**Anexo N.22 Lista de asistencia a capacitación sobre control de temperaturas**

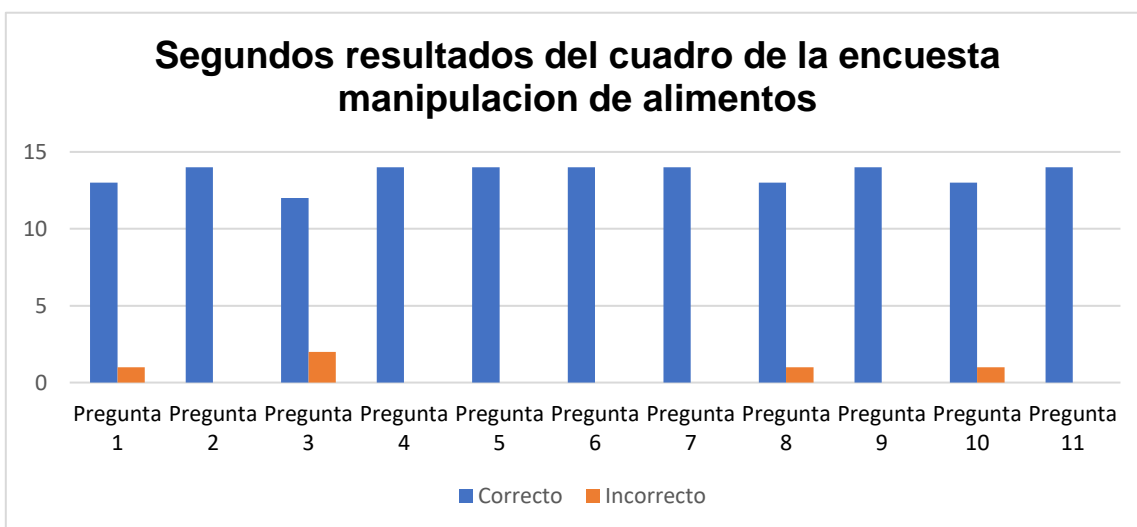
**LISTA DE ASISTENCIA**  
 Tema: Control de Temperaturas  
 Nutricionista: Michelle Vega G

Nombre	Firma	Correo
Johandarro Ramirez		torres.johana789@gmail.com
Nelson Salguero		—
Jessica Ruiz		—
Maylin Cano Alaniz		may.cano40@gmail.com.
Guiselle Alvarez M.	Guiselle Alvarez M.	—
Karla Camacho Anacon		Kxiomara@hotmail.com
Viviana Soto Córdoba		
Marcel Rodriguez Gutierrez		
Hellen Lebo Lopez		belle-lebo@hotmail.com.

## Anexo N.23 Segundos resultados obtenidos de la encuesta de manipulación de alimentos



**Figura N.16** Segundos Resultados de la encuesta de manipulación de alimentos. Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.17** Segundos Resultados del cuadro de la encuesta de manipulación de alimentos. Fuente: Elaboración propia, 2018.

# Anexo N.24 Encuesta sobre hábitos alimentarios



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

## Encuesta sobre "Hábitos Alimentarios"

La siguiente encuesta tiene como propósito conocer información sobre hábitos alimentarios de los colaboradores de Convergys. La participación en dicha encuesta es voluntaria y los datos recolectados se manipularán de 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 mañana
  - c.  Almuerzo
  - d.  Merienda tarde
  - e.  Cena
  - f.  Merienda nocturna
2. ¿En los tiempos de comida que realiza acostumbra a comer a la misma hora?
  - a.  Siempre o casi siempre
  - b.  Algunas veces
  - c.  Nunca o casi nunca
3. ¿Dónde preparan los alimentos que usted consume en su horario laboral?
  - a.  En casa
  - b.  Soda o Restaurante (afuera de la empresa)
  - c.  En el servicio de alimentos de Convergys
4. ¿Acostumbra adicionar sal a la comida servida ya en la mesa?
  - a.  Si
  - b.  No
  - c.  A veces
5. ¿Cuánto tiempo dedica a realizar actividad física?
  - No realiza
  - Menos de 30 min al día
  - 30 min a 1 h
  - Mas de 1 h
6. ¿Cuánta cantidad de líquido consume al día?
  - 1-4 vasos
  - 5-6 vasos
  - 7-8 vasos
  - 9-12 vasos
7. Marque la opción de grasa que utilizan en su casa la mayor parte del tiempo para cocinar los alimentos
 

Aceite vegetal liquido (Capullo, clover, salat, carbonell, girasol)	
Aceite vegetal en spray (PAM, Carbonell, mazola)	
Margarina (Numar, rice cream, mazola, country crock, olivio, parkayblue bonnet, sabemas)	
Mantequilla (Dos pinos, lurpak)	
Manteca (Clover, crisco)	
8. Marque la opción que utiliza usted con mayor frecuencia para endulzar las siguientes bebidas:
 

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

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

TIPO DE ALIMENTO	TIPOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS					No Sabe el tipo de cocción
	FRITO	AL HORNO	ASADO	A LA PLANCHA	AL VAPOR	
Pollo						
Bistek						
Pescado						
Papas						
Plátano						
Huevo						
Vegetales (zanahoria, brócoli, coliflor, vainica, chayote)						

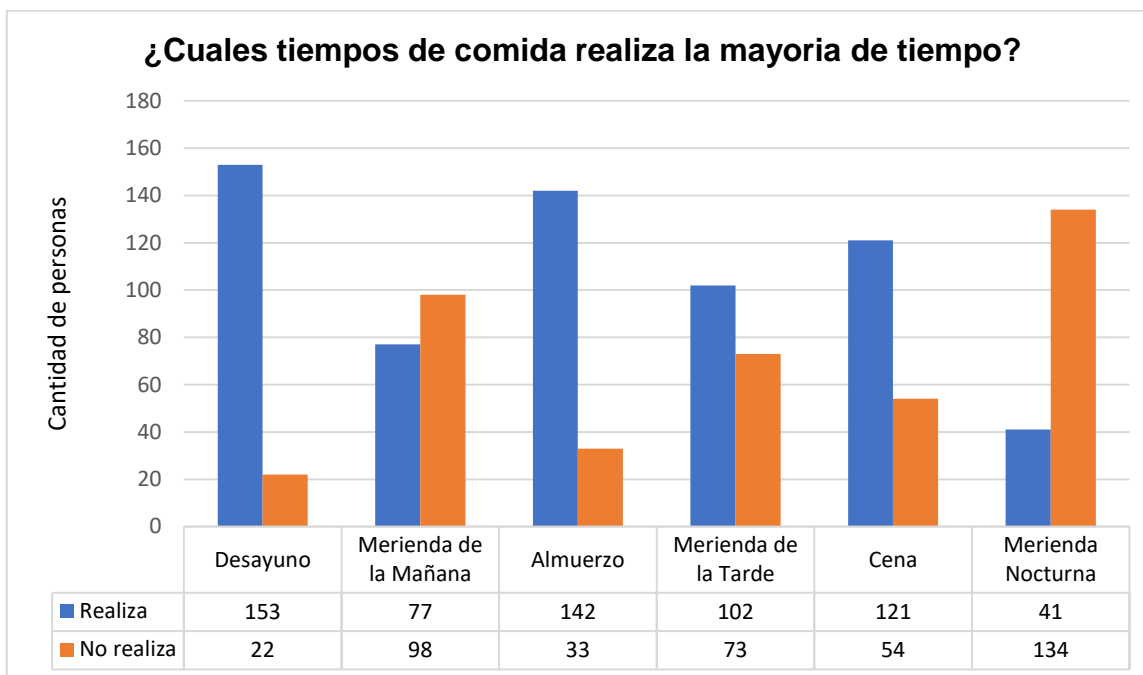
10. Marque con una X en la casilla la frecuencia en la que consume los siguientes alimentos:

Alimento	Nunca o casi Nunca	Algunas veces al mes	Algunas Veces a la Semana	Todos o casi todos los días
Lácteos: queso, leche, yogurt, helados				
Grasas: Margarina/Queso crema/ Natilla/ Mayonesa/aderezo				
Semillas: Maní, almendras, macadamia, marañón, etc				
Carne: Res, pollo, cerdo				

Pescados o mariscos frescos: sardina, atún, etc				
Embutidos: salchichón, mortadela, jamón, etc				
Huevo				
Frutas: banano, naranja, papaya, mandarina, jugos naturales, etc				
Verduras harinosos: yuca, papa, plátano, camote, etc				
Vegetales no harinosos: lechuga, tomate, zanahoria, etc				
Harinas: arroz, tortillas, spaguetti, canelones, pan, galletas dulces o saladas				
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas, etc				
Golosinas: Chocolates, confites, chicles, Gomitas, etc				
Azúcar, mermelada, miel, chocolate en polvo, etc				
Refrescos gaseosos				
Café o té				
Comidas rápidas: tacos, papas, hamburguesa, pizza, etc				
Licor: Vino, Cerveza, Whisky, Tequila, Ron, etc				

¡Muchas Gracias por su colaboración!

## Anexo N.25 Resultados obtenidos de la encuesta sobre hábitos alimentarios



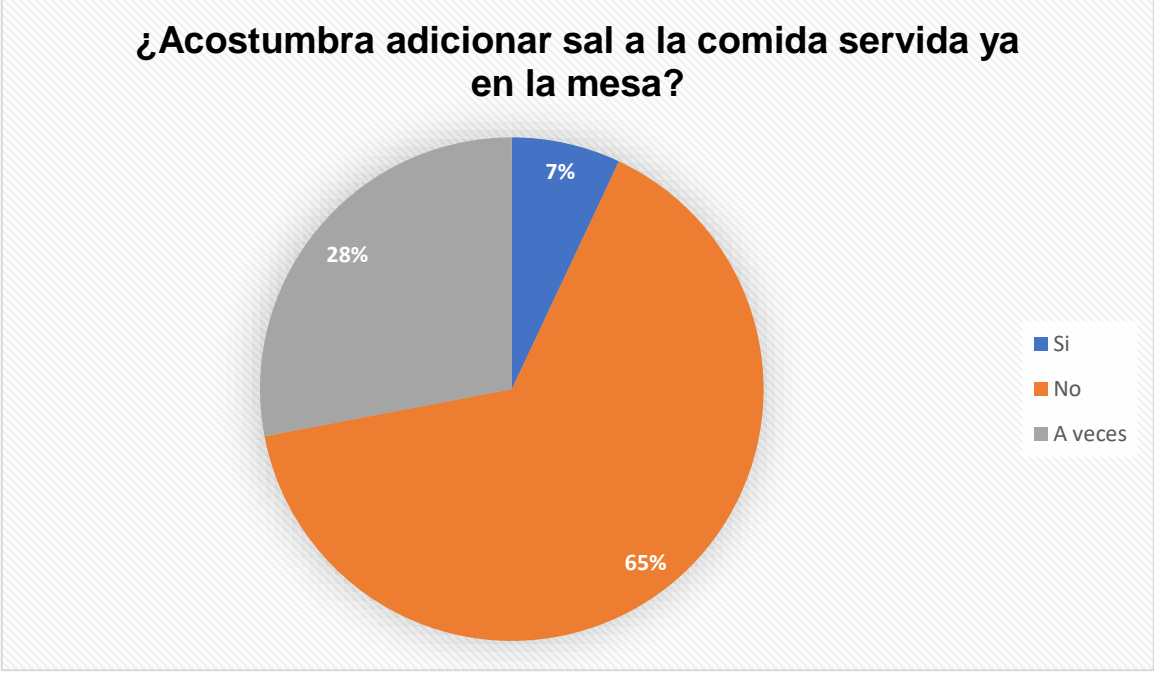
**Figura N.18** Resultados de pregunta N.1 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.



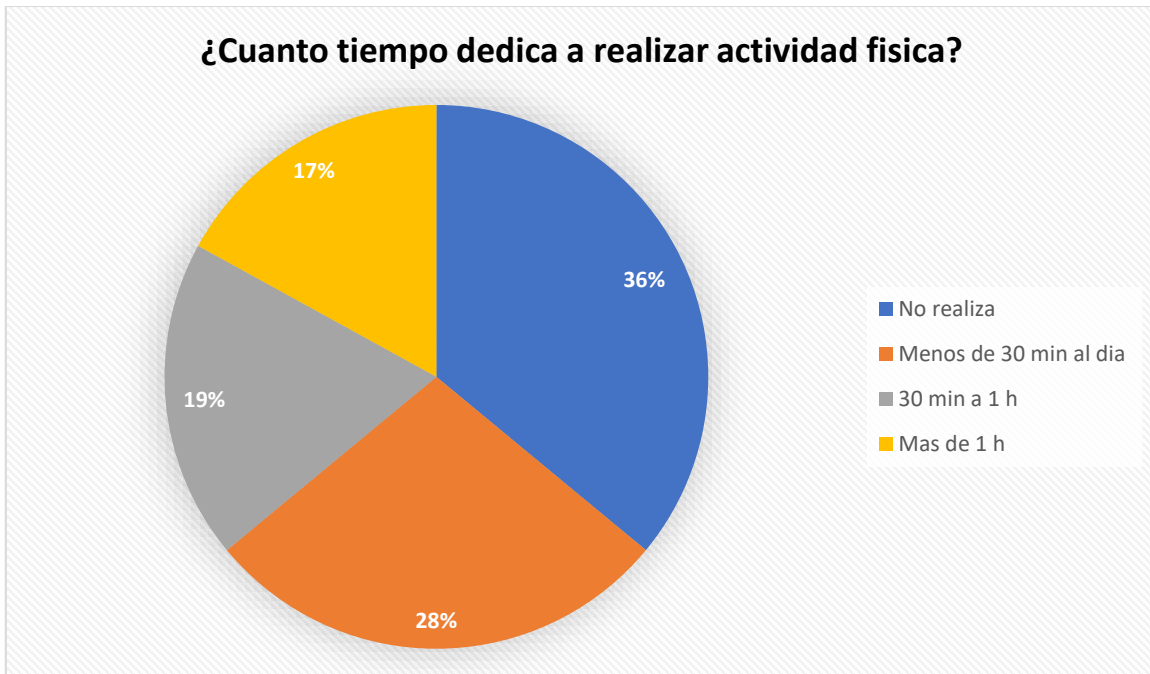
**Figura N.19** Resultados de pregunta N.2 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.



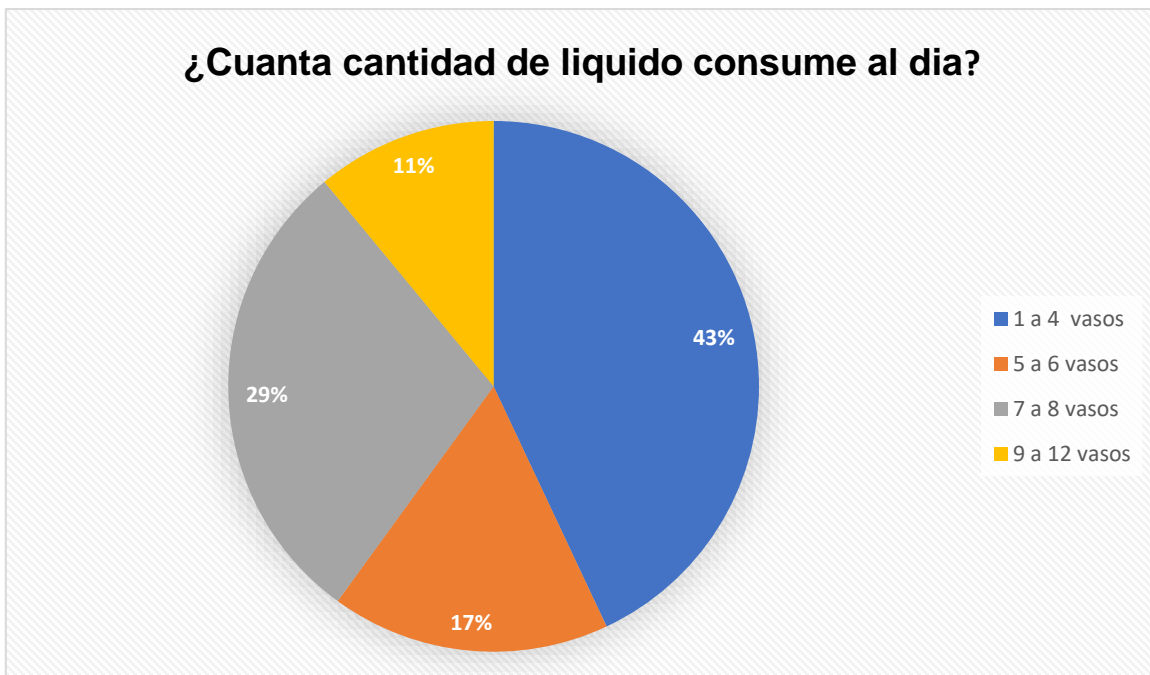
**Figura N.20** Resultados de pregunta N.3 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.21** Resultados de pregunta N.4 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.

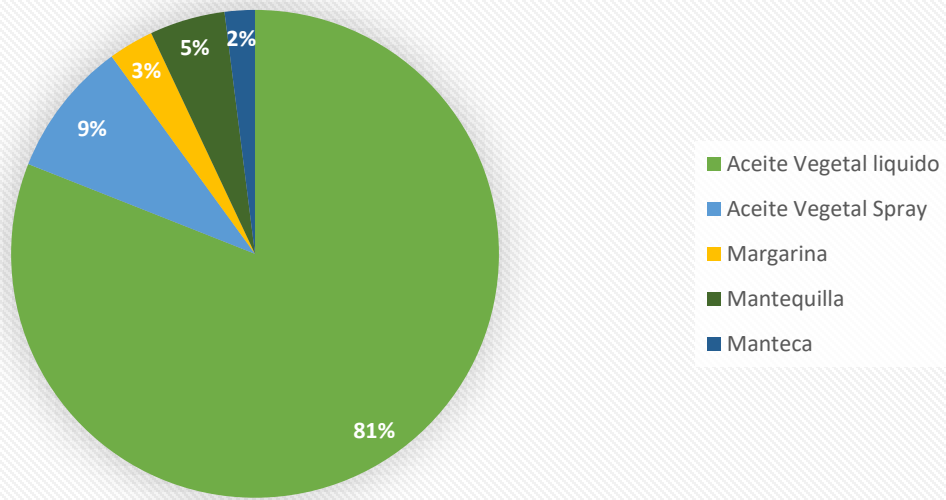


**Figura N.22** Resultados de pregunta N.5 de la encuesta de hábitos alimentarios.  
Fuente: Elaboración propia, 2018.



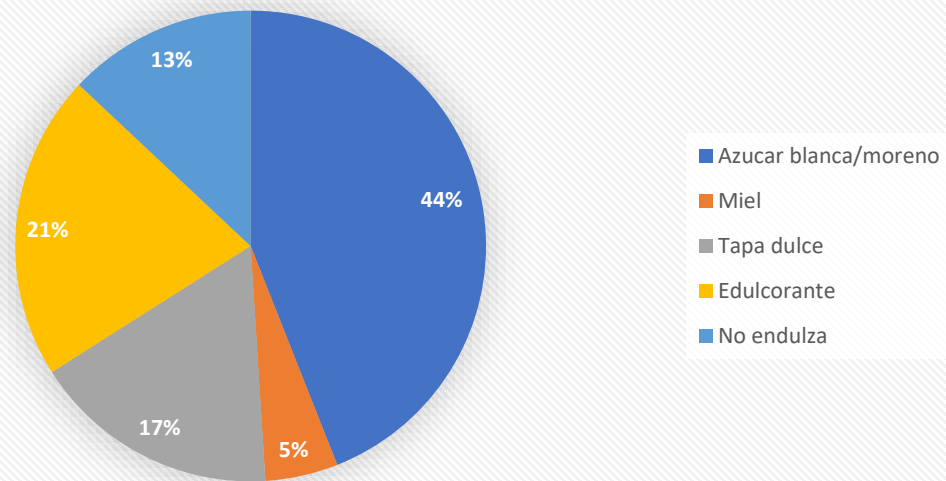
**Figura N.23** Resultados de pregunta N.6 de la encuesta de hábitos alimentarios.  
Fuente: Elaboración propia, 2018.

### ¿Tipo de grasa que utilizan la mayor parte del tiempo para cocinar los alimentos?

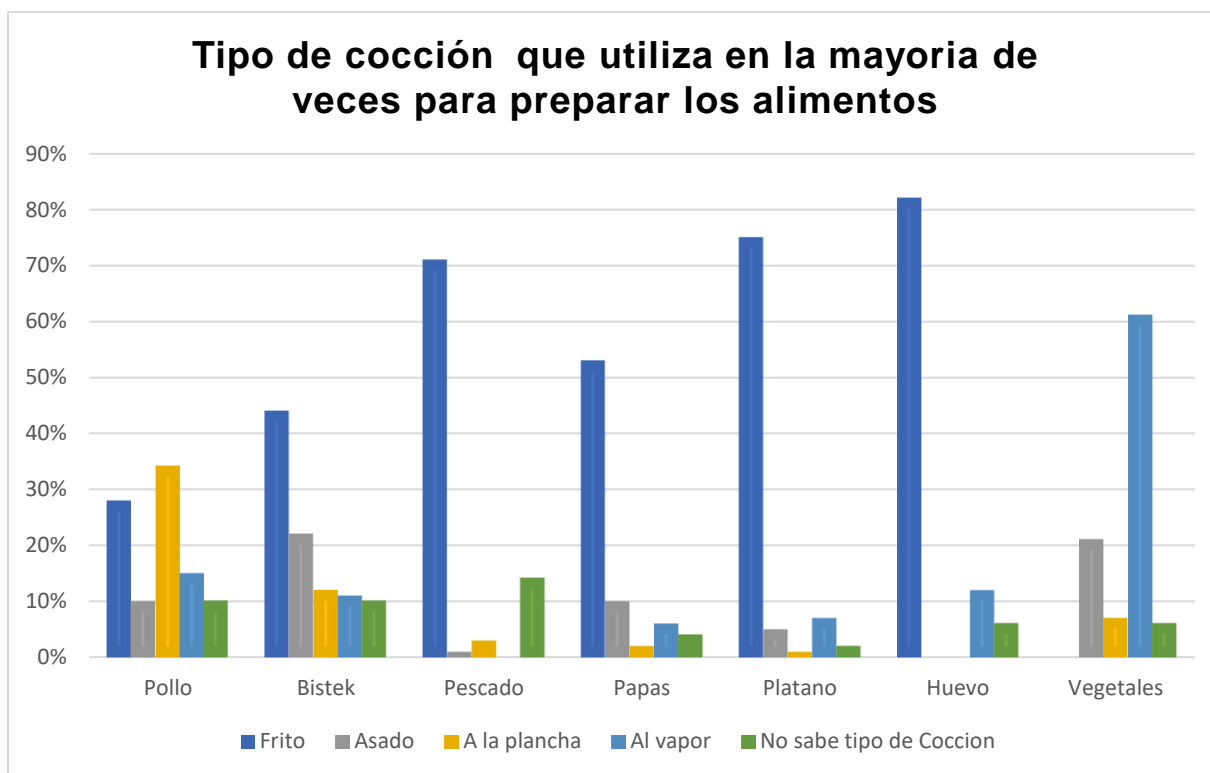


**Figura N.24** Resultados de pregunta N.7 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.

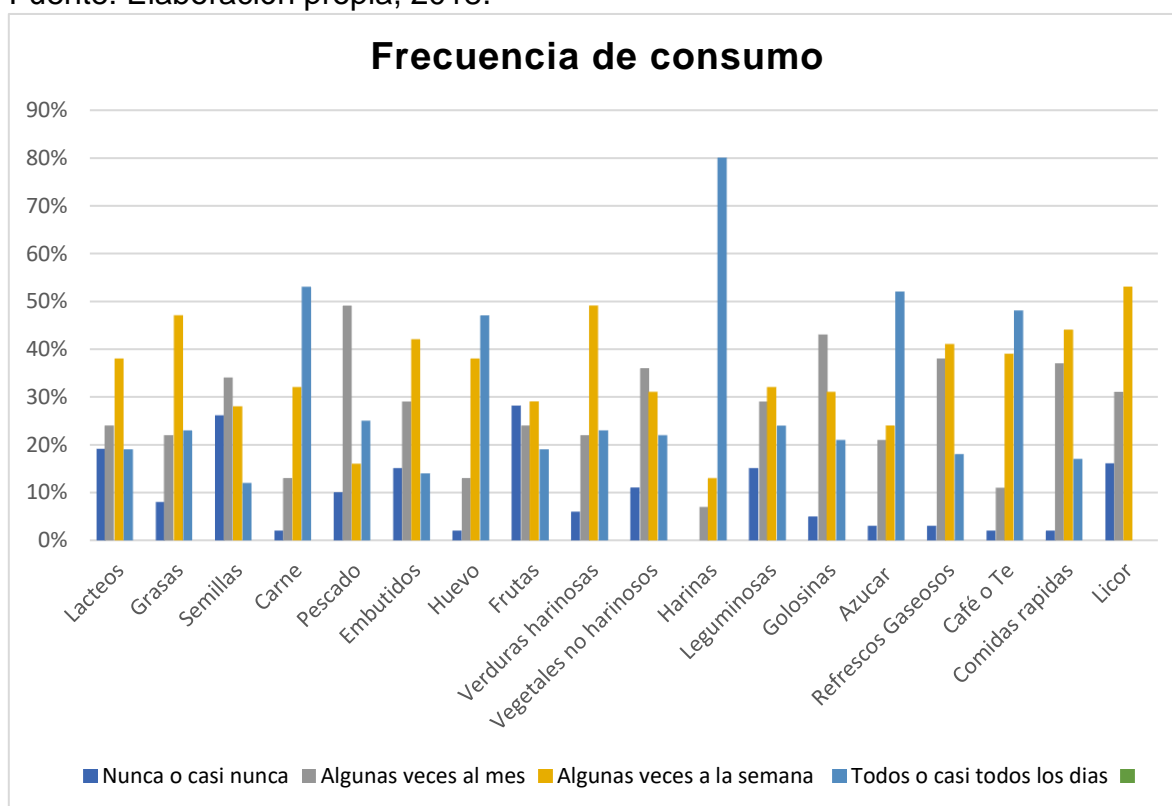
### Tipo de edulzante que utiliza con mayor frecuencia



