

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

Carrera de Nutrición

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

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA
NEWREST COSTA RICA, UBICADA EN ALAJUELA, DURANTE
EL PERÍODO DE OCTUBRE DEL 2016 A FEBRERO DEL 2017

Sustentante:

Xiomara Carrillo Chavarría

TUTOR

DR. Víctor Rodríguez Arias

SAN JOSE, FEBRERO, 2017

CARTA DEL TUTOR

San José, 3 de mayo de 2017

Señores
Comisión de Revisión de Tesis
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Xiomara Carrillo Chavarría , cédula de identidad número 1 1123 0466, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA NEWREST COSTA RICA, UBICADA EN ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE OCTUBRE DE 2016 A FEBRERO DE 2017, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de licenciatura.


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

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

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

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

Atentamente,



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

CARTA DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

22 de mayo de 2017

Sres.
Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

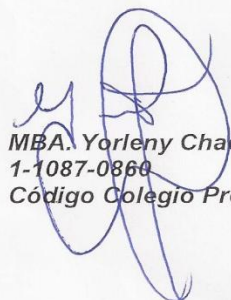
Estimado señores:

La estudiante Xiomara Carrillo Chavarría cédula de identidad número 111230466, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo Práctica Supervisada "INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA NEWREST COSTA RICA UBICADA EN ALAJUELA, DURANTE EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2016 A FEBRERO DE 2017" el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura.

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

Por lo tanto se avala el traslado al siguiente proceso.

Atentamente,



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

CARTA DE FILÓLOGO

CARTA DE REVISIÓN DEL FILÓLOGO

San José, 1º. de junio del 2017.

SEÑORES
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

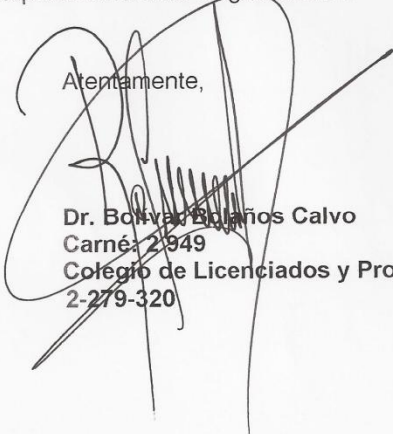
Estimados señores:

Hago constar que he revisado el trabajo de **PRÁCTICA UNIVERSITARIA SUPERVISADA** de la estudiante **XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA**, denominado **INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA EMPRESA NEWREST COSTA RICA, UBICADA EN ALAJUELA, DURANTE EL PERÍODO DE OCTUBRE DEL 2016 A FEBRERO DEL 2017**, para optar por el grado académico de **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**.

He revisado errores gramaticales, de puntuación, ortográficos y de estilo que se manifiestan en el documento escrito, y verificado que estos fueron corregidos por la autora.

Con base en lo anterior, se considera que dicho trabajo cumple con los requisitos establecidos por la **UNIVERSIDAD** para ser presentado como requerimiento final de graduación.

Atentamente,


Dr. Bonny Bolaños Calvo
Carné: 2949
Colegio de Licenciados y Profesores
2-279-320

CARTA DE LA INSTITUCIÓN



03 de febrero, 2017
Alajuela, Costa Rica

Licda. Yorleny Chacón Sandí
Directora Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Por éste medio hago constar que la estudiante Xiomara Carrillo Chavarria portadora de la cédula 1-1123-0466, estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, ha cumplido exitosamente con su práctica supervisada en nuestra empresa, con una duración de 640 horas, donde desarrolló actividades relacionadas con la educación nutricional como charlas de concientización a los colaboradores, consulta nutricional y apoyo al servicio de alimentación que incluyó desarrollo de menú y capacitación a las personas encargadas en las cantidades recomendadas a servir.

Agradecemos a la estudiante por su esfuerzo y dedicación en estos meses de práctica, y por compartir sus conocimientos con nosotros, y a la Universidad por hacer estos tiempos posibles.




Lic. Kattia Herrera
QHSE Manager

DECLARACIÓN JURADA

Declaración jurada

Yo Xiomara Carrillo Chavarría, mayor de edad, portadora de la cédula de identidad número 1 1123 0466 egresada de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente a percibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de práctica Universitaria Supervisada para optar por el título de Licenciatura en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Intervención Nutricional en la empresa Newrest Costa Rica, ubicada en Alajuela, durante el periodo de octubre a febrero 2016-2017, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. 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. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fé de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 3 días del mes de marzo del año dos mil diecisiete.



Firma del estudiante

Cédula 1 1123 0466

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi amado hermano Jorge Gustavo Dávila Carrillo, quien físicamente ya no se encuentra a mi lado pero su recuerdo estará siempre conmigo.

A la memoria de mi “**papito**” Carlos Vega de quien no tuve una gota de su sangre; pero me brindo durante los primeros años de mi vida el amor y calor de una familia.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios por darme la bendición de la vida y la fortaleza de levantarme en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, mi madre, y principalmente a mi segunda madre Lidiette Carrillo Vega y mi padre José Loría Mena **“gracias porque nunca me abandonaron durante todo este proceso; los amo”**

A mí amado novio Jorge Palma Álvarez quien ha sido mi compañía y mi apoyo durante el camino recorrido.

Agradezco también la guía de mi tutor; Dr. Víctor Rodríguez Arias gracias por motivarme siempre a mejorar durante el desarrollo de mi práctica.

A la empresa Newrest Costa Rica por abrirme las puertas para el desarrollo de mi práctica supervisada y especialmente a la Srta. Yahel Villalobos Vargas por toda la colaboración que me brindo dentro de la institución.

Y finalmente a todas las personas especiales en mí vida que de una y otra forma me dieron motivación y apoyo a lo largo de mi carrera. Gracias a todos.

Tabla de contenidos

CARTA DEL TUTOR	ii
CARTA DEL LECTOR.....	iii
CARTA DE FILÓLOGO	iv
CARTA DE LA INSTITUCIÓN	v
DECLARACIÓN JURADA	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTOS	viii
Índice de tablas.....	xvii
Índice de figuras.....	xix
Introducción	1
CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL.....	5
1.1 Descripción de la empresa	6
1.1.1 Ubicación geográfica	6
1.1.2 Actividad Primordial.....	7
1.1.3 Generalidades del personal	8
1.1.4 Logo de la empresa Newrest Costa Rica.....	9
1.1.5 Estructura Organizacional de Newrest Costa Rica	10
1.1.6 Misión	11
1.1.7. Visión.....	11
1.1.8 Valores de la empresa	12
1.2 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.....	15
1.2.2 Características generales del servicio.....	15
1.2.2.2 Tipo de Menú.....	16
1.2.2.3 Tiempos de comida	16
1.2.2.4 Personal del servicio de alimentos	16

1.2.2.5 Presupuesto	16
1.2.2.6 Proceso de compra de compra e insumos Alimentarios.....	16
1.2.2.7 Infraestructura del establecimiento	17
1.2.3 Evaluación y Distribución de las áreas del establecimiento	17
1.2.4 Área de comedor	19
1.2.5 Técnicas de saneamiento.....	21
1.2.6 Control de plagas	23
1.2.7 Estado Nutricional de la Población.....	23
1.2.8 Cuestionario sobre la percepción del personal acerca del servicio de alimentos.	25
1.2.9 Cuestionario sobre conocimientos nutricionales de los colaboradores	28
1.2.10 Cuestionario sobre Gustos y preferencias	29
1.2.11 Cuestionario sobre conocimiento de manipulación de alimentos	30
1.2.12 Cuestionario sobre opinión de los comensales sobre plato del día	31
1.2.13 Cuestionario sobre hábitos alimentarios	32
1.2.14 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú	36
1.3 Análisis FODA.....	39
1.4 Formulación y delimitación del problema	41
1.4.1 Árbol de problema	42
1.5 OBJETIVOS	43
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	43
1.5.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	43
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	45
2.1 Importancia de la seguridad alimentaria y Nutrición en la población.....	46
2.2 Importancia de la Inocuidad de alimentos	46
2.3 Estado nutricional	47
2.4 Requerimiento energético y de macronutrientes en la edad adulta.....	50
2.4.1 Requerimientos de Carbohidratos.....	51

2.4.2	Requerimiento de grasas	51
2.4.3	Recomendación de proteína	52
2.4.4	Requerimiento de fibra alimentaria.....	53
2.4.5	Recomendación de consumo de azúcares	53
2.4.6	Recomendación de consumo de sodio	54
2.4.7	Requerimiento de agua.....	55
2.5	Estilos de vida y hábitos Alimentarios.....	55
2.6	Beneficios de la actividad Física.....	56
2.7	Enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con alimentación.....	56
2.7.1	Sobrepeso y obesidad.....	57
2.7.1.1	Hipertensión arterial.....	57
2.7.1.2	Diabetes mellitus tipo II.....	58
2.7.1.3	Índice glicémico de los alimentos	59
2.7.1.4	Dislipidemias	59
2.8	Otras patologías de relevancia	59
2.8.1	Gastritis	60
2.8.2	Estreñimiento	60
2.8.3	Hernia de hiato	60
2.8.4	Hígado graso	60
2.8.5	Hipotiroidismo	60
2.9	Educación Nutricional.....	61
2.10	Clasificación de los servicio de alimentos según su género, sistema y tipo	61
2.10.1	Los servicios de alimentos según género	61
2.10.2	Sistemas de servicios de alimentos	62
2.10.3	Tipos de servicios de alimentos	63
2.10.4	Alimentos transportados térmicamente.....	63
2.10.5	Autoservicio de barra	63

2.11 El menú	64
2.11.1 Método escalerilla.....	64
2.11.2 Tipos de menú.....	64
2.11.3 Categorías para clasificar los menús	64
2.11.4 Menús según nivel de duración.....	65
2.11.5 Menús según el nivel de elección del cliente	65
2.11.6 Consideraciones preliminares para el diseño de menús	65
2.11.7 Aspectos básicos a considerar en el diseño de menús	66
CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.....	67
3.1 Propuesta de Solución.....	68
3.1.1 Actividad N°1. Observación de la infraestructura en cuanto a las condiciones físicas y sanitarias del servicio	70
3.1.2 Actividad N°2. Toma de datos antropométricos de la población que labora en la empresa Newrest Costa Rica.....	74
3.1.3 Actividad N°3. Cuestionario sobre la percepción del personal acerca del servicio de alimentos	82
3.1.4 Actividad N°4. Cuestionario sobre sobre conocimientos nutricionales de los colaboradores	91
3.1.5 Actividad N°5. Cuestionario sobre gustos y preferencias.....	96
3.1.6 Actividad N°6. Cuestionario sobre conocimientos de manipulación de alimentos	102
3.1.7 Actividad N°7. Cuestionario sobre opinión de los comensales sobre el plato del día	104
3.1.9 Actividad N°9. Evaluación cualitativa del menú	118
3.1.10 Actividad N°10. Evaluación cuantitativa del menú	121
3.1.11 Actividad N°11. Educación nutricional individual	127
3.1.12 Actividad N°12. Propuesta de menú	134
3.1.13 Actividad N°13. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú.....	143

3.1.14 Actividad N°14. Costeo de la propuesta de menú.....	146
3.1.15 Actividad N°15. Charla de inocuidad de alimentos y taller de lavado de manos	148
3.1.16 Actividad N°16. Charla sobre alimentación saludable.....	152
3.1.17 Actividad N°17. Charla sobre hipertensión y contenido de sodio en alimentos	157
3.1.18 Actividad N°18. Charla sobre diabetes y alimentación adecuada.....	159
3.1.19 Actividad N°19. Taller de tamaño de porciones a servir según las recomendaciones dietéticas de la población dirigido a encargadas de comedor.....	161
3.1.20 Actividad N°20. Elaboración de brochure y material entregable.....	163
3.1.21 Actividad N°21. Educación mediante boletines electrónicos y pizarras informativas	165
CAPÍTULO IV: COCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	168
4.1Conclusiones	169
4.2Recomendaciones.....	171
CAPÍTULO V: BIBLIGRAFÍA.....	172
CAPÍTULO VI: ANEXOS.	179
Anexo N° 1. Guía de Evaluación sanitaria para S.A.....	180
Anexo N° 2. Programa de higiene y desinfección de empresa Newrest Costa Rica.....	184
Anexo N° 3. Imágenes de control de ingreso a planta de producción y de limpieza y desinfección de materiales locales	185
Anexo N °4. Registro del plan de limpiezas y desinfección de materiales locales de la empresa Newrest Costa Rica	186
Anexo N°5. Programa de control integrado de Plagas de la empresa Newrest Costa Rica.	187
Anexo N°6. Matriz para registro de datos antropométricos de colaboradores.....	193
Anexo N°7. Datos antropométricos de colaboradores de Newrest Costa Rica.....	194
Anexo N°8. Datos antropométricos de colaboradores de Newrest Costa Rica.....	198
Anexo N°9. Resultados obtenidos en la valoración antropométrica del estado nutricional de la población muestra en la empresa Newrest Costa Rica.....	203
Anexo N°10. Resultados obtenidos en la valoración antropométrica de la circunferencia abdominal de la población muestra en la empresa Newrest Costa Rica.	204
Anexo N°11. Imágenes del área de servicio de comedor.....	205
Anexo N°12. Imágenes del área de cocina caliente	210

Anexo N°13. Imágenes de áreas de almacenamiento en frío y congelación.....	211
Anexo N°14. Imágenes de área de recibimiento de productos y área de limpieza y desinfección de frutas y vegetales.	212
Anexo N°15. Imágenes de área de almacenamientos de productos de limpieza y productos de control de plagas.	214
Anexo N°16. Cuestionario sobre el servicio de Alimentos.....	215
Anexo N°17. Resultados obtenidos de la encuesta sobre percepción de los usuarios sobre el servicio de Alimentos en la empresa Newrest Costa Rica.	216
Anexo N°18. Cuestionario sobre conocimientos nutricionales.....	225
Anexo N°19. Resultados obtenidos de la encuesta sobre los conocimientos nutricionales de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	226
Anexo N°20. Cuestionarios de gustos y preferencias	231
Anexo N°21. Resultados obtenidos de la encuesta sobre los gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	232
Anexo N°22. Cuestionario de conocimiento de manipulación de alimentos.....	237
Anexo N°23. Resultados obtenidos del cuestionario sobre conocimiento de manipulación de alimentos aplicado a los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	238
Anexo N°24. Cuestionarios de la opinión de los usuarios sobre el plato del día.....	244
Anexo N°25. Resultados obtenidos del cuestionarios de la opinión de los usuarios sobre el plato del día en la empresa Newrest Costa Rica.	245
Anexo N°26. Cuestionario sobre hábitos alimentarios	252
Anexo N°27. Resultados obtenidos del cuestionarios sobre hábitos alimentarios aplicado a los colaboradores de empresa Newrest Costa Rica.....	253
Anexo N°28. Menú de desayuno proporcionado por la empresa Newrest Costa rica	265
Anexo N°29. Menú de almuerzo proporcionado por la empresa Newrest Costa rica.....	267
Anexo N°30. Plantillas para análisis cualitativo y cuantitativo de menú.....	270
Anexo N°31. Análisis cualitativo del menú desayuno.....	271
Anexo N°32. Análisis cualitativo del menú de almuerzo.	278
Anexo N°33. Factores de conversión de alimentos cocidos a crudos.	285
Anexo N°34. Factores de conversión de alimentos cocidos a crudos.	287
Anexo N°35. Análisis cuantitativo del menú de desayuno de cuatro semanas	288
Anexo N°36. Análisis cuantitativo de menú de almuerzo de cuatro semanas	299
Anexo N°37. Anamnesis nutricional utilizada en la educación nutricional para los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica, 2017	309

Anexo N°38. Listas de intercambio adulto.....	315
Anexo N°39. Brochure de plan de alimentación.....	317
Anexo N°40. Material entregable durante educación nutricional Individual.....	319
Anexo N°41. Resultados obtenidos durante la educación nutricional individual ofrecida a una muestra de 39 personas de la empresa Newrest Costa Rica.....	327
Anexo N°42. Imágenes de educación nutricional individual.....	331
Anexo N°43. Distribución porcentual de energía y macronutrientes según el tipo de tiempos de comida.....	332
Anexo N°44. Estructura del Desayuno	334
Anexo N°45. Estructura del almuerzo	338
Anexo N°46. Propuesta de ciclo de menú para el servicio de alimentos de empresa Newrest Costa Rica	342
Anexo N°47. Análisis cuantitativo de la propuesta de ciclo de menú para el servicio de alimentos de empresa Newrest Costa Rica.	347
Anexo N°48. Costeo del menú propuesto para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica, 2017	382
Anexo N°49. Charla “claves de inocuidad de los alimentos” y taller sobre lavado de manos.	417
Anexo N°50. Técnica de lavado de manos	418
Anexo N°51. Fichas de taller sobre lavado de manos.....	419
Anexo N°52. Imágenes de charla “claves de inocuidad de alimentos” y taller sobre lavado de manos.	420
Anexo N°53. Registro de asistencia a charla “claves de inocuidad de alimentos” y taller sobre lavado de manos.....	421
Anexo N°54. Charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo.....	423
Anexo N°55. Brochure de alimentación saludable	424
Anexo N°56. Brochure importancia de comer con colores.....	425
Anexo N°57. Material de círculo de alimentos y modelos adheribles	426
Anexo N°58. Material utilizado para explicar calidad de las proteínas	427
Anexo N°59. Imágenes charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo	428
Anexo N°60. Registro de asistencia a charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo	429
Anexo N°61. Charla “Hipertensión y contenido de sodio de los alimentos	430

Anexo N°62. Brochure sobre recomendaciones nutricionales para hipertensión.	431
Anexo N°63. Imágenes charla “Hipertensión y contenido de sodio de los alimentos”	433
Anexo N°64. Registro de asistencia a charla “hipertensión y contenido de sodio de los alimentos.	434
Anexo N°65. Charla “Diabetes y adecuada alimentación”	435
Anexo N°66. Imágenes charla “Diabetes y adecuada alimentación”	436
Anexo N°67. Brochure de recomendaciones nutricionales para diabetes tipo 2.....	437
Anexo N°68. Brochure de índice glicémico de los alimentos	439
Anexo N°69. Registro de asistencia a charla “Diabetes y contenido de azúcar de alimentos ..	441
Anexo N°70. Taller de porciones a servir para el desayuno basado en la propuesta de menú	443
Anexo N°71. Taller de porciones a servir para el almuerzo basado en la propuesta de menú	444
Anexo N°72. Imágenes de taller de porciones a servir dirigido a encargadas de comedor	445
Anexo N°73. Boletines electrónicos y material de pizarra informativa como estrategia de promoción de la salud	446
Anexo N°74. Imágenes de pizarras informativas.....	451
Anexo N°75. Imágenes de cambios en rotulación en área de comedor	452

Índice de tablas

Tabla 1.Nutricional de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.....	24
Tabla 2.Análisis FODA de Newrest Costa Rica	39
Tabla 3.Clasificación del Índice de masa corporal	48
Tabla 4.Parámetros establecidos para riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal	49
Tabla 5.Clasificación de porcentaje de grasa corporal según género	50
Tabla 6.Matriz educativa de la actividad N° 1	70
Tabla 7.Matriz educativa de la actividad N° 2.....	77
Tabla 8. Matriz educativa de la actividad N° 3.....	82
Tabla 9.Matriz educativa de la actividad N° 4.....	91
Tabla 10. Matriz educativa de la actividad N° 5.....	96
Tabla 11. Matriz educativa de la actividad N° 6.....	102
Tabla 12. Matriz educativa de la actividad N° 7.....	104
Tabla 13.Matriz educativa de la actividad N° 8.....	107
Tabla 14. Matriz educativa de la actividad N° 9.....	118
Tabla 15.Matriz educativa de la actividad N° 10.....	121
Tabla 16 .Tabla de datos promedios promedio de la población.....	125
Tabla 17 .Tabla de datos para sacar el promedio del VET	125
Tabla 18. Matriz educativa de la actividad N° 11	127
Tabla 19.Matriz educativa de la actividad N°12.....	134
Tabla 20 .Tabla de datos promedios promedio de la población.....	136
Tabla 21 .Tabla de datos para sacar el promedio del VET	137
Tabla 22.Porcentaje del VET aportado por la propuesta	137
Tabla 23. Distribución por tiempo de comida.....	138
Tabla 24.Distribución porcentual de macronutrientes para desayuno	138
Tabla 25. Distribución porcentual de macronutrientes para desayuno	139
Tabla 26. Bases propuestas para menú de desayuno.....	140
Tabla 27. Bases propuestas para menú de desayuno distribuidas en 5 semanas.....	140
Tabla 28. Bases propuestas para menú de almuerzo.....	141
Tabla 29. Bases propuestas para menú de desayuno distribuidas en 5 semanas.....	141
Tabla 30.Matriz educativa de la actividad N° 13.....	143
Tabla 31.Matriz educativa de la actividad N° 14.....	146

Tabla 32. Matriz educativa de la actividad N°15	148
Tabla 33. Matriz educativa de la actividad N°16	152
Tabla 34. Matriz educativa de la actividad N° 17	157
Tabla 35. Matriz educativa de la actividad N° 18	159
Tabla 36. Matriz educativa de la actividad N° 19	161
Tabla 37. Matriz educativa de la actividad N° 20	163
Tabla 38. Matriz educativa de la actividad N°21	165

Índice de figuras

Figura 1. Ubicación satelital de la empresa.	6
Figura 2. Ingreso principal a la empresa	6
Figura 3 Logo de la institución	9
Figura 4 Estructura organizacional de la empresa	10
Figura. 5 Croquis del diseño del servicio de alimentos.	20
Figura 6. Croquis de diseño de áreas la empresa	21
Figura 7. Delimitación del problema central, causas y efectos.....	42
Figura 8.Datos de estado nutricional de la muestra de población evaluada de la empresa Newrest Costa Rica según género	203
Figura 9.Datos porcentuales del estado nutricional de la muestra poblacional de la empresa Newrest Costa Rica.....	203
Figura 10. Datos de circunferencia abdominal de la muestra de población evaluada de la empresa Newrest Costa Rica según género.....	204
Figura 11. Datos porcentuales de riesgo cardiovascular de la muestra poblacional de la empresa Newrest Costa Rica.....	204
Figura 12. Población encuestada según género.....	216
Figura 13. Porcentaje de la población encuestada según género	216
Figura 14. Tiempos de comida realizados en la empresa.....	217
Figura 15. Comidas realizadas dentro de la empresa.....	217
Figura 16. Opinión general sobre el servicio de alimentos según personal encuestado en la empresa Newrest Costa Rica.....	218
Figura 17. Opinión de los usuarios sobre limpieza del servicio de alimentos	218
Figura 18. Opinión de los usuarios sobre la iluminación del servicio de alimentos	219
Figura 19. Opinión de los usuarios sobre la ventilación del servicio de alimentos	219
Figura 20. Opinión de los usuarios sobre presentación de personal de encargadas del servicio de alimentos	220
Figura 21. Opinión de usuarios sobre cortesía de personal que atiende servicio de alimentos	220
Figura 22. Opinión de los usuarios sobre velocidad de atención.....	221
Figura 23. Opinión de los usuarios sobre horario de servicio.....	221
Figura 24. Opinión de los usuarios sobre el sabor de los alimentos	222

Figura 25. Opinión de los usuarios sobre la temperatura de los alimentos servidos.....	222
Figura 26. Opinión de los usuarios sobre la cocción de los alimentos servidos	223
Figura 27. Opinión de los usuarios sobre la cantidad de alimentos servido	223
Figura 28. Opinión de los usuarios sobre limpieza de la vajilla	224
Figura 29. Conocimiento sobre alimentación balanceada.....	226
Figura 30. Conocimiento sobre enfermedad relacionada con sobre peso y obesidad	226
Figura 31. Conocimiento sobre beneficio de fibra.....	227
Figura 32. Conocimiento sobre contenido de frutas y vegetales.....	227
Figura 33. Conocimiento sobre fuente de vitamina C.....	228
Figura 34. Conocimiento sobre fuente de carbohidrato	228
Figura 35. Conocimiento sobre fuente de proteína	229
Figura 36. Conocimiento sobre fuente de grasa.....	229
Figura 37. Conocimiento sobre fuente de fibra.....	230
Figura 38. Conocimiento sobre fuentes de colesterol	230
Figura 39. Opciones de fruta preferidas al desayuno	232
Figura 40. Opciones de Harinas preferidas al desayuno	232
Figura 41. Opciones de proteína preferidas al desayuno	233
Figura 42. Opciones de bebidas preferidas al desayuno	233
Figura 43. Opciones harinas preferidas al almuerzo	234
Figura 44. Opciones de proteína preferidas al almuerzo.....	234
Figura 45. Opciones de bebidas preferidas al almuerzo.....	235
Figura 46. Opciones de vegetales preferidas al almuerzo	235
Figura 47. Opciones de postres preferidas	236
Figura 48. Definición de inocuidad.....	238
Figura 49. Temperatura de multiplicación de bacterias patógenas	238
Figura 50. Temperatura ideal de refrigeración.....	239
Figura 51. Crecimiento de bacterias patógenas en refrigeración	239
Figura 52. Definición de desinfección	240
Figura 53. Destruye microorganismos patógenos	240
Figura 54. Causa de desecho de enlatados	241
Figura 55. Enfermedades de transmisión alimentaria	241
Figura 56. Mantenimiento de cadena de frio	242

Figura 57. Contaminación cruzada	242
Figura 58. Pasos de correcto lavado de manos	243
Figura 59. Opinión de los comensales sobre el plato del día	245
Figura 60. Calificación del plato del día	245
Figura 61. Opinión de los comensales sobre el plato del día	246
Figura 62. Calificación del plato del día	246
Figura 63. Opinión de los comensales sobre el plato del día	247
Figura 64. Opinión de los comensales sobre el plato del día	248
Figura 65. Calificación del plato del día	248
Figura 66. Opinión de los comensales sobre el plato del día	249
Figura 67. Calificación del plato del día	249
Figura 68. Opinión de los comensales sobre el plato del día	250
Figura 69. Calificación del plato del día	250
Figura 70. Opinión de los comensales sobre el plato del día	251
Figura 71. Calificación del plato del día	251
Figura 72. Tiempos de comida que realiza la mayoría de los encuestados según en cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	253
Figura 73. Hora en que acostumbran comer la mayoría de encuestado según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	253
Figura 74. Lugar de preparación de alimentos de encuestado según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	254
Figura 75. Tipo de grasa utilizada para cocción de los alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	254
Figura 76. Frecuencia de con que se agrega sal a las comidas preparadas alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	255
Figura 77. Cocción habitual de algunos alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	255
Figura 78. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	256
Figura 79. Frecuencia de consumo de helados según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	256
Figura 80. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasa según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	257

Figura 81. Frecuencia de consumo de mayonesa según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	257
Figura 82. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	258
Figura 83. Frecuencia de consumo de frutas según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	258
Figura 84. Frecuencia de consumo de lácteos de verduras harinosas el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	259
Figura 85. Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	259
Figura 86. Frecuencia de consumo de cereales según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	260
Figura 87. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	260
Figura 88. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	261
Figura 89. Frecuencia de consumo de golosinas según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	261
Figura 90. Frecuencia de consumo de azúcares según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	262
Figura 91. Frecuencia de consumo de refrescos gaseoso según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	262
Figura 92. Frecuencia de consumo de café o té según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	263
Figura 93. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica.....	263
Figura 94. Frecuencia de consumo de licor según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica	264
Figura 95. Resultados obtenidos de la muestra inicial de las 39 personas participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica.....	327
Figura 96. Participantes en la educación nutricional individual según género brindada en la empresa Newrest Costa Rica.....	327

Figura 97. Padecimientos referidos por los participantes durante educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica	328
Figura 98. Estado nutricional inicial y final según IMC de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica.....	328
Figura 99. Resultados de cambio en peso de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica	329
Figura 100. Resultados del porcentaje de grasa final obtenidos de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica.....	329
Figura 101. Resultados de riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica.	330

Introducción

En la actualidad, una gran parte de la población a nivel mundial no come lo suficiente y otra proporción igualmente amplia de la población come demasiado, la puesta en marcha de una estrategia alimentaria en el menú de los lugares de trabajo constituye una necesidad innegable; en Costa Rica, gran parte de la población que labora permanece como mínimo alrededor de 8 horas diarias en su lugar de trabajo; consumiendo alrededor de uno a dos tiempos de alimentación dentro de su centro de trabajo. Por esto, las empresas constituyen un factor fundamental en el estado nutricional y un entorno adecuado donde puede promoverse educación nutricional y cambios en estilo de vida más saludable en pro de la salud de sus colaboradores.