**Figura N.25** Resultados de pregunta N.8 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.26** Resultados de pregunta N.9 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.27** Resultados de pregunta N.10 de la encuesta de hábitos alimentarios. Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.26 Encuesta sobre conocimientos nutricionales



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

### CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

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

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

solamente debe marcar una opción ----- Salto de sección (continuo) -----

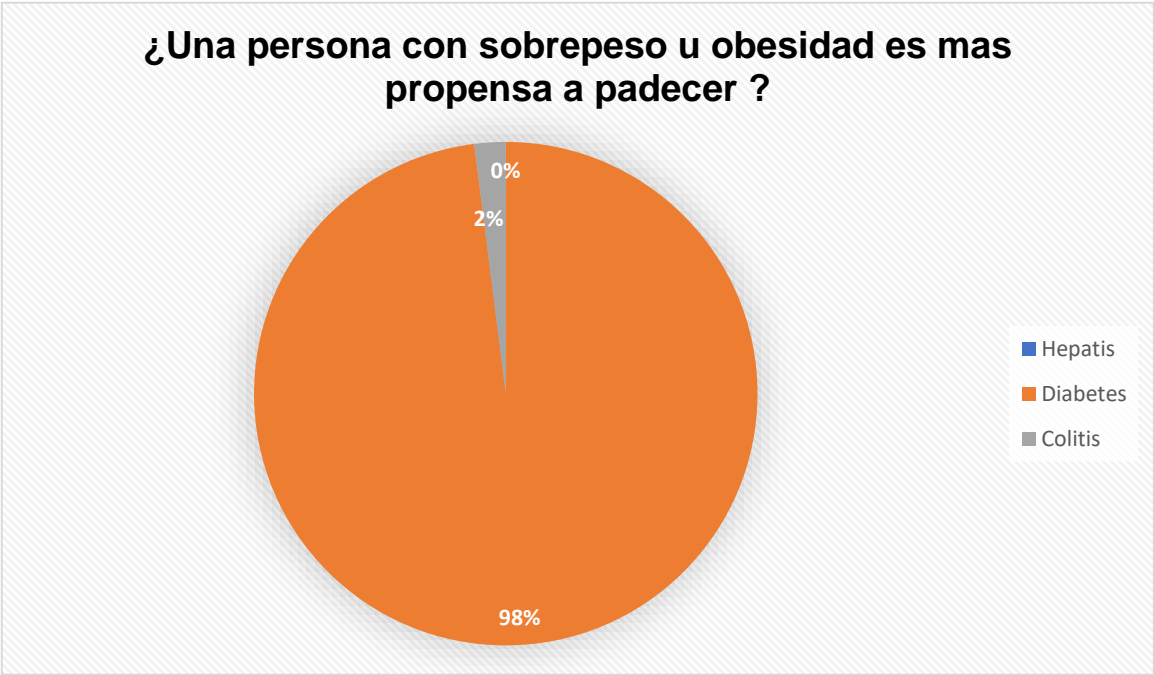
1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?
  - a. ( ) Alimentación variada que aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento
  - b. ( ) Aumentar el consumo de vegetales, frutas, proteínas y harinas
  - c. ( ) Consumir alimentos bajos en grasa
2. Una persona con sobrepeso u obesidad es más propensa a padecer de cual enfermedad
  - a. ( ) Hepatitis
  - b. ( ) Diabetes
  - c. ( ) Colitis
3. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:
  - a. ( ) disminuir el cansancio y dan más energía
  - b. ( ) favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
  - c. ( ) ayuda a regenerar tejidos
4. ¿El siguiente alimento es rico en vitamina C?
  - a. ( ) Cas
  - b. ( ) Granola
  - c. ( ) pescado
5. Respecto a la frutas y vegetales. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?
  - a. ( ) El consumo de frutas puede ser ilimitado ya que son naturales
  - b. ( ) Las frutas y vegetales contienen fibra y agua
  - c. ( ) El consumo de vegetales debe ser diario, mientras se consuma frutas tres veces por semana.
6. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de carbohidratos
  - a. ( ) papa
  - b. ( ) huevo
  - c. ( ) aguacate
7. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de proteína
  - a. ( ) natilla
  - b. ( ) pescado
  - c. ( ) maní
8. De los siguientes alimentos, cual aporta grasa saludable
  - a. ( ) Natilla
  - b. ( ) queso amarillo
  - c. ( ) aguacate
9. ¿Cuál de los alimentos contiene más fibra?
  - a. ( ) Queso
  - b. ( ) Lentejas
  - c. ( ) Pescado
10. ¿Los siguientes son alimentos con alto contenido de colesterol?
  - a. ( ) Huevo e hígado
  - b. ( ) Aceite de oliva y aguacate
  - c. ( ) Maní y linaza -----

**Anexo N.27 Resultados obtenidos de la encuestas sobre conocimientos nutricionales**



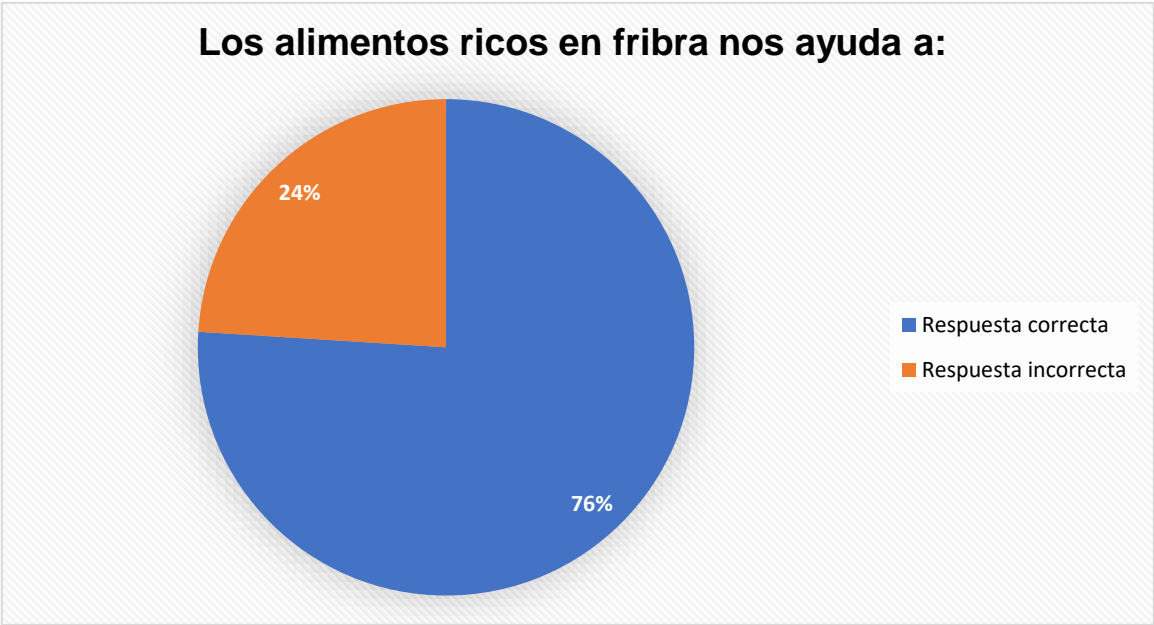
**Figura N.28** Resultados de pregunta N.1 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018



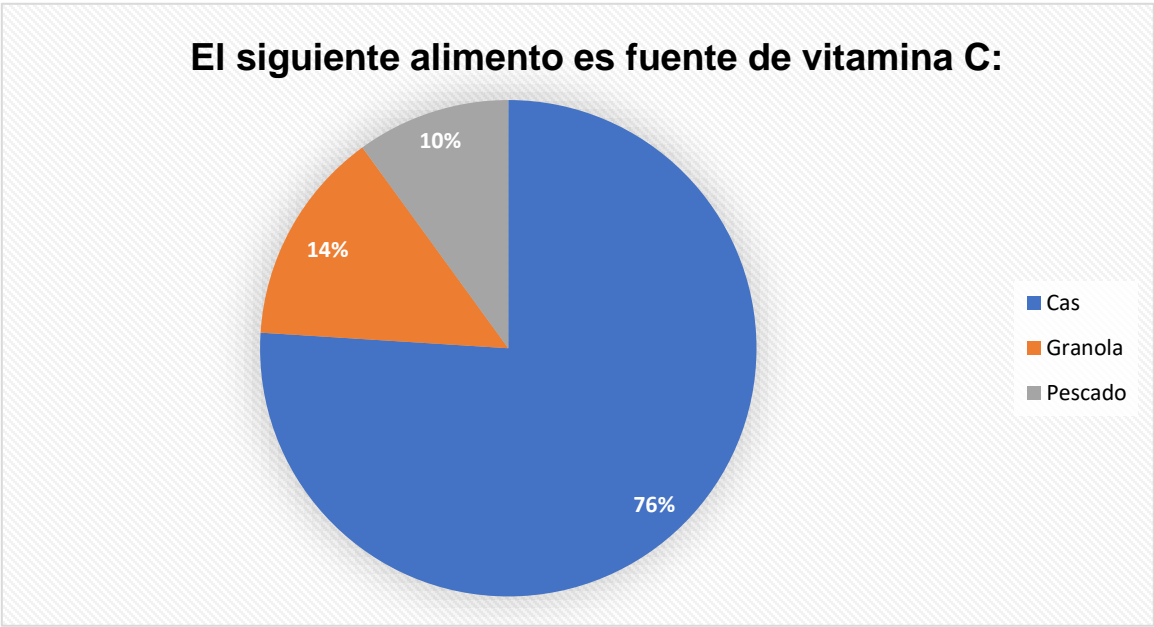
**Figura N.29** Resultados de pregunta N.2 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.



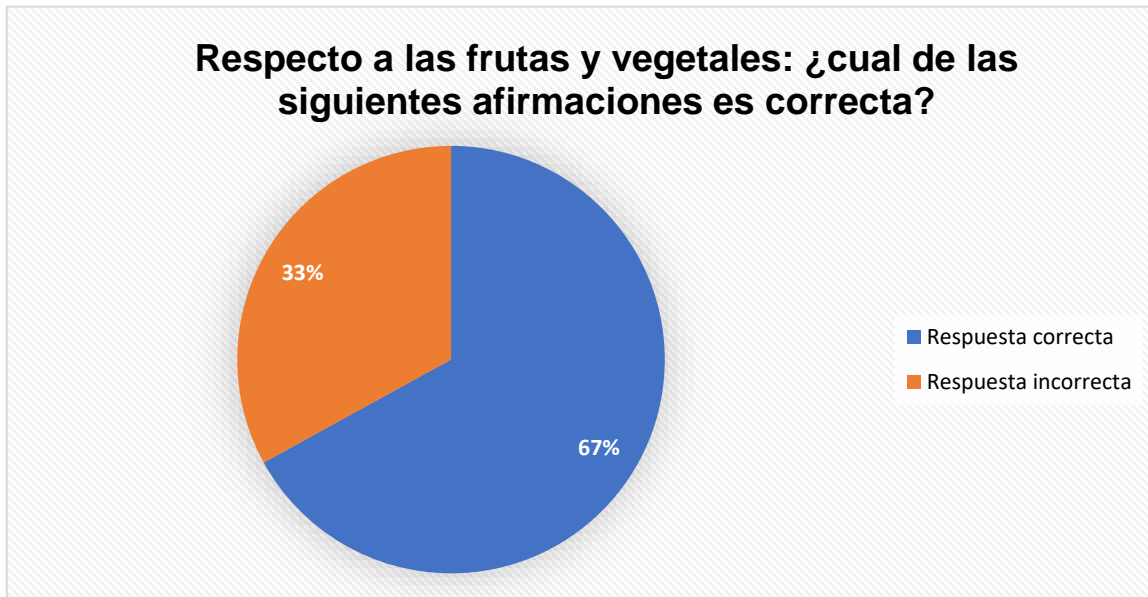
**Figura N.30** Resultados de pregunta N.3 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.



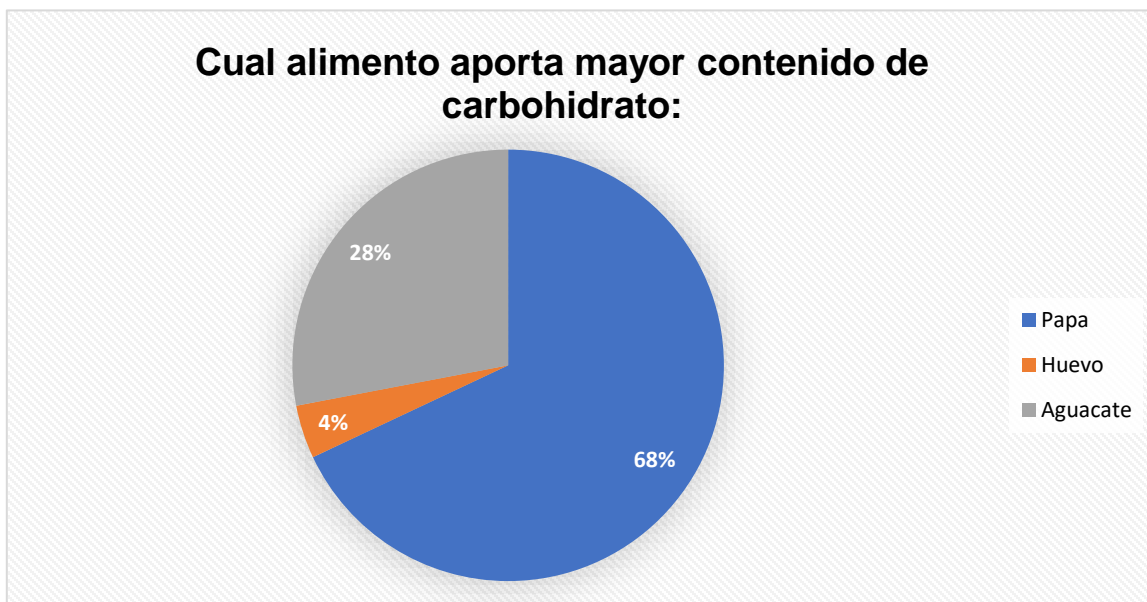
**Figura N.31** Resultados de pregunta N.4 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.



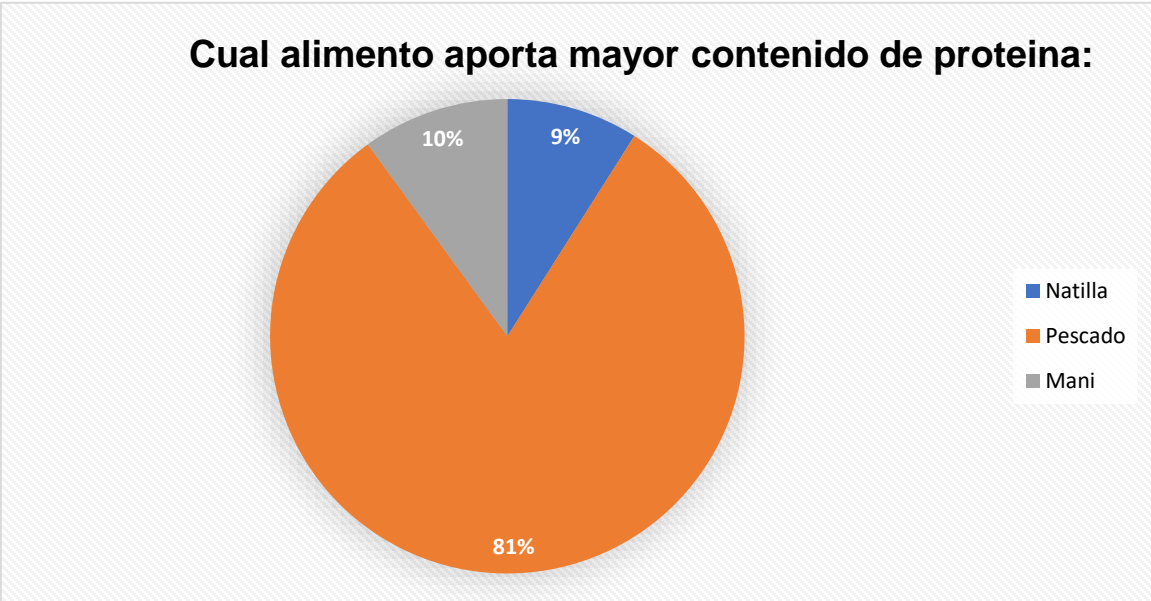
**Figura N.32** Resultados de pregunta N.5 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

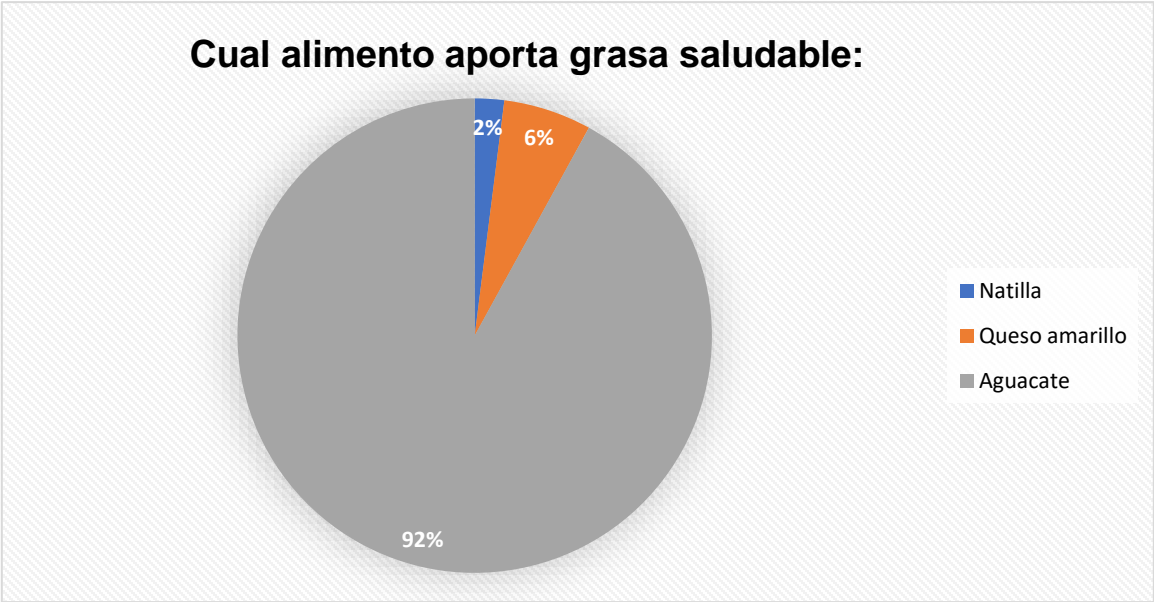


**Figura N.33** Resultados de pregunta N.6 de la encuesta conocimientos en nutrición.

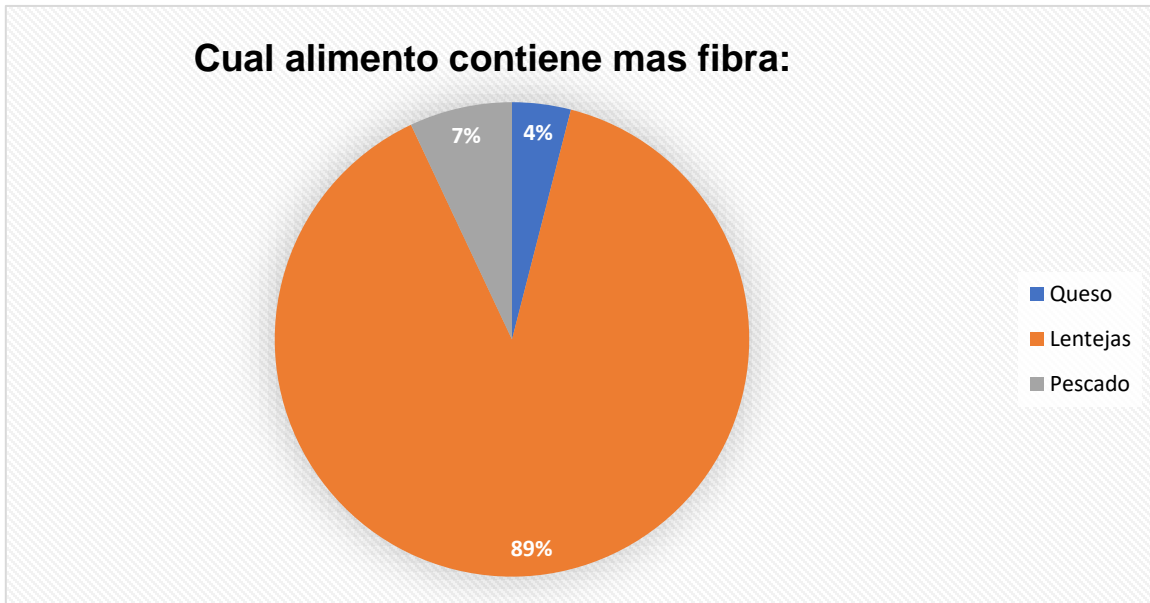
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.34** Resultados de pregunta N.7 de la encuesta conocimientos en nutrición.  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.

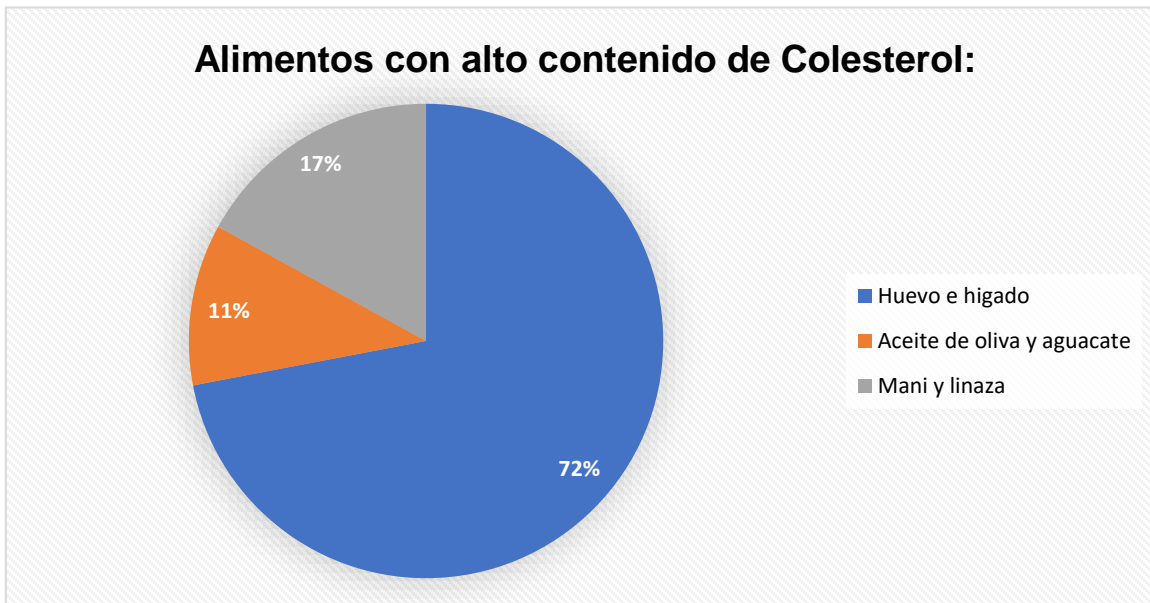


**Figura N.35** Resultados de pregunta N.8 de la encuesta conocimientos en nutrición.  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.36** Resultados de pregunta N.9 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.37** Resultados de pregunta N.10 de la encuesta conocimientos en nutrición.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

# Anexo N.28 Educación nutricional sobre fibra

- Comer leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, etc.) mínimo 2 veces por semana como plato principal o agregarlas a una sopa o ensalada
- Entre las comidas, comer fruta fresca o deshidratada, palitos de apio, zanahoria o galletas integrales
- Es muy importante tener en cuenta que el incremento de la fibra en la dieta debe ser gradual, pues el hacerlo de forma rápida puede causar gases, distensión y cólicos.
- A medida que se aumenta la fibra, también hay que incrementar la cantidad de líquidos ingeridos, pues la fibra funciona mejor cuando absorbe agua, suavizando y aumentando el tamaño de las deposiciones. sin la cantidad de líquidos necesaria, la fibra puede causar el efecto opuesto al deseado y causar estreñimiento.



Para tener una adecuada salud digestiva, se recomienda consumir 30 gramos de fibra al día, de este modo puedes lograrlo:



- 1/2 de moras, 8gr de fibra
- 1 pera 5g de fibra
- 1 manzana 4.4 g de fibra
- 1 naranja 5g de fibra
- 3 piezas de guayaba, 7 gr de fibra

- Frijoles 15 gr de fibra
- Lentejas 15 gr de fibra
- Garbanzos 13 gr de fibra

- 3 tazas de lechuga 2.8 gr de fibra
- 1/2 taza de brócoli cocido 5 gr de fibra
- 1/2 taza de espinaca cocida 6,3 gr de fibra
- Tomate 1.3 gr de fibra
- 1 1/2 taza de apio 2,5gr de fibra

- 1 taza de fresas enteras 4 gr de fibra
- 1 galleta fibra miel 2 gr de fibra
- 15 almendras 4 gr de fibra
- 1 barra de All-bran 100 gramos de zanahoria 1,6 gr de fibra

- ♦ Pan
- ♦ Pasta
- ♦ Arroz

## FIBRA

Es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono que son resistentes a la digestión.

### ♦ Fibra Soluble



- ✓ Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión.
- ✓ Lentifica el proceso digestivo.
- ✓ Pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatías.

Este tipo de fibra se encuentra en la avena, la cebada, las nueces, las semillas, los frijoles, lentejas, las arvejas, manzana, frutas cítricas y zanahorias.

### ♦ Fibra insoluble



- ✓ Aporta volumen a las heces
- ✓ Ayudan a que los alimentos pasen más rápidamente a través del estómago y los intestinos.
- ✓ Controla los niveles de colesterol en sangre.

Este tipo de fibra se encuentra en salvado de trigo, granos integrales, harina de trigo integral, cereales integrales, frutas secas y verduras.

### Funciones de la fibra

- ♦ La fibra vegetal aporta volumen a la dieta, provoca una sensación de saciedad que puede ayudar a controlar el peso.
- ♦ La fibra ayuda a dar consistencia a las heces y así favorece el tránsito intestinal.
- ♦ Reduce la absorción de colesterol.

- ♦ Una dieta pobre en fibra prolongada en el tiempo puede desencadenar problemas como estreñimiento crónico, diverticulosis, cáncer de colon, síndrome de intestino irritable o colitis ulcerosa.

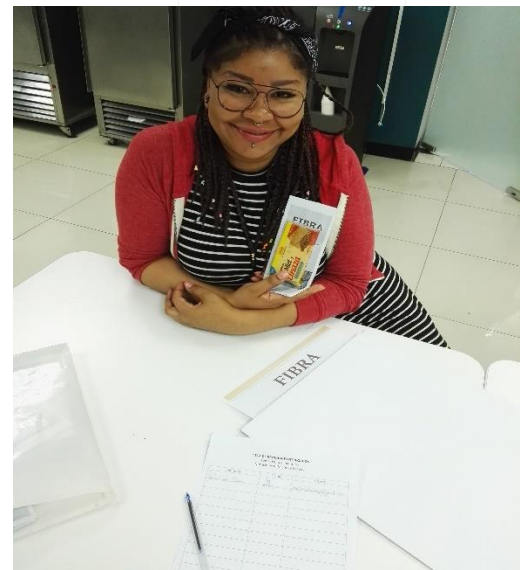


### Disminuye el riesgo de enfermedades



#### Recomendaciones

- Reemplazar el pan blanco por panes de granos enteros o integrales. Comer arroz integral en vez de arroz blanco. Sustituir la pasta refinada por la integral. Aumentar la frecuencia de preparaciones con salvado de trigo, avena, cereales de varios granos, cocinados o secos, arroz, pasta integral y pan integral 100 por ciento.
- Revisar las etiquetas nutricionales y seleccionar uno que tenga cinco o más gramos de fibra por porción o agregar al cereal favorito unas cuantas cucharadas de salvado de trigo.
- Agregar a las ensaladas, como toque final, semillas de girasol, ajonjolí o soya tostada.

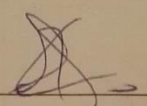
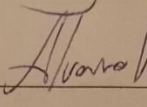

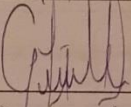
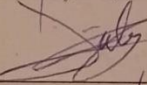
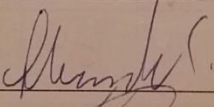
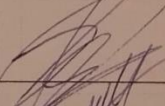
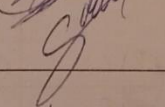

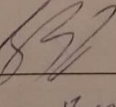
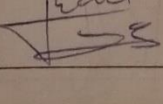


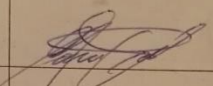
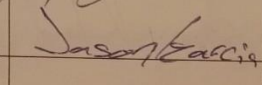
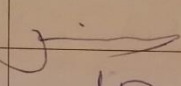
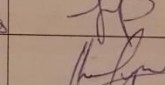
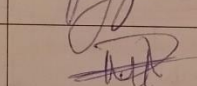
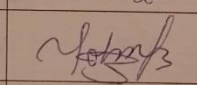
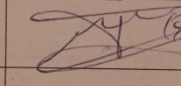
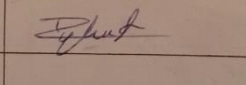
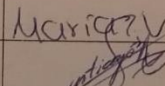
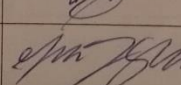
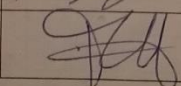

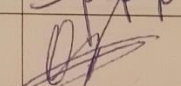
## Anexo N.29 Lista de asistencia, educación nutricional sobre fibra

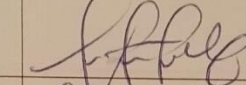
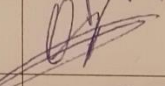
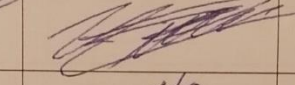

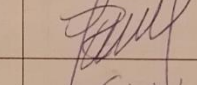
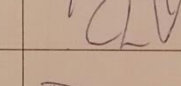
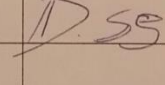
### LISTA DE BROCHURE ENTREGADOS

Tema: Fibra alimentaria

Nutricionista: Michelle Vega G

Nombre	Firma	Correo
Marilyn Lirio Sáenz		marilynlirio@gmail.com
Alvaro V. Verde		goinmodelbooks@gmail.com
Brauner Alcarado Méndez	Brauner A.	Brauner_Alcarado@hotmail.com
Kevin Crawford Watson	Kevin Crawford Watson	crawfordwatsonkevin@gmail.com
Catalina Pérez A		catalina.perez@convergys.com
Guillermo Alfaro		guillermo.alfarohernandez@convergys.com
Luis Diego León Quiros		veyo2919@hotmail.com
Alexander Céspedes		alexander.crao@gmail.com
Karla Agueda		Karla.aguedasanchez@convergys.com
Antonio Gamba Flores		polsc.gamba9719@gmail.com
Ellery Salazar		ellery_salazar@outlook.com
Gustavo Bagnoni		Gustavo.Bagnoni@convergys.com
Sergio Vargas		sergiovb227@gmail.com

Nombre	Firma	Correo
Mariana Gallardo Solit		mariana_gallardo5@hotmail.com
Jason Garcia Masís		garcia.masís@gmail.com
Jimmy Abar Vargo		Jimmy.Abar10@hotmail.com
Leidy Mejías Porras		lynmejias@gmail.com
Bianca Segura Segura		biancamsegura07a@gmail.com
Noelia Pérez T		norp22@gmail.com
Yohannis Granada		Yohannis.pada@gmail.com
Fabio Gamboa		fgamboa527@gmail.com
Pylas Ruiz Alvarez		ariel183.dr@gmail.com
Maria Z.V		majo_zamorad@hotmail.com
Santiago Ramirez A		gatosrh@hotmail.com
David F. B		flores.jdfr@gmail.com
Francisco Miller		fuados@yahoo.com

SASHA FARGUHARSON		ayseth@gmail.com
Alejandra Osiris Novara		de3151@hotmail.com
Victor Manuel Rojas		victor.980t@hotmail.com
Andy Solís Chaves		andyj050@hotmail.com
Jorge Ramirez		jorgeramirez0796@gmail.com
Carlos Luis V		carlosratm123@hotmail.com
Diego Jimenez		sard119@hotmail.com

## Anexo N.30 Encuesta de evaluación nutricional , importancia de la Fibra

CONVERGYS

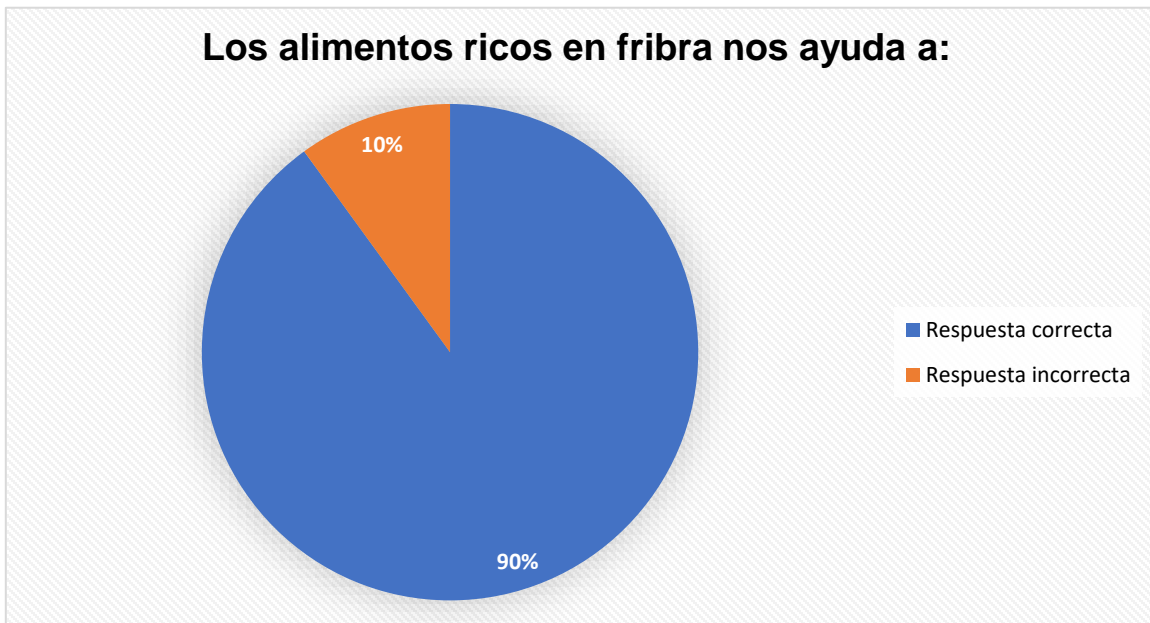
Fecha\_/\_/\_

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

1. Los alimentos ricos en fibra nos ayudan a:
- a.  disminuir el cansancio y dan más energía
  - b.  favorecer el tránsito intestinal y producen mayor saciedad
  - c.  ayuda a regenerar tejidos
2. ¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más fibra?
- a.  Queso
  - b.  Lentejas
  - c.  Pescado

¡Muchas gracias por su colaboración!

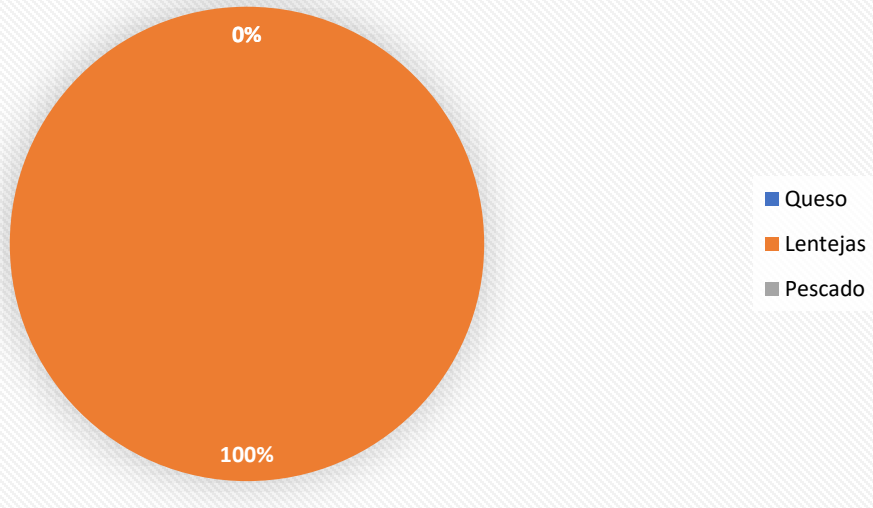
## Anexo N.31 Resultados de la encuesta de evaluación nutricional, importancia de la Fibra



**Figura N.38** Resultados pregunta N.1 de la encuesta de evaluación nutricional, importancia de la fibra.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Cual alimento contiene mas fibra:



**Figura N.39** Resultados pregunta N.2 de la encuesta de evaluación nutricional, importancia de la fibra.

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.32 Taller de etiquetado nutricional

### Etiquetado nutricional

Nutricionista - Michelle Vega G.



#### Etiquetado Nutricional

- Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.
- Nos ayuda a tomar decisiones que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.
- Nos ayudan a comparar p adecuadas



#### Preferir alimentos:

- Altos en fibra (mas de 3 gramos)
- Altos en vitaminas y minerales A, C, Calcio y hierro
- Colesterol menos de 20 mg
- Grasas trans lo menos posible preferiblemente que diga libre de grasas trans
- Calorías menos de 120 kcal



#### Sobre el contenido de azúcar

Contenido alto: 10 g o más de azúcar por cada 100 gramos.  
 Contenido moderado: entre 2 y 10 g de azúcar por cada 100 gramos.  
 Contenido bajo: 2 g o menos de azúcar por cada 100 gramos.



#### Sobre el contenido de sal o sodio

Contenido alto: Mas de 140 mg de sodio  
 Contenido bajo :Menos de 140 mg de sodio



### ¿ Que incluye el etiquetado nutricional ?

- Información nutricional: es la información sobre el aporte de energía, proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas o minerales que contienen los productos alimenticios.
- Propiedades nutricionales: son mensajes que destacan el contenido de nutrientes, fibra dietética o colesterol de un alimento.
- Propiedades saludables: son mensajes en que se relacionan los alimentos con el estado de salud de las personas



### Como se expresa la información nutricional?

Se expresa por gramos o milímetros y por porción de consumo habitual.

La información nutricional nos sirve para:

- Conocer cuántas porciones contiene el envase del producto
- Identificar el contenido de energía y nutrientes del alimento en la cantidad que lo consumiremos en una
- Comparar el valor nutritivo de productos semejantes.



#### Contenido de grasas totales

Contenido alto: 20 g o más de grasa total por cada 100 gramos.

Contenido moderado: entre 3 y 20 g de grasa total por cada 100 gramos.

Contenido bajo: 3 g o menos de grasa total por cada 100 gramos.



#### Contenido de grasas saturadas

Contenido alto: 5 g o más de grasas saturadas por cada 100 gramos.

Contenido moderado: entre 1 y 5 g de grasas saturadas por cada 100 gramos.

Contenido bajo: 1 g o menos de grasas saturadas por cada 100 gramos.

- Tamaño de la porción y posición por paquete. La información obtenida es para una ración que aplica para una porción.
- Contenido Calórico por porción. Indica las calorías, que aporta el consumo de una porción de este alimento.
- El cuerpo de la etiqueta. En esta parte se incluye aquellas sustancias que son esenciales para la salud: Grasa total, grasa saturada, colesterol, fibra, carbohidratos totales, fibra, azúcar, proteína y algunos minerales y vitaminas. De estos nutrientes la Grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, son los que deben estar en menor proporción y la fibra, vitaminas y minerales en mayor proporción.
- Este valor indica la proporción de ese nutriente con respecto al consumo calórico total de un día, estimado para 2000 calorías.
- Estas son las cantidades en gramos estimadas en el cuerpo de la etiqueta (Grasa total, grasa Saturada, colesterol, Sodio, carbohidratos totales y fibra).

- 1 porción de grasa = 5 gramos
- Colesterol, Sodio, grasa Saturada
  - + 20%
  - 5-20%
  - 5%

Por orden de lista de ingrediente:



Información nutricional	
Cantidad por porción	
Calorías 360	Calorías de la Grasa 180
% Valores Diarios	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	26%
Colesterol 20mg	4%
Sodio 40mg	2%
Total Carbohydrate 44g	15%
Fibra Dietética 3g	6%
Azúcares 41g	8%

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



Información nutricional	
Cantidad por porción	
Calorías 10	Calorías de la Grasa 5
% de valor nutricional diario	
Grasa Total 1g	2%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Total Carbohydrate 1g	2%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 1g	2%

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol. La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día



## ETIQUETADO NUTRICIONAL

- Etiquetado nutricional**
- Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.
  - Nos ayuda a tomar decisiones que se adaptan a las necesidades y preferencias individuales.
  - Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.
  - Nos ayudan a comparar productos y a elegir las alternativas más adecuadas.
- ¿Que incluye el etiquetado nutricional ?**
- Información sobre el aporte de energía, proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas o minerales que contienen los productos alimenticios.
  - Propiedades nutricionales: son mensajes que destacan el contenido de nutrientes, fibra dietética o colesterol de un alimento.
  - Propiedades saludables: son mensajes en que se relacionan los alimentos con el estado de salud de las personas.

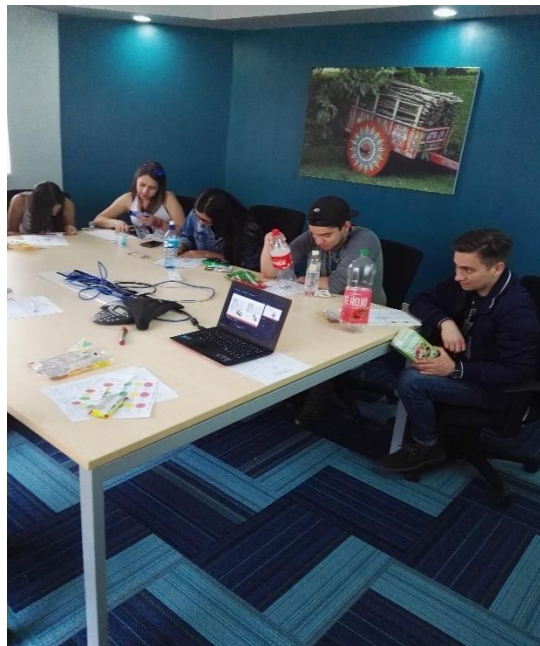


- Tamaño de la porción y porción por paquete.**  
La información obtenida es para una etiqueta aplica para una porción.
- Contenido Calórico por porción.**  
Indica las calorías que aporta el consumo de una porción de este alimento.
- El cuerpo de la etiqueta.**  
En esta parte se incluye aquellos nutrientes que son considerados de mayor relevancia para la salud: Grasa total, grasa Saturada, colesterol, Sodio, carbohidratos totales, fibra, azúcar proteína y algunos minerales y vitaminas. De estos nutrientes la Grasa total, grasa Saturada, colesterol, Sodio son lo que deben tratar en menor proporción y la Fibra, vitaminas y minerales en mayor proporción.
- Este valor indica la proporción de ese nutriente con respecto al consumo calórico total de un día, estimado para 2000 calorías**

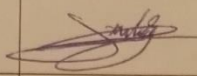
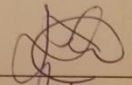
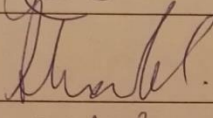
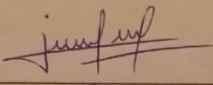
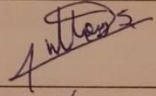
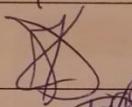
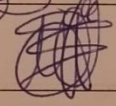

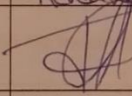
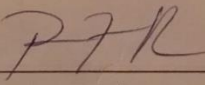
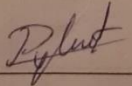

- Preferir alimentos :**
- Altos en fibra (más de 3 gramos)
  - Altos en vitaminas y minerales A, C, Calcio y hierro
  - Colesterol menos de 20 mg
  - Grasas trans lo menos posible preferiblemente que diga libre de grasas trans
  - Calorías menos de 120 kcal

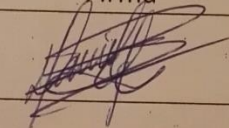
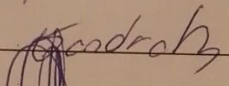
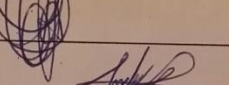
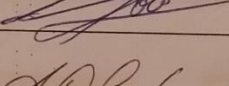
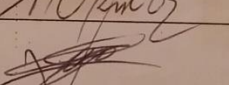
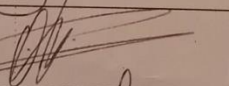
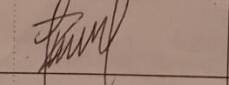
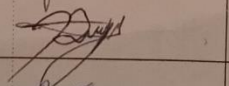
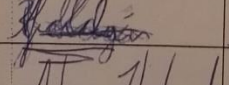
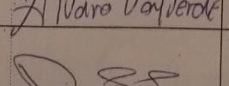
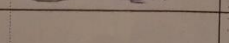
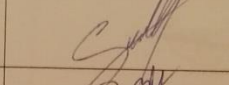
- Estas son las cantidades en gramos estimadas en el cuerpo de la etiqueta (Grasa total, grasa Saturada, colesterol, Sodio, carbohidratos totales y fibra)
- Contenido de azúcar
  - Contenido alto: 10 g o más de azúcar por cada 100 gramos.
  - Contenido moderado: entre 2 y 10 g de azúcar por cada 100 gramos.
  - Contenido bajo: 2 g o menos de azúcar por cada 100 gramos.
- Contenido de sal o sodio
  - Contenido alto: Mas de 140 mg de sodio
  - Contenido bajo: Menos de 140 mg de sodio

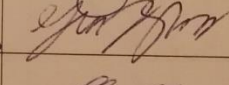
## Anexo N.33 Imagen de la evaluación de lectura de etiquetas nutricionales



## Anexo N.34 Lista de asistencia, Taller de etiquetado nutricional

LISTA DE ASISTENCIA		
Tema: Etiquetado Nutricional		
Nutricionista: Michelle Vega G		
Nombre	Firma	Correo
Luis Diego León Quiros		veyo2919@hotmail.com
Jeannette Yafarosa McQuibby		mtv58@hotmail.com
Alexander Céspedes		alexander.c90@gmail.com
Maria Fernanda Hena Rivera		marimena1519@gmail.com
Anthony Saborio Sánchez		anthoyne2010@hotmail.com
Marilyn Lobo Sáenz		marilynllobosaez@gmail.com
Melissa Ulate R.		melich88@gmail.com
Kevin Crawford W		crawfordwatsonkevin@gmail.com
Pamela Petano Rojas		retanapam@hotmail.es
Maria José Zamora V	Maria Zamora V.	majo_zamora@hotmail.com
Rakel Trejos Navarro		raquel11@hotmail.es
Dylan Ruiz Alvarre		arie/183.dr@gmail.com
Rolando A Cortillo Chavez		anthony_01@gmx.com

Nombre	Firma	Correo
Daniel Conedera Jumeiro		dacorredira@gmail.com
Sandro Berts		sefiro16@yahoo.com
Jordine Rio Jimenez		Jordineriojimenez@hotmail.com
Andy Solis Chaves		andyj050@hotmail.com
Oscar Rincon		OSCARMUSIC09@hotmail.com
Luis Regalón		—
Alejandro Orios N		ale315@hotmail.com
Jorge Ramirez		jorgeramirez0790@gmail.com
Bryan Mars		Gurslan@gmail.com
Sara Roldán		saraz94@hotmail.com
Alvaro Valverde Arias		go.in.model.boois@gmail.com
D. Diego Simeón		sard179@hotmail.com

Nombre	Firma	Correo
Antonio Gamboa Klasi		pulse.gamboa9319@gmail.com
Santiago Ramirez Herrera		gatosrh@hotmail.com
José David Flores		flor.jdfr@gmail.com
Malliana Gallardo Solis		malliana.gallardo59@gmail.com

## Anexo N.35 Boletín, comiendo fuera de casa

# Comiendo fuera de casa

Estar a dieta no quiere decir que no se pueda comer fuera de casa.