La Organización de Naciones Unidas (ONU) ha definido el derecho a la alimentación como “...el derecho que tiene todo individuo a tener acceso regular, permanente y libre, sea directamente o por compra con dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor, que garantice una vida psíquica, física, individual y colectiva, libre de angustias y satisfactoria. (Organización de las Naciones Unidas, 2015)

En Costa Rica, el más reciente informe del Estado de la Nación, presentado en noviembre de 2015, el cual se refiere expresamente a la temática de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). Menciona que ,por una parte, Costa Rica ha registrado históricamente un nivel de desnutrición (5,2%) muy inferior al que se presenta la mayoría de los países latinoamericanos, el porcentaje de hambre registrado para Costa Rica en el 2014, fue menor a 5 en la escala empleada por ese indicador, el cual es un valor que se considera bajo. Pero, por otra parte, se afirma en el informe que el país muestra una situación de dependencia y vulnerabilidad en su disponibilidad de alimentos, así como asimetrías socioeconómicas que afectan el acceso a los alimentos.

Adicionalmente, a esa parte de la población que enfrenta dificultades relativas al acceso y a la disponibilidad de alimentos, existe otra parte de la población que, aun teniendo acceso a la comida, se alimenta mal.

La última Encuesta Nacional de Nutrición realizada en Costa Rica del 2008-2009 arroja resultados alarmantes, en términos del aumento de la población que presenta sobrepeso y obesidad, donde se utilizó el IMC como parámetro para determinar el estado nutricional de la población adulta; la cual mostró que la población entre 20 y 64 años de edad está mayormente afectado por el sobrepeso y la obesidad (62,4% hombres y 66,6% mujeres) estos porcentajes reflejan un aumento significativo del sobrepeso y la obesidad con respecto a los resultados obtenidos en las encuestas de nutrición de 1982-1996 (Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009).

Las causas de la obesidad son complejas e interconectadas en una red multifactorial. A nivel global, se están experimentando cambios en hábitos alimentarios tradicionales a una alimentación basada en alimentos procesados ,generando modificaciones en los patrones dietéticos de las poblaciones, a partir de una reducción de consumo de una dieta de buena calidad nutricional como, por ejemplo, consumo de agua, frutas, vegetales y verduras hacia una dieta con alto contenido energético, tales como alimentos ultraprocesados con elevado contenido de sodio, grasas y bebidas azucaradas (Marco de Referencia para el monitoreo y vigilancia de la obesidad en Centroamérica y República Dominicana. Incap, 2016).

Mientras las enfermedades relacionadas con agentes infecciosos predominaron en el pasado, en la actualidad, las enfermedades crónicas no transmisibles, tales como enfermedades cardiacas, vasculares, diabetes mellitus tipo II, obesidad, hipertensión y algunos tipo cáncer son las primeras causas de morbilidad y mortalidad a nivel global (Estadísticas sanitarias mundiales, OMS, 2014)

El exceso de peso es un factor de riesgo importante en la morbimortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, que están entre las primeras causas de muerte en la población costarricense. (Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009)

Otras condiciones que favorecen el desarrollo de esta problemática están relacionadas de forma sistemática con estilos de vida poco saludables caracterizados principalmente por insuficiente actividad física.

El sobrepeso es la antesala de la obesidad considerando que la prevención y control de la ganancia de peso en fases anteriores de la obesidad, es un factor importante para la promoción de la salud.

En los últimos años, se ha reconocido la complejidad causal de esta problemática y frente al aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, los países trabajan, para llegar a acuerdos sobre la necesidad de realizar acciones para disminuir el acelerado incremento de estas patologías a nivel mundial.

En Costa Rica, por su parte, el Ministerio de Salud por medio de la Dirección de Planificación Estratégica de las Acciones en Salud y la Secretaría de Políticas de Alimentación y Nutrición (Sepan), como instancia responsable de la Política en este tema, desarrolló un proceso de formulación de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, con amplia participación y concertación de los diferentes sectores de la sociedad civil de nivel nacional, regional y local involucrados en este campo, cuyo propósito es identificar y articular las acciones necesarias que contribuyan a mejorar el estado nutricional de la población (Política Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2011-2021. Costa Rica, Ministerio de Salud, 2012).

Sin embargo, cada profesional de la salud debe estar comprometido desde su realidad a aportar acciones que puedan contribuir mejorar la salud de la población.

Por ello, el presente proyecto por desarrollar no solamente representa un reto a nivel personal, sino un compromiso como profesional de la salud, el cual pretende generar cambio de inadecuados hábitos de estilo de vida y de alimentación que permitan a la población, donde se lleva a cabo el proyecto mejorar su salud mediante la promoción de estilos de vida saludable, el cual se desarrollará durante una pasantía de 640 horas dentro de la empresa Newrest Costa Rica y cuyas actividades ejecutadas para lograrlo se articula en seis capítulos, los cuales se detallan a continuación:

- Capítulo I: Contiene descripción general de la empresa, ubicación, actividad primordial, estructura organizacional, misión, visión, valores de la empresa, diagnóstico situacional, análisis FODA, identificación del problema y objetivos.
- Capítulo II: Abarca aspectos teóricos que sustentan el proyecto por desarrollar.
- Capítulo III: Muestra la descripción de actividades realizadas durante la práctica universitaria supervisada de 640 horas, contiene el análisis e interpretación de los resultados y la sistematización de las actividades desarrolladas.
- Capítulo IV: Presenta las conclusiones y recomendaciones del proyecto.
- Capítulo V: Contiene la bibliografía utilizada para respaldar el proyecto.
- Capítulo VI: Contiene los Anexos del documento e información utilizada para el desarrollo del proyecto.

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL.

1.1 Descripción de la empresa

La empresa fue fundada en 1947 con el nombre de Casa Provedora Phillips, SA.

A partir de del 20 de mayo de 2015, la Casa Provedora Phillips, S.A. inicio operaciones como una subsidiaria de Newrest Group Internacional S.A.

1.1.1 Ubicación geográfica

La empresa Newrest, Costa Rica se encuentra ubicada en la provincia de Alajuela 800 metros sur del Mall Internacional.

Figura 1. Ubicación satelital de la empresa.



Fuente: Google Maps, 2016

Figura 2. Ingreso principal a la empresa



Fuente: Recursos humanos, Newrest Costa Rica, 2016

1.1.2 Actividad Primordial

Newrest Costa Rica es una la empresa que se dedica a la elaboración de productos alimentarios.

Nacido en el año 1996 bajo el nombre de Catair, es la única empresa de restauración que interviene en el conjunto de los segmentos de la restauración y de los servicios asociados.

El 20 mayo del 2015 refuerza su presencia en América Latina tras la compra del 100% de Casa Provedora Phillips, empresa local que ejerció su saber hacer en Costa Rica durante casi 70 años.

Actualmente, Newrest Costa Roca ofrece sus servicios a 27 clientes de los sectores de la restauración aérea; abasteciendo alimentos para líneas aéreas en el Aeropuerto Internacional Juan Santamaría, la restauración colectiva, produciendo alimentos para Centros Educativos, Hospital San Rafael de Alajuela y otras empresas en Costa Rica y a la gestión de las concesiones aeroportuarias (RRH, Newrest Costa Rica, 2016).

1.1.2.1 Especialistas de la restauración a bordo

En el sector del catering aéreo, la filial costarricense cuenta con dos unidades de producción: una en San José y otra en Liberia. Entre las dos unidades se elaboran cada día más de 6 300 comidas para una quincena de clientes nacionales e internacionales (RRH, Newrest Costa Rica, 2016).

1.1.2.2 Expertos en restauración colectiva.

Dentro del sector de la restauración colectiva, Newrest Costa Rica ofrece soluciones de catering y de gestión de cantinas para empresas, administraciones, hospitales, clínicas, residencias de ancianos, universidades y escuelas. En este ámbito, Newrest Costa Rica sirve a diario 1 400 comidas para una decena de clientes (RRH, Newrest Costa Rica, 2016).

1.1.3 Generalidades del personal

Newrest Costa Rica cuentan con 297 funcionarios del área administrativa y operativa. El estrato social de su personal comprende desde medio-alto con nivel educacional profesional hasta un estrato social y nivel educativo bajo el cual lo conforman la mayoría de trabajadores del área operativa.

Dentro de la planta de producción se cuenta con diversas áreas de preparación para los alimentos como son área de panadería, cocina caliente, empaque, y transporte o distribución especial para los alimentos que son dirigidos a las diferentes líneas aéreas, hospitales o centros educativos a los que se brinda el servicio; además, cuenta con un área de comedor utilizado para los colaboradores.

La empresa tiene a su disposición un profesional en el área de control de calidad y un profesional en nutrición; además la profesional en nutrición no brinda atención nutricional individual; así mismo, estos profesionales no tienen ninguna participación en el menú ofrecido a los comensales del comedor de la empresa. En el área de comedor se cuenta con dos funcionarias que se encarga de servir los alimentos en las horas destinadas para los tiempos de comida que se ofrecen.

Los colaboradores contratados, por primera vez, en la institución son sometidos a pruebas de laboratorio de esputo y orina esto para la detección de drogas o bacterias patógenas y posteriormente al cumplir los tres meses deben realizar por primera vez exámenes de heces, sangre y orina estos se aplican cada seis meses durante toda la relación laboral con la empresa (RRH, Newrest Costa Rica, 2016).

1.1.4 Logo de la empresa Newrest Costa Rica

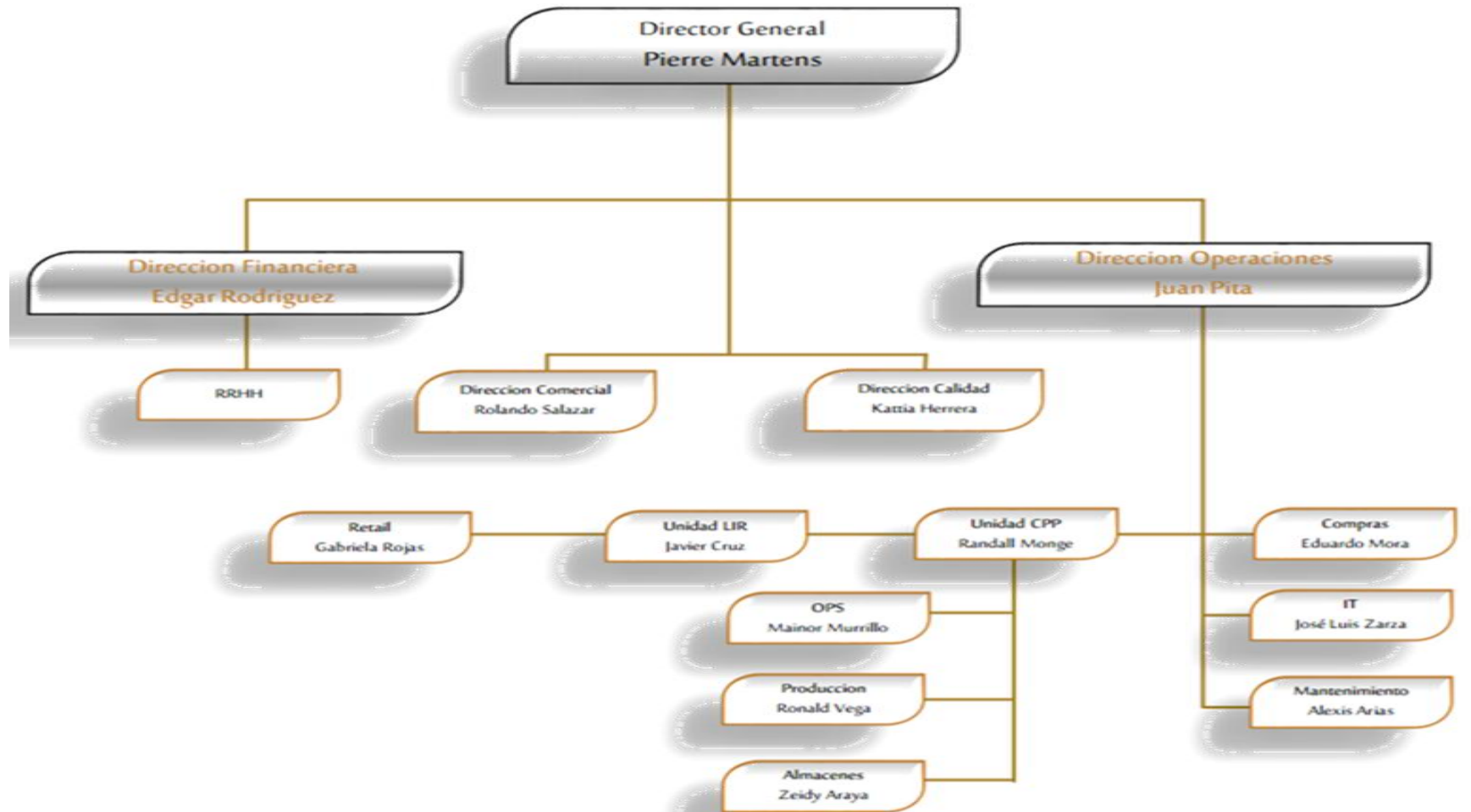
Figura 3 Logo de la institución



Fuente: Departamento de Recursos humanos, Newrest Costa Rica, 2016

1.1.5 Estructura Organizacional de Newrest Costa Rica

Figura 4 Estructura organizacional de la empresa



Fuente: Departamento de Recursos humanos Newrest Costa Rica 2016.

1.1.6. Misión

Newrest es un catering especializado dentro de la industria alimentaria, atendiendo diversos mercados dentro de los que se destacan catering aéreo, concesiones, sitios remotos y servicios de soporte, Newrest opera cerca de sus clientes, siendo capaz de responder a sus necesidades y requerimientos específicos de acuerdo con su presupuesto.

1.1.7. Visión

Ofrecer un servicio integral, con profesionales de clase mundial que nos permita garantizar la satisfacción de nuestros clientes. Aprovechando nuestra sinergia interna, conocimiento y capacidad para el desarrollo de proyectos de expansión nacionales como internacionales.

Ser un catering de bajo costo, reduciendo costos en el proceso de aprovisionamiento y ofrecer la mejor relación calidad-precio a nuestros clientes.

1.1.8 Valores de la empresa

Respeto a la palabra.

“Los compromisos verbales o escritos deben ser respetados”

Es primordial en nuestra filosofía de trabajo cumplir los acuerdos alcanzados con nuestros clientes, compañeros y colaboradores. Cada jefe está comprometido, en su ámbito de responsabilidad, a velar por el cumplimiento del mismo.

Justicia, respeto y ética.

“Trato justo- Valorar a todos por igual”.

Somos muy exigentes con la ética y la profesionalidad. Queremos que nuestras relaciones se basen en la honestidad, el respeto y la equidad.

Pasión por la Calidad de servicio

“Espíritu de servicio al cliente, calidad y excelencia”.

Buscamos constantemente mantener nuestro éxito, aprendiendo de nuestros errores y desarrollando la innovación y las buenas prácticas que nos ayudan a mejorar nuestra empresa.

Predicar con el ejemplo

“Confidencialidad- comportamiento ejemplar- asumir las consecuencias de nuestros actos”.

Trabajamos con base a una conducta ejemplar y moral. La información de la empresa debe ser manejada de manera confidencial. Buscamos que cada responsable lidere ejemplarmente a su equipo inculcando los valores corporativos.

El éxito está en el espíritu del equipo

“Solidaridad entre compañeros- Fomentar el trabajo en equipo”.

Recomendamos la iniciativa individual, pero trabajamos como un equipo. Valoramos las habilidades, personalidad y la contribución de todos nuestros colaboradores. Trabajamos solidariamente y compartimos nuestro conocimiento para lograr objetivos comunes.

Política de Calidad e Inocuidad de los alimentos

Conseguir la satisfacción de los clientes y usuarios por medio de un servicio de alimentos inocuo, que cumpla los requisitos de los clientes y que se adapten a sus necesidades operacionales y económicas.

Analizar y controlar las condiciones de la inocuidad de los alimentos por medio de la implementación del sistema HACCP desde la selección de los proveedores y las materias primas hasta la entrega al consumidor final

Cumplir con la legislación vigente, los códigos de buenas prácticas del sector en el que opera y los requerimientos del cliente.

El director general debe realizar una revisión anual del sistema de gestión de la calidad y la inocuidad de los alimentos y fijar objetivos específicos de mejora.

Gestión ambiental

Determina los aspectos ambientales que se relacionan con sus actividades y controla el impacto que cada uno de ellos genera al ambiente; en cuanto a la generación de aguas jabonosas y desechos orgánicos como forma de control de contaminación de agua y suelo cuenta con planta de tratamiento que capta todas las aguas del proceso, para ser tratadas antes de su destino final que es el río (planta STAR) existe manejo de desechos (separación de desechos orgánicos) Se mantiene un control estricto en relación al reciclaje de papel, cartón, plástico, aluminio. Vidrio, tarimas, chatarra. Un seguimiento constante en fugas de aceite, frigoríficos y ahorro energético. Consumo de agua.

Principios éticos laborales

Jornada de trabajo

Está formada por el número de horas que el trabajador está obligado a trabajar efectivamente.

En Newrest Costa Rica se labora en jornada rotativa de seis días por un día de descanso (personal operativo) y u jornada diurna de lunes a viernes (personal administrativo).

Salud ocupacional

En Newrest Costa Rica se promueve los lugares de trabajo sano y saludable, con las medidas de seguridad que garanticen la integridad de los empleados, contratistas y visitantes, procurando eliminar todo tipo de riesgo.

Se aplican estándares y guías internacionales de seguridad, promoviendo el entrenamiento y medición del desempeño. Se monitorea la salud de los colaboradores cuidando su condición integral para el mejor desempeño de sus funciones, se brinda médico de empresa para ello.

1.2 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

La práctica Universitaria supervisada se realizó en el periodo comprendido entre octubre 2016 a enero 2017, completando 640 horas.

A continuación se detalla el diagnóstico profundo realizado en la empresa Newrest Costa Rica; con el propósito de conocer las condiciones del servicio de alimentos y los puntos por intervenir en el área nutricional durante el desarrollo de la pasantía.

1.2.2 Características generales del servicio

A continuación se describen las características generales del servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica.

1.2.2.1 Genero, sistema y tipo

El género del servicio se clasifica como afán de asistir ya que los alimentos no tienen ningún costo para los colaboradores.

El sistema del servicio se clasifica como comisariato ya que cuenta con planta productora de alimentos listos para ser distribuidos a los clientes; en cuanto al servicio de alimentos para los colaboradores los alimentos llegan al área de comedor preparados y listos para ser servidos.

El tipo se clasifica como auto servicio de barra con un menú impuesto ya que solo se ofrece una opción de plato fuerte por tiempo de comida. Los comensales se desplazan por la barra utilizando una bandeja para trasladar los alimentos; el personal encargado del comedor se encarga de servir los alimentos sin embargo los comensales tienen la elección de servirse las opciones de ensalada donde generalmente se sirve las dos opciones que se ofrecen.

1.2.2.2 Tipo de Menú

De acuerdo al personal de cocina se contaban con un menú compuesto de 5 semanas; sin embargo no se cumplía; actualmente se elabora semanalmente, sujeto a cambio de acuerdo al criterio de la persona encargada de cocina caliente y está diseñado según el presupuesto establecido para el S.A; el número colaboradores y los horarios de los empleados que laboran dentro de la institución

1.2.2.3 Tiempos de comida

El servicio de alimentación brinda 4 tiempos de comidas; desayuno de 6:30 a 7:30 am, Almuerzo de 11:30 a 1:00 pm, Café de la tarde de 2:30 a 3:30 pm y Cena de 5:30 a 6:30 pm. Sin embargo los empleados no reciben todos los tiempos de comida dentro de la empresa ya que esto va depender del horario correspondiente a cada colaborador.

1.2.2.4 Personal del servicio de alimentos

En el área de comedor se cuenta con tres las funcionarias que se encarga de servir los alimentos en las horas destinadas para los tiempos de comida que se ofrecen. En el área de cocina caliente donde son preparados los alimentos servidos en el comedor se cuenta con 15 funcionarios.

1.2.2.5 Presupuesto

No se cuenta con un presupuesto claramente asignado sin embargo según datos aportados por el encargado de producción existe un presupuesto promedio que no sobrepasa los ₡ 280.000.00 colones diarios utilizados para el desayuno, almuerzo y cena lo que representaría un presupuesto de ₡ 1.960.000 semanal aproximadamente.

1.2.2.6 Proceso de compra de compra e insumos Alimentarios

Los insumos alimentarios son adquiridos de proveedores debidamente certificados los cuales cumplen con los permisos solicitados por el Ministerio de Salud y las normas establecidas por el Ministerio de Economía, Industria y Comercio; además de las exigencias establecidas por la política de calidad de la empresa.

El proceso de compra está a cargo del departamento de materia prima y la compra de los insumos alimentarios se realiza semanalmente variando los días dependiendo del insumo a adquirir.

Los proveedores de verduras y frutas ingresan los días, lunes, miércoles y viernes. Los productos cárnicos ingresan los días lunes, miércoles y viernes y los productos de abarrotes como arroz y frijoles ingresan los días martes y jueves. Todos los pedidos a los diferentes proveedores deben realizarse con 48 horas de anticipación.

1.2.2.7 Infraestructura del establecimiento

La empresa cuenta con un área de preparación y recepción de los alimentos bien establecida que facilitan el trabajo y la adecuada manipulación de los alimentos y el control de las temperaturas.

El comedor se encuentra separado del área donde se preparan los alimentos que son elaborados para los colaboradores de la empresa estos son trasladados en un Cambro (Carrier) al área de comedor cinco minutos antes de ser servidos.

1.2.3 Evaluación y Distribución de las áreas del establecimiento

Para la evaluación de las áreas del establecimiento se utiliza la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación públicos.

A continuación se describen las áreas con las que cuenta la empresa Newrest Costa Rica.

1.2.3.1 Área de cocina caliente

El área de cocina caliente es amplia acá laboran quince personas los cuales están encargados de la cocción los alimentos que se ofrecen a los diferentes clientes; incluido el servicio de alimentos de la empresa

El equipo de cocina con el que cuenta incluye una cocina de gas, cinco marmitas, cuatro hornos, una plancha, una parrilla, un freidor y extractores que cubren adecuadamente las áreas de cocción; así mismo cuenta con cinco mesas de acero inoxidable sin embargo en esta área no se realiza ningún corte, picado o marinado ya que estas preparaciones se pasan listas para ser cocidas a cocina caliente; estas mesas son utilizadas para colocar alguna preparación previa o algún corte adicional que se requiera realizar. Dentro de esta área se cuenta además con un Blas de enfriamiento rápido.

Así mismo esta área cuenta con tablas de picar dos por cada puesto de color verde y blanco, diez cucharones, diez cuchillos y veinte cinco ollas.

1.2.3.2 Área de corte de carne- cuarto frio

En esta área laboran dos personas, se localiza dentro de un cuarto aparte utilizado específicamente para el corte, picado o marinado de las carnes que una vez manipuladas son pasadas a cocina caliente dependiendo de la producción que se requiera. Este cuarto cuenta con una cortadora de carne vertical, una mesa de acero inoxidable y aproximadamente diez cuchillos utilizados para los diferentes cortes de carne.

1.2.3.3 Área de corte de vegetales-cuarto frio

En esta área laboran dos personas, es un cuarto pequeño y se encuentra establecido exclusivamente para el picado y corte de vegetales lo cual disminuye el riesgo de contaminación cruzada de los alimentos, cuenta con una mesa de acero inoxidable, un rayador industrial, y siete cuchillos para para los diferentes cortes de vegetales.

1.2.3.4 Áreas de Almacenamiento en Proceso

A continuación se presenta las áreas de almacenamiento del servicio de alimentos para organizar los alimentos perecederos, no perecederos y productos químicos

1.2.3.4.1 Área de almacenamiento en frio

Para el almacenamiento de los alimentos perecederos se cuenta con aproximadamente 26 cámaras o cuartos de almacenamiento en frio entre los que se encuentran Cámaras de refrigeración, cámara para frutas y vegetales, cámara de lácteos y Congeladores.

1.2.3.4.2 Área de almacenamiento de abarrotos

La empresa cuenta con un área de almacenamiento de abarrotos o de alimentos no perecederos los cuales son distribuidos según demanda a las diferentes áreas de cocción y preparación de alimentos utilizando el método PEPS

1.2.3.4.3 Área de almacenamiento de productos químicos y de limpieza

Los productos químicos son almacenados en un área llamada edificio de higiene ubicado fuera de la planta de producción y del servicio de alimentos; estos productos son distribuidos según su demanda a cada una de las áreas requeridas; así mismo cada producto

de limpieza o desinfección es previamente preparado por el encargado de limpieza en las concentraciones establecidas.

Para la limpieza de oficinas hay una encargada de limpieza diaria y un cuarto pequeño donde almacenan productos de limpieza e implementos utilizados como escobas, cepillo, trapos. En el área de comedor las encargadas de servir los alimentos se encargan también de la limpieza y orden del comedor y cuentan con un espacio pequeño donde mantiene paños de piso, escoba y productos químicos según la necesidad del servicio y previamente diluidos por el encargado de limpieza. Los basureros dentro de planta se encuentran debidamente identificados, la basura es recogida de 3 a 4 veces al día y procesada de acuerdo a cada tipo de desecho. Dentro del servicio de comedor la basura se encuentra debidamente identificada; se separan los desechos orgánicos e inorgánicos y la basura es retirada dos veces al día.

1.2.4 Área de comedor

La empresa cuenta con un área de comedor amplia, en ella solamente se sirven los alimentos los cuales son transportados desde el área de cocina caliente ubicada dentro de la planta de producción. Los alimentos son transportados cinco minutos antes de ser servidos a los comensales en un Cambro y colocados en la barra de distribución la cual cuenta con baño maría. Una vez colocados los alimentos en el baño maría los comensales se desplazan por la barra donde las encargadas de comedor sirven la porción de alimentos a cada uno de los comensales.

1.2.4.1 Perfil del usuario

El área de Alajuela actualmente cuenta con aproximadamente 297 empleados.; tanto del área administrativa como del área operativa.

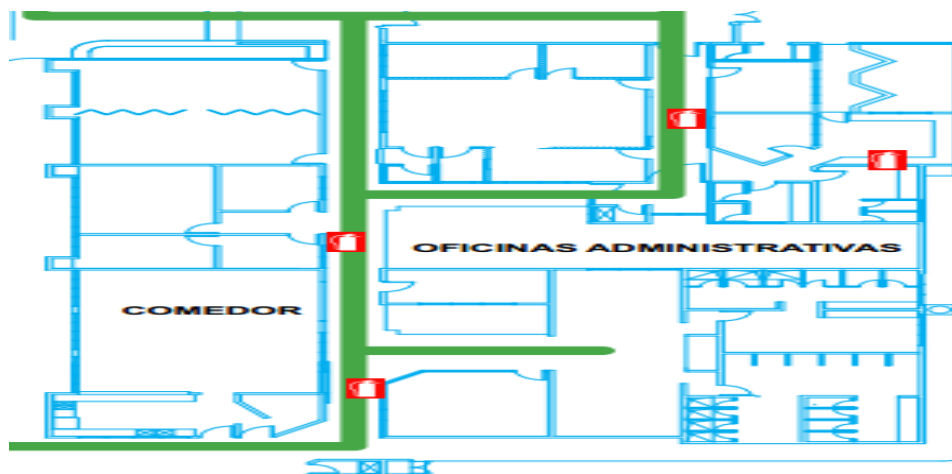
El número de comensales que asisten al servicio de alimentación es de 297 empleados variando la cantidad de comensales de acuerdo a los tiempos de comida ofrecidos esto debido a los horario rotativo de su jornada laboral; la mayoría consume dos tiempos de comida dentro de la empresa con excepción de aproximadamente 3 colaboradores los cuales llevan las comidas de sus hogares esto con referencia de médico de empresa y con el permiso de recursos humanos debido a condiciones especiales de salud como lo son cáncer de páncreas, hipotiroidismo y obesidad mórbida.

Como se menciona anteriormente la cantidad de usuarios que asisten al servicio de alimentación varia debido a los horarios rotativos del personal sin embargo se pudo observar que diariamente durante el tiempo de desayuno asisten aproximadamente 75 comensales, en el almuerzo un aproximado de 180 colaboradores y durante la cena asisten aproximadamente 49 colaboradores.

1.2.4.2 Distribución general de comedor y áreas de la empresa

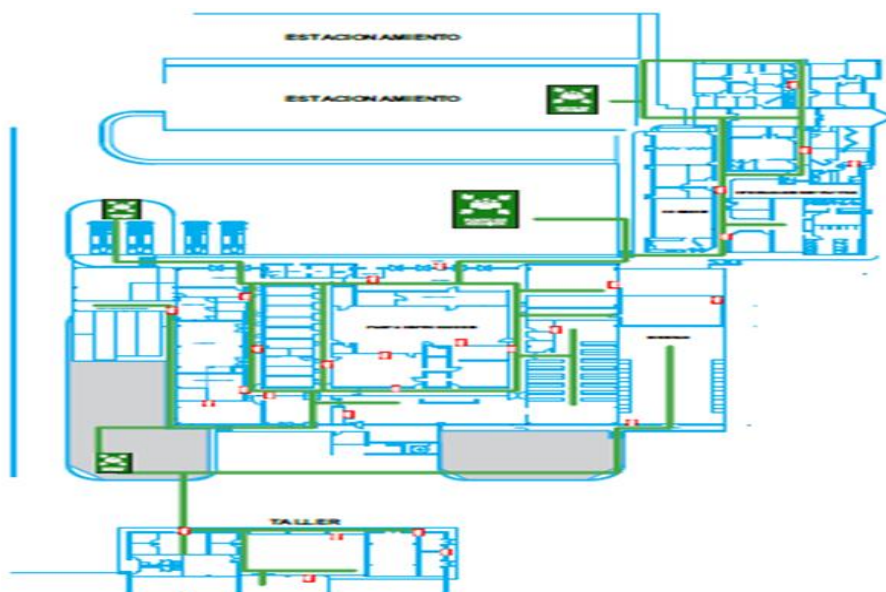
A continuación se muestra el croquis del diseño del servicio de alimentación y de las áreas de la empresa:

Figura. 5 Croquis del diseño del servicio de alimentos.



Fuente: Salud ocupacional Newrest Costa Rica, (2016)

Figura 6. Croquis de diseño de áreas la empresa



Fuente: Salud ocupacional Newrest Costa Rica, (2016)

1.2.5 Técnicas de saneamiento

En cuanto a saneamiento y control de plagas tanto de planta de producción, alrededores y el servicio de comedor utilizado por los colaboradores se utiliza un estricto control de limpieza y plagas. En lo que se refiere a documentación todo proceso relacionado con la inocuidad de los alimentos, proceso de limpieza de instalaciones, equipo mayor y menor de cocina no solo se verifica sino que se documenta.

En la limpieza y desinfección de las diferentes áreas se aplica un registro de plan de limpieza y desinfección de materiales / locales donde se detalla el área y la descripción de las superficies a limpiar y desinfectar y el producto a utilizar aplicándose con una frecuencia diaria, semanal, o mensual de acuerdo al área que corresponda ([Ver Anexo N°4 y Anexo N°2](#))

Respecto a la limpieza y desinfección de equipo mayor y menor todo utensilio debe ser llevado a lavado y pasar por la maquina Hobar para ser esterilizado a una temperatura de la maquina superior a los 82°C; además para la desinfección de utensilios, tablas, mesas y manos del personal se utiliza amonios cuaternarios cuya forma de preparación es automática y la cual debe tener una concentración entre 200 a 300ppm ; para la desinfección de calzado es utilizado el mismo producto el cual requiere una concentración más elevada entre 600 a 800

ppm . Así mismo toda persona que utiliza equipos debe velar por que esté limpio antes de su uso y después del mismo.

El Control de las temperaturas en los diferentes almacenamientos en frio se realiza tres veces al día (AM, MD y PM) las cuales deben mantenerse a las siguientes temperaturas

- Cámaras de refrigeración de 0 a 4°C
- Cámaras para frutas y vegetales de 8 a 10°C
- Congeladores, inferior a los -18°C

Además se realiza una inspección dos veces al mes de edificio, equipo (áreas internas y externas)

En cuanto al proceso de limpieza y desinfección de vegetales y frutas todo producto que se vaya a consumir crudo o cocido debe pasar por este proceso; como procedimiento inicial se lavan las frutas y vegetales con agua y posteriormente se someten a remojo de agua con ácido paracético. La concentración a la que se realiza este procedimiento es en un rango de 60 a 80ppm con ácido paracético; para verificar la fuerza y eficacia de la Solución de lavado antimicrobiano adecuada de ácido paracético durante este proceso se realizan prueba con tiras de prueba reactivas de ácido paracético (PAA) Hydrion®, 0-160 PPM ([Ver Anexo N° 14](#))

Por otra parte en cuanto a manipulación de alimentos el departamento de control de calidad tiene a su cargo su vigilancia; los empleados que laboran en el área operativa al ingresar por primera vez a la empresa debe de contar con los conocimientos básicos para manipular alimentos además de las buenas prácticas de manufactura y sistema HACCP sin embargo en caso de no contar con estos requisitos, se programa su capacitación, además se les da una pequeña inducción tomando estos aspectos; el curso es impartido por la directora de calidad de la institución pero este no tiene una regularidad establecida dicho curso se encuentra abalado por el INA. En cuanto a lavado de manos el personal que manipula alimentos se debe lavar las manos al ingreso de planta, El lavado de manos se debe realizar cada 20 minutos o cambio de producto (guantes) según sea el caso, una alarma indica la frecuencia de este proceso. Control de calidad realiza controles tanto a nivel interno (laminocultivos) como externo (laboratorio) para garantizar que se esté cumpliendo con la

adecuada limpieza de las manos de los manipuladores en caso de no cumplir se realiza una sanción administrativa.

1.2.6 Control de plagas

Para el control de plagas se utiliza un control integrado debidamente documentado; donde se identifica por estaciones perimetrales con color rojo el perímetro externo, amarillo externo e interno y verde el perímetro interno ([Ver Anexo N°5](#)).

En los alrededores de la planta y perímetro de maya (áreas externas) se realiza fumigación semanal para eliminar insectos rastreros y voladores; los productos utilizados son Cynoff/ k- otrine/ Resposar. Conjuntamente se colocan en el perímetro marcado en rojo trampas con cebo de zapitol utilizado para eliminar roedores.

En áreas externas e internas del edificio se utiliza trampas con cebo; en las estaciones marcadas en amarillo el producto utilizado es Gardentop10g/ trampa con una frecuencia semanal. En el edificio de higiene, STAR, mantenimiento, seguridad, baños, lockers, administrativo, proceso, equipos, planta y desagües se realiza fumigación perimetral con Cynoff/ k- otrine/ resposar, con diluciones de 5ml/1lt, 6ml/1lt, 5ml/1lt respectivamente, con una frecuencia mensual para eliminar insectos rastreros y voladores; y jeringas de blattanex ultra gel para eliminar cucarachas y hormigas.

En lámparas de planta, pasillo y comedor se utiliza placas glueboars semanalmente para eliminar insectos voladores. En cuanto a los vehículos se realiza fumigación mensual con Cynoff/ k- otrine/ Resposar para eliminación de insectos.

1.2.7 Estado Nutricional de la Población

Para conocer el estado nutricional actual de la población se realizó la valoración nutricional de una muestra de 215 personas tanto del área operativa como administrativa que labora en la empresa Newrest Costa Rica. Se elaboró una plantilla para anotar los datos requeridos. ([Ver Anexo N°6](#))

Los datos antropométricos registrados durante la recolección de los datos fueron: circunferencia abdominal, edad, peso y talla con el que se obtiene el dato de IMC y las patologías presentadas por los pacientes. ([Ver Anexo N°7 y Anexo N°8](#))

La valoración se llevó a cabo en un tiempo estimado de 4 semanas en horarios de lunes, martes, jueves y viernes de 1:00pm a 5:00pm y los días miércoles de 8:00 am a

12:00md disponibles para la consulta nutricional ya que el consultorio es compartido con el médico de empresa. Para captar un porcentaje de la población que labora en horario nocturno se asistió a la empresa un día martes en horario de 5:00 pm a 8:00 pm.

Para lograr que los colaboradores se realizaran la valoración nutricional se les cita de manera individual al consultorio médico con la ayuda de la secretaria de recursos humanos la cual se encargó de llamar a cada uno de los colaboradores de forma individual. Una vez en la consulta se explica la actividad a realizar, se procede a la valoración antropométrica, se les explica los resultados obtenidos y se le entrega a cada paciente un brochure con sus datos. Los pacientes que presentaron algún, grado de sobrepeso, obesidad u desnutrición se les informa que se brindará educación nutricional individual durante el desarrollo de la pasantía y se les invita a participar. La siguiente tabla muestra el estado nutricional de acuerdo al IMC que presentan los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica según su género

Tabla 1. Nutricional de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica

Sexo		IMC					
		D. Leve	Normal	Sobrepeso	Obesidad I	Obesidad II	Obesidad III
Masculino	134	2	48	48	24	11	1
Femenino	81	1	23	35	16	3	3
Total	215	3	71	83	40	14	4

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Los resultados obtenidos en la valoración antropométrica mostraron que de acuerdo a el IMC de la población evaluada el 2%(n=3) de los colaboradores presenta desnutrición leve; un 33%(n=71) corresponde a funcionarios que presentan estado nutricional dentro de los parámetros considerados como normales para IMC; el 39%(n=83) presenta sobrepeso y un; 19%(n=40), 6%(n=14) y 2%(n=4) presenta OB tipo I, OB tipo II y OB tipo III respectivamente. ([Ver Anexo N°9](#))

Por lo cual se muestra según los datos porcentuales de la muestra evaluada que en general un 66%(n=144) de los funcionarios presentan según su IMC un estado nutricional inadecuado ya sea por la presencia de sobrepeso, obesidad u algún grado de desnutrición y un 33% (n= 71) indica estado nutricional normal ([Ver Anexo N°9](#))

Durante la valoración antropométrica se registra la circunferencia abdominal como parámetro establecido para conocer riesgo cardiovascular en los pacientes. Dichos resultados muestran que de las 81 mujeres evaluadas 64 presentan circunferencia abdominal aumentada y 17 circunferencia abdominal normal; así mismo de los 134 hombres evaluados 67 presentan circunferencia abdominal aumentada y 67 circunferencia abdominal normal ([Ver Anexo N°10](#))

Por tanto se muestra según datos porcentuales que 61%(n=131) de la población presenta riesgo aumentado de padecer enfermedades cardiovasculares y un 39%(n=84) no presenta riesgo de enfermedad cardiovascular ([Ver Anexo N°10](#))

1.2.8 Cuestionario sobre la percepción del personal acerca del servicio de alimentos.

Como método de evaluación en el servicio de alimentos se implementa el uso de una encuesta sobre el servicio de alimentos, para conocer la opinión de los usuarios y las posibles oportunidades de mejora que proporcionen mayor satisfacción a los comensales ([Ver Anexo N°16](#)).

La encuesta se aplica a 200 colaboradores de la empresa tanto del área operativa como de planta de producción; los cuales un 63% (n=126) corresponde a hombres y 37% (n=74) corresponde a mujeres.

Con respecto al servicio de alimentos todos los empleados asisten diariamente al servicio de alimentos dependiendo de su horario rotativo ya que no se les permite ingresar alimentos con la excepción de que presenten alguna condición especial de salud.

De los encuestados 63%(n=174) realizan dos tiempos de comida dentro de la empresa, el 10%(n=19) de la muestra indica realizar cuatro tiempos de comida; un 9%(n=17) realiza tres tiempos de comida y un 8%(n=17) de los colaboradores indican realizar solo un tiempo de comida dentro de la empresa.

Con respecto a los tiempos de comida 40% (n=81) de los empleados realizan almuerzo y café de la tarde, un 33%(n=66) consume el desayuno y almuerzo, un 8%(n=17) consume únicamente el almuerzo, el 9%(n=17) de los colaboradores consumen el desayuno, almuerzo y café de la tarde, y un 10%(n=19) de la muestra encuestada consume el desayuno, almuerzo, café de la tarde y la cena dentro del servicio de alimentos de la institución.

Los datos anteriores muestran que debido a que todos los colaboradores asisten al servicio de alimentos y que la mayoría reciben dos tiempos de alimentación tanto el desayuno como el almuerzo y

en menor porcentaje merienda o cena dentro de la empresa; es indispensable que los alimentos que ofrece el servicio de alimentos sean nutritivos y en porciones adecuadas de acuerdo a la recomendación dietética recomendada para la población.

Con respecto a la opinión de los usuarios sobre el espacio físico del servicio de alimentos en cuanto a limpieza la mayoría de la población encuestada representada por un 74%(n= 148) indica que la limpieza es buena, 13%(n=26), califico la limpieza como muy buena, y un 13%(n=26) dice que la limpieza es mala.

La iluminación fue calificación por la mayoría 72%(n=143) de usuarios como bueno, un 22%(n= 45) indico que la iluminación es muy buena, un 5%(n=10) que es mala y un 1% (n=2) muy mala.

De acuerdo con la ventilación 61%(n=122) usuarios indicaron que es buena, 25%(n= 50) muy buena, 11%(n=21) indico que es mala, solamente 3%(n=7) lo califico como muy mala.

Según la opinión de los usuarios en cuanto a presentación del personal del servicio de alimentos la mayoría 70%(n=140) indicaron que es buena, 15%(n=31) muy buena, 12%(n=24) mala y 3%(n=5) muy mala.

Así mismo la mayoría 59%(n=119) del personal encuestado califico cortesía del personal como buena, 19%(n=38) muy buena, 18%(n=36) mala y 4%(n=7) muy mala.

Con respecto a velocidad de atención 68%(n=136) de los usuarios opinaron que es buena, 13%(n=26) la calificaron como muy buena, 16%(n=31) indico que es mala y un 3%(n=7) muy mala.

En cuanto al horario de atención 71%(n=142) de los encuestados indicaron que es bueno, 24%(n=48) muy bueno, 5%(n=10) malo y ningún usuario indico que sea muy malo.

El sabor de los alimentos fue calificado como bueno por el 59%(n=119) de los usuarios encuestados, 23%(n=45) de los usuario lo calificaron como malo, 13%(n=26) manifestó que es muy bueno y 5%(n=10) indicó que es muy malo. Es importante destacar que un porcentaje importante de la población indica que el sabor de los alimentos es malo, esto se puede deber a que por lo general los alimentos ofrecidos se encuentran muy salados o por el contrario en algunas ocasiones no contienen sal; además los usuarios se quejan del elevado contenido de grasa de algunas preparaciones.

En cuanto a la temperatura de las preparaciones 61%(n=123) de los usuarios encuestados indican que es buena, mientras que 22%(n=43) indica que es mala, un 14%(n=29) la considera muy buena y

solamente un 3%(n=5) la considera muy mala. Como se muestra con anterioridad una cantidad importante de usuario indica que la temperatura es mala; sin embargo durante el desarrollo de la pasantía se verifica la temperatura de los alimentos listos para servir dentro de la barra de distribución y estos cumplen con la temperatura establecida en el artículo 47 del reglamento del Ministerio de Salud para los servicios de alimentación al público el cual estipula que; los alimentos deben conservarse en equipos o sistemas que permitan mantenerlos la temperatura mayor o igual a 60°C.

Además se verificó que cada recipiente con comida debe tener su propio utensilio para servir, a fin de evitar posible contaminación cruzada. Por lo que no existe riesgo a la salud por contaminación cruzada o inadecuada temperatura en alimentos servidos a los comensales.

Con respecto a la cocción de los alimentos se obtiene que; la mayoría 65% (n=130) de los usuarios encuestados indica que es buena, 18%(n=36) la califico como muy buena, 15%(n=29) indica que es mala y únicamente un 2%(n=5) indica que es muy mala.

Según la opinión de los usuarios sobre la cantidad de alimento servido, 69% (n=138) considera que es buena, 21% (n=43) indica que es muy buena, un 9%(n=17) indica que es mala y un 1%(n=2) indica que es muy mala. Sin embargo es importante mencionar que de acuerdo a lo observado por política de empresa se ofrece diariamente durante el desayuno gallo pinto y durante el almuerzo se ofrece diariamente dos opciones de bases harinosas (arroz y frijoles). La porción de alimento servido varía dependiendo de la persona que se encuentre encargada de servir los alimentos; debido a que el servicio de alimentos no cuenta con tazas porcionadoras por lo que esto dificulta el servido de la porción adecuada por parte del personal encargado del servicio de alimentos.

Las comidas se sirven con cucharones utilizados para preparar los alimentos, la mayoría de los comensales solicita al desayuno de 2 ½ a 3 cucharadas de servir y al almuerzo de 3 a 3 ½ cucharadas de base harinosa lo que de acuerdo a la observación representa un exceso en las porción servida.

Así mismo durante el desayuno el azúcar regular se ofrece de forma libre, colocada en azucarera en cada mesa por lo que no se logra determinar la cantidad de azúcar utilizada por cada comensal. Es por ello que se logra evidenciar un exceso en el consumo de porciones servidas en la mayoría de los usuarios del servicio de alimentos.

De acuerdo a la opinión de los usuarios encuestados sobre la limpieza de la vajilla 51% (n= 101) indican que la limpieza es buena, 26%(n=52) lo califica como malo, 16% (n= 33) indica que es muy bueno y un 7% (n=14) lo califica que es muy malo.

1.2.9 Cuestionario sobre conocimientos nutricionales de los colaboradores

La encuesta sobre conocimientos nutricionales se aplica a 200 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica; esto con el objetivo de medir los conocimientos generales relacionados con nutrición con que cuenta la población. ([Ver Anexo N°18](#))

De acuerdo a la alimentación balanceada 89% (n=57) de los encuestados respondieron correctamente la pregunta y solamente un 11% (n= 21) de los encuestados no respondió correctamente. El 80%(n= 160) de los encuestados conocen los riesgos de padecer sobrepeso u obesidad y un 20%(n=40) de los encuestados no respondió correctamente. De los beneficios de la fibra un 59%(n= 119), colaboradores indicaron que favorecen el tránsito intestinal y un 41%(n=81) no contestó correctamente.

Según el consumo de frutas y vegetales 53% (n=106) indico que contiene fibra y agua y un 47% (n= 94) de los encuestados no respondió correctamente. Respecto a alimentos fuentes de vitamina C; 83%(n=167) indico guayaba cas mientras que un 17%(n=33) de los encuestados no contesto correctamente la pregunta.

De acuerdo con los alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos; el 63%(n=127) indico la papa y un 36% (N=73) no respondió correctamente.

En cuanto a los alimentos que aportan mayor contenido de proteína el 86% (n=173) indicó que el pescado y 14% (n=27) no respondió correctamente. Así mismo con respecto a los alimentos fuentes de grasa 41% (n=82) de los encuestados indicaron el aguacate como opción correcta mientras que 59% correspondiente a (n=118) de los encuestados no respondieron erróneamente la pregunta realizada. En cuanto a los alimentos fuentes de fibra un 83%(n=166) de los encuestados indico las lentejas mientras que un 17% (n=34) no conoce los alimentos fuente de fibra ya que ya que no indico la opción correcta. De acuerdo con los alimentos fuente de colesterol el 67%(n=135) de los colaboradores indico el huevo y hígado como fuentes de colesterol mientras que el 33% (n=65) no identificaron estos alimentos como fuentes de Colesterol. La anterior encuesta aunque muestra que la mayoría de los colaboradores respondieron correctamente las preguntas del cuestionario un número un porcentaje alto de colaboradores no conocen las fuentes principales de los alimentos que consumen; además se destaca dentro de la

encuesta un desconocimiento mayor de las fuentes de grasa de los alimentos. Por lo que se evidencia la necesidad de brindar a la población información sobre los grupos de alimentos los principales nutrientes que aportan y las porciones adecuadas de acuerdo a las necesidades individuales esto con el propósito de mejorar los conocimientos en aspectos relacionados con la nutrición como una forma de prevención de problemas relacionados con la alimentación.

1.2.10 Cuestionario sobre Gustos y preferencias

El cuestionarios sobre gustos y preferencias se aplica a 200 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica con el propósito de conocer los gustos y preferencias alimentarias de los comensales que asisten regularmente al servicio de alimentación; esto para los tiempos de alimentación principales (desayuno y almuerzo). Para el desayuno se proporcionan opciones de fruta, harinas, proteínas y bebidas calientes y para el almuerzo se proporcionan opciones de harinas, proteína, bebidas de fruta, vegetales y postres las cuales que el cliente debe marcar; se brindan un máximo de opciones que el encuestado debe indicar según sus gustos y preferencias ([Ver anexo N°20](#))

En cuanto al desayuno las cinco opciones de frutas que más gustan por parte de los comensales se encuentran la piña con un 25%(n=113) de preferencia, papaya con un 23% (n=106), manzana 20%(n=88), sandía 18%(n=81) y banano 14%(n=63). Así mismo entre las tres opciones de harinas que mayormente indicaron preferir los comensales al desayuno se encuentran el gallo pinto con un 39%(n=138) de preferencia, el cereal de desayuno el cual lo prefieren el 34% (n=119) de las personas que asisten al servicio de alimentación y empanadas con un 27%(n=94) de preferencia.

Seguidamente se describe los resultados de las cinco opciones proteicas preferidas por la mayoría de los comensales al desayuno donde el queso indico un 28%(n=156) de preferencia, el huevo picado 21%(n=113), omelette con jamón y queso 19%(n=106); la salchicha y carne en salsa una preferencia de 17%(n=94) y 15%(n=81) de preferencia por parte de los comensales encuestados.

En cuanto a las tres bebidas para desayuno que más se destacan según los gustos preferencias de los comensales consultado se encuentran el café con un 38%(n=194), infusiones con 34%(n=175) y chocolate con 28%(n=144).

Así mismo los gustos y preferencia de los comensales para el almuerzo muestran que; entre las cinco opciones de harinas preferidas al almuerzo se encuentran el arroz blanco con 27%(n=144), frijoles 22%(n=119), puré de papa 21%(n=113) y papa al horno y garbanzos con un 15%(n=81) de preferencia

cada uno. En cuanto a opciones proteicas se destaca pollo a la plancha 25%(n=138), bistec de res 21%(n=113), pescado 20%(n=106), Costilla de cerdo 18%(n=100) y chuleta de cerdo un 16%(n=88).

En cuanto a las tres opciones de bebidas para el almuerzo los resultados muestran el fresco de cas 43%(n=106), el tamarindo con 31%(n=75) y mora 26%(63) como los preferidos por los comensales de acuerdo con la encuesta.

En cuanto a las opciones de vegetales con mayor gusto y preferencia se muestra los vegetales mixtos salteados un 25%(n=156), vegetales mixtos al vapor 23%(n=138), ensalada de lechuga, repollo y tomate 20%(n=125), brócoli 17%(n=106) y ensalada de espinaca, lechuga, lechuga, tomate, zanahoria 15%(n=94). En cuanto a postres los encuestados indicaron tres leches con un 44%(n=169), flan 35%(n=131) y arroz con leche 21%(n=81). Estos datos resultan de gran importancia ya que permiten conocer preferencias alimentarias de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica los cuales se pretende tomar en cuenta en la elaboración de una propuesta de menú que además de cumplir con las necesidades nutricionales de la población atendida satisfaga los gustos y preferencias alimentarias correspondientes.

1.2.11 Cuestionario sobre conocimiento de manipulación de alimentos

Para conocer los conocimientos del personal sobre manipulación de alimentos se aplica un cuestionario a 190 colaboradores tanto del área de planta de producción como a los encargados del servicio de comedor ([Ver Anexo N°22](#))

Es importante destacar que como requisito fundamental para laborar dentro de la empresa los colaboradores involucrados con la manipulación y preparación de alimentos deben contar con carnet de manipulación de alimentos vigente, además todos los colaboradores de primer ingreso reciben una inducción en la cual se capacita al personal en el tema de manipulación de alimentos y HACCP, dentro de esta capacitación se destacan los puntos críticos de control que cada colaborador debe verificar durante los diferentes procesos por los que pasa el alimento hasta ser entregado al cliente entre los que se encuentran:

- PCC1: Temperatura del producto recibido
- PCC2: Temperatura de almacenamiento
- PCC3: Temperatura de Cocción
- PCC4: Enfriamiento

- PCC5: Tiempo de cocción
- PCC6: Desinfección de frutas y vegetales
- PCC7: Recalentamiento mayor a 74 °C
- PCC8: Tiempo de cocción

Durante la observación se logra determinar que los colaboradores reciben control médico el cual permite por recomendación médica realizar algún cambio en el rol de trabajo de algún colaborador que presente algún cuadro de gripe, diarreico, lesión por cortadura o alguna enfermedad que represente peligro de contaminación de los alimentos o en el caso que lo amerite la incapacidad del colaborador.