Revisar el Menú antes ( Si es posible)

Prefiera lugares donde hay gran variedad de alimentos

No llegue hambriento a la comida

Elegir Alimentos simples con menos ingredientes

Prefiera las preparaciones al horno, a la parrilla, asadas o al vapor y evite aquellas que vengan con quesos derretidos, fritas o empanizadas

Prefiera las preparaciones en salsa de tomate en lugar de salsas blancas cremosas

Aléjese de las porciones que dicen: "jumbo", "extra", "super", "mega" ó "doble", pues se trata de comidas con más cantidad de calorías, por lo general.

No piques con los entrantes

No repitas. La clave de una dieta no está en dejar de comer, sino en no hacerlo en exceso

Prefiera sustitutos de azúcar

Evitar el alcohol



### Tome en cuenta:

- ❖ Una comida rápida promedio puede contener tantas calorías, grasa y sal como para cubrir los requerimientos de todo el día.
- ❖ No tiene que comer todo lo que le sirven, solo lo que le corresponda según las porciones diarias.
- ❖ No asuma que por ser "light" bajo en grasa o azúcar puede consumirse sin medida.

### Como hacer un Sandwich de subway saludable?

- ❖ **PAN:** Escoger integral o de avena
- ❖ **QUESO:** Evitarlo o Americano
- ❖ **CARNES:** Escoger jamón, pollo asado , roast beef , pollo teriyaki o pavo.
- ❖ **ADEREZO:** Escoger de cebolla dulce , vinagre, vinagreta o de vino tinto.
- ❖ **VEGETALES:** Escoger todos los que quieras
- ❖ **EVITAR:** Agregar ingredientes extras

### Puedes escoger:

1. Sándwiches de pollo a la parrilla sin salsas acompañado de botella de agua preferiblemente- o light. Evita las papas fritas no importa el restaurante en el que comas.
2. Si hay opción de cambiar los acompañantes de tu combo en Wendy's o Quiznos, escoge papa asada, "side salad", chili o frutas como bolsitas de manzanas
3. En restaurantes de pollo frito como KFC o Church's , escoge la opción de pollo asado o a la parrilla, con papas majada. Las ensaladas de coditos o repollo son buena opción porque su porción es pequeña.
4. No importa el lugar pregunta por la variedad de ensaladas con pollo a la parrilla, evita la opción de pollo empanizado y escoge vinagreta como aderezo.



## Anexo N.36 Boletín, el plato del buen comer

### El plato del buen comer

**ACEITES SALUDABLES**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

La cantidad de energía que necesitas cada día depende de tu edad, sexo, peso, estatura, actividad física y otros factores; consulta a tu nutriólogo para una mayor orientación.

**AGUA**

Toma alrededor de 8 vasos al día

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Una alimentación saludable y la actividad física es la mejor combinación para lograr un peso adecuado y mejorar la calidad de vida.

Incluya un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.

Dale color y variedad a tus platillos incluyendo diferentes opciones de los tres grupos de alimentos, así podrás obtener los distintos nutrimentos necesarios para una alimentación saludable

Realiza 3 comidas principales y 2 meriendas al día.

Tener un horario regular de tiempo de comidas con pequeñas porciones de alimentos.

## Anexo N.37 Boletín, importancia del agua



La mayoría de nuestro cuerpo es agua por lo que es imprescindible para hidratar todos nuestros órganos, eliminar toxinas, regular la temperatura corporal y el transporte de nutrientes y oxígeno



### Beneficios del Agua

- Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.).
- Regula la temperatura corporal.
- Ayuda a la digestión y estreñimiento.
- Permite la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía.
- Protege y lubrica las articulaciones.
- Reduce el riesgo de cáncer de vejiga.
- Ayuda a la eficiente eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos.
- Piel más saludable.



Distribuye los 8 vasos de agua diarios recomendados de la siguiente manera

- 2 vasos de agua al levantarse. Beber agua en ayunas es la manera más sana, natural y rápida de activar el organismo al despertarse.
- 1 vaso de agua 30 minutos antes de comer. Nos ayuda a facilitar la digestión tras las comidas y nos hace sentirnos más saciados.
- 1 vaso antes del baño. Mantiene la línea y ayuda a bajar la presión sanguínea.
- 2 vasos por la tarde. Para mantenernos hidratados.
- 1 vaso después de practicar Ejercicio. Ayuda a reponer el líquido perdido, a mantenernos hidratados y a recuperar nuestra temperatura corporal.
- 1 vaso antes de acostarse. El cuerpo necesita agua mientras dormimos.

TOMALÁ DE DISTINTAS MANERAS

- Con jugos de frutas**  
Agrega una gota de jugo de limón o naranja.
- Con Te**  
Agrégale Te, prepáralo caliente o frío.
- Con Fruta**  
Agrégale trocitos de piña, pepino o frambuesa.
- Con saborizantes**  
Adiciona polvo saborizante de frutas bajo en calorías como el clight.
- Con yerbas**  
Agrégale hoja de menta o hierba buena.
- Con cascara de frutas**  
Póngale cascara de naranja o limón
- Carbonatada**  
Tomalá baja en sodio y grasa.
- Natural**  
LA MEJOR MANERA

## Anexo N.38 Boletín, Meriendas saludables



La clave para que las meriendas sean saludables es saber seleccionar los alimentos que las componen, entre los que se puede incorporar:

### Alimentos integrales

Los granos integrales son ricos en hidratos de carbono complejos y en fibra, por lo que nos van a dejar satisfechos por más tiempo, evitando así los antojos. Algunos ejemplos de este tipo de alimentos son: pan integral, avena, tortillas de maíz, galletas altas en fibra.

### Frutas y verduras

Proporcionan una sensación de saciedad y solo una pequeña cantidad de calorías. También proporcionan vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes.

### Semillas secas

Las semillas son una buena fuente de proteínas y grasas saludables, que ayudan a mantener la sensación de plenitud por más tiempo. Es importante cuidar que las semillas no contengan condimentos, azúcar o chocolate adicionado y que la porción no pase de 2 cucharadas.

### Productos lácteos bajos en grasa

El queso, el yogur y la leche son una buena fuente de calcio, proteínas y otros nutrientes e ideales para consumirlos en las meriendas. Es importante buscar las opciones de lácteos que contengan menos grasa y sin azúcar adicionada.

### Beneficios de consumir meriendas

- Ayudan a mantener el metabolismo activo, lo que favorece la quema de calorías y por lo tanto la pérdida de peso.
- Evitan que comamos en exceso en los tiempos de comida principales (almuerzo o cena).
- Permiten que el organismo se mantenga con energía durante todo el día.

Las meriendas se pueden realizar dos o hasta tres veces al día siempre, dependiendo del requerimiento de calorías de cada persona, de forma general las meriendas contienen entre 100 a 200 kcal cada una.

## Ejemplos de meriendas

### 1 manzana pequeña con 6 almendras



### Palitos de zanahoria y apio con 2 cdas de hummus



### 3 cdas de avena con leche descremada y canela en polvo



### Una tostada integral con ¼ de aguacate y tomate



### 1 yogurt light y 1 taza de frutas



### 1 barrita



### Palitos de ajonjolí integrales (Nutrisnacks)



### Pan pita integral con queso blanco light, tomate y albahaca



### 3 cdas de granola con frutas y yogurt 0%



## Anexo N.39 Boletín, SuperFoods



Los superfoods son aquellos que cuentan con una gran colección de nutrientes básicos para nuestro organismo; cómo: vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos y antioxidantes.

### Cúrcuma

- Tiene efecto antioxidante
- La cúrcuma contiene curcumina en un 5% del peso total de la raíz seca, un principio antitumoral y antiinflamatorio capaz de inhibir el crecimiento de algunos tipos de células tumorales.
- Baja el colesterol en sangre.
- Es útil en caso de colon irritable porque mejora las flatulencias y la inflamación
- Mejora la cicatrización de heridas.



### Acai

- Nos ayuda a prevenir el estreñimiento
- Aumenta los niveles de energía
- Fortalece nuestro sistema inmunológico
- Mejora la capacidad de concentración
- Estimula la desintoxicación del organismo

### Chía

- Es 8 veces más omega 3 que el salmón
- Tiene antioxidantes
- Controla el nivel de azúcar en la sangre
- Ayuda a saciar el hambre
- No tiene sabor
- Úsalo en agua, postres, ensaladas, etc.

### Coco

- Es hidratante tiene un alto porcentaje de agua y minerales que evitan la deshidratación. Es un buen aliado en el entrenamientos bajo en azúcar y calorías
- Alto en vitaminas C, proteínas y electrolitos
- Es antioxidante: algunos de los minerales con los que está compuesto el coco (selenio y zinc) ofrecen sus funciones antioxidantes. Es por ello también que se utiliza mucho en tratamientos de belleza



### Maca

- Es un boost de energía.
- Acelera tu metabolismo
- Aumenta fuerza y resistencia.
- Es antidepresivo natural.
- Tiene un sabor dulce.
- Úsalo en smoothies



### Spirulina

- Es un boost de energía.
- Acelera tu metabolismo
- Aumenta fuerza y resistencia.
- Es antidepresivo natural.
- Tiene un sabor dulce.
- Úsalo en smoothies



### Moringa

- Rica en vitaminas y proteínas, además de aportar potasio.
- Rica en elementos antioxidantes que combaten los radicales libres que dañan las células.
- Ayuda a la salud digestiva
- Úsalo en ensaladas, sopas o batidos.



### Kale

- Alto contenido de flavonoides y carotenoides por lo que es un antioxidante que protege la células y evitan el envejecimiento.
- Rico en Omega 3 por lo que ayuda a bajar el colesterol malo y elevar el bueno
- Alto contenido de fibra por lo que lo hace un excelente depurativo para eliminar toxinas
- Vitamina C, k y A.



### Bayas de goji

- Por su concentrado en antioxidantes, estimulan el sistema inmune y previenen el envejecimiento prematuro.
- protegen contra enfermedades cardiovasculares, antiinflamatorias y cáncer.
- Contienen fibra alimenticia, la cual estimula el tránsito intestinal y brinda sensación de saciedad
- Aumentan la capacidad mental, la memoria y la concentración
- Es fuente de minerales ellos, calcio, fósforo, zinc-, y de vitaminas



## Anexo N.40 Evaluación de educación nutricional con los boletines

CONVERGYS  
Fecha \_\_/\_\_/\_\_

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

1. ¿En qué consiste una alimentación balanceada?

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

2. ¿Cuánta cantidad de líquido es recomendado al día ?

- a.  1-4 vasos
- b.  5-6 vasos
- c.  7-8 vasos
- d.  9-12 vasos

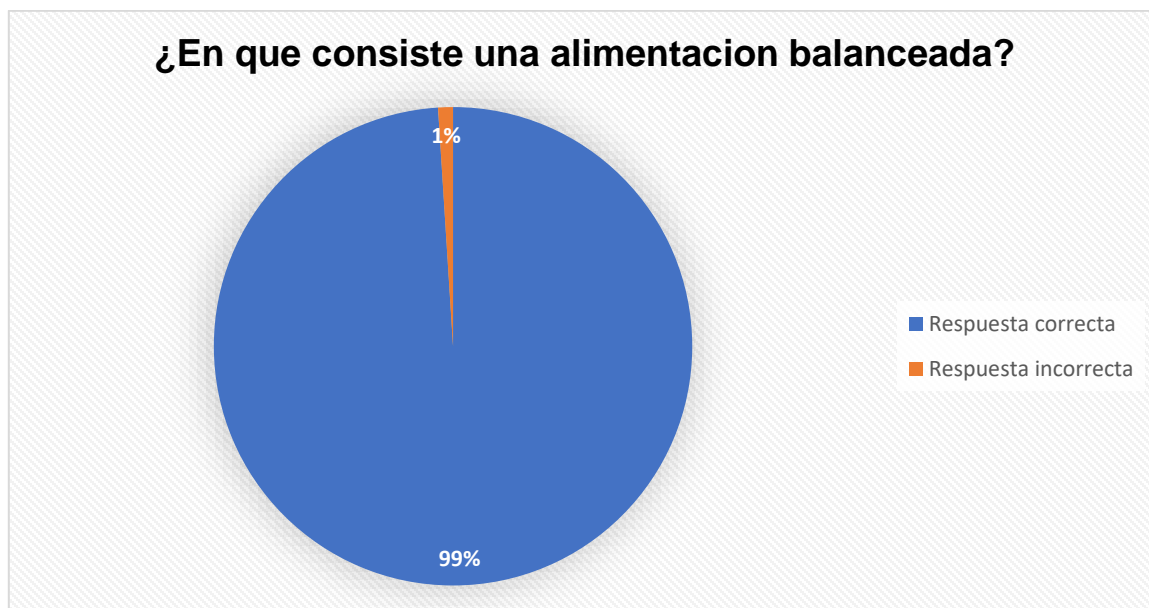
3. Se considera como superfoods a:

- a.  alimentos que aportan gran cantidad de nutrientes
- b.  alimentos ricos en proteína
- c.  alimentos con alto contenido de fibra

4. realizar 5 tiempos de comida nos ayudan a:

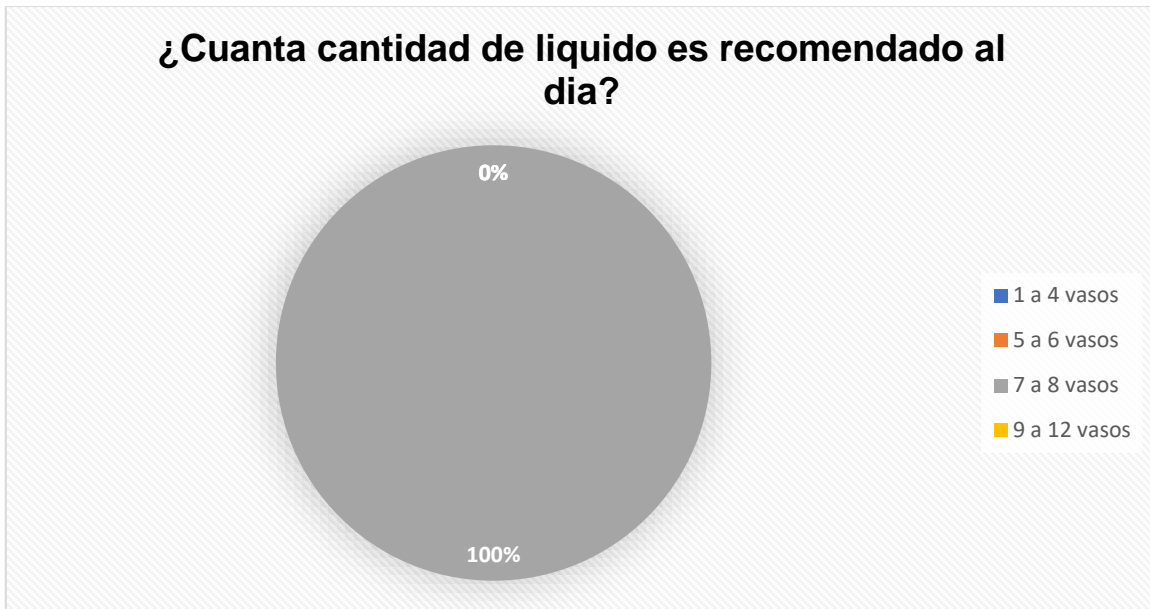
- a.  Disminuir el sueño
- b.  Ayudan a mantener el metabolismo activo
- c.  Favorece a la disminución de grasa

## Anexo N.41 Resultados obtenidos de la evaluación de educación nutricional con los boletines

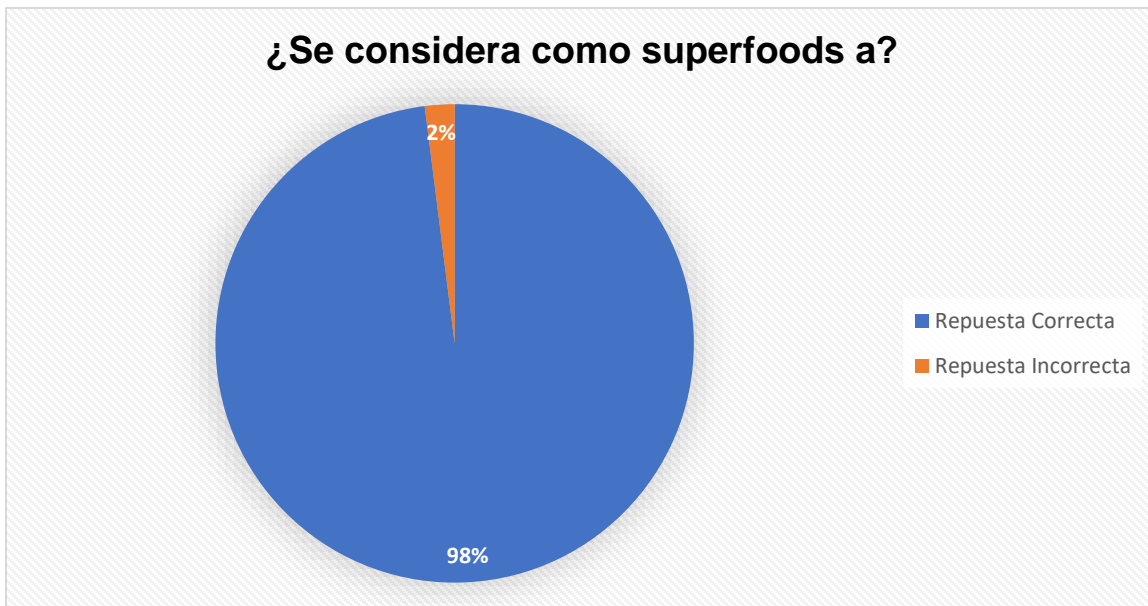


**Figura N.40** Resultados pregunta N.1 de la encuesta de evaluación nutricional con los boletines

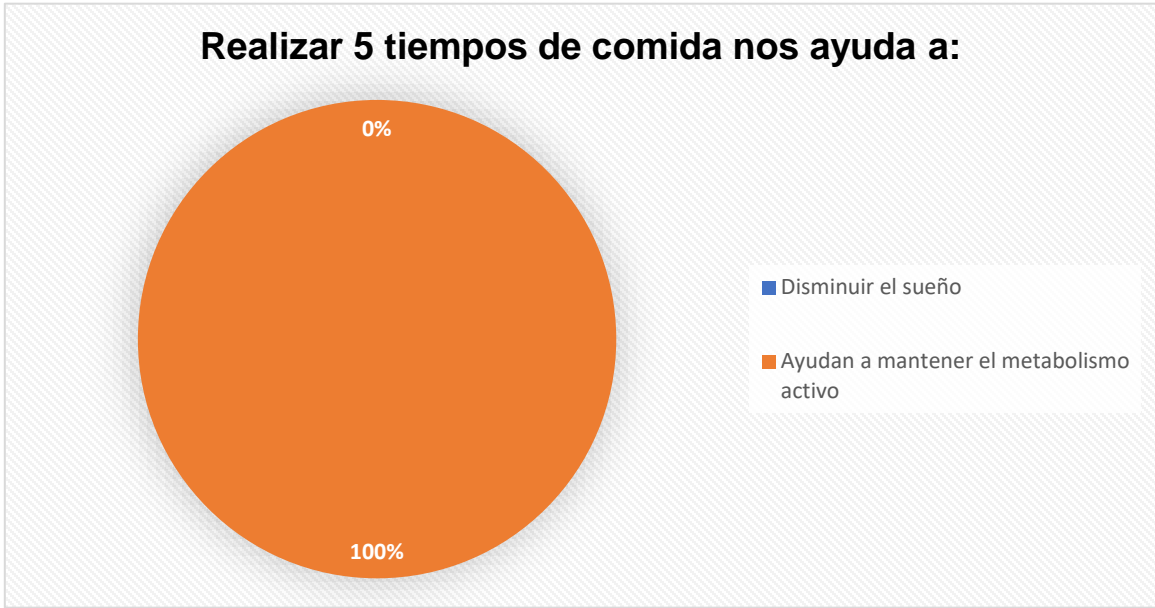
Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.41** Resultados pregunta N.2 de la encuesta de evaluación nutricional con los boletines  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.42** Resultados pregunta N.3 de la encuesta de evaluación nutricional con los boletines  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.43** Resultados pregunta N.4 de la encuesta de evaluación nutricional con los boletines  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.