En cuanto al resultado obtenidos en el cuestionario de conocimientos sobre manipulación de alimentos se logra observar que un porcentaje elevado de la población consultada respondieron correctamente las preguntas del cuestionario, sin embargo en la pregunta relacionada con el correcto lavado de manos se puede observar que de las 190 personas consultadas 83% (n=158) respondieron incorrectamente y únicamente 17% (n=32) de los encuestados respondió correctamente lo que evidencia que la mayoría de los colaboradores no conocen el correcto procedimiento para el lavado de manos; este problema se ratifica en la gran cantidad de personal que al realizarles el análisis de limpieza de manos por lamino cultivos resultan positivo lo cual corrobora que la mayoría de los colaboradores no está lavando correctamente sus manos; el correcto lavado de manos es uno de los procedimientos fundamentales el cual se debe realizar correctamente; si la rutina no se repite cada vez que sea necesario y no se produce de manera correcta, las manos se convierten en un vehículo de gérmenes los cuales pueden contaminar los alimentos convirtiéndose en fuente de enfermedades.

Por lo que resulta indispensable brindar a los colaboradores mayor información para garantizar un lavado de manos eficiente reduciendo el riesgo enfermedades causadas por contaminación de alimentos y por ende garantizar la inocuidad de los mismos.

1.2.12 Cuestionario sobre opinión de los comensales sobre plato del día

Como técnica de evaluación del plato del día ofrecido se aplica una encuesta para conocer la opinión de los comensales y las posibles oportunidades de mejora en las comidas ofrecidas a los usuarios del servicio. La encuesta se elabora utilizando el método AGATTTA y se aplica a 50 comensales durante una semana donde se califica el plato principal del día (almuerzo). Las características se califican con las siguientes opciones: muy bueno, bueno, muy malo, malo y se especifica calificar al platillo ofrecido con una escala del uno al diez donde uno corresponde a la calificación mínima y diez a la calificación máxima ([Ver Anexo N°24](#))

Los resultados obtenidos de la opinión de los comensales sobre el plato del día muestran que la mayoría de los comensales califican los platos ofrecidos en el día con un aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño, armonía y cantidad de grasa bueno y una escala de calificación de 8 para el plato ofrecido. Lo cual representa una buena aceptabilidad para el platillo ofrecido.

Sin embargo el platillo ofrecido en el día cuatro y cinco de la semana evaluada los cuales corresponden a salchichón frito y spaguetti en salsa de tomate no muestran buena aceptabilidad ya que la mayoría de la población evaluada califico el platillo con un gusto, apariencia, armonía y cantidad de grasa mala y la escala de calificación asignada a cada plato fue de seis ([Ver Anexo N°25](#))

1.2.13 Cuestionario sobre hábitos alimentarios

El cuestionario sobre hábitos alimentarios se aplica a 50 colaboradores tanto del área administrativa como del área operativa de la empresa; dicha cuestionario también contiene una frecuencia de consumo con el fin de conocer hábitos de consumo y costumbres alimentarias de la población ([Ver Anexo N°26](#))

Los resultados obtenidos muestran que de los encuestados la mayoría realiza entre 3 y 4 tiempos de comida correspondiente a un 36%(n=18) respectivamente, solo un 16%(n=8) de la muestra realiza cinco tiempos de alimentación, el 6% (n=3) realiza seis tiempos y un 6%(n= 3) realiza 2 tiempos de alimentación; en cuanto a la hora establecida para alimentarse el 36%(n=18) indico no comer nunca o casi nunca a la misma hora, seguido de un 34% (n=17) que come siempre o casi siempre a la misma hora todos los días y un 30%(n=15) que lo hace algunas veces lo cual refleja que un porcentaje elevado de la población encuestada no cumple con el consumo de meriendas entre comidas y horarios establecidos como parte del aporte a una alimentación saludable.

Respecto a en donde se preparan los alimentos que los encuestado consumen en horario laboral el 94 % (n= 45) indico que en el trabajo y un 6% (n=3) refirió que son preparados en casa lo cual muestra que la alimentación ofrecida en la empresa constituye un factor clave que puede o no beneficiar el estado nutricional de los colaboradores más aún si se tiene en cuenta que los colaboradores pasan un buen porcentaje de su vida allí.

En cuanto a la pregunta del tipo de grasa que utilizan para cocción de los alimentos 84% (n=42) utiliza aceite vegetal (soya, oliva, maíz, etc) mientras que un 16% (n=8) indica utilizar manteca vegetal. A pesar de que el porcentaje de encuestados que consume manteca vegetal es menor el consumo debe evitarse ya que representa una fuente elevada de grasas trans y saturadas debido al proceso de

hidrogenación al que es sometida; investigaciones científicas han descubierto que las personas que comen aceites parcialmente hidrogenados con un alto contenido de grasas trans, empeoran sus perfiles de lípidos en la sangre y casi doblan el riesgo de ataques al corazón en comparación con personas que no consumen aceites hidrogenados.

Según el consumo de sal 60%(n=30) de la población participante nunca agrega sal a la comida una vez preparada así mismo el 40% (n=20) de los usuarios manifiestan que agregan sal a las comida ya preparada y servida algunas veces lo cual es preocupante ya que la mayoría de la población no toma en cuenta el contenido de sal proveniente de otros productos que consumen con frecuencia lo cual contribuye a la prevalencia de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial.

Con respecto a la forma de cocción habitual de algunos alimentos la mayoría de los encuestados prefieren la fritura para alimentos como pollo, Bistec, papas, plátano y huevo, y se muestra una menor prevalencia de tipos de cocción como al horno y a la plancha, en el caso del pescado la mayoría de los consultados lo consume a la plancha, mientras que el tipo de cocción principal de los vegetales es hervidos y un número reducido de encuestados lo consumen al vapor sin embargo se evidencia que el tipo de cocción que predomina es la fritura.

En cuanto a la frecuencia de consumo de lácteos la mayoría de los consultados consumen leche siempre o casi siempre en el caso del queso la mayoría de la población encuestada indico consumirlo algunas veces a la semana mientras que en el caso del yogurt es el lácteo con menor frecuencia de consumo ya que la mayoría indicó consumirlo algunas veces al mes o nunca o casi nunca.

Con respecto al consumo de grasas como margarina, queso crema, y natilla la un 56% (n=28) de la población encuestada los consume nunca o casi nunca el 30%(n=15) los consume algunas veces a la semana el 10% (n=5) y un 4% (n=2) siempre o casi siempre. Así mismo en cuanto al consumo de mayonesa un 42%(n=21) la consume algunas veces al mes el 26% (n=13) la consumen nunca o casi nunca y un 16%(n=8) de las personas encuestadas la consumen siempre o casi siempre y algunas veces a la semana respectivamente.

Del consumo habitual de carnes se puede mencionar que la res, pollo y cerdo son mayormente consumidas algunas veces por semana seguido del consumo de pescado mariscos frescos y embutidos en cuanto al huevo el consumo es siempre o casi siempre mientras entre los consumidos con menor

frecuencia está el pescado o mariscos enlatados donde destaca la opciones de algunas veces al mes y nunca o casi nunca.

Sobre el consumo de frutas 46% (n=23) de la población las consume algunas veces a la semana un 26%(n=13) indicó consumirlas siempre o casi siempre el 22%(n=11) y un 6%(n=3) nunca o casi nunca esto muestra que la mayoría de la población encuestada no tiene el hábito de consumir la recomendación mínima recomendada según la Organización mundial de la salud a nivel global.

La frecuencia de consumo aplicada muestra que del consumo de verduras harinosas (papa, yuca, camote etc) el 84%(n=42) de los encuestados los consume algunas veces a la semana un 10%(n=5) siempre o casi siempre y el 6% (n=3) algunas veces al mes el caso del consumo de estos alimentos es necesario mayor educación ya que la mayoría de la población excede las porción recomendada generando mayor aporte calórico y por consecuencia un aumento de peso corporal.

En relación con la frecuencia de consumo de vegetales 70%(n=35) los consume algunas veces a la semana, un 16%(n=8) siempre o casi siempre, un 10%(n=5) algunas veces al mes y un 4%(n=2) nunca o casi nunca; el consumo de vegetales debe ser diario sin embargo se puede observar que la población que los consume siempre o casi siempre es baja.

Con respecto al consumo de cereales un 90%(n=45) indica que los consume siempre o casi siempre y solo un 10%(n=5) algunas veces a la semana; este resultado es positivo ya que los alimentos procedentes del grupo de los cereales constituyen la base de nuestra alimentación diaria sin embargo resulta fundamental educar a la población sobre las porciones recomendadas para la población ya que el exceso de estos alimentos juntos con otros hábitos inadecuados de alimentación y estilo de vida puede generar exceso y acumulación de calorías llevando al sobrepeso u obesidad de la población.

En cuanto al consumo de galleta 60%(n=30) las consumen algunas veces a la semana, el 16% (n=8) de los consume siempre o casi siempre así mismo 16%(n=8) de los consultados las consume nunca o casi nunca y el 8%(n=4) algunas veces al mes.

De acuerdo a la frecuencia de consumo de leguminosas lo resultados muestran que 86%(n=43) los consumen siempre o casi siempre, un 8%(n=4) y un 6%(n=3) algunas veces a la semana.

Referente al consumo de golosinas la mayoría de los encuestados 40%(n=20) las consume algunas veces al mes, un 30%(n=15) nunca o casi nunca, un 20%(n=10) algunas veces a la semana y el 10% (n=5) siempre o casi siempre.

En cuanto al consumo de azúcares (azúcar, mermelada o miel) 80%(n=40) de los participantes los consumen siempre o casi siempre, la muestra restante los consume algunas veces a la semana o nunca o casi nunca con un 10% (n=5) respectivamente lo cual resulta alarmante ya que el exceso es un detonante de enfermedades como la diabetes mellitus y principalmente causante del desarrollo de sobrepeso, obesidad.

Además de la población encuestada la mayoría consume refrescos gaseosos siempre o casi siempre o algunas veces por semana correspondiente a un 35% (n=18) respectivamente, un 20%(n=10) indicaron que las consumen nunca o casi nunca y un 10%(n=5) algunas veces al mes, lo que evidencia que un alto porcentaje de la población encuestada tiene un consumo excesivo de estos productos los cuales por su elevado contenido de azúcar añadida representan fuente de energía proveniente de calorías vacías los cuales benefician el desarrollo de complicaciones a la salud como triglicéridos elevados en sangre, enfermedades como diabetes mellitus y el favorecimiento del sobre peso y obesidad.

Del consumo de café o té el 80%(n=40) los consume siempre o casi siempre, un 10%(n=5) algunas veces a la semana y algunas veces al mes respectivamente

Sobre el tema de la frecuencia de consumo de comidas rápidas un 36%(n=18) manifestó consumirlas algunas veces a la semana y algunas veces al mes respectivamente, el 22%(n=11) siempre o casi siempre y un 6%(n=3) nunca o casi nunca.

Finalmente el consumo de bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, ron etc) se muestra que un 56%(n=30) nunca o casi nunca consumen alcohol, el 19%(n=10) lo consumen algunas veces a la semana y algunas veces al mes mientras que un 6%(n=3) lo hace siempre o casi siempre ([Ver anexo N°27](#))

Las anteriores encuestas permiten comprobar la necesidad de desarrollar diferentes acciones a nivel de educación nutricional que ayuden a mejorar el estado nutricional de la población intervenida y la promoción de hábitos alimentarios y estilo de vida que beneficien la salud de los participantes.

1.2.14 Análisis cualitativo y cuantitativo del menú

El análisis cualitativo y cuantitativo del menú se lleva a cabo durante cinco semanas donde se evaluaron dos tiempos de comida principales (desayuno y almuerzo). Con el objetivo de encontrar oportunidades de mejora en los alimentos ofrecidos a los usuarios del servicio de alimentos.

A continuación se describe los resultados obtenidos tras realizar el análisis cualitativo del menú según tiempo de comida.

1.2.14.1 Análisis cualitativo del menú

Para el análisis cualitativo se elabora un cuadro en el cual se describen en una tabla las características organolépticas utilizando el método AGATTTA el cual permite evaluar características como: Aroma, Gusto, Apariencia, Temperatura, Tamaño, Textura armonía y se determina una escala de calificación del plato principal (desayuno y almuerzo) dicha escala califica el plato en: bueno, muy bueno, malo y muy malo ([Ver Anexo N°30](#))

Para el análisis cualitativo del menú ofrecido durante el desayuno y almuerzo se valoran los platos ofrecidos durante cuatro semanas consecutivas (una opción diaria) correspondiente a 20 platillos en total tanto para el desayuno como para el almuerzo; en los cuales no se contemplan los platos ofrecidos durante los fines de semana (sábado y domingo).

En el caso del desayuno esta actividad permite determinar que el menú es repetitivo el cual se compone de una base principal (gallo pinto) y un solo acompañamiento entre cuyas opciones se encuentra frecuentemente el huevo picado solo o acompañado; variando en algunas ocasiones con opciones como queso tierno, o algún embutido tipo salchicha, salchichón, o tocineta.

Los resultados del análisis muestran el menú ofrecido es repetitivo y que en la mayoría de los platos ofrecidos en el desayuno tienen aroma, gusto, temperatura buenos; sin embargo con respecto a el tamaño de la porción y la armonía la mayoría de las preparaciones recibieron una calificación mala; de acuerdo a lo observado no se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos lo que puede generar un exceso en el consumo calórico por parte de los comensales ya que en la mayoría de los platos servidos la porción de opción harinosa es de gran tamaño. Así mismo se logra observar que las características organolépticas del gallo pinto varían dependiendo de quién lo prepare ya que no existe una receta estándar lo que genera en algunas ocasiones exceso de grasa, falta de condimentos naturales en el gallo pinto o que el arroz se sienta crudo lo cual afecta la calificación de los platillos ([Ver Anexo N°31](#))

Así mismo en cuanto al almuerzo de acuerdo a la evaluación realizada según AGATTTA la mayoría de los platillos analizados respecto a aroma, gusto y temperatura se califican como bueno en cuanto al tamaño de la porción y la armonía del platillo servido la calificación fue mala ya que las porciones servidas en la mayoría de los casos son excesivas, igualmente la armonía del plato tanto por los colores que presenta como por la combinación de algunas preparaciones no son adecuadas afectando la calificación de la preparación ([Ver anexo N°32](#))

1.2.14.2 Análisis cuantitativo del menú

Con el propósito de conocer el valor nutricional de las preparaciones ofrecidas a los comensales se realiza un análisis cuantitativo de dos tiempos de comida (desayuno y almuerzo) donde se valoran los platos ofrecidos durante cuatro semanas consecutivas (una opción diaria) correspondiente a 20 platillos en total; tanto para el desayuno como para el almuerzo; en los cuales no se contemplan los platos ofrecidos durante los fines de semana (sábado y domingo).

Se elabora una plantilla donde se anota el peso en cocido de la porción servida a los comensales mediante el uso de una balanza para alimentos y se traduce a peso crudo mediante el factor de conversión de peso cocido a peso crudo ([Ver Anexo N°30](#))

Para el análisis del valor nutritivo de los alimentos se utiliza el sistema de cálculo nutricional “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.

El valor energético total estimado para la población que labora en la empresa Newrest Costa Rica es de 2100 kcal el cual se obtiene a partir del promedio de edad, peso, talla según género de una muestra de 215 colaboradores; seguidamente se calcula la distribución porcentual del VET recomendado tanto para el desayuno como para el almuerzo donde 525 kcal (25% del VET) corresponde al desayuno y 735 Kcal (35% del VET) pertenecientes al almuerzo los cuales cubrirán el 60% del VET estimados para la población en los tiempos de comida ofrecidos dentro de la institución.

Posteriormente se determinan los porcentajes de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa) distribuidos en 55, 20 y 25 % respectivamente para ambos tiempos de comida. Así mismo los porcentajes de adecuación para los macronutrientes se estiman que deben cerrar entre 90-120%.

De acuerdo con el análisis cuantitativo de cada uno de los platillos para el desayuno generalmente excede la recomendación calórica estimada de 525 calorías para este tiempo de comida. En cuanto a los macronutrientes estos sobrepasan en la mayoría de los platos el porcentaje de adecuación deseado. Este problema se debe principalmente al exceso en el tamaño de las porciones servidas a los comensales lo

cual muestra un desbalance nutricional y un consumo calórico elevado que genera un aumento de peso en la mayoría de las personas que asisten al servicio de alimentación ([Ver Anexo N°35](#))

Con respecto al análisis del almuerzo la tendencia en los platos analizados muestra un exceso calórico sobrepasando las 735 calorías y un desbalance en los macronutrientes ya que en la mayoría de los casos los porcentajes de adecuación no cierran dentro de (90-120%) estimados para cumplir con un adecuado valor calórico y de macronutrientes según la población atendida ([Ver Anexo N°36](#))

Es por ello que resulta fundamental la elaboración de un menú que además de cumplir con los gustos y preferencias de la población atendida también incluya las recomendaciones nutricionales tanto calóricas como de macronutrientes que permitan a la población mejorar su estado de salud y prevenir la incidencia enfermedades relacionadas a inadecuados hábitos alimentarios.

1.3 Análisis FODA

Tabla 2. Análisis FODA de Newrest Costa Rica

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a equipo de cocina profesional en adecuadas condiciones para su uso. • Buena calidad de proveedores. • Limpieza y desinfección diaria de equipos. • Se cuenta con departamento de salud ocupacional y de recursos humanos los cuales se enfocan en la seguridad de sus colaboradores. • Frecuente supervisión en presentación personal de los trabajadores e inocuidad de los alimentos. • Los colaboradores cuentan con asociación solidarista, médico de empresa y seguro médico. • Capacitación constante a personal de empresa en temas como manipulación de alimentos, calidad y ambiente, HACCP, acoso y hostigamiento sexual entre otros 	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidad de ascenso laboral y mejor ingreso económico mediante la participación de concurso interno de puestos vacantes los cuales pone a concurso la empresa para los colaboradores que demuestre las capacidades, liderazgo y responsabilidad dentro de la institución. • Desarrollo de actividades para el crecimiento personal de los colaboradores. • Se cuenta con equipo y áreas establecidas para la preparación de los alimentos e infraestructura en condiciones adecuadas

Continúa en siguiente página...

Continuación de la Tabla N°2

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none">• No hay menú cíclico.• No hay control de costos del menú ofrecido.• No hay estandarización de las opciones del menú.• Menú ofrecido no es nutricionalmente balanceado de acuerdo a la población atendida.• No se sirven los alimentos con cucharas porcionadoras.• No hay consulta nutricional ya que la nutricionista de la empresa realiza trabajos administrativos.	<ul style="list-style-type: none">• Salarios poco competitivos.• Inadecuado estado nutricional en la mayoría de los colaboradores según la muestra evaluada.

Fuente: X, Carrillo. (2016)

1.4 Formulación y delimitación del problema

El principal problema encontrado en la empresa Newrest Costa Rica es la ausencia de un profesional en nutrición en las áreas de consultoría así como en la promoción de la salud.

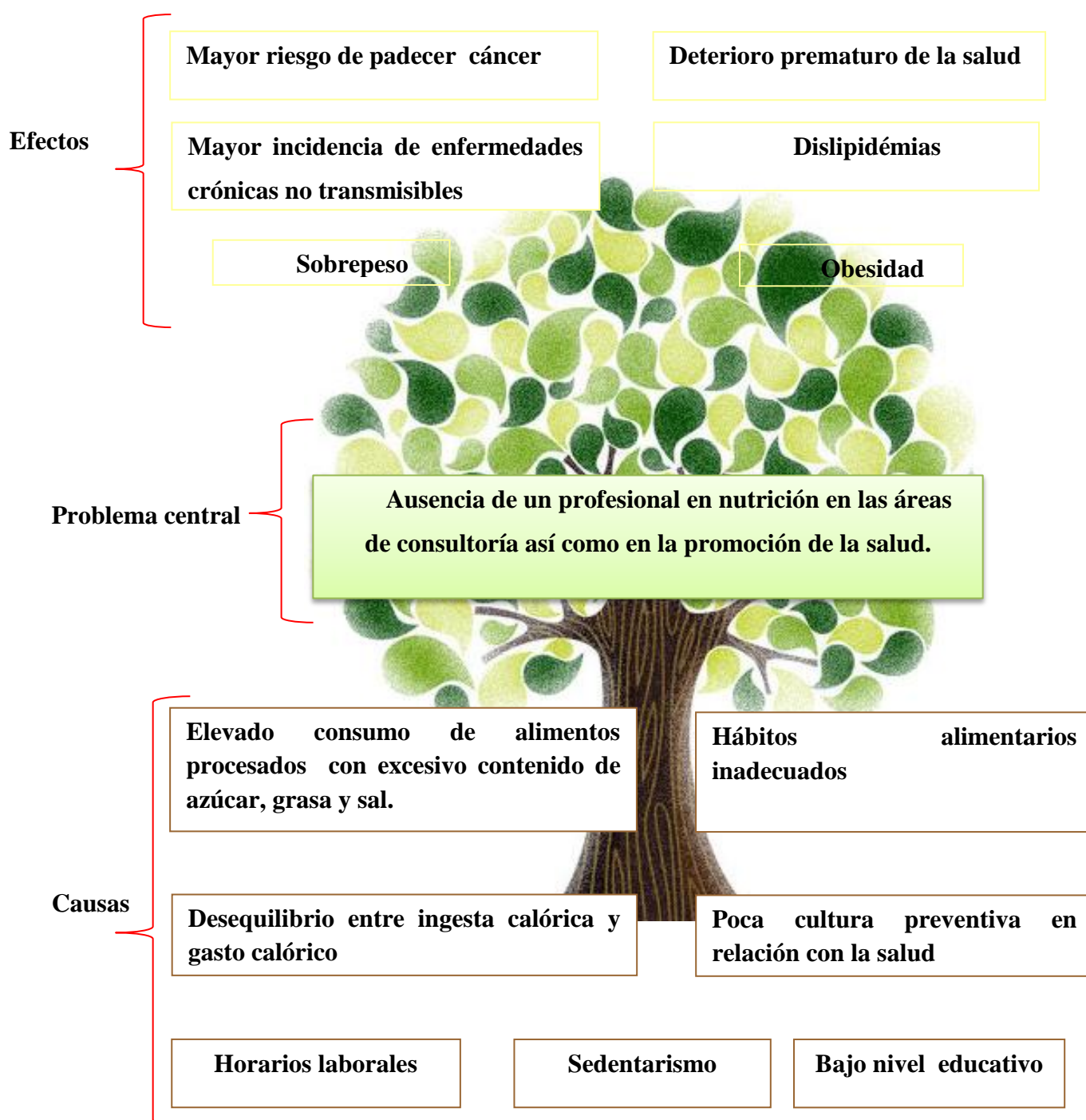
La importancia del tema nutricional al personal de una empresa debe ser de gran importancia para la gerencia, ya que este está estrechamente ligado con la salud del personal y la prevención de posibles enfermedades crónicas a mediano y largo plazo que pueden afectar la producción y rendimiento laboral. Por tanto es necesaria la intervención nutricional de manera oportuna que beneficie y proponga cambios en cuanto a los hábitos alimentarios y estilo de vida de todos los colaboradores.

La poca información y conocimiento nutricional de la población de la empresa se evidencia en el accionar del personal con respecto al alto consumo de alimentos poco saludables, y la inactividad física lo cual pone de manifiesto el alto índice del personal que padece de sobrepeso y obesidad y por ende la necesidad de educación y atención por medio de actividades tales como talleres y charlas sobre los temas más relevantes, consulta nutricional individualizada e información visual en diferentes áreas de la empresa.

La oferta de alimentos con alto contenido calórico dentro de la empresa aumenta por ende su consumo y hábito entre la población lo que propicia la incidencia del sobrepeso y obesidad. Es importante la intervención oportuna en el servicio de alimentos, para adaptar el menú ofrecido al personal al cual se dirige tomando en cuenta las recomendaciones nutricionales de Costa Rica.

1.4.1 Árbol de problema

Figura 7. Delimitación del problema central, causas y efectos



Fuente: X, Carrillo. (2016)

1.5 OBJETIVOS

A continuación se presentan los objetivos propuestos para llevar a cabo la práctica, basada en un objetivo general y objetivos específicos como se muestra en el siguiente apartado.

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Realizar una intervención nutricional mediante actividades de evaluación al servicio de alimentos, valoración del estado nutricional, encuestas sobre gustos y preferencias, hábitos alimentarios, educación nutricional individual, diseño de un menú y charlas educativas; con el propósito de llevar a cabo mejoras dentro del servicio y la modificación de hábitos alimentarios poco saludables de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica durante una pasantía de 640 horas en el periodo de octubre del 2016 a febrero del 2017.

1.5.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

1.5.2.1 Identificar las condiciones de la empresa Newrest Costa Rica mediante la aplicación de la guía de evaluación sanitaria del Ministerio de salud y el desarrollo de un diagnóstico situacional.

1.5.2.2 Determinar el estado nutricional de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica mediante realización de valoración antropométrica.

1.5.2.3 Conocer hábitos alimentarios, gustos y preferencias, conocimientos sobre temas nutricionales y de manipulación de alimentos de los colaboradores que laboran dentro de la empresa Newrest Costa Rica mediante la aplicación de encuestas aplicadas a una muestra de la población.

1.5.2.4 Brindar educación nutricional individual y seguimiento a la población más vulnerable por medio de la toma de peso, circunferencia de cintura, porcentaje de grasa, ingesta de 24 horas y recomendaciones nutricionales para el mejoramiento del estado nutricional de los participantes.

1.5.2.5 Elaborar un menú cíclico de cinco semanas, costeo del mismo y su respectivo análisis cuantitativo que garantice el cumplimiento de las necesidades energéticas y nutricionales de macronutrientes que requiere la población que labora dentro de la empresa Newrest Costa Rica.

1.5.2.6 Concientizar a la población sobre temas como inocuidad de alimentos, importancia de cambios en estilos de vida; mediante el desarrollo de charlas sobre diversos temas de interés nutricional, pizarras informativas y boletines educativos.

1.5.2.7 Capacitar al personal encargado del servicio de alimentos sobre las porciones adecuadas a servir de la propuesta de menú; mediante el desarrollo de un taller utilizando las tazas porcionadoras y de acuerdo a las requerimientos nutricionales calculadas para la población

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

A continuación se definen algunos conceptos teóricos que fundamentan y orientan el trabajo en general realizado durante el desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada en la empresa Newrest Costa Rica.

2.1 Importancia de la seguridad alimentaria y Nutrición en la población

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es un elemento básico para la vida y el desarrollo humano. En la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, se reconoce la alimentación como un derecho humano. El artículo 25 de esta declaración establece que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación”. (Declaración Universal de Derechos Humanos, ONU, 2015)

Su efectiva aplicación señala que existe seguridad alimentaria cuando toda la población y, en todo momento, tiene acceso físico, social y económico a alimentos seguros y nutritivos que satisfacen sus necesidades dietéticas y preferencias alimentarias para una vida activa y saludable (Ministerio de Salud, 2011).

La alimentación de la población garantiza los nutrientes básicos, pero se requiere asegurar su calidad y alcanzar niveles de vida saludable. En Costa Rica, el estado trabaja en facilitar la accesibilidad física y económica a alimentos adecuados, libres de sustancias nocivas para la población.

2.2 Importancia de la Inocuidad de alimentos

La inocuidad de alimentos se concibe como la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen y/o consuman. Un alimento inocuo es aquel que está libre de peligros. Un peligro se define como: “Un agente biológico, físico o químico, o bien, la condición en que este se halla y que pueda causar un efecto adverso a la salud” (INA, 2011).

Los alimentos que contienen bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas nocivas causan más de 200 enfermedades, que van desde la diarrea hasta el cáncer. Estas enfermedades se denominan “enfermedades de transmisión alimentaria”. La mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria pueden prevenirse con una manipulación apropiada de los alimentos (OMS, 2015).

A partir del año 2010, Costa Rica cuenta con una Política Nacional de Inocuidad de Alimentos, oficializada mediante el Decreto Ejecutivo N °35960-S-MAG-MEIC-Comex, publicada en el diario la Gaceta, el 3 de marzo del 2010, cuyo fin es definir y establecer los lineamientos generales por seguir en materia de inocuidad de alimentos producidos, elaborados, importados y comercializados a efectos de asegurar la protección de la salud de las personas y de los derechos de los consumidores.

2.3 Estado nutricional

El adulto de 20 a 60 años tiene una importancia social indiscutible, pues en él descansa de forma casi total la capacidad de producción y servicio. Es por ello que la evaluación nutricional de este grupo, adquiere gran relevancia en el estudio de cualquier población desde el punto de vista de su estado de salud. El estado nutricional es un determinante muy importante de la condición de salud de la población, la malnutrición, sea esta desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso u obesidad, puede determinar la aparición de otras patologías (Situación de salud en Costa Rica, Ministerio de Salud, 2014).

La última encuesta de nutrición realizada en Costa Rica 2008-2009, indican que la desnutrición no es actualmente un problema de salud pública en nuestro país. Sin embargo la obesidad es un factor de riesgo de muchas enfermedades crónicas no transmisibles, que ocupan las primeras causas de morbilidad en el país, por lo que la situación anterior requiere de un urgente abordaje de forma integral y sostenida (Ministerio de Salud, 2013).

La transición epidemiológica de la población mundial se ha caracterizado por una reducción en la prevalencia de enfermedades infecciosas asociadas con la malnutrición, el hambre, la falta de saneamiento y la pobreza. Junto a este proceso, hay un aumento de prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, asociada a un nivel de vida más urbano e industrializado, por cambios en los hábitos alimentarios y la actividad física de la población. Las sociedades modernas tienen sus propias dietas sustituidas por las dietas con alto contenido de azúcar, sodio y grasas. Tales modificaciones se reflejan no solo en el aumento de peso, si no en una mayor prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la obesidad. La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo con deficiencias y excesos dietéticos (Corvos, 2011).

Las mediciones de talla, peso corporal, circunferencias y otros constituyen la base para el diagnóstico nutricional (Batista, 2009).

Para la evaluación se requiere de la obtención de información pertinente dentro de la consulta nutricional con el paciente, entre la cual se encuentra medidas antropométricas, datos bioquímicos, clínicos y dietéticos (Hott, 2014).

Se utilizan frecuentemente indicadores antropométricos para llevar a cabo la evaluación inicial del estado nutricional y el seguimiento del mismo y sus posibles modificaciones, considerando estas variaciones tanto por déficit como por exceso (Corvos, 2011).

La antropometría es el estudio del tamaño, la forma, la proporción, la maduración y el funcionamiento general del organismo humano, permite una mejor comprensión de los procesos relacionados con el crecimiento, desarrollo, rendimiento físico y nutrición. Ha resultado como una de las técnicas fundamentales para diagnosticar el estado nutricional en poblaciones adultas mal nutridas esto por la relativa facilidad de su aplicación, su generalización y su aceptable rango de exactitud. (Situación de salud en Costa Rica, Ministerio de Salud, 2014)

Los valores del IMC son un reflejo de las reservas corporales de energía. (Rosales, 2012).

Tabla 3. Clasificación del Índice de masa corporal

IMC ADULTO	
Delgadez severa	<16,00
Delgadez modera	16,00-16,99
Delgadez aceptable	17,00-18,49
Normal	18,50-24,99
Sobrepeso	25,00-29,99
Obeso tipo I	30,00-34,99
Obeso tipo II	35,00-39,99
Obeso tipo III	≥ 40,00

Fuente: (OMS, 2013)

Aun cuando el IMC del individuo no supere el valor considerado como normal, estudios brindan evidencias tangibles que demuestran que el almacenamiento excesivo de grasa alrededor de la cintura expone un riesgo significativo para la salud, hasta en aquellas personas que no son consideradas obesas o con sobrepeso por el IMC (Rosales, 2012).

La circunferencia de cintura (CC) es mundialmente utilizado como parámetro para cuantificar la obesidad central. Por sí sola, puede ser utilizada para indicar la adiposidad o para reflejar factores de riesgo metabólicos; brinda evidencias tangibles que demuestran que el almacenamiento excesivo de grasa alrededor de la cintura supone un riesgo significativo para la salud (Rosales, 2012).

El aumento de la edad va asociado con el de la grasa corporal, que se manifiesta no solo en los valores de los pliegues grasos sino también en el incremento de la CC como reflejo de la grasa abdominal.

Considerándose los siguientes parámetros de la circunferencia abdominal como riesgo aumentado de enfermedad crónicas no transmisibles.

Tabla 4. Parámetros establecidos para riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal

	Riesgo aumentado	Riesgo muy aumentado
Mujer	> 80cm	> 88 cm
Hombre	> 94 cm	> 102 cm

Fuente: (OMS, 2013)

Estudios epidemiológicos han demostrado claramente que la adiposidad central está altamente correlacionada con la presencia de hipertensión, enfermedad coronaria, diabetes tipo II, y mayor riesgo de mortalidad. La obesidad abdominal se asocia con un aumento del tejido adiposo visceral de masa (Rosales, 2012).

Así mismo el porcentaje de grasa corporal aumenta con la edad; de esto se deduce que al envejecer la persona la grasa se acumula en áreas del tejido adiposo. La grasa corporal y su distribución influyen en la mayor morbimortalidad asociada a la obesidad, es relevante para realizar una correcta evaluación nutricional y una adecuada estratificación del riesgo metabólico-cardiovascular, así como para evaluar el efecto de las actividades preventivas (dieta, ejercicio) que se planifiquen. Este parámetro complementa la evaluación realizada a partir del IMC y, junto con la evaluación de otros factores de riesgo asociados, pueden facilitar la toma de decisiones clínicas (Aguilar *et al.*, 2012).

Se establecen los siguientes parámetros para su interpretación:

Tabla 5. Clasificación de porcentaje de grasa corporal según género

% Grasa en adulto					
	Años	Bajo	Normal	Alto	Muy alto
Mujer	20-39	< 21,0	21,0-32,9	33,0-38,9	≥39,0
	40-59	< 23,0	23,0-33,9	34,0-39,9	≥ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0-35,9	36,0-41,9	≥42,0
Hombre	20-39	< 8,0	8,0-19,9	20,0-24,9	≥ 25,0
	40-59	<11,0	11,0-21,9	22,0-27,9	≥ 28,0
	60-79	<13,0	13,0-24,9	25,0-29,9	≥ 30,0

Fuente: (American Journal of Clinic of Nutrition, 2012)

Por otra parte, actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional (Ravasco *et al.*, 2010).

En el caso de la intervención realizada dentro de la empresa Newrest Costa Rica no se evaluaron datos bioquímicos de la población ya que se dificultó obtener los datos.

Dentro de la evaluación dietética se determina la ingesta de alimentos y nutrientes mediante algunos métodos disponibles más utilizados, tales como frecuencia de consumo, recordatorio 24 horas, consumo usual. La elección del método por elegir va a depender del objetivo que se quiera alcanzar.

Una de las herramientas para conocer el consumo de alimentos en el paciente es el recordatorio de 24 horas, el cual es un método práctico y sencillo para la evaluación de la ingesta de alimentos y los nutrientes del día anterior (Burriel *et al.*, 2014).

Por otra parte la frecuencia de consumo representa una revisión retrospectiva de la frecuencia de la ingesta, los alimentos se agrupan en categorías en la tabla de frecuencia de los alimentos; este cuestionario se centra en la frecuencia de consumo de grupos de alimentos en lugar de ciertos nutrientes; por lo que la información obtenida es general (Mahan *et al.*, 2012).

2.4 Requerimiento energético y de macronutrientes en la edad adulta

El requerimiento de energía alimentaria para adultos se define como la cantidad de energía necesaria para balancear el gasto energético consistente con un buen estado de salud a largo plazo y mantener el tamaño, la composición corporal y el nivel de actividad física necesario y deseado (Hernández, 2005).

En 1980, el "Food and Nutrition Board-National Research Council" (USA) definió las recomendaciones nutricionales como las cantidades de energía y nutrientes esenciales que cubren los requerimientos nutricionales de casi todos los individuos sanos, o bien, el promedio de las cantidades diarias de energía y nutrientes esenciales que ciertas poblaciones deben consumir durante un período de tiempo determinado (Henuford, 2015).

Las necesidades de energía y nutrientes varían para cada individuo y dependen de su metabolismo basal, de su actividad diaria (ligera, moderada o pesada) y de su sexo, y puede variar para mujeres y hombres grandes muy activos. Una dieta ideal aporta una cantidad suficiente de calorías para cubrir las necesidades energéticas, aunque no en exceso, ya que ello provocaría un aumento de peso (Morales y Arandojo, 2016).

Para determinar las necesidades energéticas se utilizan tres fracciones distintas: la tasa metabólica basal, la termogénesis efecto dinámico específico de los alimentos y el consumo energético derivado de la actividad física

En Costa Rica, mediante el documento de Lineamientos metodológicos y criterios técnicos de guías alimentarias, se establecen las metas nutricionales para la población costarricense (C.I.G.A., 2007).

Por metas nutricionales se entienden “las recomendaciones dietéticas ajustadas a una población específica, tomando en consideración sus particularidades, para promover la salud, reducir el riesgo y prevenir enfermedades asociadas a la nutrición” (Molina, 2008).

2.4.1 Requerimientos de Carbohidratos

En el caso de los hidratos de carbono son el componente principal de la dieta; moléculas cuya principal función es proporcionar energía que el cuerpo necesita. Estos nutrientes son la fuente inmediata de energía para el organismo, pues rápidamente se desdoblan, formando glucosa, la fuente principal de energía.

Los requerimientos de macronutrientes se estiman a partir del valor energético total donde dichos lineamientos establecen que la energía proveniente de la dieta debe aportar

55-60% de carbohidratos y que la ingesta de carbohidratos simple debe ser menor a 10% del Valor Energético Total Valor Energético Total (CIGA, 2007).

Si la dieta es típicamente baja en carbohidratos y elevada en grasas y proteínas ello incrementa la lipólisis y oxidación de los ácidos grasos, originándose cuerpos cetónicos,

catabolismo de proteínas que conllevaría la pérdida de cationes, acidosis metabólica, y en consecuencia, deshidratación del organismo (Henufood, 2015).

2.4.2 Requerimiento de grasas

Las grasas son una combinación de ácidos grasos y glicerol, su función es también energética. Realzan el sabor y la aceptabilidad de los alimentos, ya que los componentes lipídicos determinan en buena parte su textura, sabor y aroma. Además, las grasas retardan el vaciado gástrico y la motilidad intestinal, lo que prolonga la sensación de saciedad. Las grasas de la dieta proporcionan los ácidos grasos esenciales (EFA) y facilitan la absorción de las vitaminas liposolubles.

La comisión intersectorial de guías alimentarias para Costa Rica establece el aporte de grasas entre 25-30 % del Valor energético Total (VET) de la dieta. Así mismo indica que el 8-10% del VET sea aportado por ácidos grasos saturados, de 3-7% por ácidos grasos poliinsaturados con un consumo total de grasa trans menor a 1%, que el resto de la grasa dietética esté constituida por ácidos grasos mono insaturados. Además el consumo de colesterol dietético no debe ser mayor a 300mg diarios. (CIGA, 2007)

La ingesta elevada de grasas se acompaña habitualmente del aumento de las grasas saturadas, del colesterol y de la densidad energética. El consumo moderado de grasa dietética combinado con una dieta rica en carbohidratos refinados eleva el riesgo de enfermedades no transmisibles (FAO & Finut, 2012).

2.4.3 Recomendación de proteína

La recomendación de proteína para un adulto sano es de 0,8g por kilogramo de peso, (Mahan, 2012). Así mismo la comisión intersectorial de guías alimentarias para Costa Rica establece el aporte de proteína entre un 15-20 % del Valor energético Total (VET) de la dieta

Si las calorías obtenidas de carbohidratos y grasas no son suficientes para proporcionar la energía que requiere el organismo, el cuerpo empezará a utilizar las proteínas como fuente de energía desviando su propósito principal el cual consiste en construir tejidos y ayudar formar aminoácidos que son los compuestos esenciales que contienen nitrógeno.

Se recomienda consumir fuentes proteicas de origen animal que sean bajas en grasa. Además de combinar cereales y leguminosas para obtener proteína de buena calidad similar a la de la carne, lo cual favorece el aporte de proteína en la población con menor recurso económico. (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011)

2.4.4 Requerimiento de fibra alimentaria

Se recomienda un consumo diario de fibra de 30 gramos por día, donde exista un consumo de, al menos, 400 gramos de frutas y vegetales y de 75 gramos de frijoles u otras leguminosas diarias. (CIGA, 2007).

Existen evidencias de que el consumo de alimentos ricos en fibra de cereales o mezclas de granos enteros y salvado se asocia a una reducción en el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular, según lo publicado por la Society for Nutrition Position (Villacis, 2015).

En Costa Rica el consumo de vegetales y frutas es bajo lo que implica dietas con bajos consumos de fibra dietética y micronutrientes como antioxidantes y fitonutrientes. (CIGA, 2007)

Según la Encuesta de Factores de Riesgo realizada en el 2008 por la CCSS, solo un 22% de la población costarricense consume tres porciones de vegetales y frutas al día, siendo lo recomendado 5 al día. Las frutas y vegetales aportan fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes; estas sustancias aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, obesidad y favorecen el envejecimiento saludable. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores cada día. (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011)

2.4.5 Recomendación de consumo de azúcares

Los azúcares libres contribuyen a la densidad calórica general de la dieta y pueden promover un equilibrio calórico positiva (Gómez Morales, 2013)

Al ingerir azúcares en exceso, la energía aportada se almacena como grasa y contribuye al padecimiento de diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011)

Parece necesario reflexionar sobre las proporciones epidémicas que está alcanzando la incidencia de estas enfermedades, con el objetivo de establecer las estrategias terapéuticas más oportunas.

La sacarosa, fructosa, y glucosa, es añadido a una gran variedad de alimentos elaborados; yogur, cereales, salsas, pasteles, bizcochos y bebidas. Es importante analizar el papel de estos alimentos así como la evidencia disponible para, a partir de ello, ofrecer mensajes poblacionales de moderación/restricción de su consumo (Gómez, 2013).

Se recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida menor del 10% de la ingesta calórica total (Organización mundial de la Salud, 2015).

Se recomienda no consumir más de 6 cucharaditas al día, equivalente a 30 gramos para personas con índice de masa corporal normal (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011).

2.4.6 Recomendación de consumo de sodio

Existe una relación directa entre el consumo de sal y la presión arterial, y hay evidencia de que la sal agregada a los alimentos es responsable de hasta 30% de los casos de hipertensión arterial. La reducción de la sal en la dieta ha demostrado ser efectiva para prevenir el aumento de la presión arterial (Sánchez, 2012).

Las enfermedades cardiovasculares y el consumo excesivo de sal son problemas globales, donde la mayor parte de los individuos están a riesgo de sufrir hipertensión arterial en algún momento de su vida.

En noviembre del año 2009, la Organización Panamericana de la Salud, lanzó la “Declaración de la Política para reducir el consumo de sal en las Américas”. La declaración estableció como meta, un descenso gradual y sostenido en el consumo de sal en la dieta.

El consumo aparente de sal proveniente de todas las fuentes en nuestro país es mayor al valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud, porque el consumo exclusivamente de sal de mesa es de 7 gramos por persona al día. (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011).

En la mayoría de la población, la mayor cantidad de sal en la dieta proviene de los platos preparados y precocinados los alimentos, incluyendo el pan, carnes procesadas, e incluso cereales para el desayuno (Organización Panamericana de la Salud, 2013).

Se recomienda una ingesta de sal de 5 gramos de sal o 2 gramos de sodio diarios por persona. (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011).

2.4.7 Requerimiento de agua

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Es esencial para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles, y también para la estructura y función del aparato circulatorio. Actúa como medio de transporte de nutrientes y todas las sustancias corporales, y tiene acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal.

El agua de bebida, junto con la contenida en los alimentos, ha de garantizar nuestra correcta hidratación. El cuerpo humano no almacena el agua, por eso, la cantidad que perdemos cada día debe restituirse para garantizar el buen funcionamiento del organismo

Las necesidades de líquidos son variables para cada persona, en función de la actividad física o ejercicio que realice, de las condiciones ambientales, del patrón dietético, de los hábitos tóxicos como el consumo de alcohol y de los problemas de salud que padezca (Iglesias, 2011).

Los requerimientos de agua en la población adulta varían entre 2 200 a 2 600 ml/día en hombres y 1 900 a 2 400 ml/día en mujeres. En situaciones como episodios febriles o diarrea, el consumo de agua debe aumentar con respecto a la cantidades recomendadas (Henufood, 2015).

Se recomienda tomar entre seis y ocho vasos de líquido al día, donde al menos cuatro vasos sean de agua pura. (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011)

2.5 Estilos de vida y hábitos Alimentarios

Los estilos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte, reconociéndose la multivariabilidad en la toma de decisiones (Bastías, 2014).

El constructo estilo de vida se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta; hacen referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o

comportamientos sostenidos, existiendo los que mantienen la salud y promueven la longevidad (factores protectores) y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida o conductas de riesgo (Bastías, 2014).

Se entienden por patrones repetitivos o rutinarios de consumo alimentario. Es la conducta hacia la elección y consumo de alimentos determinados en el tiempo. (Álvarez & Álvarez, 2009).

2.6 Beneficios de la actividad Física

La actividad física es un componente importante para llevar a cabo un estilo de vida saludable; la evidencia científica indica que una vida activa reduce el riesgo de presentar obesidad y otras enfermedades crónicas degenerativas (Aparicio, 2010).

Para mantener un estado de salud óptimo se recomienda 150 minutos como mínimo de práctica de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa. Para obtener mejores beneficios puede aumentarse el tiempo de la práctica hasta 300 minutos de actividad física de moderada intensidad o la mitad de actividad física intensa (Organización Mundial de la Salud, 2011).

El ejercicio físico mantiene y mejora la función músculo-esquelética, osteoarticular, cardiocirculatoria, respiratoria, endocrino-metabólica, inmunológica y psiconeurológica (Aparicio, 2010).

2.7 Enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con alimentación

Las enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), actualmente son la principal causa de mortalidad a nivel mundial, y causan 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 y diabetes (Organización Mundial de la Salud, 2012).

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.

Factores con alta prevalencia como la obesidad, la hipertensión arterial y la hipercolesterolemia se consideran tanto como ECNT como factores de riesgo para desarrollar otras ECNT, (Situación de salud en Costa Rica, Ministerio de Salud, 2014)

2.7.1. Sobrepeso y obesidad

La obesidad se define como el incremento de peso corporal asociado con un desequilibrio en las proporciones de los diferentes componentes del organismo, en la que aumenta fundamentalmente la masa grasa con anormal distribución corporal. Hoy en día se considera un factor de riesgo desde el punto de vista de la salud pública que causa numerosas complicaciones. El sobrepeso es el aumento del peso corporal por encima de un patrón dado en relación con la talla. El exceso de peso no siempre indica exceso de grasa (obesidad) ya que puede ser el resultado de exceso de masa ósea, o músculo (hipertrofia muscular) o acumulación de líquidos por diversos problemas (M. A., *et al*, 2016)

El sobrepeso y la obesidad incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares entre otras y, subsecuentemente aumentan la carga de enfermedad (Álvarez *et al*, 2012).

En Costa Rica la incidencia de sobrepeso y obesidad va en aumento donde la población de mujeres de 20 a 64 años de edad presenta mayor incidencia de obesidad, mientras que el sobrepeso es significativamente mayor en los hombres. Así mismo El sobrepeso y la obesidad aumentan con la edad en hombres y mujeres hasta el grupo de 45 a 64 años edad (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2013)

La adopción de dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, carbohidratos, y bajas en grasas poliinsaturadas y fibras así como la poca actividad física, son algunas características de la transición epidemiológica nutricional; por otro lado, la mayor disponibilidad de alimentos a bajos costo ha permitido que la población pueda acceder a alimentos con alto contenido energético. Se le suma a estos factores los tiempos de jornadas laborales y el transporte que hacen que el tiempo para preparar alimentos en casa se vea afectado (Incap, 2016).

2.7.1.1 Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica caracterizada por el incremento continuo de las cifras de la presión sanguínea en las arterias. Esta constituye el principal factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares y presenta alta prevalencia en el mundo actual (Berenguer, 2016).

Los factores de riesgo asociados a DM 2 comprenden, entre otros, antecedentes familiares de diabetes, hipertensión arterial (HTA), dislipidemias y obesidad (Llorente Columbié *et al*, 2016)

En Costa Rica las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las principales causas de muerte siendo la hipertensión una de los padecimientos crónicos más comunes en los costarricenses (Ministerio de Salud, Costa Rica, 2011).

El tratamiento de la HTA se basa en unas modificaciones en el estilo de vida, apoyadas cuando sea necesario con terapéutica farmacológica (Requeirat, 2015).

Todos los hipertensos necesitan modificar su estilo de vida entre las principales medidas por cumplir se encuentra controlar el peso corporal, reducir la sal en los alimentos, realizar ejercicios físicos, aumentar el consumo de frutas y vegetales, eliminar el hábito de fumar y limitar la ingestión de bebidas alcohólicas (Berenguer, 2016).

Para disminuir el riesgo de desarrollar hipertensión arterial no solo debe limitarse el consumo de sal de mesa, sino de los alimentos procesados con alto contenido de sodio. (Esquivel & Jiménez, 2010)

2.7.1.2 Diabetes mellitus tipo II

La diabetes mellitus Tipo II es una enfermedad crónica no transmisible cuya prevalencia ha ido creciendo en forma preocupante; se inicia cuando el páncreas no produce una cantidad suficiente de insulina o cuando ésta no es utilizada eficientemente por el organismo.

La diabetes mellitus es la cuarta causa de muerte prematura entre las ECNT. El impacto que tiene este padecimiento es aún mayor, ya que la diabetes es un factor de riesgo para la enfermedad coronaria, aumenta significativamente el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad renal crónica y cáncer, e incrementa el riesgo de muerte asociada a estos y a otros padecimientos (Situación de salud en Costa Rica, Ministerio de Salud, 2014).

Según datos de la CCSS, cada incapacidad por diabetes representa en promedio 7 días fuera de la fuerza laboral. Esto sin duda tiene un impacto económico no solo para la población que se encuentra en la fuerza laboral, sino también para el sector productivo. Es conocido que existe una relación recíproca entre el bienestar socioeconómico y el estado de salud de la población. La diabetes representa un reto en el sistema de salud costarricense (Situación de salud en Costa Rica, Ministerio de Salud, 2014).

La ingesta alimentaria y tanto la cantidad como la composición de la ingesta son un punto clave en el desarrollo, control y prevención de la Diabetes Mellitus tipo II (Nicol Varela, 2012)

Los objetivos de la alimentación en el diabético son el logro de resultados metabólicos adecuados que incluyan concentraciones de glucosa lo más cercanas al valor normal (80-100 mg/dl), mismos que se obtendrán a través de una regulación entre ingesta calórica y ejercicio. Del mismo modo, se intentará proporcionar la energía necesaria para mantener un peso adecuado para su talla, y en función a las necesidades metabólicas del individuo (Bustamante, *et al*, 2014)

2.7.1.3 Índice glicémico de los alimentos

El índice glicémico (IG) de los alimentos, es una medida de categorización de la calidad de los CHO según la capacidad de aumentar los niveles de glucosa sanguínea (Nicol Varela *et al.*, 2012)

Un metaanálisis de 2008 mostró que las dietas con bajo índice glucémico (IG) influyen favorablemente en los parámetros fisiológicos implicados como marcadores intermedios del sobrepeso y la obesidad, la diabetes mellitus y el riesgo de enfermedad cardiovascular, (C, Villacis, *et al*, 2015)

En el control de la diabetes, se ha visto que dietas con alimentos de bajo índice glicémico, producen un descenso moderado de los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA1c) (Varela *et al.*, 2012)

2.7.1.4 Dislipidemias

Las dislipidemias son un conjunto de alteraciones en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol y las concentraciones de triglicéridos. Esta condición condiciona el depósito de los lípidos en las paredes arteriales lo que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la aterosclerosis (Canalizo *et al.*, 2013)

2.8 Otras patologías de relevancia

A continuación se muestran otras patologías de relevancia presentadas por los colaboradores de la Newrest Costa Rica durante en desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada.

2.8.1 Gastritis

La gastritis es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica que puede ser condicionada por factores exógenos o endógenos y que produce síntomas tales como ardor, molestias en el epigastrio después de la ingestión, sensación de llenura precoz, agruras, náuseas, distensión abdominal entre otras (Roldán, 2011).

2.8.2 Estreñimiento

El estreñimiento es un trastorno del intestino que se caracteriza por una disminución en la frecuencia de evacuación de las heces, ya que se encuentran muy duras o difíciles de expulsar lo que produce consecuentemente malestar, distensión y dolor abdominal. Para mejorar esta condición debe incluirse como primera fase del tratamiento el aumento de actividad física, y una mayor ingesta de líquidos (Pérez, 2016).

2.8.3 Hernia de hiato

La hernia de hiato se refiere al desplazamiento de una parte del estómago a la cavidad torácica. El principal síntoma de este padecimiento es el reflujo gastroesofágico. Como factores de riesgo se encuentra la edad y la obesidad para el desarrollo de esta. (Intramed, 2014).