**Anexo N.42 Valoración antropométrica, determinación del estado nutricional de la población**

CONVERGY'S

**Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR**

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Femenina	32 <sup>a</sup>	75.4	1.71m	Sobrepeso	NO
Femenina	27 <sup>a</sup>	69.2	1.675	Sobrepeso	NO
Masculino	22 <sup>a</sup>	62.2	1.70	Normal	NO
Femenina	24 <sup>a</sup>	100.8	1.73	obesidad I	NO
Femenina	20 <sup>a</sup>	83.7	1.525	obesidad II	NO
Femenina	18 <sup>o</sup>	50.2	1.57	Normal	NO
Masculino	23 <sup>o</sup>	74.6	1.71	Sobrepeso	SI

**Estado nutricional**

Bajo peso

Normal

Sobrepeso

Obesidad I

Obesidad II

Obesidad III

Masculino	22 <sup>o</sup>	67.8	1,65	Normal	NO
Masculino	42 <sup>a</sup>	94.5	1,67	obesidad I	NO
Femenina	36 <sup>a</sup>	100	1,65cm	obesidad II	NO
Femenina	49 <sup>a</sup>	107.7	1,62cm	obesidad III	NO
Masculino	24 <sup>o</sup>	75.3	1,69cm	Sobrepeso	NO
Femenina	23 <sup>a</sup>	83.9	1,62cm	obesidad I	NO
Femenina	24 <sup>a</sup>	58.7	1,68cm	Normal	NO
Masculino	28 <sup>o</sup>	100.3	1,80cm	obesidad I	SI
Masculino	25 <sup>o</sup>	109.6	1,79cm	obesidad I	SI
Masculino	21 <sup>a</sup>	124.2	1,78cm	obesidad II	NO
Masculino	22 <sup>a</sup>	87.8	1,79cm	Sobrepeso	NO
Masculino	25 <sup>o</sup>	66.7	1,68cm	Normal	NO
Masculino	38 <sup>o</sup>	89.9	1,77cm	Sobrepeso	NO

CONVERGY'S

**Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR**

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Femenina	23 <sup>o</sup>	52.4	1,55cm	Normal	SI
Masculino	27 <sup>o</sup>	106.2	1,765cm	obesidad I	SI
Femenina	25 <sup>o</sup>	70.9	1,59cm	Sobrepeso	SI
Femenina	34 <sup>a</sup>	77.2	1,63cm	Sobrepeso	NO
Masculino	28 <sup>o</sup>	68.4	1,76cm	Normal	NO
Masculino	32 <sup>o</sup>	76.4	1,65cm	Sobrepeso	NO
Femenina	33 <sup>o</sup>	83.5	1,71cm	Sobrepeso	SI
Masculino	26 <sup>o</sup>	91.5	1,84cm	Sobrepeso	NO
Raquel Trejas <sup>F</sup>	23 <sup>o</sup>	64.0	1,67	Normal	NO
Masculino	26 <sup>o</sup>	70	1,74cm	Normal	SI
Masculino	39 <sup>o</sup>	85.9	1,76cm	Sobrepeso	NO
Masculino	21 <sup>a</sup>	85.8	1,70cm	Sobrepeso	NO
Masculino	26 <sup>o</sup>	90.7	1,705	obesidad I	NO
Femenina	22 <sup>a</sup>	49	1,61cm	Normal	NO
Masculino	20 <sup>o</sup>	85.8	1,75cm	Sobrepeso	NO
Femenina	25 <sup>o</sup>	49.5	1,595	Normal	SI
Femenina	30 <sup>o</sup>	84.9	1,64	obesidad I	NO
Masculino	24 <sup>o</sup>	106.2	1,75	obesidad I	NO
Masculino	23 <sup>o</sup>	69.2	1,68	Normal	SI
Masculino	52 <sup>o</sup>	93.9	1,65	obesidad I	NO

Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Masculino	26 <sup>o</sup>	68	1,74	normal	SI
Masculino	29 <sup>a</sup>	110.4	1,78	obesidad I	SI
Masculino	24 <sup>a</sup>	69.3	1,73cm	normal	SI
Femenina	23 <sup>a</sup>	138.1	1,75cm	obesidad III	NO
femenino	31 <sup>o</sup>	56.5	1,64cm	normal	NO
Masculino	24 <sup>a</sup>	55.5	1,58cm	normal	SI
Masculino	48 <sup>o</sup>	82.8	1,73	sobrepeso	SI-
Masculino	34 <sup>o</sup>	84.8	1,70cm	sobrepeso	NO.
Femenina	22 <sup>o</sup>	49	1,61cm	bajo peso	NO
Femenina	23 <sup>a</sup>	64.6	1,58cm	sobrepeso	SI
Masculino	22	82	1,69	sobrepeso	SI
Masculino	27	73.7	1,73cm	normal	SI
Masculino	32	76.4	1,65cm	sobrepeso	SI
Masculino	28 <sup>o</sup>	99.1	1,75cm	obesidad I	NO
Masculino	27 <sup>a</sup>	108.7	1,86cm	obesidad I	NO
Masculino	23 <sup>o</sup>	69.2	1,68cm	normal	NO
Femenina	26 <sup>o</sup>	72.8	1,56	sobrepeso	NO
Femenina	24 <sup>a</sup>	50	1,62	normal	SI
Femenina	20 <sup>o</sup>	83.7	1,525	obesidad II	NO
Masculino	25 <sup>o</sup>	65.1	1,75	normal	SI

Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Femenina	22 <sup>a</sup>	56.9	1,62cm	normal	NO
Masculino	35 <sup>a</sup>	81.6	1,74cm	sobrepeso	NO
Femenina	24 <sup>a</sup>	49.8	1,62cm	normal	NO
Femenina	27 <sup>a</sup>	71.4	1,53	obesidad I	SI
Femenina	30 <sup>a</sup>	52.0	1,61	normal	SI
Masculino	24 <sup>a</sup>	76.9	1,75	sobrepeso	NO
Masculino	33 <sup>a</sup>	74.7	1,71	sobrepeso	NO
Masculino	22 <sup>a</sup>	94.2	1,72	obesidad I	SI
Masculino	21 <sup>a</sup>	97.8	1,71	obesidad I	SI
Masculino	30 <sup>a</sup>	84.0	1,77.5	sobrepeso	NO
Masculino	22 <sup>a</sup>	74.8	1,80	normal	SI
Masculino	40 <sup>a</sup>	89.8	1,79 <sup>2</sup>	sobrepeso	NO
Masculino	19 <sup>a</sup>	98.2	1,79	sobrepeso	NO
Femenina	40 <sup>a</sup>	75.9	1,56	obesidad I	NO
Femenina	38 <sup>a</sup>	82.1	1,69cm	sobrepeso	SI
Masculino	21 <sup>a</sup>	86.3	1,67cm	obesidad I	NO
Masculino	32 <sup>a</sup>	98.6	1,77cm	obesidad I	SI
Femenina	35 <sup>a</sup>	61.5	1,59cm	normal	NO
Masculino	35 <sup>a</sup>	80.4	1,77cm	sobrepeso	SI
Femenina	26 <sup>a</sup>	62.2	1,55cm	sobrepeso	SI

Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Masculino	28 <sup>a</sup>	68.5	1,66cm	Normal	NO realiza
Femenina	30 <sup>a</sup>	61.0	1,49	Normal	Si realiza
Masculino	25 <sup>a</sup>	66.7	1,68	Normal	NO realiza
Masculino	38 <sup>a</sup>	89.9	1,77	sobrepeso	NO realiza
Femenina	30 <sup>a</sup>	61.0	1,48.5	sobrepeso	NO realiza
Femenina	29 <sup>a</sup>	52.6	1,44cm	sobrepeso	Si realiza
Femenina	30 <sup>a</sup>	77.6	1,64cm	sobrepeso	NO realiza
Femenina	26 <sup>a</sup>	60	1,64cm	Normal	Si realiza
Masculino	22 <sup>a</sup>	82	1,69cm	sobrepeso	Si realiza
Femenina	24 <sup>a</sup>	56.2	1,65cm	Normal	Si realiza
Femenina	20 <sup>a</sup>	39.4	1,55cm	Bajo peso	NO realiza
Femenina	22	62	1,56cm	sobrepeso	NO realiza
Masculino	25 <sup>a</sup>	65.1	1,74cm	Normal	Si realiza
Masculino	23 <sup>a</sup>	72	1,72cm	Normal	Si realiza
Masculino	22 <sup>a</sup>	74	1,73	Normal	Si realiza
Femenina	34 <sup>a</sup>	83.5	1,71	sobrepeso	Si realiza
Femenina	23 <sup>a</sup>	57	1,65	Normal	NO realiza
Femenina	33	76.4	1,65	sobrepeso	NO realiza
Masculino	52 <sup>a</sup>	93.9	1,66	obesidad I	NO realiza
Femenina	28 <sup>a</sup>	64.0	1,67	Normal	NO realiza

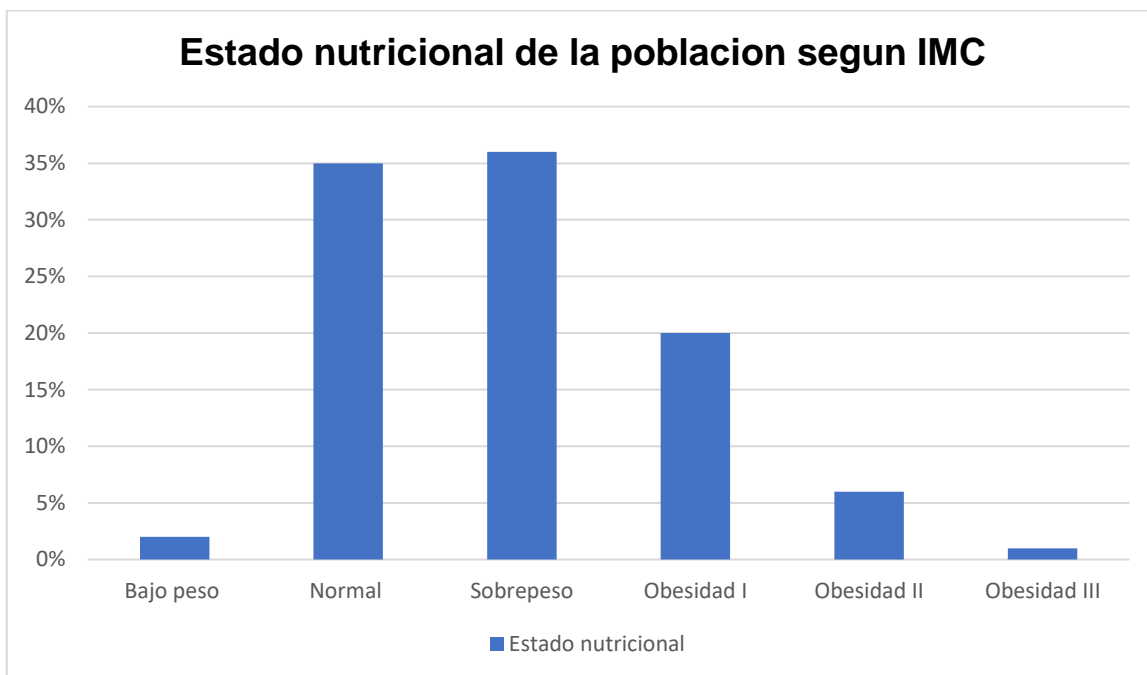
Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR

sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Masculino	37 <sup>a</sup>	98.3	1,64cm	obesidad II	NO
Masculino	32	86.3	1,68cm	obesidad I	NO
Femenina	21 <sup>a</sup>	79	1,70	normal	Si realiza
Femenina	26 <sup>a</sup>	59.7	1,52cm	sobrepeso	Si
Masculino	25 <sup>a</sup>	98.7	1,87cm	sobrepeso	Si
Masculino	29 <sup>a</sup>	69.9	1,65cm	sobrepeso	Si
Masculino	28 <sup>a</sup>	53.2	1,62cm	normal	NO
Masculino	31 <sup>a</sup>	73.6	1,69cm	sobrepeso	NO
Masculino	22 <sup>a</sup>	117kg	1,85cm	obesidad I	NO
femenina	29 <sup>a</sup>	52.6	1,44cm	sobrepeso	NO
Masculino	30 <sup>a</sup>	77,6	1,64cm	sobrepeso	NO
Masculino	26 <sup>a</sup>	60	1,64cm	normal	Si
Femenina	22 <sup>a</sup>	82	1,69	sobrepeso	Si
Femenina	24 <sup>a</sup>	56.2	1,65	normal	Si
Masculino	32 <sup>a</sup>	76.4	1,65	sobrepeso	NO
Masculino	32 <sup>a</sup>	93.9	1,66	sobrepeso <sup>ob</sup>	NO
femenina	23 <sup>a</sup>	64.0	1,67	normal	NO
Femenina	20 <sup>a</sup>	68.4	1,76	normal	NO
Masculino	36 <sup>a</sup>	99.1	1,75	obesidad I	NO
Femenina	22 <sup>a</sup>	82	1,69	sobrepeso	Si

Evaluación antropométrica y actividad física en Convergys CR

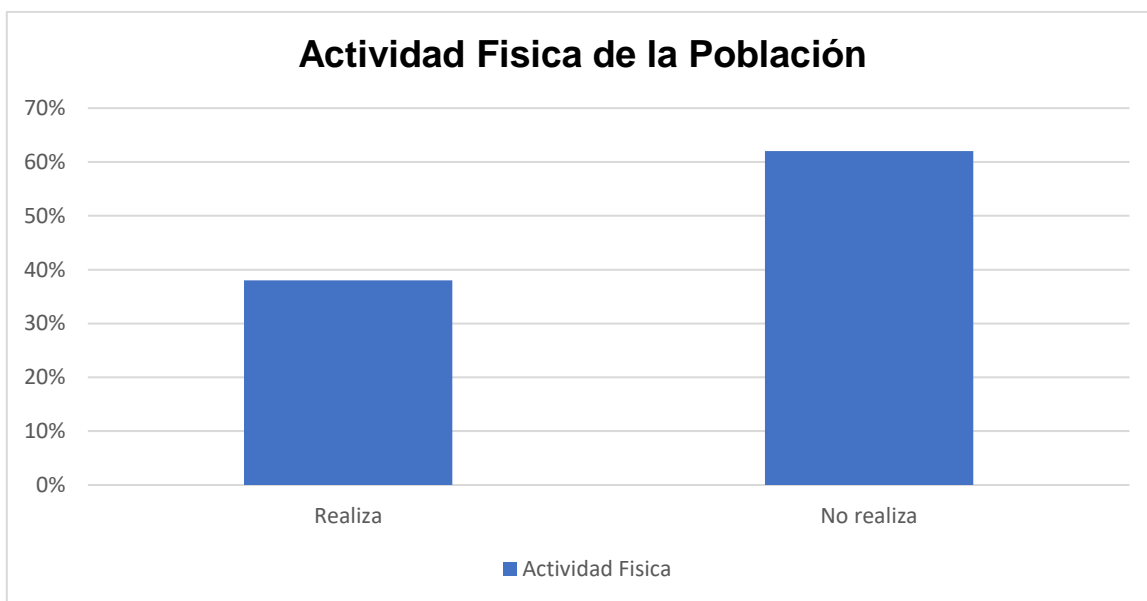
sexo	Edad	Peso (Kg)	Talla (Cm)	Estado Nutricional/IMC	Actividad Física
Masculino	45 <sup>a</sup>	95.9kg	1.76	Obesidad I	NO realiza
Masculino	27 <sup>o</sup>	108.7	1.86	Obesidad I	NO realiza
Masculino	25 <sup>o</sup>	65.1	1.75	Normal	Si
Masculino	24 <sup>a</sup>	72.0	1.73	Normal	NO
Masculino	23 <sup>o</sup>	72.0	1.73	Normal	Si
Femenina	20 <sup>o</sup>	39.4	1.55	Bajo peso	NO
Femenina	22 <sup>o</sup>	62	1.56	Sobrepeso	NO
Femenina	24 <sup>o</sup>	56.2	1.66	Normal	NO
Femenina	26 <sup>o</sup>	60	1.64	Normal	Si
Masculino	22 <sup>o</sup>	82	1.69cm	Sobrepeso	Si
Masculino	35 <sup>o</sup>	103.4	1.70	Obesidad II	NO
Masculino	36 <sup>o</sup>	99.1	1.75	Obesidad I	NO
Masculino	22 <sup>o</sup>	74	1.73	Normal	Si
Femenina	29 <sup>a</sup>	52.6	1.44cm	Sobrepeso	NO
Masculino	47 <sup>o</sup>	65	1.57cm	Sobrepeso	NO
Masculino	24 <sup>a</sup>	87.4	1.67cm	Obesidad I	NO
Femenina	19 <sup>a</sup>	62.0	1.64cm	Normal	NO
Masculino	29 <sup>a</sup>	110.3	1.78cm	Obesidad I	Si
Masculino	45 <sup>a</sup>	98.7	1.69cm	Obesidad I	NO
Masculino	23 <sup>a</sup>	82.1	1.84cm	Normal	NO

## Anexo N.43 Grafico de estado nutricional de la población según IMC y actividad física



**Figura N.44** Estado nutricional de la población según IMC

Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.45** Actividad Física de la población de Convergys

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.44 Calculo del requerimiento diario para la población

**Tabla N.18** Requerimiento de población

Promedio	Mujeres	Hombre
Cantidad	58	82
Peso	62 kg	73 kg
Talla	1,60 cm	1,72 cm
Edad	26 años	23 años
TMB	1422 kcal	1774
	1848 kcal	2306
VET		
	2000 kcal	
VET promedio		

Fuente: Elaboración propia, 2018.

**Tabla N.19** Distribución % de macronutrientes

<b>Macronutrientes</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Kcal</b>	<b>gramos</b>
CHO	45	900	225
CHON	20	400	100.0
Grasa	35	700	77.8

Fuente: Elaboración propia, 2018.

**Tabla N.20** Distribución de la energía por tiempo de comida

Tiempo de comida	Porcentaje	Energía
Desayuno	25%	500 kcals
Meriendas	15%	300 kcals
Almuerzo y cena	30%	600 kcals
Total	100%	

Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.45 Encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad

CONVERGYS

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

### Encuesta de evaluación y aceptabilidad del servicio de alimentos

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

Marque con una X la opción correcta de los siguientes enunciados.

1. ¿Cuántos días a la semana utiliza el servicio de la cafetería?

- 1 - 2 veces por semana ( )  
 3 - 4 veces por semana ( )  
 5 o más de 5 veces por semana ( )

2. ¿En cuáles tiempos de comida consume alimentos preparados por la cafetería?  
 (Puede marcar varias opciones)

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

3. ¿Como considera la cantidad de sal utilizada en la preparación de alimentos de la cafetería?

- Excesiva ( ) Adecuada ( ) Muy poca ( )

4. ¿Considera que la cantidad utilizada de grasa en la preparación de los alimentos de la cafetería es?

- Excesiva ( ) Adecuada ( ) Muy poca ( )

5. ¿Considera que la cantidad de azúcar utilizada en las bebidas es?

- Excesiva ( ) Adecuada ( ) Muy poca ( )

6. En la siguiente tabla se enlistan varias características de los alimentos servidos en el comedor, marque con una "X" la opción según su criterio.

Escala de calificación				
Porción Servida	Muy Bueno	Bueno	Malo	Muy malo
Sabor				
Apariencia				
Temperatura				
Tamaño de la porción				
Variedad de platillos				
Olor				
Precio				

7. Instrucciones: Selección única. Marque con "x" la opción que se ajuste a su criterio. A continuación, califique el servicio de alimentación que usted utiliza.

ESPACIO FÍSICO ( COMEDOR)					
	Pregunta	Muy mala	mala	Buena	Muy Buena
A	Limpieza del servicio de alimentos				
B	Iluminación del servicio de alimentos				
C	Ventilación del servicio de alimentos				
D	Presentación de la cajera				
E	Presentación de los ayudantes de cocina				
F	Presentación de los encargados en limpieza				
G	Cortesía de la cajera				
H	Cortesía de los ayudantes de cocina				
I	Cortesía de los encargados en limpieza				
J	Velocidad de atención del personal				
K	Variabilidad del menú				
L	Horario del servicio de alimentos				
M	Sabor de los alimentos				
N	Temperatura de alimentos servido				
O	Cocción de los alimentos				
P	Presentación de los alimentos				
Q	Cantidad de alimento servido por plato				
R	Limpieza de la vajilla				

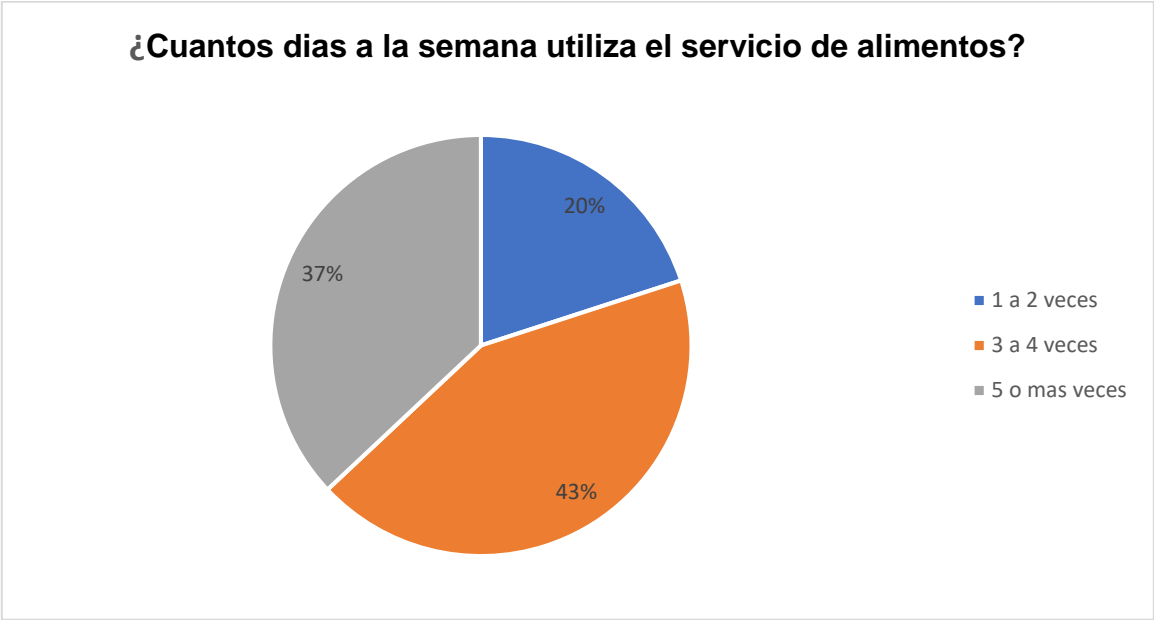
Género Masculino ( )

Género Femenino ( )

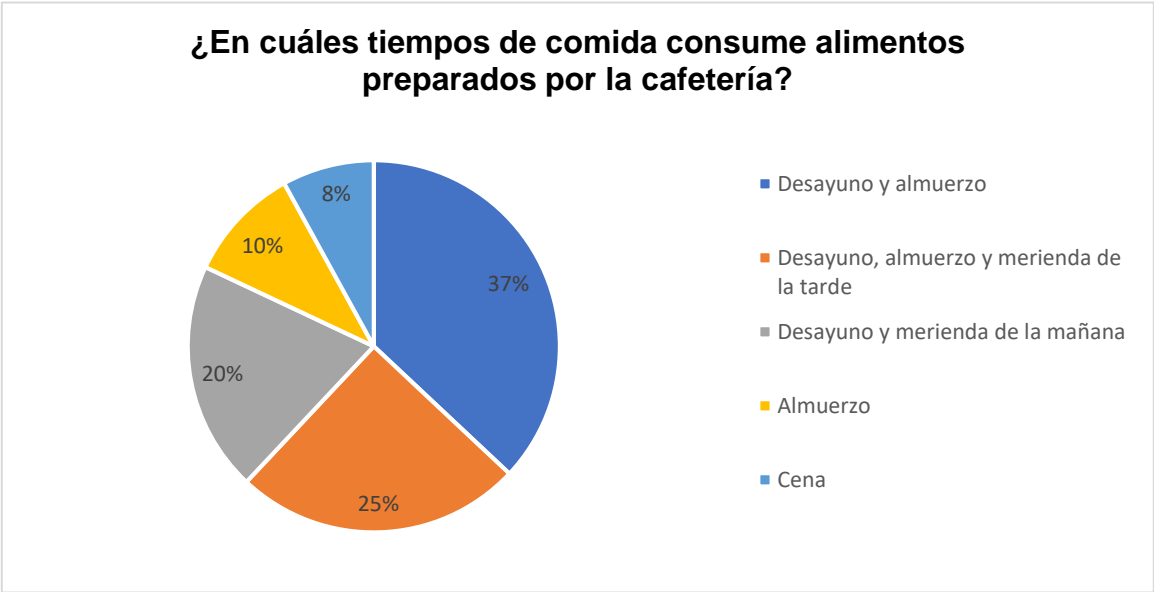
Edad entre a.( ) 18-25 b.( ) 26-35 c.( ) 36-45 d.( ) mayor de 45