2.8.4 Hígado graso

Se refiere a una enfermedad del hígado caracterizada por acumulación de ácidos grasos y triglicéridos en las células hepáticas. El alcohol es una causa frecuente, sin embargo puede presentarse la esteatosis hepática no asociada al consumo de alcohol. La acumulación de grasa en los hepatocitos puede llevar a inflamación hepática, con la posibilidad de desarrollar fibrosis y, finalmente, terminar en el daño hepático crónico o cirrosis (Volzke, 2012).

La obesidad y el sobrepeso, principales factores de riesgo son modificables mediante cambios en el estilo de vida. Otras recomendaciones incluyen evitar el alcohol (Moore, 2010).

2.8.5 Hipotiroidismo

Esta entidad se define por la elevación de la hormona estimulante del tiroides (TSH), con una secreción normal de hormonas tiroideas T4 y T3 libre. El sobrepeso se considera

como uno de los signos característicos del hipotiroidismo, que puede asociarse a otros factores de riesgo cardiovascular (Moreno *et al.*, 2015).

2.9 Educación Nutricional

La población debe saber que es una dieta sana y como deben elegirse opciones alimentarias aceptables encaminadas a mejorar la salud y estado nutricional de la población. La educación nutricional tiene su valor en nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. Está demostrada su capacidad de mejorar el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo. A la vez resulta económica, viable y sostenible. Su alcance es muy extenso. Se centra especialmente en todo lo que puede influir en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios, la compra de alimentos, la preparación y su inocuidad. Gran parte de las causas de una nutrición deficiente son actitudes y prácticas que la educación puede modificar (FAO, 2011).

Por su parte, el material educativo es un instrumento que se utiliza en educación para la salud, para facilitar la comunicación entre educador y paciente. Su finalidad es aportar los conocimientos suficientes, para crear hábitos saludables y para facilitar que el paciente asuma su estado de salud. El material informativo tiene que ajustarse a los objetivos educativos de dicha intervención, y su finalidad será la de servir de apoyo para una correcta alimentación, la adherencia terapéutica y la observación de unas correctas medidas de hábitos saludables (Molina *et al.*, 2014)

2.10 Clasificación de los servicios de alimentos según su género, sistema y tipo

Existen múltiples formas de clasificación, pero la más recomendada utiliza tres formas de categorización:

2.10.1 Los servicios de alimentos según género

Entendemos por género aquel que será determinado por el objetivo operacional o la razón de ser por el cual se establece o se crea un servicio de alimentos.

Puede ubicarse cualquier servicio de alimentos en tres grandes géneros:

- Género lucrativo (primera clase y clase popular)

- Género afán de asistir
- Género atención de la salud

El género afán de asistir son aquellos servicios de alimentos que tienen el objetivo operacional de beneficiar o servir al cliente; obtienen utilidades bajas o nulas, en algunos casos contando con el apoyo de subsidios o siendo parte del presupuesto de la dependencia que vela por el recurso humano de la compañía. Puede contar con menús limitados de tipo impuesto si el presupuesto y las políticas de la institución o empresa así lo dictan o bien ciclos de menú en los que en cada tiempo de comida se ofrecen más opciones de platos para que cada quien elija. Se destacan en este género los servicios establecidos en empresas, plantas procesadoras o industriales, centros educativos y centros de oficinas o instituciones, tanto gubernamentales como privadas (Bolaños, 2012).

2.10.2 Sistemas de servicios de alimentos

El sistema de un servicio de alimentos está determinado por la metodología que se sigue en la producción de alimentos, entendiéndose por sistema de producción el proceso específico mediante el cual los insumos alimentarios, por medio de recursos físicos y humanos, se transforman en un producto, sea este denominado plato, preparación o alimento listo para el consumo. El objetivo final de cualquier servicio de alimentos es la producción de los componentes del menú y este se alcanza por medio de procesos que varían de un servicio a otro (Bolaños, 2012)

Pueden identificarse cuatro sistemas:

- Convencional
- Semiconvencional
- Comisariato
- Alimentos preparados y listos para servir

El sistema de comisariato se caracteriza, porque cuenta con grandes áreas para la preparación previa y complementaria; posterior producción en frío o por cocción de grandes volúmenes alimentos; seguidamente a la producción, los alimentos deben mantenerse en frío o en caliente y dentro de equipo especial para luego ser transportados a los diferentes centros para la distribución directa al cliente contando con equipos especializados para el transporte,

almacenamiento y mantenimiento a bajas o altas temperaturas según el tipo de alimento, siempre fuera de la zona de peligro de las temperaturas, por debajo de los 5 °C (41 °F) para lo frío y por arriba de los 60 °C (140 °F) para caliente. Cuenta con buen entrenamiento en cuanto a técnicas de almacenamiento en seco y en frío, servicio al cliente; precauciones en el transporte y lógicamente en el control estricto de la manipulación higiénica de alimentos, para evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Se observa en servicio de *catering*, catering aéreo; planta productora de alimentos (Bolaños, 2012)

2.10.3 Tipos de servicios de alimentos

Hace énfasis en la forma en que se distribuyen los alimentos. Dependiendo de clientela que lo frecuenta, el tiempo con que cuenta el comensal para consumir sus alimentos, cantidad de clientes, el tipo de menú, costos de operación, precios de venta y la ubicación del servicio de alimentos (Bolaños, 2012)

Se conocen cuatro tipos de distribución

- Autoservicio: de barra, de buffet y autoservicio con bandeja
- Servicio de bandejas
- Servicio de meseros
- Alimentos transportados térmicamente, (en contenedores térmicamente protegidos)

2.10.4 Alimentos transportados térmicamente

Propia de los servicios de alimentos que no tienen la comercialización en el lugar de producción. Los alimentos se llevan en carros y camiones especiales dentro de cajas térmicas conocidas como “carrier” que mantienen las temperaturas fuera de la zona de peligro de las temperaturas (Bolaños, 2012).

2.10.5 Autoservicio de barra

El comensal recorre la barra de distribución; no se necesitan meseros, solo personal de distribución; el comensal mismo traslada los alimentos y las herramientas en su bandeja y hasta el sitio electo en el salón o comedor para consumir sus alimentos. Los alimentos se exhiben en barras o mesas térmicas especiales, para asegurar el mantenimiento de la temperatura (Bolaños, 2012).

2.11 El menú

El menú es el medio por el cual el cliente conoce la lista de platillos y bebidas que ofrece un servicio de alimentos. Constituye la base de trabajo en todo servicio de alimentos, pues en torno a él giran todas las actividades de la organización (Bolaños, 2012).

2.11.1 Método escalerilla

Permite el diseño de menús por medio de la combinación de recetas, de tal forma que los ingredientes principales se organizan en grupos llamadas bases de alimentos que se incluirán en un menú cíclico, se combinan de forma escalonada, de forma tal que se logra un menú, con una sucesión ordenada de bases de alimentos, que garantiza variedad y ausencia de repeticiones o duplicidad en cada día del ciclo (Bolaños, 2012).

2.11.2 Tipos de menú

Para definir el tipo de menú que caracterizará a un servicio de alimentos se deben considerar aspectos como:

- Género, sistema y tipo del servicio
- Tipo y número de comensales
- Capacidad de pago del cliente
- Hábitos, preferencias y costumbres alimentarias del cliente
- Tipo de preparaciones que se desean ofrecer
- Disponibilidad de insumos alimentarios
- Equipo y personal disponible
- Horarios de atención
- Políticas de la empresa o institución
- Metas financieras de la organización.

2.11.3 Categorías para clasificar los menús

Los menús de cualquier servicio de alimentos se pueden clasificar en cuatro categorías dependiendo de:

- Nivel de duración o vigencia del menú en el establecimiento
- Nivel de participación o intervención del cliente en la elección de sus propios alimentos

- El género del servicio de alimentos (lucro, asistencia o atención a la salud)
- Tiempos de comida, tipos de clientela o de establecimiento

2.11.4 Menús según nivel de duración

Puede ser menú estático, menú cíclico, menú de temporada, menú verbal.

El menú cíclico es aquel que se repite al cabo de un tiempo preestablecido; el ciclo se inicia al cabo de 14, 21 o 30 días, y pueden existir ciclos de más o menos duración, esto según las políticas del diseñador de menús y de la empresa (Bolaños, 2012).

2.11.5 Menús según el nivel de elección del cliente

- Menú selectivo o a la carta
- Menú semi selectivo
- Menú impuesto

El menú impuesto puede tratarse del menú impuesto estricto, el cual no ofrece alternativas de platillos o amplio que ofrece dos o tres opciones para escoger. Es muy común en servicios para grandes grupos, género afán de servir y el número de opciones se reduce generalmente si el servicio es del género “atención de la salud” (Bolaños, 2012)

2.11.6 Consideraciones preliminares para el diseño de menús

Un menú debe cumplir con un adecuado AGATTTA (aroma, gusto, apariencia; temperatura, tamaño de la porción y textura y armonía entre las características organolépticas). Un aroma apetitoso; un sabor con sazón agradable al paladar; colores bien combinados y decoración llamativa; temperatura acorde con cada preparación; tamaños de porción ni muy pequeños ni muy grandes y siempre estandarizados; texturas variadas en combinaciones de técnicas culinarias balanceadas, tales como picado, rayado, partido, para no recargar una misma textura en un solo menú, y la armonía en la combinación de todas las características organolépticas constituyen lo que garantiza el óptimo AGATTTA. Además velar por el balance nutricional del menú, que garantizará el aporte de energía y nutrientes para alcanzar y mantener el óptimo estado nutricional de la población atendida (Bolaños, 2012).

2.11.7 Aspectos básicos a considerar en el diseño de menús

Según Bolaños (2012) se consideran factores que agilicen y llenen las expectativas del destinatario.

Se recomienda considerar:

- Género, sistema y tipo de servicio de alimentos.
- Tipo de menú que será diseñado según tiempos de comida que serán incluidos
- Recursos físicos y humanos del servicio.
- Insumos alimentarios.
- Control administrativo en el servicio de alimentos.
- Determinación de los costos.
- Perfil del cliente o destinatario.
- Aspectos dietéticos y dietoterapéuticos. Cálculos de valor energético
- Estructura del plato.
- Clima predominante en la zona geográfica

CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES.

3.1 Propuesta de Solución

El siguiente capítulo detalla las actividades realizadas durante el desarrollo de la práctica universitaria supervisada; las cuales se llevaron a cabo para cumplir con los objetivos planteados y dar solución a los problemas encontrados en la empresa Newrest Costa Rica, ubicada en la provincia de Alajuela.

El desarrollo de las actividades se llevó a cabo en un periodo de 640 horas, las cuales dieron inicio el 3 de octubre del año 2016 y finalizaron el 3 de febrero del año 2017. Las horas fueron distribuidas en cinco días a la semana, laborando nueve horas diarias con excepción de algunos días donde se laboró menos horas al día. Todas las actividades planteadas tuvieron una duración variable.

Cada actividad cuentan con una matriz educativa, la cual incluye: la descripción de la actividad, el número de los participantes, la estrategia metodológica, recursos utilizados, instrumento evaluador y los resultados que se obtuvieron. Además, describe la sistematización de cada actividad y su impacto.

Una vez finalizado el diagnóstico situacional en la empresa Newrest Costa Rica se logró identificar las necesidades que se presentan encontrándose que tras el análisis del estado nutricional existe un alto porcentaje de la población que presenta sobrepeso u algún grado de obesidad de acuerdo a su índice de masa corporal y un riesgo elevado de enfermedad cardiovascular según los datos de la circunferencia abdominal, por lo que se propone brindar sesiones de educación nutricional individualizada para el mejoramiento del estado nutricional; para ello se informa a la población en riesgo de la disponibilidad de la consulta y se les invita a participar; todos los que aceptan son anotados dentro de una lista de participantes para ser atendidos individualmente.

Del área de comedor se encontró que el dispensador de refresco no se encuentra en adecuadas condiciones de funcionamiento, las tazas donde se sirve café no se encuentran en buen estado de conservación, el Cambro donde transportan los alimentos para el comedor se encuentra en mal estado de conservación e higiene y hay falta de rotulación en algunas áreas del comedor, por lo que se señalan las faltas en esta área a los encargados para su mejoramiento.

En cuanto al menú se encuentra que no se cumple con el menú establecido y los porcentajes de macronutrientes no cumplen con los requerimientos establecidos para la población atendida; así mismo, no se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos lo que puede generar exceso calórico en los tiempos de comida ofrecido a los comensales. Por lo que se propone un menú ajustado a los requerimientos nutricionales de la población a la que se dirige, lo cual busca mejorar el estado nutricional de los colaboradores.

Así mismo dentro de las necesidades que se identificaron están el fortalecimiento de un adecuado lavado de manos ya que la mayoría de la población según diagnóstico situacional desconoce el correcto lavado de manos lo cual puede identificarse como una problemática ya que la empresa se dedica a la preparación de alimentos por los que se propone el desarrollo de un taller sobre adecuado lavado de manos dirigido a todos los colaboradores.

Además, se determina que la población está poco informada en temas de relacionados a nutrición y adecuados hábitos alimentarios. Por tal razón, propone brindarse talleres y charlas relacionadas con temas nutricionales, con el propósito de promover estilos de vida saludables. Además, pretende educar a la población mediante envío de mensajes educativos por correo electrónico y pizarras educativas localizadas en diferentes áreas de la empresa.

A continuación se iniciará la descripción con las actividades realizadas dentro de la empresa Newrest Costa Rica.

3.1.1 Actividad N°1. Observación de la infraestructura en cuanto a las condiciones físicas y sanitarias del servicio

Objetivo: Identificar las condiciones del servicio de alimentos y las posibles oportunidades de mejora dentro del servicio de alimentos que aseguren el cumplimiento de las normas y regulaciones establecidas por el Ministerio de Salud.

Tabla 6. Matriz educativa de la actividad N° 1

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicar la guía de guía de evaluación sanitaria para S.A públicos del Ministerio de Salud(M.S) para verificar el cumplimiento de las condiciones físicas y sanitarias tanto de planta de producción como del comedor de los colaboradores	Pasante de nutrición	Se aplicó punto por punto cada ítem establecido en la guía de evaluación sanitaria al establecimiento tanto en planta de producción como el comedor de los colaboradores	Guía de evaluación sanitaria para S.A públicos del M.S Bolígrafo	Guía de evaluación sanitaria para S.A públicos del M.S	Entre los resultados obtenidos en cuanto a las condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones, área de preparación de alimentos sus condiciones físicas y sanitarias

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N° 6

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Con el propósito de identificar posibles oportunidades de mejorar y recomendaciones dentro del servicio</p> <p>(Ver anexo N°1)</p>			<p>y medidas de saneamiento cumplen con las disposiciones establecidas en la guía.</p> <p>Del equipo y utensilios, la vajilla y vasos se guardan boca abajo.</p> <p>En cuanto a las operaciones de preparación de los alimentos se encontró que cumple por lo establecido por la guía de evaluación sanitaria</p> <p>Del almacenamiento de los alimentos se observó que se cumple con lo establecido por la guía de evaluación sanitaria.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N° 6

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>De la salud e higiene del personal de planta y cocina se encontró que no todo el personal cuenta con curso de manipulación actualizado y carné vigente.</p> <p>Del área de comedor se encontró que el dispensador de refresco no se encuentra en adecuadas condiciones de funcionamiento, las tazas donde se sirve café no se encuentran en buen estado de conservación, No existe rotulación de basureros para identificar donde colocar los desechos orgánicos e inorgánicos; el Cambro donde transportan los alimentos para el comedor se encuentra en mal estado de conservación e higiene.</p> <p>Continuación en la siguiente página...</p>

Continuación de Tabla N° 6

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

Así mismo no se cumple con el menú establecido y no se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos lo que puede generar exceso calórico en los tiempo de comida ofrecido a los comensales.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

La observación de las condiciones físicas y sanitarias de la empresa se llevaron a cabo en un tiempo comprendido de aproximadamente una semana.

El desarrollo de esta actividad, se llevó a cabo con la ayuda de la guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación del Ministerio de Salud, ([Ver Anexo N°1](#))

Dicha valoración, se realizó en el orden de cada ítem según la guía; en el primer ítem se evaluaron las condiciones físicas y sanitarias generales de las instalaciones como lo son la alrededores y limpieza de zonas verdes. Distribución de la áreas claramente definidas entre ellas almacenamiento y conservación, preparación, consumo y servicios sanitarios; se observaron las instalaciones de gas las cuales cumplen con los puntos establecidos en la guía así como el abastecimiento de agua potable he instalaciones eléctricas.

Posteriormente se evaluó el ítem referente el área de preparación de los alimentos sus condiciones físicas y sanitarias se observa el flujo del área de cocina, piso, paredes, cielo raso, ventanas, puertas, iluminación y ventilación ([Ver Anexo N°12](#))

Así mismo se observan el equipo y utensilios que están en contacto directo con los alimentos sus condiciones físicas y sanitarias se verifican sus condiciones e higiene acá se contemplan también tablas de picar, fregaderos o pilas y forma de almacenamiento de equipo y utensilios con el propósito de identificar posibles riesgos de contaminación.

En relación con las operaciones de preparación de los alimentos se observó el lavado y desinfección de las frutas y vegetales, donde se verifico el tipo de producto utilizado su concentración y el método de verificación ([Ver Anexo N°14](#)). Así mismo, se verifica el procedimiento correcto de descongelación de productos cárnicos, verificación de conocimiento uso de temperaturas de cocción y recalentamiento además se observó que lo alimentos se encuentren tapados, rotulados y en refrigeración

En cuanto a las condiciones físicas y sanitarias de almacenamiento se logran verificar que se cumplen las condiciones de refrigeración y congelación de los alimentos que lo requieran, fechas de almacenamiento; en este caso se logra visualizar cada una de las cámaras

identificadas con los nombres de cada uno de los productos que contienen y la temperatura a la que se deben mantener ([Ver Anexo N°13](#)).

En el caso de los productos de abarrotos se evalúa que cumplan con un orden en cuanto a fechas de ingreso y salida, que todos los productos se encuentren adecuadamente, libres de humedad y suciedad en estantes separados del piso y protegidos del polvo e ingreso de insectos

Con respecto a las medidas de saneamiento utilizadas en la empresa se consulta a la gerencia de calidad y se logra verificar que se cuenta con un programa debidamente documentado sobre higiene y desinfección el cual incluye los procedimientos de limpieza y desinfección se verifica el correcto almacenamiento e identificación de productos químicos y de limpieza ([Anexo N°2, Anexo N°3, Anexo N°4 y Anexo N°15](#)). También, se corroboró la existencia del plan de control de plagas y la frecuencia con que se realizan dentro del servicio de alimentos ([Ver Anexo N°5](#))

Así mismo se evaluaron servicios sanitarios los cuales cumplen con cada uno de los ítems establecidos dentro de la guía

Con respecto a los residuos sólidos y líquidos se verificó y se cuenta con una política debidamente documentada e implementada; los residuos que se reciclan, son destinados a un relleno sanitario, la basura proveniente de los vuelos recibe un trato especial por medio de un proceso llamado Autoclavado realizado para eliminar cualquier enfermedad o virus proveniente de otro país, los desechos orgánicos se reciclan y son destinados a una chanchera, los desechos reciclables son enviados a un centro de reciclaje para ser reutilizados, así mismo la empresa Newrest Costa Rica cuenta con una planta de tratamiento que capta todas las aguas del proceso para eliminar o reducir su contaminación. La empresa además de cumplir con los ítems establecidos dentro de la guía de Ministerio de Salud respecto del manejo de estos residuos cuenta con la certificación ISO14001 esta norma internacional de sistemas de gestión ambiental ayuda a identificar, priorizar y gestionar los riesgos ambientales.

Referido al personal que labora dentro del servicio de alimentos, se observó la higiene personal, condiciones de salud y hábitos dentro del área de preparación de alimentos. Además, se observó la vestimenta y el correcto uso de los elementos que la componen como: redecilla para el cabello, guantes, sombrero, zapatos, pantalón, camisa de chef y delantal.

En el área de consumo se observó el equipo de distribución y las condiciones de higiene y limpieza de este, ([Ver Anexo N°11](#)). Las temperaturas a las cuales se mantienen el equipo de distribución con el uso de un termómetro para verificar su adecuado funcionamiento. Además, se observó el higiene y estado de la mesa fría y del baño María con cúpula de vidrio, en cuanto al hielo utilizado se utiliza agua potable y cada cierto periodo se le realizan pruebas microbiológicas para garantizar su inocuidad.

3.1.2 Actividad N°2. Toma de datos antropométricos de la población que labora en la empresa Newrest Costa Rica

Objetivo: Determinar el estado nutricional y el estado general de salud de la población que labora en la empresa Newrest Costa Rica mediante datos de edad, peso, talla, circunferencia abdominal y el registro de las patologías presentes en los colaboradores.

Tabla 7. Matriz educativa de la actividad N° 2

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia Metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Conocer el estado nutricional y las patologías que presentan los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica mediante valoración del estado nutricional.	Población muestra 215 colaboradores de los cuales corresponde a 81= mujeres 134=hombres Pasante de nutrición	Con la colaboración de la asistente de recursos humanos se llamó al consultorio médico la muestra de la población; la cual ingreso de forma individual para toma de datos antropométricos de edad, talla, peso, circunferencia abdominal y el registro	Balanza omron modelo HBF-514C Balanza mecánica de columna con medidor de talla marca Health meter. Cinta métrica para circunferencia marca seca C-02	Formula de IMC Indicadores establecidos por la Organización Mundial de la Salud(OMS) para la Interpretación del IMC	De la muestra evaluada 134 corresponde a hombres y 81 son mujeres para un total de 215 colaboradores evaluados

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°7

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia Metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		De patologías presentes	Laptop	Indicadores establecidos por (OMS) de circunferencia abdominal	<u>Mujeres</u> 43%(n=35) Sobrepeso
			Hoja de registro de datos	como riesgo de enfermedad crónicas no transmisibles y riesgo metabólico	28%(n=23) Normal 20%(n=16) Obesidad I 4%(n=3) Obesidad II
			Lápiz		4%(=3) Obesidad III 1%(n=1) Desnutrición leve

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°7

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia Metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
			Calculadora		<u>Hombres</u> 36%(n=48) Normal 36%(n=48) Sobrepeso 18% (n=24) Obesidad I 8% (n=11) Obesidad II 1% (n=1) Obesidad III 1% (n=2) Desnutrición leve, (Ver Anexo N°9)

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°7

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia Metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrument o Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					De los resultados de Circunferencia abdominal se muestra de forma general donde 61%(n=131) de la población presenta riesgo aumentado de enfermedad crónicas no trasmisibles y un 39%(n=84) se encuentra con una circunferencia abdominal normal, (Ver Anexo N°10)

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Para obtener los datos del estado nutricional que presentaba la población de la empresa Newrest Costa Rica; se cita a los colaboradores a consultorio con la ayuda de la encargada de recursos humanos y se les explica el objetivo de la actividad.

La toma de medidas se llevó a cabo durante aproximadamente tres semanas de lunes a viernes en horario disponible para utilizar el consultorio médico y con el propósito de captar a la mayoría de la población ya que los horarios son rotativos. Finalmente se logró evaluar a 215 colaboradores.

El objetivo era conocer los datos de edad, peso, talla, patologías presentes y circunferencia abdominal de los colaboradores para valorar el estado nutricional.

La toma de peso se realizó con una balanza marca Omron modelo HBF-514C con capacidad de 2- 150 kg; para la toma de talla se utiliza una balanza mecánica de columna con medidor de talla marca Health meter. Se procede a la medición de la estatura se le indica al paciente que suba a la báscula y se coloque de espalda al Tallímetro con los pies juntos, brazos a los lados y la mirada al frente sin ningún objeto sobre la cabeza (gorra, o moños o cola en el caso de las mujeres). Seguidamente se procede a la toma de peso indicando al paciente que coloque cualquier objeto metálico (llaves, lapiceros, faja etc) que porte en escritorio seguidamente se realiza la toma de la circunferencia abdominal donde se coloca a la persona de frente, se solicita que descubra su parte abdominal y se le sugiere una postura relajada con los brazos a los lados y pies juntos. Se ubica el punto de medición a la altura del ombligo rodeando al paciente con la cinta métrica; se pide a la persona que respire y finalmente se realiza la lectura.

La información se registra en un documento elaborado para la toma de datos antropométricos, ([Ver Anexo N°6](#)) se le entrega al paciente un documentos con sus resultados, se le explica brevemente cuál es su estado nutricional y se le entrega un brochure sobre Hábitos saludables ([Ver Anexo N°40](#))

Se tabulan los datos en Excel para conocer estado nutricional general de los colaboradores, ([Ver Anexo N°7 y Anexo N°8](#))

3.1.3 Actividad N°3. Cuestionario sobre la percepción del personal acerca del servicio de alimentos

Objetivo: Conocer la percepción de los usuarios sobre el servicio de alimentos y posibles oportunidades de mejora dentro del servicio de que brinda a los comensales.

Tabla 8. Matriz educativa de la actividad N° 3

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario a los colaboradores de la empresa sobre el servicio de alimentos con el fin de conocer la opinión de los usuarios e identificar posibles oportunidades de mejora dentro del servicio.	Pasante de nutrición Población muestra de 200 colaboradores	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante horario de desayuno y almuerzo a cada colaborador un cuestionarios el cual debían contestar y entregar inmediatamente después de terminado su tiempo de comida.	Cuestionario Bolígrafos Laptop Impresora	Gráficas elaboradas a partir de la información obtenida por los participantes para conocer la percepción general acerca del servicio ofrecido.	Los resultados obtenidos indican que de los encuestados un 63% (n=126) corresponde a hombres y 37% (n=74) corresponde a mujeres. Respecto a los tiempos de comida 63%(n=174) realizan dos tiempos.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		Posteriormente se tabulan los datos para ser analizados por medio de gráficos			<p>10%(n=19) realizar cuatro tiempos de comida; un 9%(n=17) realiza tres tiempos de comida y un 8%(n=17) de los colaboradores indican realizar solo un tiempo de comida dentro de la empresa.</p> <p>De estos 40% (n=81) de los empleados realizan almuerzo y café de la tarde, 33%(n=66) consume el desayuno y almuerzo, un 8%(n=17) consume únicamente el almuerzo, el 9%(n=17) consumen el desayuno, almuerzo y café de la tarde, y un 10%(n=19) de la muestra encuestada consume el desayuno, almuerzo, café de la tarde y la cena dentro del S.A</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

En cuanto a limpieza la mayoría de la población encuestada representada por un 74%(n= 148) indica que la limpieza es buena, 13%(n=26) muy buena, y un 13%(n=26) dice que la limpieza es mala.

La iluminación fue calificación por la mayoría 72%(n=143) de usuarios como bueno, un 22%(n= 45) indico que la iluminación es muy buena, 5%(n=10) mala y un 1% (n=2) muy mala.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

De acuerdo con la ventilación 61%(n=122) usuarios indicaron que es buena, 25%(n= 50) muy buena, 11%(n=21) indico que es mala, solamente 3%(n=7) lo califico como muy mala.