**¡Muchas Gracias por su colaboración!**

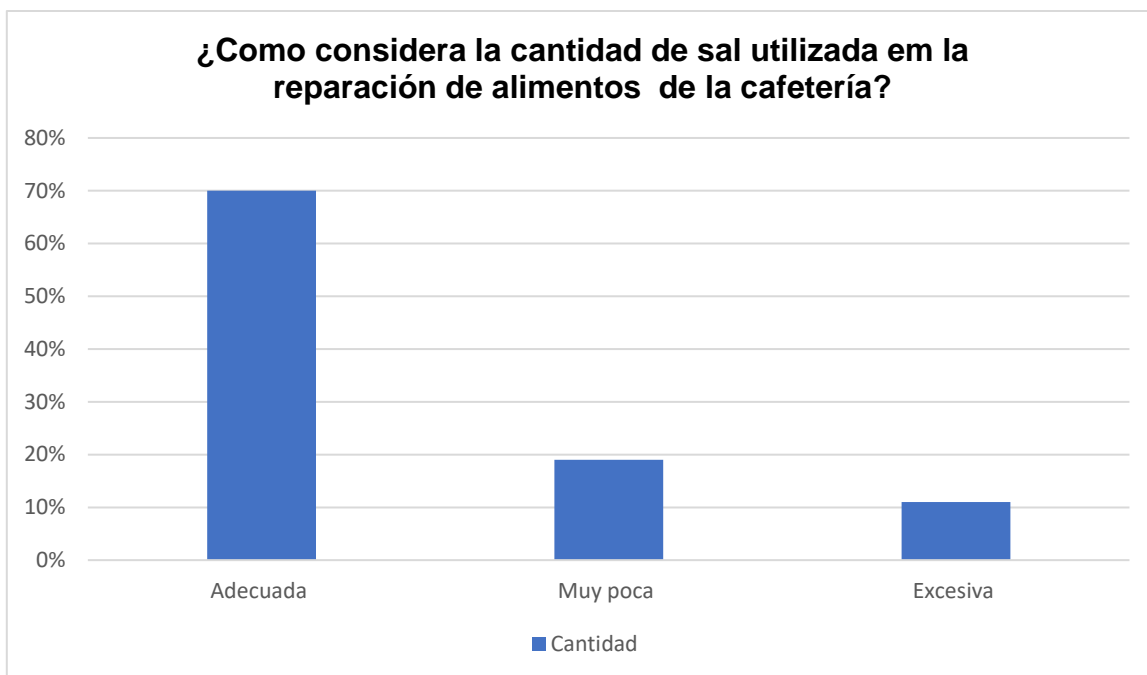
**Anexo N.46 Resultados obtenidos de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad**



**Figura N.46** Resultado pregunta N.1 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.

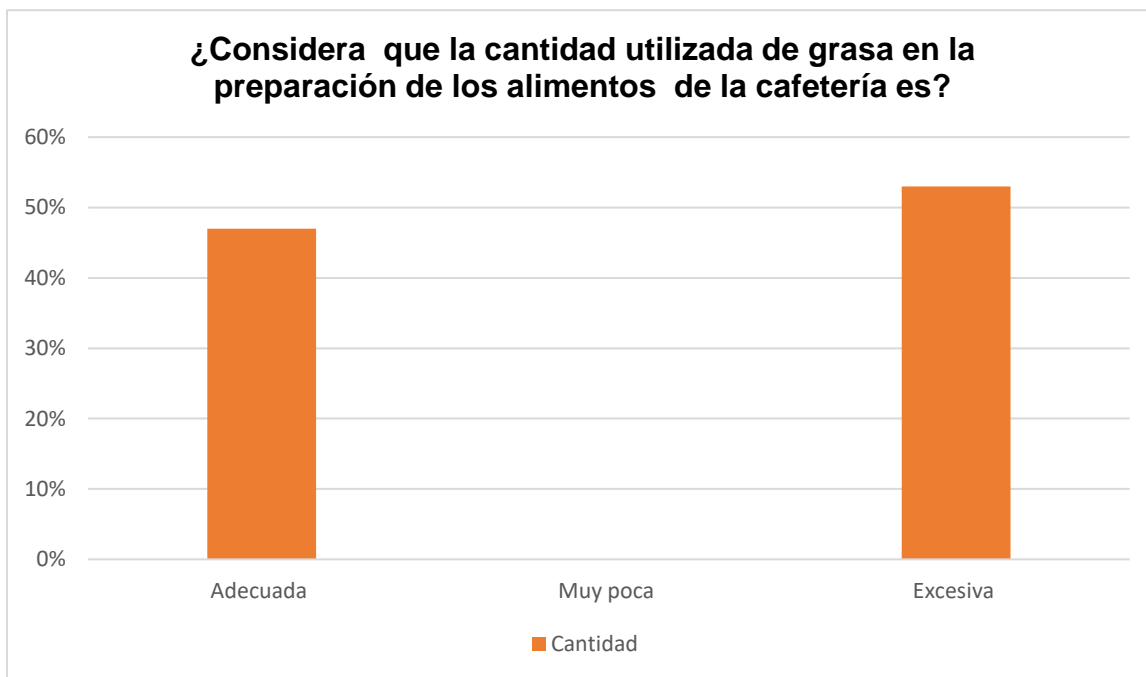


**Figura N.47** Resultado pregunta N.2 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



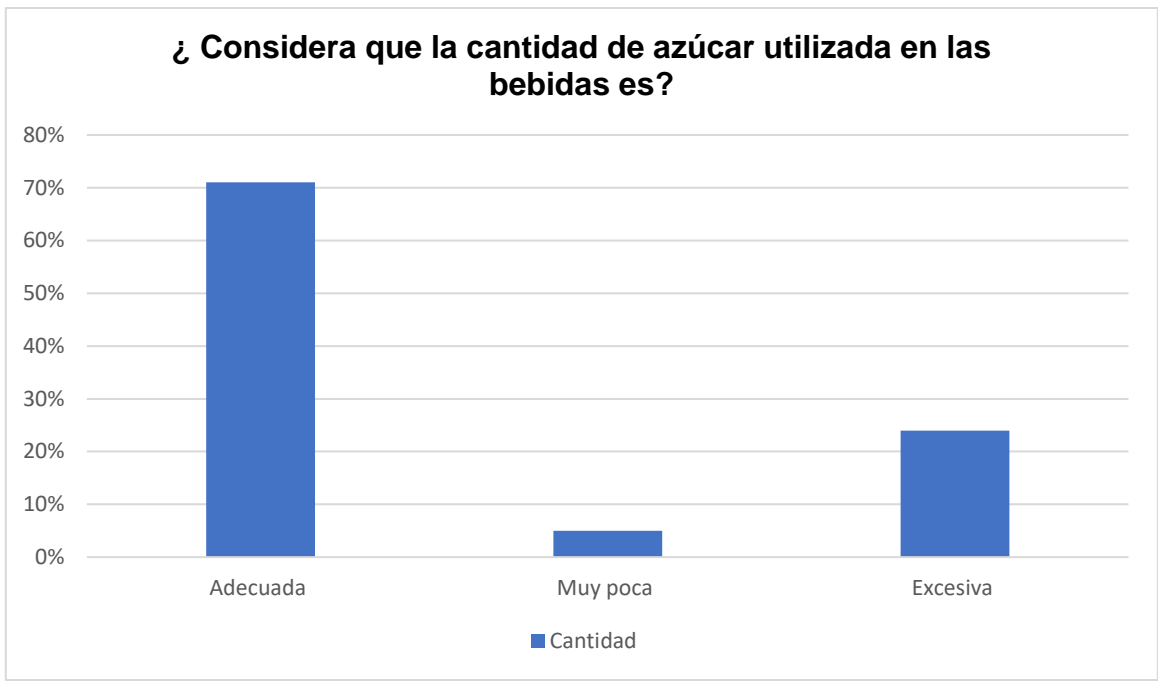
**Figura N.48** Resultado pregunta N.3 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad

Fuente: Elaboración propia, 2018.

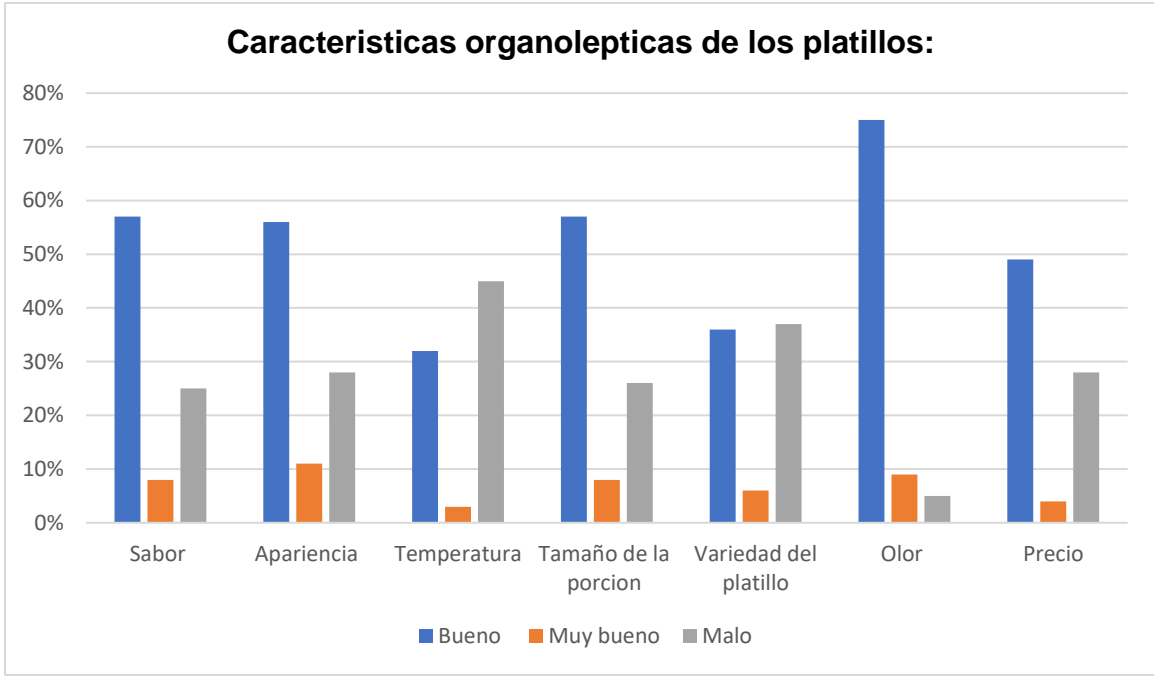


**Figura N.49** Resultado pregunta N.4 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad

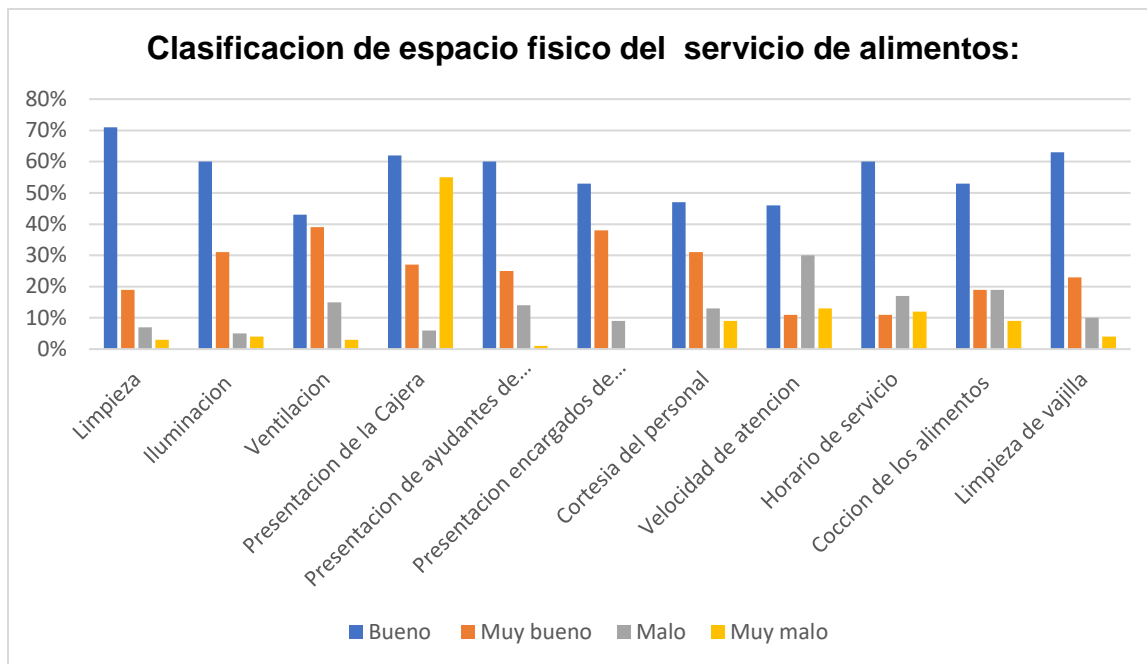
Fuente: Elaboración propia, 2018.



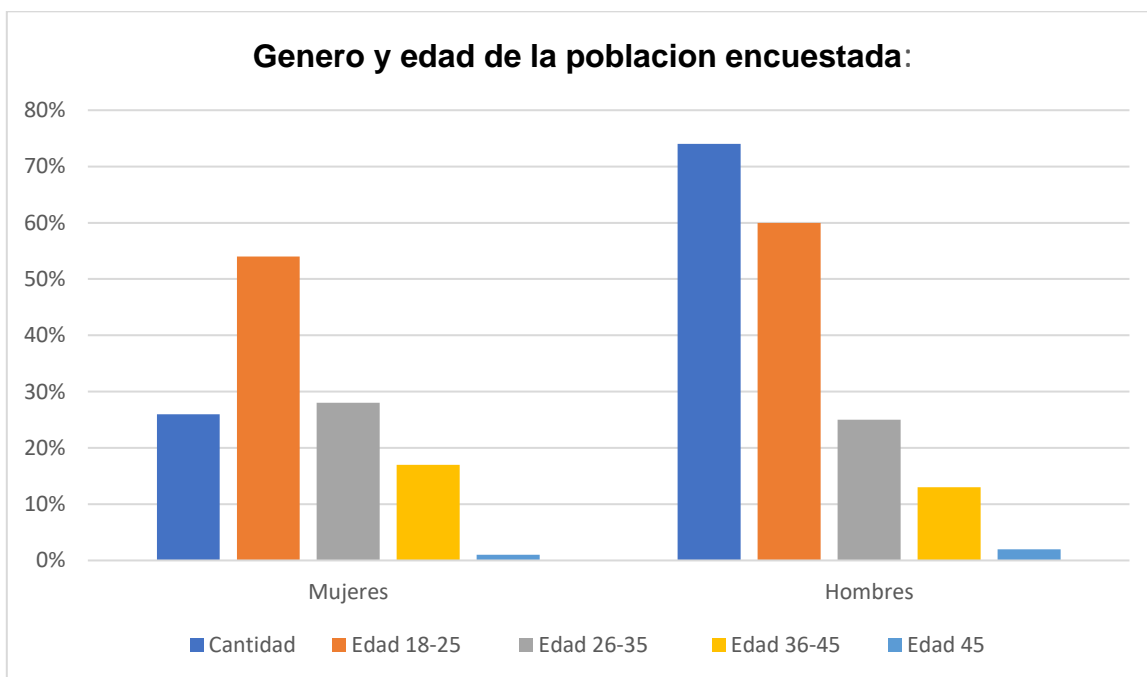
**Figura N.50** Resultado pregunta N.5 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.51** Resultado pregunta N.6 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.52** Resultado pregunta N.7 de la encuesta sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.53** Genero y edad de la población encuestada sobre el servicio de alimentos y aceptabilidad  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.

## Anexo N.47 Anamnesis utilizada en la consulta nutricional

### Anamnesis nutricional---

#### Datos Personales

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

Edad: \_\_\_\_\_

Correo: \_\_\_\_\_

#### Antropometría

Peso \_\_\_\_\_

Talla \_\_\_\_\_

IMC \_\_\_\_\_

Peso Magro \_\_\_\_\_

Peso graso \_\_\_\_\_

% Grasa \_\_\_\_\_

Clasificación \_\_\_\_\_

Circ abdominal \_\_\_\_\_

Circ. Muñeca \_\_\_\_\_

>10.4  Peq >11.0

9.6-10.4  Med >10.1-11.0

<9.6  gde <10.1

Peso ideal \_\_\_\_\_ Kg

#### Bioquímica

Presenta

NO presenta

Clínica

APP: \_\_\_\_\_

APF: \_\_\_\_\_

Fumado

Licor

Actividad Física

Diarrea

Estreñimiento

Alergias o intolerancias

Medicamentos

#### Dietética

##### Consumo usual de alimentos

Hora	Tiempo de comida	
	Desayuno	
	Merienda de la mañana	
	Almuerzo	
	Merienda de la tarde	
	Cena	
	Colación nocturna	

Frecuencia de consumo				
Alimento	Todos o casi todos los días	Algunos días a la semana	Algunos días al Mes	Nunca o casi nunca
Leche				
yogurt				
Queso blanco				
Queso amarillo				
Vegetales harinosos ( papa, camote, yuca)				
Vegetales no harinosos (pepino (lechuga , tomate)				
Frutas				
Cereal de desayuno				
Tortillas				
Galletas , repostería				
Pan , pastas, arroz				
Productos integrales				
Leguminosas				
Carne de res , cerdo , pollo				
Mariscos , pescado				
Embutidos				
Huevo				
Helados				
Mantequilla , Margarina, natilla, queso Crema, mayonesa, Manteca				

**TMB**

$$66.5 + (13.75 \times \text{kg}) + (5.0 \times \text{cm}) - (6.78 \times \text{E})$$

$$665 + (9.56 \times \text{kg}) + (1.85 \times \text{cm}) - (4.68 \times \text{E})$$

**Requerimiento**

$$\text{_____ kcal} \times \text{FA+FTA} = \text{_____ Kcal}$$

Prescripción: \_\_\_\_\_ Kcal

**Calculo requerimientos**

Nutrientes	%	Gramos	Kcal
CHO			
CHON ( )			
GRASA			

**Calculo Dieta**

Alimento	Q	CHO	CHON	GRASA	KCAL
Lácteos					
Frutas					
Vegetales					
Azúcar					
Cereales					
Carnes					
Grasas					
Total					
% AD					

**Control de peso**

Fecha			
Edad			
Talla			
Peso			
IMC			
% Grasa			
Circunferencia de muñeca			
Circunferencia abdominal			



## Azúcar y dulces

\_\_\_\_\_ Porciones diarias



**Tamaño de la porción: 1 cucharada**

Azúcar mermelada, jalea, miel, jarabes, cocoa, confites, dulces

## Grasas

\_\_\_\_\_ Porciones diarias



**Tamaño de porción:**

1 cucharadita de Aceite de soya, maíz, canola, oliva, girasol, mantequilla, mayonesa.

1 cucharada de Queso crema

2 cucharadas de Natilla

2 cucharaditas Aderezos

¼ unidad de aguacate mediano

10 unidades de almendras, maní, nueces

8 aceitunas

16 pistachos

vegagarciamichelle@gmail.com

## Grupo de alimentos y tamaños de porción



Nutricionista

Michelle Vega

## Harinas

Cereales y verduras harinosas



\_\_\_\_\_ Porciones diarias

**Tamaño de la porción : ½ taza**

Arroz, frijoles, lentejas, garbanzos cubaceas, gallo pinto, pastas, cereal en hojuelas picadillo o puré de papa, plátano verde y maduro, camote, yuca, arracache, raíz, maíz dulce.

**Tamaño de la porción : 4 dedos**

Plátano, tiquizque, yuca, pan baguette.

**Tamaño de la porción : Unidad**

1 papa mediana

1 guineo

1 elote pequeño

1 rebana de pan cuadrado

1 bollito de pan

1 paquete de galleta soda (María, Soda, sanísima)

1 tortilla de harina pequeña

2 tortillas(tortirica) o 1 (fogón casera)

1 a 2 pejibayes

2 canelones

3 taza de palomitas de maíz sin grasa

**Tamaño de la porción : Otras medidas**

3 cucharadas de avena. maicena. vitamaiz.

## Proteínas

Carnes y sustitutos



\_\_\_\_\_ Porciones diarias

**Tamaño de la porción: 30 gramos cocidos**

Bajo en grasa (Magra)

Pollo sin piel, pavo, Bistec, filete, lomito Mariscos, cangrejos langosta, camarones, salmon, atun, queso cottage, ricotta.

Semimagro

Pollo, carne molida, pescado, salchicha, queso blanco, Turrialba.

Alto contenido de Grasa

Embutidos, salami, costilla, salchichon, tocineta, Queso amaricano, cheddar, parmesano.

**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 huevo

1 unidad de sardina

1 rebanada de jamón

1 rebanada de queso

La palma de la mano equivale a 3 porciones de carne o sea 90 gramos.



## 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, espinaca, flor de itabo, hongos, lechugas,



## Frutas

\_\_\_\_\_ Porciones diarias

**Tamaño de la porción : 1 taza** frutas Melon, papaya, sandia, piña, fresas, mango, nisperos, nances, frutas mixtas 1 **unidad del tamaño del puño de la mano de mujer**

Manzana, caimito, mandarina, Mango, naranja, limon dulce, melocoton, nectarina, durazni, ciruela, pera, anona, cas

**Otras unidades**

1 unidad de banano pequeño

6 unidades de jocotes

6 unidades de mamones chinos

10 unidades de nisperos

½ taza de jugo de frutas natural

1 rebana de piña, sandia o papaya

3 higos pequeños

10 uvas pequeñas

3 unidades de pasas

Medición de volumen

---\* = =  
½ taza 1 cuchara de servir 3 cucharadas soperas (de comer)

## Lácteos

\_\_\_\_\_ Porciones diarias

**Tamaño de porción**

1 taza de leche 0% grasa, 2% grasa, alta en grasa.

1 taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar

3 cucharadas de leche en polvo

**Anexo N.49 Instrumentos utilizados en la consulta nutricional**



# Anexo N.50 Lista de pacientes, consulta nutricional individual

**NVERGY'S**

**Nutrición**

SITE: Metro

Día: MARTES 27 DE FEBRERO 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Olman Zumbado R.	Cigna	101274165
9:00am	Jonathan Castillo	Cigna	101274138
10:00am	Dayan Chaves	Cigna	101274863
11:00am	Rocio Alvarado	Internet Essentials	100968755
12:00md	Kevin Gonzalez Larriciga	Cigna	101274143
2:00pm	Riquert		
3:00pm	Maria Jose Sequeira	Cigna	10167038

Día: MIÉRCOLES 28 DE FEBRERO 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Melissa Ulate Herrera	Comcast	100507789
9:00am	Sharlett Tiburcio	CIGNA	101274246
10:00am	ANORY Elizondo		101274152
11:00am	Anthony Sabasio Sanchez	CSA	101011604
12:00md	Kervin Lerdas Figueroa	Cigna	101274152
2:00pm	Rolando A. Carillo Chaves	Cigna	101274217
3:00pm	Karla Arquecho	Reclutamiento	100677061

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Tatiana Miramb	Internet Essentials	101126081
9:00am	Shantell Barrett	IE	1000544450
10:00am	Kevin Crawford W	CSA	
11:00am	Andrés Rivera Arquecho	Nike	10128110
12:00md	Oscar Andrey Martinez Mejia	IE	100569472
2:00pm	Osarado		
3:00pm	Yahaira Tena	Comcast	100506859

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am			
9:00am	Raquel Hernandez Ramirez	Administrativo	
10:00am	Aaron Gonzalez Lopez	Cisco	100763984
11:00am	Daniel Palavicini Matamoros	CISCO	102821600
12:00md	Victor Rojas Nolas	CISCO	10182871
2:00pm	David Monge Roque	DTV	101177474
3:00pm	Frank Vargas Solis	Cisco	10145622

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	FELIXE MOLINA	CISCO	
9:00am	Melissa Tonora Arieta	DTV	101181481
10:00am	Jorge Arias Melendez	CISCO	100828718
11:00am	David Monge Roque	DTV	101215289
12:00md	Jonathan Daniel Duran	Brocade	10145622
2:00pm	Nicole Aspillera Vessera	Cisco	110480839
3:00pm	Roberto Miranda		101188608

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Alejandra Ocas Nevares	Cisco	
9:00am	Camila Bravo Madrigal	DTV	101179978
10:00am	Arianna Ramirez	DTV	101274842
11:00am	Paulina Arquecho	PP	101021240
12:00md	Marlon Barth Carrera	Brocade	101120655
2:00pm	Jonathan Duran	Brocade	101131180
3:00pm	Kimberly Rojas Galus	CISCO	110480839



Nutrición

SITE: Metro

Día: MARTES 13 DE MARZO 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Esteban Villalobos	JLL	
9:00am	Esteban		
10:00am	Daniela Vilalta	CSA	100890433
11:00am	Giovanni Zúñiga	Billing	101248029
2:00pm	Aaron Sánchez	IE	
3:00pm	Suan Ugalde	Central billing	101056960
4:00pm	Alexandro Castro	CSA	

Día: MIÉRCOLES 14 DE MARZO 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Melissa Ulate	QA	
9:00am	Chantell Barrett	IE	
10:00am	Gabriela Ramirez		
11:00am	Raquel Trejos Navarro	Billing	101209453
2:00pm	Jonier Mora	CSA	100307445
3:00pm	Daniel Carrasco Durán	IE	100908609
4:00pm	Rebeca Ruiz et al	IE	100742414

Día: JUEVES 15 DE MARZO 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Rocio Alvarado		
9:00am	Jason Garcia Masis	Nike	
10:00am	Kevin Crawford		
11:00am	Riguert Guillen		
12:00md	Kevin Cerdas		
2:00pm	Enmanuel Vega	IE	
3:00pm	Ariel Villalobos	CSA	101260017

Día Martes 20 de Marzo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am			
9:00am	Reservado	-	-
10:00am	Reservado	-	-
11:00am	Reservado		
12:00pm	Karen Stella Cruz	Ry Ral	100666292
1:00pm	Almuerzo		
2:00pm	Andrea Hay Diaz	PayPal	100589183
3:00pm			

Día Miércoles 21 de Marzo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am			
9:00am	Aaron Gonzalez	Cisco	100821600
10:00am	Jorge Ramirez	ITV	100847166
11:00am	Andrea Arqueallos	PP	101120655
12:00pm	Bryan Mora	Cisco	100840764
1:00pm	Almuerzo		
2:00pm	Reservado	-	-
3:00pm	Reservado	-	-

Día Jueves 22 de Marzo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	FELIPE MOLINA	CISCO	101131481
9:00am	Reservado	-	-
10:00am	Reservado	-	-
11:00am	Reservado	-	-
12:00pm	Diego Crest	Cisco	100784217
1:00pm	Almuerzo		
2:00pm	Diego Aguilar Y	Cisco	101188808
3:00pm	Reservado	-	-

Dia: MARTES 27 DE Marzo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Esteban Villalobos	JLL	
9:00am	<i>Jorge Marin</i>		
10:00am	Ariel Villalobos	CSA	101260014
11:00am	Rocio Alvarado	IE	
12:00md	Geovanny Zúñiga		
2:00pm	<i>Kevin Marin</i>	CSA	101260488
3:00pm	<i>Oscar Rincon</i>	IE	10126025

Dia: MIERCOLES 28 DE Marzo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Melissa Ulate	QA	
9:00am	<i>Kevin Rojas</i>	IE	101089091
10:00am	Kevin Crawford		
11:30am	Andres Cerdas		
12:00md	<i>Katherine Chacon</i>	IE	100900498
2:00pm	Riguert Guillen		
3:00pm	Rebeca Zúñiga		

Dia: Martes 3 de abril 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Sacha Baud	Dtv	ayseth@gmail.com
9:00 am	Víctor Valverde Trejos	Cisco	-----
10:00 am	Daniel corredera	Cisco	<a href="mailto:dcorrede@cisco.com">dcorrede@cisco.com</a>
11:00 am	Víctor Rojas	Cisco	Victor.9807@hotmail.com
12:00 md			
2:00 pm	Andrea Hay	PP	Andrea.Hay@convergys.com
3:00 pm			

Dia: Miércoles 4 de abril 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Alejandro Orias	Cisco	ale3151@hotmail.com
9:00 am	-----	-----	-----
10:00 am	Jorge Ramírez	Dtv	jorgeramirez0796@gmail.com
11:00 am	Andrea Ramírez	Cisco	AndreR40@gmail.com
12:00 md	Diego Urela	Dtv	-----
2:00 pm	Carlos Valverde	Paypal	carlosratm123@hotmail.com
3:00 pm	Bryan Román	Paypal	bryan.crpv@gmail.com

Dia: jueves 5 de abril 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Joseline Ríos	-----	joselineriosjimenez@hotmail.com
9:00 am	Oscar Leitón	-----	leimar.oscar@gmail.com
10:00 am	Sandro Beita	Cisco	sefiro16@yahoo.com
11:00 am	Sebastián corrales	pp	sebasorrales0595@gmail.com
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Manuel Vásquez	Cisco	manuelva2010@hotmail.com
3:00 pm	José Andrés Fonseca	-----	-----

Día: MARTES 10 DE ABRIL 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Ariel Villalobos		
9:00am			
10:00am	Daniela Villalta		
11:00am			
12:00md	<del>Alfonso Salazar</del>		
2:00pm	Chantel Barrett		
3:00pm	Juan Ugalde		
4:00pm			

Día: MIÉRCOLES 11 DE ABRIL 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	Gabriela Ramirez		
9:00am	José Huertas Rodríguez	IE	
10:00am	Aaron Rojas		101243091
11:00am	<del>Alfonso Salazar</del>		
12:00md	Katherine Chacon		
2:00pm	<del>Alfonso Salazar</del> Luis Drogoban Quis	CSA	101050567
3:00pm	Rolando Castillo	Cigna	101274217
4:00pm			

Día: JUEVES 12 DE ABRIL 2018

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am			
9:00am	Daniel Corrales		
10:00am	Kevin Crawford		
11:00am	Pamela Retana Rojas	CSA Quality	100548964
12:00md	Jeanette Vatanzo		100525557
2:00pm	Jason Garcia		
3:00pm	Kevin Marin		
4:00pm			

Día: Martes 17 abril, 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Sacha Baud	Dtv	ayseth@gmail.com
9:00 am	-----	-----	-----
10:00 am	Wilmer Rojas	Dtv	wilmerrb@hotmail.com
11:00 am	Maria jose hidalgo	Paypal	mariah122@hotmail.com
12:00 md	Michael Loria	Paypal	-----
2:00 pm	Carlos Valverde	Paypal	carlosratm123@hotmail.com
3:00 pm	Andres Fonseca	Dtv	-----

Día: Miércoles 18 abril, 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Alejandro Orias	Cisco	ale3151@hotmail.com
9:00 am	Aaron Gonzales	Dtv	agonlo777@hotmail.com
10:00 am	Andy Solis	Cisco	andyj050@hotmail.com
11:00 am	Daniel corredera	Cisco	dcorrede@cisco.com
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Jorge Ramirez	Dtv	jorgeramirez0796@gmail.com
3:00 pm	Bryan Román	Paypal	bryan.crpv@gmail.com

**Dia Jueves 19 de abril**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	Joseline Ríos	-----	joselineriosjimenez@hotmail.com
10:00 am			
11:00 am			
12:00 md	Karen Steller	pp	k.steller19@gmail.com
2:00 pm	Manuel Vásquez	Cisco	manuelva2010@hotmail.com
3:00 pm	Bryan Mora	Cisco	-----

**Dia: Martes 24 de abril 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	-----	-----	-----
10:00 am	Ariel Villalobos	CSA	villalobosariel@yahoo.com
11:00 am	Raquel Trejos	Billing	raque11@hotmail.es
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Luis Diego León	CSA	yeyo2919@hotmail.com
3:00 pm	Pamela Retana	CSA	retanapam@hotmail.es

**Dia: Miércoles 25 de abril 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	Aaron Rojas	IE	yoda_aaronrojas@hotmail.com
10:00 am	Josue Huertas	IE	josuehuertas@gmail.com
11:00 am	Kevin Crawford	-----	crawfordwatsonkevin@gmail.com
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	-----	-----	-----
3:00 pm	-----	-----	-----

**Dia: jueves 26 de abril 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Jeannette Retana	CSA	-----
3:00 pm	Juan Ugalde	-----	tadetito@gmail.com

Hora	Nombre	Cuenta	EID
8:00am	José Mora	CSA	100807945
9:00am			
10:00am	Maria Fernanda Mora	CSA	101011469
11:00am	William Mora Calderon	Internet essentials	101006011
12:00md	Tatiana Miranda	Internet Essentials	101126081
2:00pm	Dylan Solis	NIKE	101052033
3:00pm	Marco Soler q-iro)	Billing	101248070

**Dia Miércoles 2 de mayo**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Sacha Baud	Dtv	ayseth@gmail.com
9:00 am	Alejandro Orias	Cisco	ale3151@hotmail.com
10:00 am	Andy Solis	Cisco	andyj050@hotmail.com
11:00 am	Víctor Rojas	Cisco	Victor.9807@hotmail.com
12:00 md	Jorge Ramírez	Dtv	jorgeramirez0796@gmail.com
2:00 pm	Carlos Valverde	Paypal	carlosratm123@hotmail.com
3:00 pm	Bryan Mora	Cisco	-----

**Dia: jueves 3 de mayo**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	Sandro Beita	Cisco	sefiro16@yahoo.com
10:00 am	Joseline Ríos	-----	joselineriosjimenez@hotmail.com
11:00 am	María José Hidalgo	Paypal	mariah122@hotmail.com
12:00 md	Michael Loria	Paypal	-----
2:00 pm	Manuel Vásquez	Cisco	manuelva2010@hotmail.com
3:00 pm	Bryan Román	Paypal	bryan.crpv@gmail.com

Citas Nutrición  
Martes 8 Mayo

Horario	Nombre Paciente	EID
8:00am	Aaron Rojas	-----
9:00am	Raquel Trejos	-----
10:00am	Josué Huertas	-----
11:00 am		-----
12:00 am		-----
2:00pm	Alvaro Valverde	101249371
3:00pm	Jeffrey House	7-165-358

Miércoles 9 Mayo

Horario	Nombre Paciente	EID
8:00am		-----
9:00am	Jeffrey House Lewis	7-165-358
10:00am	Oscar Rincon	101126025
11:00 am	Katerine Leonor Rincon	100900498
12:00 am		-----
2:00pm	Atv	-----
3:00pm	DJ Jiménez	-----

Jueves 10 Mayo

Horario	Nombre Paciente	EID
8:00am		-----
9:00am		-----
10:00am	Kevin Crowford	-----
11:00 am	Jason García	-----
12:00 am	Helen	-----
2:00pm	Diego León	-----
3:00pm	Nicole Mendoza	-----

**Dia: Martes 15 de Mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	Víctor Rojas	Cisco	Victor.9807@hotmail.com
10:00 am	Jonny Heredia	-----	<a href="mailto:jherediaec@hotmail.com">jherediaec@hotmail.com</a>
11:00 am	-----	-----	-----
12:00 md	Carlos Valverde	Paypal	carlosratm123@hotmail.com
2:00 pm	María José hidalgo	Paypal	mariahl22@hotmail.com
3:00 pm	Michael Loria	Paypal	-----

**Dia: Miercoles 16 de Mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Alejandro Orias	Cisco	ale3151@hotmail.com
9:00 am	Jair borbón		<a href="mailto:jborbobr@cisco.com">jborbobr@cisco.com</a>
10:00 am			
11:00 am			
12:00 md	Jorge Ramírez	Dtv	<a href="mailto:jorgeramirez0796@gmail.com">jorgeramirez0796@gmail.com</a>
2:00 pm	Aaron Gonzales	Dtv	agonlo777@hotmail.com
3:00 pm	Bryan Román	Paypal	<a href="mailto:bryan.crpv@gmail.com">bryan.crpv@gmail.com</a>

**Dia: Jueves 17 de Mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Daniel corredera	Cisco	<a href="mailto:dcorrede@cisco.com">dcorrede@cisco.com</a>

9:00 am	Sandro Beita	Cisco	<a href="mailto:sefiro16@yahoo.com">sefiro16@yahoo.com</a>
10:00 am	Joseline Ríos	-----	<a href="mailto:joselineriosjimenez@hotmail.com">joselineriosjimenez@hotmail.com</a>
11:00 am	Gabriel Sibaja		<a href="mailto:gsibajam@cisco.com">gsibajam@cisco.com</a>
12:00 md	Andy Solis	Cisco	<a href="mailto:andyj050@hotmail.com">andyj050@hotmail.com</a>
2:00 pm	Manuel Vásquez	Cisco	<a href="mailto:manuelva2010@hotmail.com">manuelva2010@hotmail.com</a>
3:00 pm	Bryan Mora	Cisco	-----

**Dia: Martes 22 de Mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am	-----	-----	-----
10:00 am	Oscar Rincón	-----	-----
11:00 am	Raquel Trejos	Billing	raque11@hotmail.es
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Álvaro Valverde	-----	goinmodelbooks@gmail.com
3:00 pm	-----	-----	-----

**Dia: Miércoles 23 de mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	-----	-----	-----
9:00 am			
10:00 am	Kevin Crawford	-----	crawfordwatsonkevin@gmail.com
11:00 am	Katherin Chacón	-----	katherin-chacon@hotmail.com
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Sara Roldan	-----	-----
3:00 pm	Nicol Mendoza	-----	nmendozar@gmail.com

**Dia: Jueves 24 de mayo 2018**

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Herman Avellane	-----	-----
9:00 am	Jeffry Hause		jefhaulew@gmail.com
10:00 am	-----	-----	-----
11:00 am	Josue Huertas	IE	josuehuertas@gmail.com
12:00 md	-----	-----	-----
2:00 pm	Luis Diego León	CSA	yeyo2919@hotmail.com
3:00 pm	Dj Jiménez	-----	-----

Dia: Martes 29 de Mayo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Carlos Valverde	Paypal	carlosratm123@hotmail.com
9:00 am			
10:00 am	Jonny Heredia	-----	<a href="mailto:jherediaec@hotmail.com">jherediaec@hotmail.com</a>
11:00 am			
12:00 md			
2:00 pm	Manuel Vásquez	Cisco	manuelva2010@hotmail.com
3:00 pm			

Dia: Miércoles 30 de Mayo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Alejandro Orias	Cisco	ale3151@hotmail.com
9:00 am	María José hidalgo	Paypal	mariah122@hotmail.com
10:00 am	Michael Loria	Paypal	-----
11:00 am	Víctor Rojas	Cisco	Victor.9807@hotmail.com
12:00 md	Jorge Ramírez	Dtv	jorgeramirez0796@gmail.com
2:00 pm			
3:00 pm			

Dia: Jueves 31 de Mayo 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am	Daniel corredera	Cisco	<a href="mailto:dcorrede@cisco.com">dcorrede@cisco.com</a>
9:00 am	Sandro Beita	Cisco	sefiro16@yahoo.com
10:00 am	Joseline Ríos	-----	joselineriosjimenez@hotmail.com
11:00 am			
12:00 md	Andy Solis	Cisco	andyj050@hotmail.com
2:00 pm			
3:00 pm	Bryan Román	Paypal	bryan.crpv@gmail.com

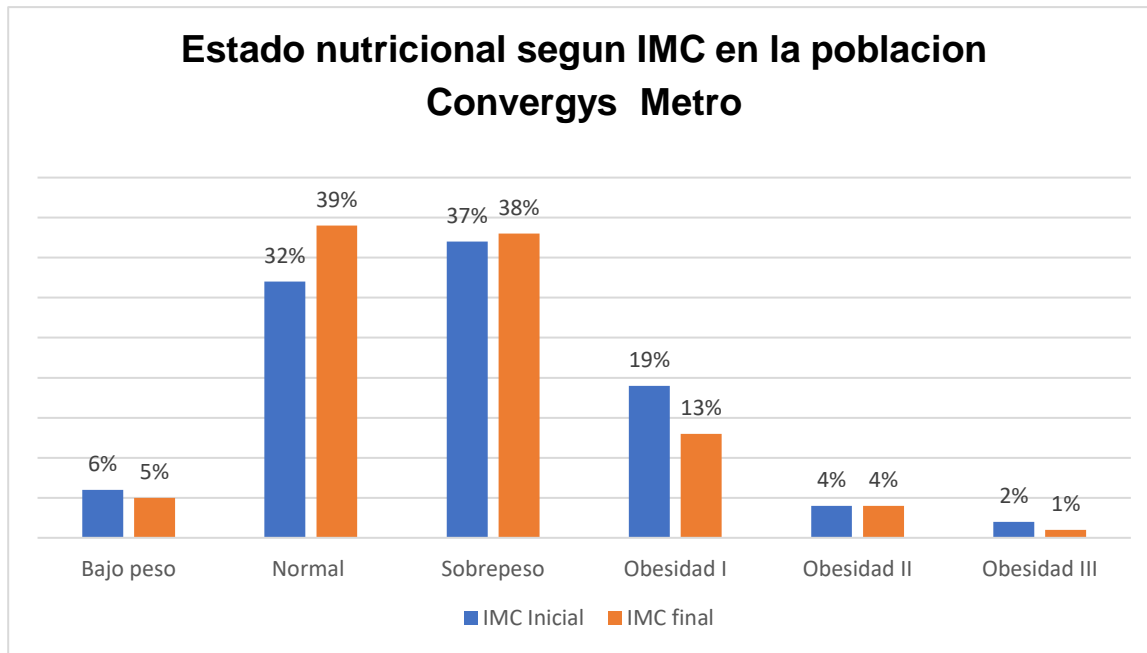
Dia: Martes 5 de junio 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am			
9:00 am	Sara Roldan		
10:00 am	Oscar Rincón		
11:00 am	Raquel Trejos	Billing	raque11@hotmail.es
12:00 md	Ariel Poveda		
2:00 pm	Emily Ross		
3:00 pm			

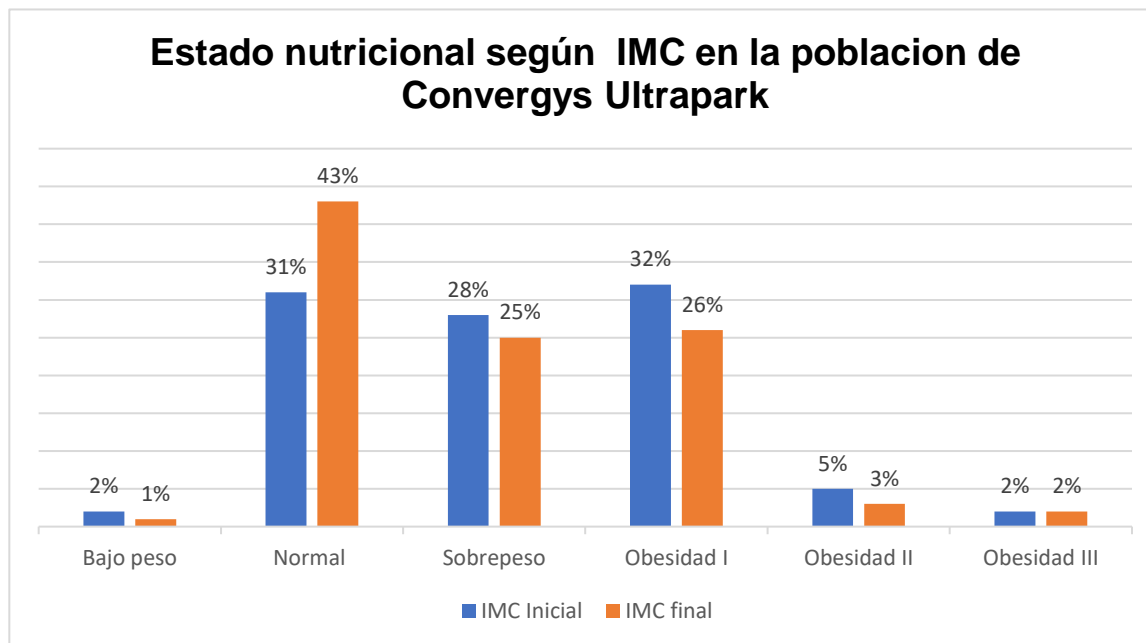
Dia: Jueves 7 de junio 2018

Hora	Nombre	Cuenta	Correo
8:00 am			
9:00 am	Jeffry Hause		jeffhause@gmail.com
10:00 am	Kevin Crawford		crawfordwatsonkevin@gmail.com
11:00 am	Josue Huertas	IE	josuehuertas@gmail.com
12:00 md	DJ Jiménez		
2:00 pm	Luis Diego León	CSA	yeyo2919@hotmail.com
3:00 pm	Nicol Mendoza		nmendoza@gmail.com

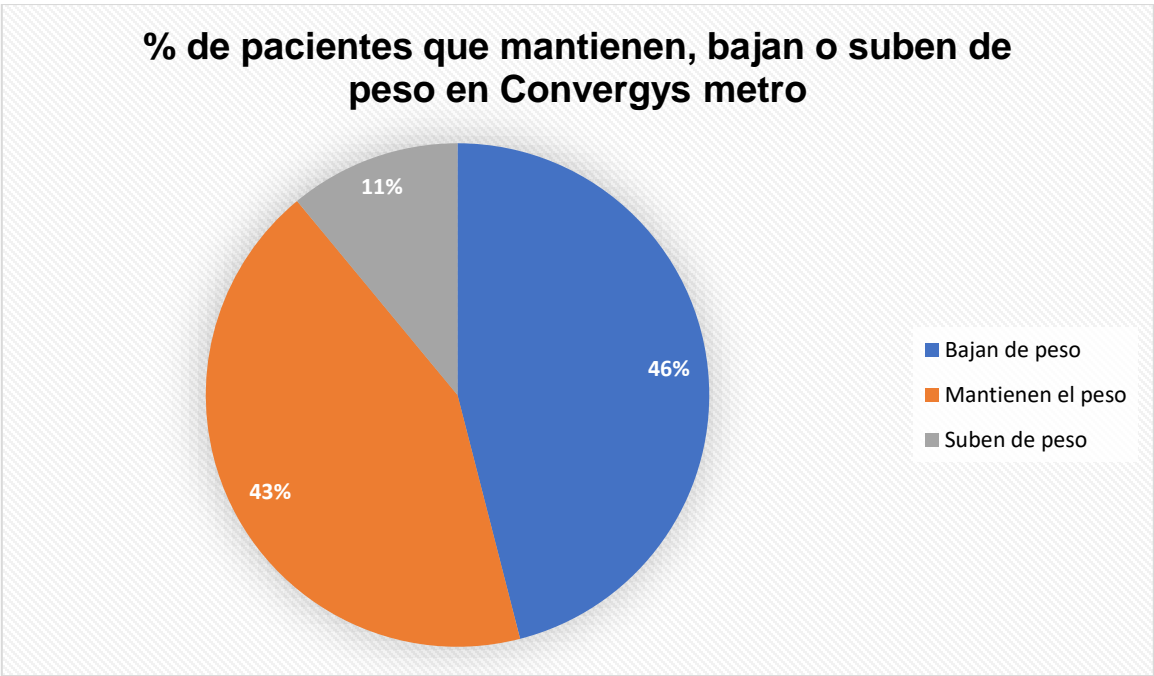
## Anexo N.51 Gráficos de resultados obtenidos con la consulta nutricional individual



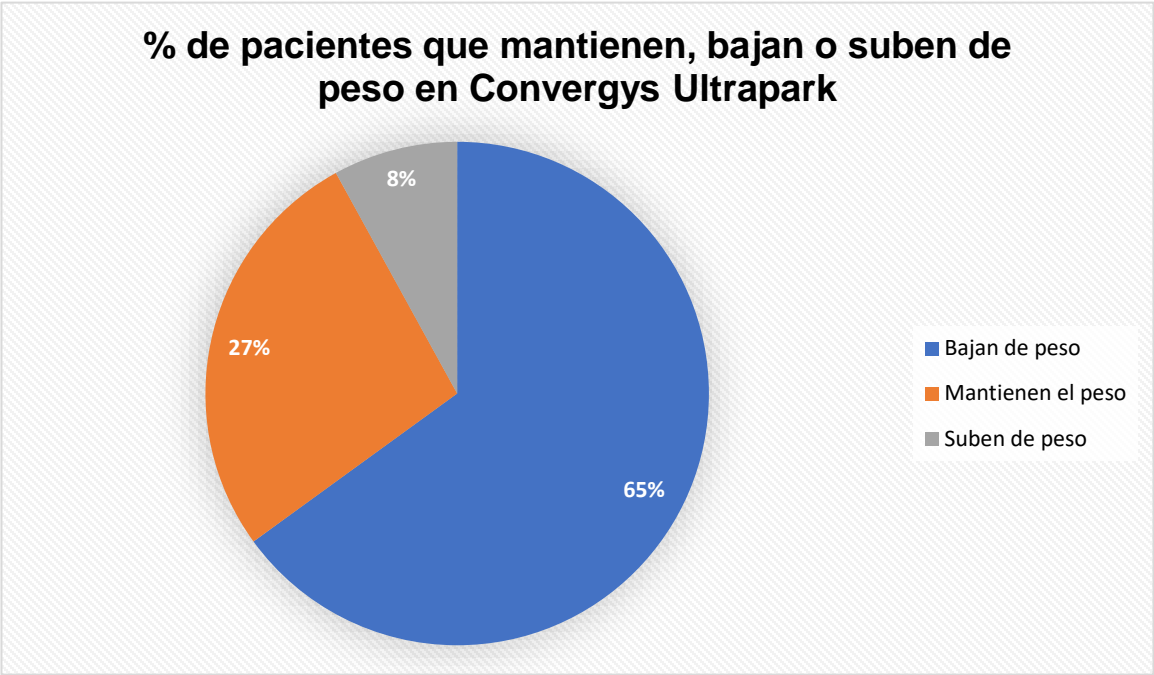
**Figura N.54** Estado nutricional según IMC en la población Convergys Metro  
Fuente: Elaboración propia, 2018