En cuanto a presentación del personal del servicio de alimentos la mayoría 70%(n=140) indicaron que es buena, 15%(n=31) muy buena, 12%(n=24) mala y 3%(n=5) muy mala.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Así mismo la mayoría 59%(n=119) del personal encuestado califico cortesía del personal como buena, 19%(n=38) muy buena, 18%(n=36) mala y 4%(n=7) muy mala.</p> <p>Con respecto a velocidad de atención 68%(n=136) opinaron que es buena, 13%(n=26) muy buena, 16%(n=31) indico que es mala y un 3%(n=7) muy mala.</p> <p>Del horario de atención 71%(n=142) indicó que es bueno, 24%(n=48) muy bueno, 5%(n=10) malo y ningún usuario manifestó que sea muy malo.</p>
Continuación en la siguiente página...					

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

El sabor de los alimentos fue calificado como bueno por el 59%(n=119), 23%(n=45) lo calificaron como malo, 13%(n=26) muy bueno y 5%(n=10) indico que es muy malo.

De la temperatura de las preparaciones 61%(n=123) indican que es buena, mientras que 22%(n=43) indica que es mala, un 14%(n=29) la considera muy buena y solamente un 3%(n=5) la considera muy mala.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

Respecto a la cocción de los alimentos 65% (n=130) indica que es buena, 18%(n=36) la califico como muy buena, 15%(n=29) indica que es mala y únicamente un 2%(n=5) indica que es muy mala.

Sobre la cantidad de alimento servido, 69% (n=138) considera que es buena, 21% (n=43) indica que es muy buena, un 9%(n=17) indica que es mala y un 1%(n=2) indica que es muy mala.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

					Acerca de la limpieza de la vajilla 51% (n= 101) indican es buena, 26%(n=52) lo califica como malo, 16% (n= 33) indica que es muy bueno y un 7% (n=14) lo califica como muy malo, (Ver Anexo N°17)
--	--	--	--	--	---

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario para conocer la percepción de los usuarios sobre las condiciones físicas del área de comedor y el servicio que se les brinda ([Ver Anexo N°16](#))

El cuestionario fue entregado a 200 colaboradores en total; tanto del área administrativa como del área operativa. La captación de la población se realizó durante los horarios destinados para el desayuno y almuerzo. Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba el cuestionario, el cual debía responder y entregar inmediatamente esto, porque por razones de tiempo y jornada laboral los colaboradores no podían descuidar sus funciones, por lo que este fue el momento aprobado por recursos humanos para aplicar dicho cuestionarios

El cuestionario contemplaba la opinión de los usuarios sobre aspecto físico del comedor, cortesía del personal, sabor/temperatura/cocción y cantidad de los alimentos servidos, así como limpieza de la vajilla, cada ítem podía ser calificado dentro de la escala como muy malo, malo, buena, muy buena, lo cual dependía del criterio de cada comensal.

Una vez obtenidos los datos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas ([Ver Anexo N°17](#))

Esta actividad permitió determinar, cuáles son los principales tiempos de alimentación que recibe la población dentro de la empresa, así como la opinión de los usuarios sobre el servicio de alimentación; para identificar posibles oportunidades de mejora dentro del área de comedor y servicio a los comensales.

3.1.4 Actividad N°4. Cuestionario sobre sobre conocimientos nutricionales de los colaboradores

Objetivo: Conocer los conocimientos nutricionales con que cuentan los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica

Tabla 9. Matriz educativa de la actividad N° 4

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario a los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica con el fin de conocer los conocimientos nutricionales con que cuenta la mayoría de la población	Pasante de nutrición. Población muestra de 200 colaboradores.	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante horario de desayuno y almuerzo a cada colaborador un cuestionario el cual debían contestar y entregar inmediatamente después de terminado su tiempo de comida	Cuestionari Bolígrafos Laptop Impresora	Hoja de respuesta correcta de las preguntas realizadas en la encuesta Gráficas elaboradas a partir de la información obtenida por los participantes	De acuerdo a la alimentación balanceada 89% (n=57) respondió correctamente, y el 11% (n=21) no respondió correctamente. El 80% (n=160) de los encuestados conocen los riesgos de padecer sobrepeso u obesidad

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°9

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
.		Posteriormente se tabulan los datos para ser analizados por medio de gráficos			<p>y un 20%(n=40) no respondió correctamente. De los beneficios de la fibra un 59%(n=119), indicó que favorecen el tránsito intestinal y un 41%(n=81) no contestó correctamente.</p> <p>Respecto a frutas y vegetales 53% (n=106) indico que contiene fibra y agua y un 47% (n= 94) no respondió correctamente. Según fuentes de vitamina C; 83%(n=167) indico guayaba</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°9

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Cas mientras que 17%(n=33) no contesto correctamente la pregunta.</p> <p>De los alimentos que aportan mayor contenido de carbohidratos; el 63%(n=127) indico la papa y un 36% (N=73) no respondió correctamente.</p> <p>Según el contenido de proteína el 86% (n=173) indico que el pescado y 14% (n=27) no respondió correctamente.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°9

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Respecto a los alimentos fuentes de grasa 41% (n=82) indicaron el aguacate como opción correcta mientras que 59%(n=118) respondieron erróneamente.</p> <p>De las fuentes de fibra un 83%(n=166) indicó las lentejas mientras que un 17% (n=34) no conoce los alimentos fuente de fibra. De las fuente de colesterol el 67%(n=135) indico el huevo e hígado como fuentes de colesterol mientras que el 33% (n=65) no identificaron estos alimentos como fuentes de Colesterol,(Ver Anexo N°19)</p>

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario para conocer los conocimientos nutricionales con que cuenta la mayoría de la población de la empresa Newrest Costa Rica el cual contiene diez preguntas sobre temas generales relacionados con nutrición ([Ver Anexo N°18](#)).

El cuestionario fue entregado a 200 colaboradores en total; tanto del área administrativa como del área operativa. La captación de la población se realizó durante los horarios destinados para el desayuno y almuerzo. Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba el cuestionario el cual debía responder y entregar inmediatamente esto debido a que por razones de tiempo y jornada laboral los colaboradores no podían descuidar sus funciones por lo que este fue el momento aprobado por recursos humanos para aplicar dicho cuestionarios.

Una vez obtenidos los datos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas ([Ver Anexo N°19](#))

La interpretación de los datos de este cuestionario permitió identificar temas relacionados con nutrición que se deben reforzar en la población intervenida como parte importante de la educación nutricional y en los cuales se enfatizará mediante la elaboración de charlas y material educativo durante el desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada.

3.1.5 Actividad N°5. Cuestionario sobre gustos y preferencias

Objetivo: Conocer los gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica

Tabla 10. Matriz educativa de la actividad N° 5

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario a los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica con el fin de conocer los gustos y preferencias alimentarias de la mayoría de la población	Pasante de nutrición. Población muestra de 200 colaboradores.	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante horario de desayuno y almuerzo a cada colaborador un cuestionario el cual debían contestar y entregar inmediatamente después de terminado su tiempo de comida.	Cuestionario Bolígrafos Laptop Impresora	Gráficas elaboradas a partir de la información obtenida por los participantes para conocer gustos y preferencias alimentarias	Los resultados obtenidos sobre el desayuno muestran que las opciones de frutas que más gustan se encuentran la piña con un 25% (n=113) de preferencia, papaya con un 23% (n=106), manzana 20%(n=88), sandía 18%(n=81) y banano 14%(n=63). De las opciones de harinas prefieren los comensales al desayuno se encuentran el gallo pinto con un 39%(n=138), el cereal de

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°10

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>desayuno con 1 34% (n=119) y empanadas con un 27%(n=94) de preferencia.</p> <p>Las opciones proteicas al desayuno indica el queso con 28%(n=156), huevo picado 21%(n=113), omelette con jamón y queso 19%(n=106); salchicha17%(n=94) y carne en salsa 15%(n=81) de preferencia.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°10

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Entre las bebidas preferencias encuentran el café con 38%(n=194), infusiones 34%(n=175) y chocolate con 28%(n=144)</p> <p>Así mismo entre las opciones harinosas preferidas para el almuerzo destaca el arroz blanco con 27%(n=144), frijoles 22%(n=119), puré de papa 21%(n=113) papa al horno y garbanzos con un 15%(n=81) de preferencia</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°10

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>De las opciones proteicas se destaca pollo a la plancha 25%(n=138), bistec de res 21%(n=113), pescado 20%(n=106), Costilla de cerdo 18%(n=100) y chuleta de cerdo un 16%(n=88)</p> <p>De bebidas para el almuerzo los resultados muestran el fresco de cas 43%(n=106), el tamarindo con 31%(n=75) y mora 26%(63) como los preferido</p>

Continuación en la siguiente página

Continuación de Tabla N°10

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

por los comensales

Entre las opciones de vegetales se encuentran vegetales mixtos salteados 25%(n=156), vegetales mixtos al vapor 23%(n=138) ensalada de lechuga, repollo y tomate 20%(n=125), brócoli 17%(n=106) y ensalada de espinaca, lechuga, lechuga, tomate, zanahoria 15%(n=94).

En cuanto a postres los encuestados indicaron tres leches con un 44%(n=169), flan 35%(n=131) y arroz con leche 21%(n=81).

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario para conocer los gustos y preferencias alimentarias de la mayoría de la población intervenida en la empresa Newrest Costa Rica; el cuestionario contiene opciones de alimentos tanto para el desayuno como para almuerzo. En el caso del desayuno se brindan cinco opciones a marcar de frutas, tres opciones harinosas, cinco proteicas y tres de bebidas; para el almuerzo se brindan cinco opciones a marcar harinosas, cinco proteicas, tres bebidas a base de fruta, cinco opciones de vegetales y tres de postres ([Ver Anexo N°20](#)).

El cuestionario fue entregado a 200 colaboradores en total; tanto del área administrativa como del área operativa. La captación de la población se realizó en un día durante los horarios destinados para el desayuno y almuerzo. Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba el cuestionario el cual debía responder y entregar inmediatamente esto debido a que por razones de tiempo y jornada laboral los colaboradores no podían descuidar sus funciones por lo que este fue el momento aprobado por recursos humanos para aplicar dicho cuestionarios.

Una vez obtenidos los datos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas los cuales se muestran en la matriz de la actividad ([Ver Anexo N°21](#)).

La aplicación de este cuestionario permitió conocer cuáles son los gustos y preferencias alimentarias de la mayoría de la población que labora dentro de la empresa esto con el propósito de ser tomado en cuenta a la hora de realizar modificaciones en las opciones de alimentos ofrecidos a los usuarios del servicio; como parte de un menú más variado, balanceado y saludable que mejore el estado nutricional y salud de los colaboradores.

3.1.6 Actividad N°6. Cuestionario sobre conocimientos de manipulación de alimentos

Objetivo: Identificar los puntos críticos a intervenir para el mejoramiento del proceso de preparación de alimentos que garanticen alimentos inocuos.

Tabla 11. Matriz educativa de la actividad N° 6

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario sobre manipulación de alimentos aplicado a los colaboradores de la empresa Newrest Costa.	Pasante de nutrición. Población muestra de 200 colaboradores	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante el horario de desayuno y almuerzo un cuestionario a los colaboradores el cual debían contestar y entregar inmediatamente después de terminado su tiempo de comida.	Cuestionario Bolígrafos Laptop Impresora	Hoja de respuesta correcta de las preguntas realizadas en la encuesta Gráficas elaboradas a partir de la información obtenida por los participantes	La mayoría de los encuestados respondieron correctamente las preguntas del cuestionario, sin embargo en la pregunta relacionada con el correcto lavado de manos de las 190 personas consultadas 83% (n=158) respondieron incorrectamente y únicamente 17% (n=32) respondió correctamente lo que evidencia que la mayoría de los colaboradores no conocen el correcto procedimiento para el lavado de manos

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario para conocer los conocimientos del personal sobre temas relacionados con la correcta manipulación de los alimentos; el cuestionario constaba de once preguntas relacionadas con aspectos básicos que debe conocer y poner en práctica toda persona que manipule alimentos ([Ver Anexo N°22](#))

El cuestionario fue entregado a 200 colaboradores en total; todos del área operativa o que tuvieran dentro de sus funciones el procesamiento de algún alimento. La captación de la población se realizó durante los horarios destinados para el desayuno y almuerzo. Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba el cuestionario, el cual debía responder y entregar inmediatamente esto porque por razones de tiempo y jornada laboral los colaboradores no podían descuidar sus funciones por lo que este fue el momento aprobado por recursos humanos para aplicar dicho cuestionario.

Con los datos obtenidos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas los cuales se muestran en la matriz de la actividad ([Ver Anexo N°23](#)).

Con esta actividad se consiguió identificar las principales carencias que presenta la población en el tema de la manipulación de los alimentos y los cuales pretenden intervenir con el desarrollo de charlas y material educativo.

3.1.7 Actividad N°7. Cuestionario sobre opinión de los comensales sobre el plato del día

Objetivo: Conocer la opinión de los comensales sobre los platos ofrecidos durante el almuerzo con el fin de encontrar oportunidades de mejora en las opciones de alimentos ofrecidas a los comensales.

Tabla 12. Matriz educativa de la actividad N° 7

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario utilizando el método AGATTA para conocer la opinión de los comensales sobre el plato del día (almuerzos)	Pasante de nutrición. Población muestra de 50 colaboradores	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante horario de almuerzo un cuestionario a los colaboradores	Cuestionario Bolígrafos Laptop Impresora	Gráficas elaboradas a partir de la información obtenida por los participantes.	La mayoría de los comensales califican los platos ofrecidos como buenos y asignan una escala de calificación de 8 para el plato servido. Lo cual representa una buena aceptabilidad para el platillo ofrecido.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°12

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
y posibles oportunidades de mejora en las comidas ofrecidas a los usuarios del servicio.		el cual debían contestar y entregar inmediatamente después de terminado su tiempo de comida con el fin de conocer la opinión de los comensales sobre el plato ofrecido.			El platillo ofrecido el día cuatro y cinco en la semana evaluada los cuales corresponden a salchichón frito y spaguetti en salsa de tomate no muestran buena aceptabilidad ya que la mayoría de la población calificó el platillo como malo y la escala de calificación asignada al plato fue de seis.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario para conocer la opinión de los usuarios sobre el platillo principal ofrecido durante el almuerzo. Para dicha actividad se elaboró una plantilla, la cual contenía características del alimento como lo son el aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño, armonía y cantidad de grasa con los rubros: Bueno, Muy bueno, Malo, Muy malo; además de una escala de calificación del uno al diez donde 1 correspondía a la calificación mínima y 10 la máxima la cual cada comensal debía indicar según su criterio ([Ver Anexo N°24](#)).

El cuestionario se aplicó durante una semana con el propósito de conocer el criterio de los usuarios sobre los platillos ofrecidos durante el almuerzo. Logra aplicarse a 50 colaboradores diariamente.

La captación de la población se realizó durante el horario destinado para el almuerzo debido a que el platillo para calificar correspondía a dicho tiempo de comida. Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba la plantilla para calificar el platillo ofrecido según su criterio, la cual debía responder y entregar inmediatamente

Una vez obtenidos los datos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas, la cual se encuentra detallada dentro de la matriz de la actividad ([Ver Anexo N°25](#)).

3.1.8 Actividad N°8. Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Objetivo: Conocer los hábitos alimentarios de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica

Tabla 13.Matriz educativa de la actividad N° 8

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Aplicación de un cuestionario sobre hábitos alimentarios a los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica	Pasante de nutrición 50 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica	Con la aprobación de recursos humanos se entregó en el área de comedor durante horario de almuerzo un cuestionario a los colaboradores	Cuestionario sobre hábitos alimentarios Bolígrafos Laptop Impresora	Gráficas elaboradas a partir de las respuestas brindadas por los participantes	Los resultados muestran que de la mayoría realiza entre 3 y 4 tiempos de comida correspondiente a un 36%(n=18) ,un 16%(n=8) realiza 5 tiempos de alimentación, el 6% (n=3) realiza 6 tiempos y un 6%(n= 3) realiza 2 tiempos de alimentación; en cuanto a la hora establecida 36%(n=18) indico no comer nunca o casi nunca a la misma hora, seguido de un 34% (n=17) que come siempre o casi siempre a la misma y un 30%(n=15) que lo hace algunas

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
------------------	----------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------------	-------------------

veces

De los alimentos consumidos en horario laboral el 94 % (n= 45) indicó que son preparados en el trabajo y un 6% (n=3) indico que en casa

Respecto al tipo de grasa 84% (n=42) utiliza aceite vegetal (soya, oliva, maíz, etc) mientras que un 16% (n=8) indica utilizar manteca vegetal.

Según el consumo de sal 60% (n=30) de los participantes nunca agrega sal una vez servida y el 40% (n=20) manifiestan que algunas veces agregan sal a las comida servida

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Sobre los tipos de cocción predomina la fritura para alimentos como pollo, Bisteck, papas, plátano y huevo, en el caso del pescado la mayoría de los consultados lo consume a la plancha, mientras que el tipo de cocción principal de los vegetales es hervido.</p> <p>Respecto a la frecuencia de consumo; del consumo de lácteos la mayoría consumen leche siempre o casi siempre , el queso algunas veces a la semana mientras que en el caso del yogurt es el lácteo con menor frecuencia de consumo ya que la mayoría lo consume algunas veces al mes o nunca o casi nunca.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Del consumo de grasas como margarina, queso crema, y natilla 56% (n=28) los consume nunca o casi nunca, 30%(n=15) los consume algunas veces a la semana, el 10% (n=5) y un 4% (n=2) siempre o casi siempre. En cuanto al consumo de mayonesa un 42%(n=21) la consume algunas veces al mes el 26% (n=13) nunca o casi nunca y un 16%(n=8) siempre o casi siempre y algunas veces a la semana respectivamente.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Sobre la frecuencia de consumo de alimentos fuente de proteína de alto valor biológico (res, pollo, cerdo) son consumidas algunas veces por semana al igual que el pescado, mariscos frescos y embutidos el huevo es consumido siempre o casi siempre mientras entre los consumidos con menor frecuencia está el pescado o mariscos enlatados donde destaca la opciones de algunas veces al mes y nunca o casi nunca.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Sobre el consumo de frutas 46% (n=23) las consume algunas veces a la semana un 26%(n=13) siempre o casi siempre el 22%(n=11) y un 6%(n=3) nunca o casi nunca.</p> <p>Verduras harinosas (papa, yuca, camote etc) el 84%(n=42) de los encuestados los consume algunas veces a la semana, 10%(n=5) siempre o casi siempre y el 6% (n=3) algunas veces al mes.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i> <i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Los vegetales no harinosos 70%(n=35) los consume algunas veces a la semana, 16%(n=8) siempre o casi siempre, 10%(n=5) algunas veces al mes y un 4%(n=2) nunca o casi nunca.</p> <p>En relación a la frecuencia de consumo de cereales 90%(n=45) indica que los consume siempre o casi siempre, un 10%(n=5) algunas veces a la semana</p> <p>En cuanto al consumo de galleta 60%(n=30) las consumen algunas veces a la semana, 16% (n=8) siempre o casi siempre 16%(n=8) nunca o casi nunca y el 8%(n=4) algunas veces al mes.</p>
Continuación en la siguiente página...					

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>Sobre las leguminosas lo resultados muestran que 86%(n=43) los consumen siempre o casi siempre, 8%(n=4) y un 6%(n=3) algunas veces a la semana respectivamente.</p> <p>Las golosinas (chocolates, confites) la mayoría de los encuestados 40%(n=20) las consume algunas veces al mes, 30%(n=15) nunca o casi nunca, 20%(n=10) algunas veces a la semana y el 10% (n=5) siempre o casi siempre</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>En relación con frecuencia de consumo de azúcares (azúcar, mermelada o miel) 80%(n=40) los consumen siempre o casi siempre, 10% (n=5) algunas veces a la semana o nunca o casi nunca respectivamente.</p> <p>De la población encuestada la mayoría consume refrescos gaseosos siempre o casi siempre o algunas veces por semana correspondiente a un 35% (n=18) respectivamente, un 20%(n=10) indicaron que las consumen nunca o casi nunca y un 10%(n=5) algunas veces al mes.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>El café o té el 80%(n=40) lo consumen siempre o casi siempre, y 10%(n=5) algunas veces a la semana y algunas veces al mes respectivamente.</p> <p>Respecto a las comidas rápidas un 36%(n=18) manifestó consumirlas algunas veces a la semana y algunas veces al mes respectivamente, el 22%(n=11) siempre o casi siempre y un 6%(n=3) nunca o casi nunca. Finalmente el consumo de bebidas alcohólicas (cerveza, tequila, ron etc) muestra que 56%(n=30) nunca o casi nunca consumen alcohol, 19%(n=10) lo consumen algunas veces a la semana o algunas veces al mes y un 6%(n=3) siempre o casi siempre.</p>

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se aplica un cuestionario sobre hábitos alimentarios, la cual consta de seis preguntas además de contener una frecuencia de consumo; esto como herramienta para la recopilación de datos sobre hábitos y costumbres alimentarias de la población que labora dentro de la empresa Newrest Costa Rica ([Ver Anexo N°26](#)).

El cuestionario se aplicó a 50 colaboradores tanto del área administrativa como operativa. El abordaje del personal se realizó durante los horarios destinados para el almuerzo; esto porque por razones de tiempo y jornadas laborales los colaboradores no podían descuidar sus funciones, por lo que este fue el momento aprobado por recursos humanos para aplicar dicho cuestionario.

Una vez que el usuario finalizaba su tiempo de alimentación se le entregaba el cuestionario, el cual debía responder y entregar inmediatamente. Una vez obtenidos los datos se interpretó la información recolectada mediante la elaboración de gráficas los cuales se muestran en la matriz de la actividad ([Ver Anexo N°27](#)).

Esta actividad permitió identificar hábitos y costumbres alimentarias que afectan el estado nutricional y la salud en general de la población.

3.1.9 Actividad N°9. Evaluación cualitativa del menú

Objetivo: Realizar un análisis cualitativo del menú ofrecido mediante la determinación de las características organolépticas por medio del método AGATTTA en el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica.

Tabla 14. Matriz educativa de la actividad N° 9

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i> <i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Evaluación cualitativa del menú actual ofrecido a los comensales durante el desayuno y almuerzo por un periodo de cuatro semanas consecutivas.	Pasante en nutrición Encargadas de servicio de alimentos	Evaluación de características organolépticas mediante observación aplicando el método AGATTTA (aroma, apariencia, temperatura, tamaño de porción, textura, armonía)	de Plantilla elaborada con características organolépticas (Ver anexo 30) Bolígrafo Termómetro de laser	Método AGATTTA	Los resultados del análisis muestran que el menú ofrecido para el desayuno es repetitivo, la mayoría de los platos tienen aroma, gusto, temperatura buenos; sin embargo la apariencia no siempre se ve apetitosa, el tamaño de la porción es excesiva y la armonía en algunos casos es opaca, en otras ocasiones es muy seca y en otras con exceso de grasa por lo que en la mayoría de los casos recibieron una calificación mala

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°14

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					<p>En cuanto al almuerzo la mayoría de los platillos analizados respecto a aroma, gusto y temperatura se califican como bueno en cuanto al tamaño de la porción y la armonía del platillo servido y apariencia la calificación fue mala ya que las porciones servidas en la mayoría de los casos son excesivas, igualmente la armonía del plato tanto por los colores que presenta como por la combinación de algunas preparaciones no son adecuadas y no se tiene cuidado al servir afectando la calificación de la preparación.</p>

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Se llevó a cabo el análisis cualitativo del menú ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica, ([Ver Anexo N°28 y Anexo N°29](#)); se evaluaron las características organolépticas por medio de la elaboración de una plantilla utilizando el método AGATTTA (aroma, gusto, apariencia, temperatura, tamaño, textura y armonía) la cual contenía los rubros: Bueno, Muy bueno, Malo, Muy malo para su calificación además se agregó un espacio de observaciones con el fin de anotar elementos más descriptivos en la evaluación de los alimentos ([Ver Anexo N° 30](#)).

La evaluación se llevó a cabo diariamente durante un tiempo estimado de un mes excluyendo los fines de semana (sábados y domingos). Durante este periodo se analizaron un total de 40 platillos de los cuales 20 corresponden a desayunos y 20 a almuerzos, ([Ver Anexo N°31 y Anexo N°32](#)).

Con la guía de la plantilla y utilizando la observación y los sentidos se logra determinar si las preparaciones corresponden a las establecidas en el menú suministrado por recursos humanos y las comidas son variadas en textura, colores, cocción, armonía y tamaño adecuado de la porción servida.

Con respecto a los resultados obtenidos en el análisis cualitativo logra comprobarse que, aunque existe un menú no se cumple con la preparación establecida. En el caso de los desayunos existe monotonía, porque diariamente se ofrece huevo picado, usualmente se ofrece gallo pinto que, a pesar de ser una opción saludable, generalmente la apariencia y el gusto no son apetitosos, el sabor y textura del gallo pinto cambia en un mismo tiempo de comida; no existe estandarización de la receta, por lo que varía, dependiendo de quién lo prepare; además logra determinarse que el tamaño de la porción servida es excesiva, y no existe una medida estándar para servir, variando el tamaño de la porción dependiendo de la persona encargada de servir los alimentos. Así mismo, en el caso de los almuerzos las porciones servidas en la mayoría de los casos son excesivas, igualmente la armonía del plato tanto por los colores que presenta como por la combinación de algunas preparaciones no son adecuadas, afectando la calificación de la preparación. Igualmente en el caso del almuerzo se presenta la misma problemática en el tamaño de las porciones, ya que no se utilizan cucharas porcionadoras para servir los alimentos.

3.1.10 Actividad N°10. Evaluación cuantitativa del menú

Objetivo: Realizar un análisis cuantitativo mediante la determinación del aporte calórico y de los principales macronutrientes del menú ofrecido en el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica.