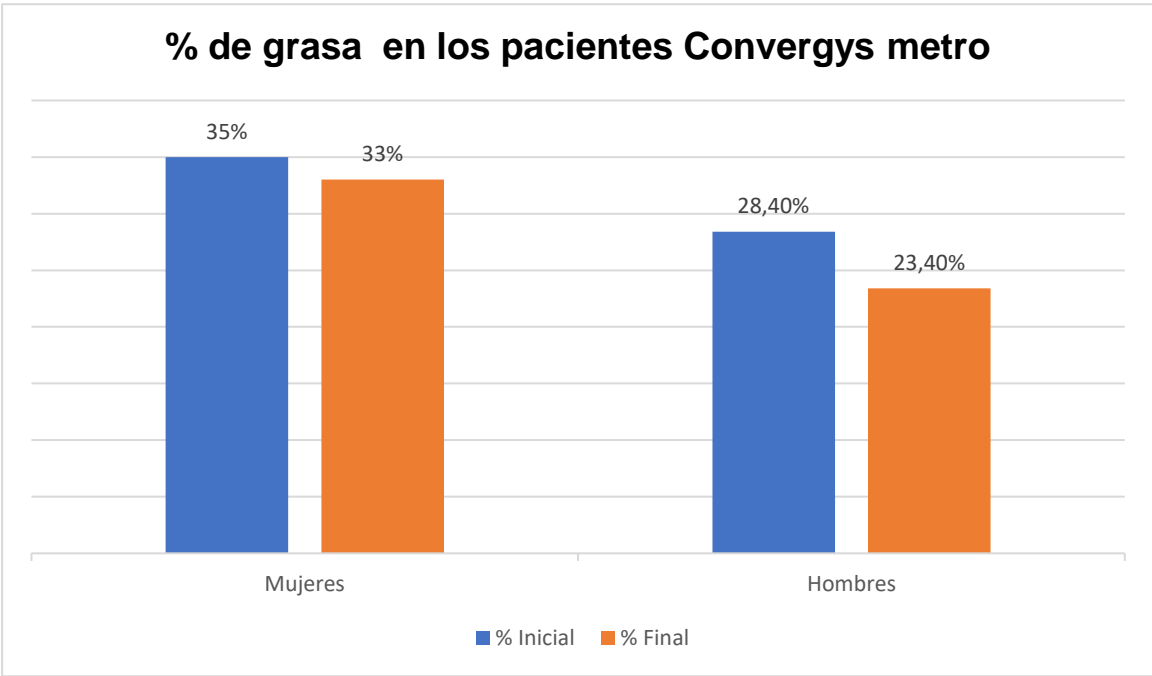
**Figura N.55** Estado nutricional según IMC en la población Convergys Ultrapark  
Fuente: Elaboración propia, 2018



**Figura N.56** % de pacientes que mantienen, bajan o suben de peso en Convergys metro  
 Fuente: Elaboración propia, 2018

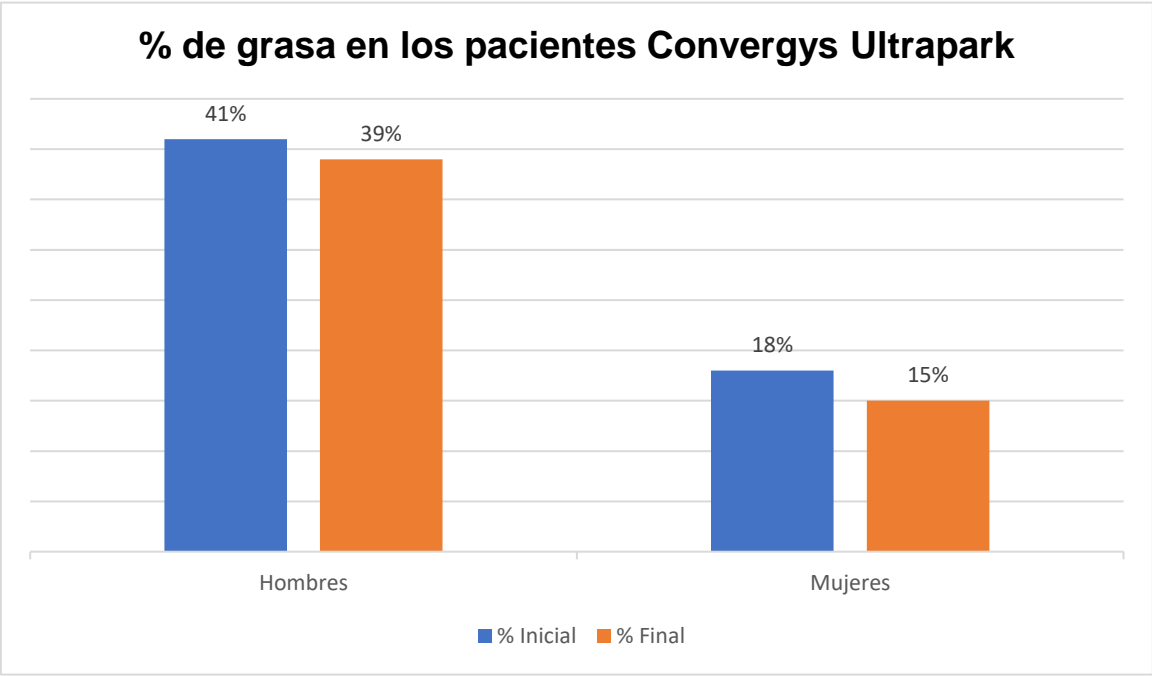


**Figura N.57** % de pacientes que mantienen, bajan o suben de peso en Convergys Ultrapark  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.



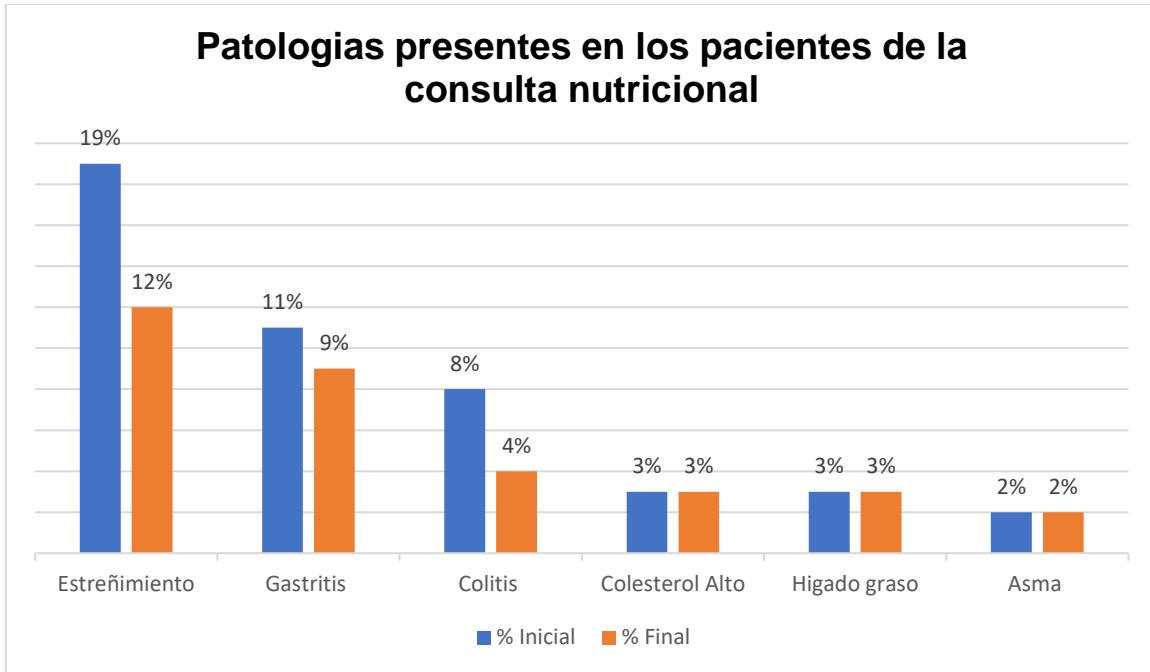
**Figura N.58** % de grasa en los pacientes Convergys metro

Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.59** % de grasa en los pacientes Convergys Ultrapark

Fuente: Elaboración propia, 2018.



**Figura N.60** Patologías presentes en los pacientes de la consulta nutricional  
 Fuente: Elaboración propia, 2018.

### Anexo N.52 Canasta de regalo al mejor paciente



## Anexo N.53 Encuesta de gustos y preferencias

### Encuesta de gustos y preferencias

La siguiente encuesta tiene como propósito conocer lo alimentos de preferencia en la cafetería Asensa de Convergys Costa Rica.

A continuación, se le brinda una serie de platillos:

Marque solamente la cantidad de opciones que se le solicita por cada grupo de alimentos (frutas, harinas, proteínas, bebidas,) que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, y cena) que corresponda.


Desayuno		
Opción de frutas Elija 5 opciones	Opción de harinas Elija 3 opciones	Opción de proteínas Elija 5 opciones
<input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Frutas mixtas	<input type="checkbox"/> Gallo pinto <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Tostadas <input type="checkbox"/> Empanadas <input type="checkbox"/> Pan baguette <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Pan cake  <b>Bebidas</b> <b>Elija 3 opciones</b> <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Infusiones <input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Jugo de naranja	<input type="checkbox"/> Huevo frito <input type="checkbox"/> Huevo picado <input type="checkbox"/> Huevo chancheros <input type="checkbox"/> Huevo con tomate <input type="checkbox"/> Torta de huevo <input type="checkbox"/> Tocineta <input type="checkbox"/> Omelette jamón y queso <input type="checkbox"/> Queso frito <input type="checkbox"/> Salchicha <input type="checkbox"/> Salchicha en salsa de tomate <input type="checkbox"/> Salchichón <input type="checkbox"/> Carne en salsa

Observaciones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Almuerzo y Cena	
Opciones harinosas Elija 5 opciones	Opciones proteicas Elija 5 opciones
<input type="checkbox"/> Arroz blanco <input type="checkbox"/> Frijoles <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Papa al horno <input type="checkbox"/> Puré de papa <input type="checkbox"/> Papas a la francesa <input type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Plátano maduro <input type="checkbox"/> Yuca frita <input type="checkbox"/> Tortillas <input type="checkbox"/> Fideos	<input type="checkbox"/> Pollo a la plancha <input type="checkbox"/> Pollo mechado <input type="checkbox"/> Pollo en salsa <input type="checkbox"/> Garbanzos con pollo <input type="checkbox"/> Lentejas con pollo <input type="checkbox"/> Carne de res en fajitas <input type="checkbox"/> Bistec res <input type="checkbox"/> Albóndigas <input type="checkbox"/> Carne mechada <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Chuleta de cerdo <input type="checkbox"/> Guisado de Cerdo <input type="checkbox"/> Pescado empanizado <input type="checkbox"/> Pescado al ajillo <input type="checkbox"/> pescado en salsa <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Salchichón
Opciones de vegetales Elija 5 opciones	Opciones de bebidas Elija 3 opciones
<input type="checkbox"/> Vegetales mixtos salteados <input type="checkbox"/> Vegetales mixtos al vapor <input type="checkbox"/> Picadillo de chayote <input type="checkbox"/> Picadillo de vainica y zanahoria <input type="checkbox"/> Ensalada de repollo y zanahoria <input type="checkbox"/> Ensalada de lechuga, repollo y tomate <input type="checkbox"/> Ensalada de espinaca, lechuga, tomate y zanahoria	<input type="checkbox"/> Cas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Tamarindo <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Guanábana <input type="checkbox"/> Carambola <input type="checkbox"/> Limonada <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Maracuya

Observaciones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Anexo N.54 POES

	PROCEDIMIENTO DE CONTROL DE HIGIENE DEL PERSONAL  Elaborado por: Michelle Vega G	Versión 01
		Fecha: Mayo, 2018

### Objetivo:

Definir los requisitos y prácticas higiénicas que deben ser adoptadas por todas las personas que trabajan en el área de cocina, con la finalidad de asegurar que los alimentos que se estén preparando o sirviendo no sufran ningún tipo de alteración o contaminación.

### Alcance:

Todos los colaboradores del área de cocina.

### Responsabilidad:

Encargado: jefe de cocina.

Frecuencia: antes de iniciar y durante la jornada laboral.

### Metodología de monitoreo:

Se realizará una revisión visual de la higiene de todo el personal y debe quedar registrado en la bitácora de control, donde se evaluará:

- Presentación personal: verificar que no utilicen ningún tipo de joyas, el uniforme o ropa de trabajo debe estar limpio y utilizar redecillas para el cabello.
- Higiene personal: verificar que el cabello del personal este recogido cuando ingresar al área de cocina, las manos deben lavarse constantemente, así como las uñas deben estar limpias, cortas y sin esmalte.
- Buenos hábitos de conducta: revisar que el personal no esté comiendo chicle durante el horario de trabajo, que no escupa ni tosa sobre los alimentos que se preparan o que ya están preparados.
- Estado de salud: verificar que el personal esté en buenas condiciones de salud, que no presenten heridas expuestas y en caso de estar enfermos tomar medidas preventivas.

### Acciones correctivas:

Si el personal incumple alguno de los puntos mencionados anteriormente no se debe dejar ingresar al área de trabajo y se debe solicitar que repita los procedimientos de higiene personal hasta el nivel de aceptación.

**Metodología:**

El procedimiento aplica a todo el personal que se encuentre en el área de cocina que se encuentre en contacto con los alimentos, desde la recepción de la materia prima hasta el producto terminado.

**Procedimiento:**

Todo trabajador debe presentarse y mantener en su lugar de trabajo una adecuada higiene personal, con el objetivo de no contaminar los alimentos. En el interior del área de cocina se prohíbe lo siguiente:

- a. Comer
- b. Mascar chicle
- c. Fumar
- d. Toser sobre los alimentos
- e. Usar el celular en el área de producción
- f. Usar audífonos para escuchar música
- g. Ingresar alimentos que no correspondan al área de producción
- h. Arreglarse el cabello dentro del área de producción

Uso de cubre cabello: todo el personal que ingresa al área de la cocina o manipula alimentos debe utilizar redcilla en el cabello procurando cubrir completamente el cabello.

Presentación personal: las exigencias son las siguientes:

- a. Uniforme o ropa de trabajo limpia
- b. Pelo limpio
- c. Mantener uñas limpias y cortas, sin esmaltes ni brillo
- d. Varones afeitados diariamente
- e. No usar joyas de ninguna especie (anillos, pulseras, colgantes, reloj, argollas)
- f. No utilizar maquillaje

**Movimientos del personal:**

Inicio de la jornada laboral: el personal debe guardar sus pertenencias personales en el área destinada antes de ingresar al área de cocina.

Si necesita ir al servicio sanitario: el personal debe proceder de la siguiente manera:

1. Quitarse el delantal y colocarlo en el área destinada para tal.
2. Una vez usado el servicio sanitario se debe lavar las manos siguiendo el respectivo proceso.
3. Se coloca el delantal, se dirige a su sección y antes de manipular alimentos debe repetir el procedimiento de lavado de manos.

Término de jornada laboral: el personal deberá dejar limpio y ordenado su puesto e implementos de trabajo.

Anexos:

	<b>REGISTRO</b> <b>PROCEDIMIENTO DE HIGIENE DEL PERSONAL</b>	Versión 01 Revisión N: ____
	Elaborado por: Michelle Vega G	Fecha: Mayo, 2018

Responsable del monitoreo	Nombre:	Firma:	Fecha:
Parámetros por monitorear	Presentación personal	No utilizar ningún tipo de joyas, uniforme o ropa de trabajo debe estar limpio y debe utilizar reddecilla para el cabello	
	Higiene personal	Cabello debe estar recogido cuando ingresan al área de cocina, manos deben lavarse constantemente, uñas deben estar limpias,	

		cortas y sin esmalte
	Buenos hábitos de conducta	No debe comer chicle durante horario de trabajo, no escupir ni toser sobre los alimentos
	Estado de salud	Buenas condiciones de salud, no presentar heridas expuestas y en caso de estar enfermos tomar medidas preventivas
Frecuencia	Antes de iniciar y durante la jornada laboral	
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple (C): cumplimiento de los parámetros a monitorear No cumple (NC): incumplimiento de los parámetros a monitorear	
Acciones correctivas	1. Persona no apta para ingresar al área de trabajo 2. Solicitar al trabajador repetir los procedimientos de higiene hasta el nivel de aceptación 3. Reentrenar a los manipuladores	
Verificación de la acción correctiva	Jefe de cocina	

Nombre del encargado	Ítem a evaluar		Acción correctiva	Verificación de la acción correctiva
	Presentación personal, higiene personal, buenos hábitos de conducta y estado de salud			
	Cumple	No cumple		

Observaciones:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma responsable: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

	<b>PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS</b>  Elaborado por: Michelle Vega G	Versión 01
		Fecha: Mayo , 2018

**Objetivo:**

Definir el procedimiento correcto de lavado de manos para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos debido a manos contaminadas.

**Alcance:**

Todos los colaboradores del área de cocina.

**Responsabilidad:**

Encargado: jefe de cocina  
Frecuencia: frecuentemente.

**Metodología de monitoreo:**

Se realizará una revisión visual del procedimiento de lavado de manos durante las horas de producción y debe quedar registrado en la bitácora de control.

**Acciones correctivas:**

Si el jefe observa que el procedimiento realizado es inadecuado se debe solicitar que repita lo repita hasta el nivel de aceptación.

**Metodología:**

El procedimiento aplica a todo el personal que se encuentre en el área de cocina central y de pabellones, que se encuentre en contacto con los alimentos.

Se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- a. Colocar instructivos de lavado de manos en todas las áreas de cocina, cerca de las estaciones de lavado de manos, áreas de preparación de alimentos y los baños.
- b. Usar lavamanos designados solo para el lavado de manos, no usar los fregaderos para preparación de alimentos o lavado de utensilios de la cocina.
- c. Proporcionar preferiblemente agua caliente corriente, jabón sanitizante y mecanismos de secado de manos en cada estación de lavado de manos o cerca de las puertas de las áreas de descanso.
- d. Mantener las estaciones de lavado de manos accesibles a todos los empleados en todo momento.

El personal debe lavarse las manos frecuentemente, esto significa:

- a. Antes de empezar a trabajar.
- b. Durante la preparación de los alimentos.

- c. Cuando se mueva de un área de preparación de alimentos a otra.
- d. Después de ir al baño.
- e. Luego de sacudirse, toser o usar un pañuelo o servilleta.
- f. Luego de tocarse el cabello, la cara o el cuerpo.
- g. Luego de fumar, comer o beber.
- h. Luego de manipular carnes, pollo o pescado crudo.
- i. Luego de las actividades de limpieza.
- j. Luego de tocar platos, equipo o utensilios sucios.
- k. Luego de que las manos se hayan contaminado por contacto con basura, químicos o elementos sucios.

**Procedimiento:**

El procedimiento para un correcto lavado de manos se describe a continuación:

1. Mojarse las manos, desde los antebrazos hasta la punta de los dedos, con abundante agua, preferiblemente caliente.
2. Aplicar jabón antiséptico en las manos, frotándose al menos 30 segundos.
3. Restregar bien entre los dedos, uñas y antebrazos.
4. Enjuagar con agua, bajo el chorro de agua de la llave.
5. Dejar que el agua escurra desde el antebrazo hasta los dedos.
6. Secar bien con toallas de papel desechable.
7. Cerrar la llave del agua con la toalla de papel desechable.
8. Abrir la puerta cuando salga del baño utilizando la toalla de papel desechable.
9. Botar el papel en el basurero usando pedal.

	<b>REGISTRO</b>  PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS  Elaborado por: Michelle Vega G	Versión 01 Revisión N: ____
		Fecha: Mayo 2018

Responsable del monitoreo	Nombre:	Firma:	Fecha:
Parámetros por monitorear	Realizar el procedimiento correcto para lavado de manos		
Frecuencia	Frecuentemente		
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple (C): cumplimiento de los parámetros a monitorear No cumple (NC): incumplimiento de los parámetros a monitorear		
Acciones correctivas	1. Solicitar al personal de cocina repetir los procedimientos de lavado de manos hasta el nivel de aceptación 2. Reentrenamiento del manipulador		
Verificación de la acción correctiva	Jefe de cocina		

Nombre del encargado	Ítem a evaluar Lavado de manos		Acción correctiva	Verificación de la acción correctiva
	Cumple	No cumple		


Observaciones:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma responsable: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

	<p style="text-align: center;"><b>PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS PISOS DEL ÁREA DE COCINA</b></p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Michelle Vega G</p>	Versión 01
		Fecha: Mayo 2018

**Objetivo:**

Mantener los pisos del área de cocina limpios, desinfectados y ordenados con el fin de evitar la contaminación cruzada y así brindar un área aséptica para la preparación de alimentos.

**Alcance:**

Todos los colaboradores del área de cocina que manipulen alimentos.

**Responsabilidad:**

Encargado: Jefe de cocina

Frecuencia:

2 veces al día, a media mañana y a media tarde en área de cocina.

**Equipo por utilizar:**

Escoba, pala, trapeador, limpiones, agua, jabón en polvo, guantes y cloro.

**Metodología de monitoreo:**

El jefe de cocina debe revisar de manera visual que el proceso de limpieza y desinfección de los pisos del área de cocina se haya elaborado de forma correcta, de acuerdo con lo planteado y debe quedar registrado en la bitácora de control.

**Acciones correctivas:**

Solicitar al personal de cocina asignado repetir los procedimientos de limpieza y desinfección hasta que sean considerados aceptables por el jefe de cocina.

**Metodología:**

El procedimiento debe ser aplicado por el personal de cocina asignado por el jefe para mantener los pisos limpios y desinfectados.

**Procedimiento:**

Limpieza:

1. Limpiar toda la zona, eliminar todo excedente de alimentos, grasa u otros con un trapeador húmedo con agua.

2. Barrer el área de cocina, recoger la basura con la pala y desechar adecuadamente.
3. Preparar una mezcla de jabón en polvo con agua y restregar el piso con el trapeador.
4. Enjuagar con agua y quitar el exceso de agua con el trapeador, cambiar el limpión.

Desinfección:

1. Preparar una disolución de cloro activo utilizando guantes.  
**3 ml de hipoclorito de sodio al 3,5 % en 1 L de agua**
2. Aplicar en el piso con un trapeador, dejar secar.
3. Colocar un limpión nuevo en el trapeador y pasar por el piso.

**La fórmula que se debe utilizar para la disolución del cloro con el fin de realizar una adecuada desinfección es la siguiente:**

$$\frac{\text{ppm x ml de agua}}{\% \text{ de cloro utilizado x } 10\ 000} = \text{ml de producto a utilizar}$$

	<b>REGISTRO</b>	Versión 01 Revisión N: ____
	<b>PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LOS PISOS DEL ÁREA DE COCINA</b>	Fecha: Mayo, 2018
Elaborado por: Michelle Vega G		

Responsable del monitoreo	Nombre:	Firma:	Fecha:
Parámetros por monitorear	Proceso adecuado de limpieza y desinfección de pisos del área de cocina		
Frecuencia	2 veces al día, a media mañana y a media tarde en área de cocina.		
Nivel de aceptación o rechazo	Cumple (C): cumplimiento de los parámetros a monitorear No cumple (NC): incumplimiento de los parámetros a monitorear		
Acciones correctivas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Solicitar al personal de cocina asignado repetir el procedimiento hasta que sean considerados aceptables</li> <li>Reentrenamiento del personal de cocina asignado</li> </ol>		

Nombre del encargado	Ítem a evaluar		Acción correctiva	Verificación de la acción correctiva
	Cumple	No cumple		

Verificación de la acción correctiva	Jefe de cocina
--------------------------------------	----------------

**Observaciones:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Firma responsable: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_