Tabla 15. Matriz educativa de la actividad N° 10

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i>	<i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Evaluación cuantitativa del menú actual ofrecido a los comensales durante el desayuno y almuerzo por un periodo de cuatro semanas consecutivas.	Pasante en nutrición Encargadas de servicio de alimentos	Se obtuvo el peso de la porción del alimento a servir y se pasa a peso bruto para determinar los macronutrientes y energía, que se brinda dentro del servicio de alimentos.	Plantilla de análisis cuantitativo (Ver anexo) Bolígrafo Balanza de alimentos Calculadora	de de	Requerimiento energético de 2100 kcal estimado para la población intervenida. Distribución porcentual del VET recomendado: Desayuno: 525 kcal(25% del VET) Almuerzo :735 Kcal (35% del VET)	De los 20 platillos analizados para el desayuno la mayoría excede la recomendación calórica estimada de 525 calorías para este tiempo de comida para un 90%(n=18) con elevado aporte calórico y 10%(n=2) con adecuado aporte calórico. En cuanto a los macronutrientes 100%(n=20) presenta elevado aporte proteico; por su parte las grasas 65%(n=13) indican un adecuado aporte,

Continuación en la siguiente página

Continuación de Tabla N°15

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
			<p>Lista de factores de conversión de alimentos cocidos a crudos, (Ver Anexo N°33 y Anexo N°34)</p> <p>Formula de factor de conversión de peso cocido a crudo.</p> $PC * FC = PCr$ <p>Sistema de cálculo nutricional “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.</p>	<p>Porcentajes de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa) distribuidos en 55, 20 y 25 %</p> <p>Porcentajes de adecuación entre 90-120%</p>	<p>de 25%(n=5) un aporte elevado y 10%(n=2) un bajo aporte de grasa; así mismo en cuanto a carbohidratos el 100%(n=20) de las preparaciones indican un aporte elevado sobrepasando el 120% de porcentaje de adecuación por lo que se muestra en su mayoría un menú desbalanceado en cuanto a calorías y macronutrientes (Ver anexo N°35).</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°15

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
			Cámara fotográfica		En relación con los almuerzos la tendencia en los platos analizados muestra un exceso calórico sobrepasando las 735 calorías donde 100%(n=20) de las preparaciones presenta un aporte elevado y un desbalance en los macronutrientes ya que la proteína indica un 75%(n=15) de aporte elevado y solamente un 25%(n=5) en aporte proteico adecuado de los platillos. En cuanto a las grasas 70%(n=14) de las preparaciones tiene un aporte elevado, 20%(n=4) indican un aporte bajo, y 10%(n=2) de los platos un aporte adecuado.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°15

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
					Con respecto a los carbohidratos se muestra que el 100%(n=20) de los platillos presenta un aporte elevado por lo que en la mayoría de las preparaciones los porcentajes de adecuación no cierran dentro de (90-120%) estimados para cumplir con un adecuado valor calórico y de macronutrientes según la población atendida, (Ver Anexo N°36)

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

La evaluación del menú se realizó mediante el cálculo previo del VET (Valor Energético Total) para la población atendida en el servicio de alimentos. Para esto se utilizó una muestra de 215 personas, las cuales oscilaban en edades entre 18-65 años de edad, con actividad usual liviana, se tomó en cuenta la edad, talla y peso promedio, según sexo y seguidamente se estima un requerimiento promedio de las calorías diarias recomendadas para la población.

Para obtener los datos promedios se sumaron todas las edades, tallas y pesos, de la muestra según el sexo y se dividió por el número de mujeres y hombres, respectivamente. Con esta información puede calcularse la TMB promedio para mujeres y hombres (Bolaños, 2012)

Tabla 16. Tabla de datos promedios promedio de la población

Género	Población evaluada	Promedio Peso (kg)	Promedio Talla(cm)	Promedio Edad(años)
Mujeres	81	67	155	36
Hombres	134	77	166	33

Fuente: X, Carrillo 2016

Posteriormente se obtiene el VET tomando en cuenta la actividad usual liviana. El resultado obtenido se multiplica por el porcentaje de la población de mujeres y hombres respectivamente. Los resultados se suman obteniendo el VET promedio. Según la literatura de Bolaños se puede calcular el TBM promedio y posteriormente el VET para un servicio de alimentos.

Tabla 17. Tabla de datos para sacar el promedio del VET

Genero	Población	VET	% Población	Kcal
Mujeres	81	1 839	38%	699 kcal
Hombres	134	2 252	62%	1 396 kcal
VET				2095= 2100Kcal

Fuente: X, Carrillo 2016

Los tiempos de comida brindados por el servicio son: desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena. Sin embargo la mayoría de los usuarios solamente realizan dos tiempos de comida diarios dentro de la empresa de acuerdo a su jornada laboral los cuales son: desayuno y almuerzo.

El VET promedio estimado para la población atendida es de 2 100 kcal al día, de los cuales se dará un 60% del valor energético total tanto para el personal de planta como para personal administrativo en donde se valora la ingesta del desayuno y el almuerzo. Lo que corresponde a un total de 1 260 kcal/ día. Distribuidos de la siguiente forma: 25% (525 kcal) al desayuno y 35% (735 kcal) al almuerzo. En cuanto a la distribución de los macronutrientes, estos se distribuyen de la siguiente manera: 55% carbohidratos, 20% proteínas y 25% grasas.

El análisis cuantitativo del menú se realizó durante 4 semanas consecutivas, en donde logró observarse, tomar el peso de las porciones servidas y cuantificar las calorías, así como los macronutrientes de las preparaciones respectivas de los desayunos y almuerzos brindados en el servicio.

Se obtuvo el peso de las porciones de alimentos a servir. Debido a que los alimentos se pesaron cosidos fue necesarios realizar la conversión de peso cocido a crudo para lo cual se utilizó la tabla de conversión de peso crudo a cocido y la formula respectiva de conversión ($PC*FC=PCr$); una vez realizada la conversión se procedió a realizar el cálculo del valor nutricional

Para determinar el valor nutricional de los platos de desayuno y almuerzo se utiliza el Sistema de cálculo nutricional “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.

Con los datos anteriores logró validar el menú establecido en el servicio de alimentos, dando como resultado un desbalance tanto en el valor energético como en los macronutrientes ([Ver Anexo N°35](#) y [Anexo N°36](#)) lo que puede contribuir al sobre peso y obesidad en la población y por consecuencia la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

3.1.11 Actividad N°11. Educación nutricional individual

Objetivo: Brindar educación nutricional individual a los colaboradores que presenten estado nutricional de riesgo según su IMC, por medio de la aplicación de un plan de alimentación personalizado que permita mejorar el estado nutricional y de salud del paciente.

Tabla 18. Matriz educativa de la actividad N° 11

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Educación nutricional individual a los colaboradores que presentaron en riesgo nutricional según IMC y que se encuentren interesados en participar en la consulta.	Pasante en nutrición Muestra de 39 colaboradores que iniciaron con la educación nutricional individual.	Se programan las citas con la colaboración del departamento de recursos humanos y dependiendo de la disponibilidad de los participantes	Balanza omron modelo HBF-514C Balanza mecánica de columna Health meter con medidor de talla. Cinta métrica para circunferencia marca seca C-02	Formula de IMC: Peso kg/ talla m ² Indicadores establecidos por la Organización Mundial de la Salud(OMS) para la Interpretación del IMC	Respecto a la evaluación inicial de la muestra de 39 participantes se obtuvo que 59%(n=23) presentó sobrepeso 23%(n=9) presentó obesidad I 10%(n=4) presentó obesidad II 8%(n=3) presento obesidad III. De los 39 participantes que iniciaron la consulta solo 33 asistieron a todas las sesiones de seguimientos donde 55%(n=18) corresponde a mujeres y 45%(n=15) a hombres

Continuación en la siguiente página

Continuación de Tabla N°18

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Se estima una duración de 45min en primera consulta			Anamnesis nutricional (Ver Anexo N°37)	Indicadores establecidos por (OMS) de circunferencia abdominal como riesgo de enfermedad crónicas no trasmisibles y riesgo metabólico.	Con respecto a las patologías referidas 23%(n=12) padece gastritis de 19%(n=10) padece colesterol y triglicéridos elevados en sangre respectivamente, 15%(n=8) padece HTA, 12%(n=6) estreñimiento y 6%(n=3) hipotiroidismo y hernia de hiato respectivamente; en la consulta final se manifiesta cambio ya que en gastritis 10 pacientes indicaron mejoría y en estreñimientos 4 pacientes manifestaron mejoría; respecto a hernia de hiato los 3 pacientes indicaron mejoría ; en el caso de colesterol y triglicéridos no se pudieron verificar los niveles en sangre.
Seguimientos se realizan en 15-20 minutos máximo			Listas de intercambio, (Ver Anexo N°38)	Parámetros establecidos para porcentaje de grasa corporal	
Se aplica anamnesis, seguido de datos antropométricos			Brochure plan de alimentación, y recomendaciones		
Se realiza cálculo de TMB y se realiza restricción calórica independientemente de cada caso			nutricionales, (Ver Anexo N°39)		

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°18

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recurso</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Se realiza prescripción de macronutrientes, cálculo de la dieta, patrón de menú, distribución por tiempos de comida, elaboración ejemplo de menú tomando en cuenta gustos y preferencias de paciente</p> <p>Se explica y entrega listas de intercambio, finalmente se entrega brochure con plan de alimentación</p>	<p>Laptop</p> <p>Hoja de registro de datos</p> <p>Lápiz</p> <p>Calculadora</p> <p>Tazas y cucharas porcionadoras.</p>		<p>Así mismo del cambio de peso de los participantes 55%(n=18) tuvieron alguna pérdida de peso, 24%(n=8) aumentaron y 21% (n=7) se mantuvieron</p> <p>En relación con el IMC inicial y final se muestra que de las 33 pacientes que finalizaron los seguimientos 3 pacientes pasaron de sobre peso a estado nutricional normal, 3 pasaron de OB I a sobrepeso , 1 paso de OB II a OBI y 1 paciente paso de OB III a OB II</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°18

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		En citas de seguimiento se les entrega recomendaciones generales para mejorar de los conocimientos sobre padecimientos que pueda presentar el paciente.			De los resultados del riesgo cardiovascular según la circunferencia abdominal; 7 hombres presentan riesgo aumentado, 4 riesgo muy aumentado y 4 no presentan riesgo; en cuanto a las mujeres 12 presentan riesgo muy aumentado; 6 riesgo aumentado Relacionado con el porcentaje de grasa final de los participantes 16 pacientes presentarán disminución, 9 se mantuvieron y 8 lo aumentarón.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Para brindar educación nutricional individual se selecciona a los pacientes que se encuentran en riesgo nutricional ya sea por bajo peso, sobrepeso o algún grado de obesidad y que se encuentren dispuestos a participar en la consulta. Durante la toma inicial de datos antropométricos para determinar es estado nutricional de la mayoría de la población se logra determinar a la población con mayor riesgo y se les informa sobre el desarrollo de la actividad y se les invita a participar.

Debido a la disponibilidad del consultorio la encargada de recursos humanos dispone un cupo limitado de 50 personas para que se inscriban a participar en la educación nutricional individual.

Con la colaboración de la encargada de recursos humanos se anotan las personas interesadas en participar donde finalmente se inscriben 39 colaboradores

Las sesiones de atención nutricional individual se dan en el consultorio médico. El médico de empresa da consulta todos los días por lo que el horario dispuesto para las sesiones de educación nutricional fueron lunes y martes de 1.00 p.m. a 5.00 p.m., miércoles de 8.00 a.m. a 12.:00 p.m. y de 3.00 p.m. a 5.00 p.m. donde los segundos miércoles de cada mes el consultorio no estaba disponible, jueves de 1.00 p.m. a 5.00 p.m. un jueves al mes el consultorio no estaba disponible y viernes de 1.00 p.m. a 5.00 p.m.

Se estima una duración de 45min en primera sesión y de 15 a 20 minutos para los seguimientos debido a que los pacientes no cuentan con mucho tiempo disponible.

En la primera sesión se hace la presentación y se explica la manera en la cual se trabajará, posteriormente se inicia con las preguntas generales de la anamnesis la cual contempla datos bioquímica (no se tuvo acceso a datos bioquímicos), datos clínicos, y dietéticos del paciente ([Ver Anexo N°37](#))

Una vez finalizada la entrevista se realiza la evaluación antropométrica. Para la toma de datos antropométricos se solicita al paciente retirar objetos metálicos u otros como gorros, zapatos, chalecos, medias, entre otros que pudieran afectar la medición. La talla se determina utilizando una balanza mecánica de columna Health Meter con tallímetro incorporado. El peso y la composición corporal se obtienen con una balanza Omron modelo HBF-514C, para obtener la circunferencia de muñeca y la circunferencia abdominal se utiliza una cinta métrica para circunferencia marca seca C-02.

Una vez obtenido el diagnóstico se procede a explicar al paciente su estado nutricional, los resultados del análisis de su composición corporal y circunferencia abdominal.

Para establecer el tratamiento dietético se toma en cuenta el peso ideal del paciente, se calcula la tasa metabólica basal mediante la ecuación de Harris Benedith y el Valor Energético Total por día. La necesidad de la restricción calórica se valora, independientemente de cada caso

Se realiza la prescripción dietética mediante la distribución de los macronutrientes, cálculo de dieta, patrón y el diseño de un menú de un día como ejemplo, tomando en cuenta los gustos y preferencias del paciente.

Posteriormente, se le explica al paciente con la ayuda de las listas de intercambio los grupos de alimentos, las porciones para lo cual se utilizó tazas medidoras y el plan de alimentación, el cual se le entrega al paciente de forma impresa ([Ver Anexo N°38](#)).

Se hace énfasis en la importancia del seguimiento del plan de alimentación y de las recomendaciones brindadas (tiempo de comida, actividad física, ente otros) y se entrega al paciente el brochure con el plan de alimentación ([Ver Anexo N°39](#)).

Las sesiones de seguimiento se programan de manera quincenal y ajustándose al horario disponible y la disponibilidad de los pacientes, ya que a algunos se les dificultaba debido a su jornada de trabajo. Con la ayuda de la asistente de recursos humanos se cita a los pacientes. En cada seguimiento se realiza una entrevista al paciente con el propósito de conocer su consumo y establecer si el paciente se adaptó o no al plan de alimentación y las recomendaciones brindadas. Se analiza el peso, composición corporal y circunferencia abdominal, se enfatiza la importancia de que el peso perdido corresponda a grasa corporal y

no a músculo esquelético. Se comparan los datos obtenidos con respecto a la consulta anterior y se atienden las dudas del paciente. De acuerdo con la información que brinde el paciente y los resultados obtenidos en la evaluación se valora si se debe o no modificar el plan de alimentación

En general logra realizar tres seguimientos, a pesar de que las sesiones de educación nutricional dan inicio con 39 colaboradores solamente 33 lograron finalizar todas las sesiones de los pacientes que finalizaron todas sesiones educativas 18 corresponden mujeres y 15 a hombres, siendo la causa principal de abandono el despido o renuncia del trabajador a la empresa.

Durante todas las sesiones educativas brindadas se enfatiza en la promoción de hábitos saludables, educación sobre porciones de alimentos de acuerdo con el requerimiento energético de cada paciente, además de la importancia del aumento en el consumo de frutas y vegetales y la disminución de la ingesta de sodio y azúcares simples. Así mismo, el desarrollo de la actividad coincidió con las fiestas navideñas por lo que se brindaron recomendaciones a los pacientes con el propósito de ayudarlos a evitar el exceso de alimentos durante la época.

Al finalizar la actividad, la mayoría de los resultados fueron positivos, ya que hubo cambios en el peso, IMC, porcentaje de grasa corporal y de circunferencia abdominal de una mayoría de los pacientes ([Ver Anexo N°41](#)); sin embargo, los resultados no resultan tan significativos, ya que el periodo de desarrollo de la actividad resulta relativamente corto, por otra parte puede afirmarse que la llegada de la época navideña también general una influencia negativa en la adherencia al plan de alimentación, ya que aumenta la disponibilidad de alimentos con elevado valor calórico.

3.1.12 Actividad N°12. Propuesta de menú

Objetivo: Elaborar un menú de cinco semanas para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica que proporcione una alimentación balanceada y variada a los usuarios del servicio.

Tabla 19. Matriz educativa de la actividad N°12

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i> <i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Elaboración de propuesta de menú de cinco semanas que proporcione los macronutrientes y energía recomendada para la población a la que va dirigido.	Pasante en nutrición	Para la propuesta de menú se toma en cuenta los gustos y preferencias de la población atendida, las políticas de la empresa, además de la estimación del presupuesto dispuesto para esto y los proveedores con los que cuenta la empresa Newrest Costa Rica	Libro de diseño y estructuración de menús de M°. Cecilia Bolaños Laptop Lista de proveedores Hojas Bolígrafo	Análisis cuantitativo de la propuesta de menú	Menú cíclico de cinco semanas el cual cumple con los requerimientos energéticos y de macronutrientes estimados para los usuarios del servicio de alimentación. VET estimado de 2100Kcal diarias de los cuales el 60% se brindara dentro de la empresa lo que corresponde a un total de 1260 Kcal/ día,

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°19

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Se utilizó los datos (peso edad, talla) promedio de la población</p> <p>Se realizó el promedio del VET de la población</p>			<p>Donde se calculó 25% del VET para desayuno equivalente a 525kcal y 35% del VET para el almuerzo equivalente a 735 kcal. (Ver Anexo N°43).</p> <p>Con una distribución porcentual para ambos tiempos de comida (desayuno y almuerzo) de 55%, carbohidrato, 20% proteína y 25% gras, (Ver Anexo N°44 y Anexo N°45)</p>

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

El diseño de propuesta de menú se realizó basado en las encuestas aplicadas en el diagnóstico de la empresa desarrollado en el capítulo I del presente documento; concretamente, con la evaluación de alimentos ofrecidos con características AGATTTA además de la encuesta de hábitos alimentarios, y el análisis cuantitativo del menú que se brindaba.

El valor energético total que brinda un menú es el promedio de la energía recomendada para todos los integrantes del grupo que será atendido en el servicio de alimentación. El cálculo de las calorías promedio requeridas por la población de la empresa, se obtuvo tomando en cuenta la edad, talla, peso y actividad física de la población. Los datos sobre las edades, talla, peso de los colaboradores se recolectó durante la realización de la actividad de la toma de medidas antropométricas (215 personas) y se calculó un promedio de edades, talla y peso según sexo. Las edades de la población se encuentran entre 18-65 años con actividad física usual liviana.

Tabla 20. Tabla de datos promedios promedio de la población

Genero	Población evaluada	Promedio Peso (kg)	Promedio Talla (cm)	Promedio Edad(años)
Mujeres	81	67	155	36
Hombres	134	77	166	33

Fuente: X, Carrillo, 2016

Las fórmulas utilizadas para el cálculo de la Tasa metabólica basal (TMB) y valor energético total son:

Formula de Harris Benedith

$$\text{TMB mujeres} = 655 + (9,56 \times \text{peso}) + (1,85 \times \text{Altura}) - (4,68 \times \text{Edad})$$

$$\text{TMB hombres} = 66,5 + (13,75 \times \text{peso}) + (5 \times \text{Altura}) + (6,78 \times \text{Edad})$$

Gasto Energético Total (GET)= TMB x (Factor de actividad (FA) + Factor térmico de los alimentos (FTA))

Para obtener el promedio se suma el total de edades, tallas y pesos, según el sexo y se divide por la cantidad de mujeres y de hombres, respectivamente.

Tabla 21. Tabla de datos para sacar el promedio del VET

Genero	Población	VET	% Población	kcal
Mujeres	81	1 839	38%	699 kcal
Hombres	134	2 252	62%	1 396 kcal
VET				2 095= 2 100 kcal

Fuente: X, Carrillo, 2016

El VET promedio estimado para la población atendida es de 2100 kcal al día, de los cuales se dará un 60% del valor energético total tanto para el personal de planta como para personal administrativo en donde se valora la ingesta del desayuno y el almuerzo. Lo que corresponde a un total de 1260 Kcal/ día

Se estimaran dos tiempos de comida principales los cuales cubrirán el 60% tanto para personal administrativo como para personal de planta de producción.

Distribuido de la siguiente forma:

Desayuno 25% del VET en un horario de 6:30 am a 7:30 am

Almuerzo 35% del VET en un horario de 11:30 am a 1: 30 pm

Tabla 22. Porcentaje del VET aportado por la propuesta

Tipo de personal	Administrativo y de planta
Número de comidas	2 tiempos de comida al día
Tiempos de comida	Desayuno y almuerzo
Porcentaje del VET aportado por la propuesta de menú	60% del VET 1260 kcal/ día

Fuente: X, Carrillo, 2016

La determinación previa de los tiempos de comida, para el menú del género de afán de asistir, estará relacionado con los horarios o jornadas de trabajo de los comensales atendidos en el servicio. El número y tipo de comida que se ofrece depende principalmente de las políticas de la empresa.

Los colaboradores no consumen todos los tiempos de comida dentro de la empresa. El aproximado de tiempos de comida que realizan son dos tiempos (desayuno y almuerzo)

La distribución del VET por tiempo de comida se realiza, tomando en cuenta las recomendaciones porcentuales de energía que deben aportar los tiempos de comida del desayuno y almuerzo:

Tabla 23. Distribución por tiempo de comida

Tiempo de comida	%	Kcal
Desayuno	25 %	525
Almuerzo	35%	735
Total	60%	1260 Kcal

Fuente: X, Carrillo, 2016

Para la propuesta de menú se toma en cuenta la distribución porcentual de macronutrientes por tiempo de comida, el cual se muestra a continuación:

Tabla 24. Distribución porcentual de macronutrientes para desayuno

Desayuno		Kcal 525	
Macronutrientes	%	Kcal	G
Carbohidratos	55	289	72
Proteína	20	105	26
Grasa	25	131	14
Total	100%	525	-

Fuente: X, Carrillo, 2016

Tabla 25. Distribución porcentual de macronutrientes para desayuno

Almuerzo		Kcal 735	
Macronutrientes	%	Kcal	G
Carbohidratos	55	404	101
Proteína	20	147	37
Grasa	25	184	20
Total	100%	735	-

Fuente: X, Carrillo, 2016

El tipo de menú que se implementara es un menú institucional ya que se desarrolla dentro de una empresa

El ciclo de menú será el resultado del diseño en una plantilla para menús con bases escalonadas, que aseguran que las bases se repetirán dentro de la plantilla en forma de escalerilla. De esa manera, la traducción de las bases de alimentos a preparaciones, platillos o recetas garantiza variedad y ausencia de repeticiones o duplicidad en los días del ciclo. Se repite al cabo de un tiempo preestablecido, la duración del mismo depende los días hábiles en que semanalmente opera el servicio y las bases utilizadas. Así mismo facilita el control de costos y disminuye el tiempo de planificación ([Ver Anexo N°46](#))

Para la selección de las bases se toma en cuenta el presupuesto del servicio de alimentos, genero, sistema, tipo de servicio así como los recursos humanos y físicos con que cuenta el servicio.

El tipo de menú utilizado en la propuesta por política de empresa será:

- Menú impuesto estricto: No ofrece alternativas de platillos; del género afán de asistir.

A continuación se describen las 8 bases propuestas para el menú de desayuno y la plantilla para un ciclo de 5 semanas.

Tabla 26. Bases propuestas para menú de desayuno

1	Queso solo (QS)
2	Res sola (RS)
3	Huevo mixto(HM)
4	Embutido mixto (EBM)
5	Queso mixto(QM)
6	Huevo solo(HS)
7	Pollo solo(PS)
8	Huevo mixto(HM)

Tabla 27. Bases propuestas para menú de desayuno distribuidas en 5 semanas

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	QS	RS	HM	EBM	QM	HS	PS
Semana 2	HM	QS	RS	HM	EBM	QM	HS
Semana 3	PS	HM	QS	RS	HM	EBM	QM
Semana 4	HS	PS	HM	QS	RS	HM	EBM
Semana 5	QM	HS	PS	HM	QS	RS	HM

A continuación se describen las 8 bases propuestas para el menú de almuerzo y la plantilla para un ciclo de 5 semanas.

Tabla 28. Bases propuestas para menú de almuerzo

1	Pescado solo (PES)
2	Res mixta (RM)
3	Cerdo mixto(CM)
4	Pollo solo(PS)
5	Res Sola(RS)
6	Atún mixto (AM)
7	Cerdo solo(CS)
8	Pollo mixto (PM)

Tabla 29. Bases propuestas para menú de desayuno distribuidas en 5 semanas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	PES	RM	CM	PS	RS	AM	CS
SEMANA 2	PM	PES	RM	CM	PS	RS	AM
SEMANA 3	CS	PM	PES	RM	CM	PS	RS
SEMANA 4	AM	CS	PM	PES	RM	CM	PS
SEMANA 5	RS	AM	CS	PM	PES	RM	CM

Cada tiempo de comida tendrá una composición o estructura de plato, que dependerá de la población a la que se destine el menú, del tipo de menú que será ofrecido y la política de empresa. La cual se muestra a continuación:

Estructura de plato para desayuno

- Guarnición harinosa: Gallo pinto
- Base principal (1 opción)/ base proteíca
- Bebida caliente: café- té- leche opcional para agregar a bebida caliente
- Guarnición dulce: azúcar regular(máximo 3 sobres de 5 gramos)

Estructura de plato para almuerzo

- Guarnición harinosa
- Base principal (1 opción)
- Guarnición vegetal (1 opción)/ ensaladas verdes o vegetales cocidos en preparaciones como en escabeche, hervido, salteado.
- Bebida fría (1 opción) a base de pulpa de fruta.

3.1.13 Actividad N°13. Análisis cuantitativo de la propuesta de menú

Objetivo: Realizar un análisis cuantitativo de la propuesta de menú, para validar el cumplimiento del valor calórico y el aporte adecuado de macronutrientes estimados para la población meta.

Tabla 30. Matriz educativa de la actividad N° 13

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Análisis cuantitativo de la propuesta de menú.	Pasante en nutrición	Inicialmente se elaboró la propuesta de menú y el cálculo del VET de la población atendida.	VET y porcentajes de macronutrientes estimados para la población Propuesta de menú Porciones estándar recomendadas para Servicios de alimentos, 1999.	Distribución porcentual del VET Desayuno: 525 kcal (25% del VET) Almuerzo :735 Kcal (35% del VET)	De acuerdo a los resultados obtenidos el 100 % de los platillos tanto del desayuno como de almuerzo son balanceados ya que cumple con el aporte calórico estimado para la población meta;

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°30

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Análisis cuantitativo de la propuesta de menú.	Pasante en nutrición	Seguidamente la porción estándar a utilizar del alimento se ingresa al Sistema del “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.	Bolígrafo Calculadora Sistema de cálculo nutricional “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.	Porcentajes de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasa) distribuidos en 55, 20 y 25 % Porcentajes de adecuación ideales entre 90-120%	Así mismo los porcentajes de adecuación tanto para el contenido calórico como para macronutrientes ya que se ajustan dentro de los porcentaje ideales entre 90%-120%, (Ver anexo N° 47).

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Con el propósito de validar la propuesta de menú cíclico diseñado para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica se realiza el análisis cuantitativo el cual determinará si la propuesta cumple con el aporte de energético y de macronutrientes estimado para la población atendida.

Para la evaluación de la propuesta de menú se realizó el cálculo previo del VET (valor energético total) y la distribución del valor energético total por tiempo de comida para la población atendida en el servicio de alimentos ([Ver Anexo N°43](#)). Así como distribución porcentual de macronutrientes tanto para el desayuno como para el almuerzo ([Ver Anexo N°44 y Anexo N°45](#)).

Posteriormente se diseñó la propuesta de menú ([Ver Anexo N°46](#)). Una vez que se finalizó el diseño de la propuesta del menú se procedió a realizar el análisis cuantitativo, utilizando cada uno de los ingredientes de las preparaciones que componen la propuesta de menú y las porciones estándar recomendadas para servicios de alimentación de acuerdo con Bolaños (2012)

Para determinar el valor nutricional de los platos de desayuno y almuerzo se utiliza el Sistema de cálculo nutricional “ValorNut” de la Universidad de Costa Rica.

Con los datos anteriores se logró validar la propuesta de menú diseñado para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica; dando como resultado un balance tanto en el valor energético como en los macronutrientes de todos los platillos que componen la propuesta de menú ya que todas las preparaciones se ajustan dentro de los porcentajes ideales entre 90-120% ([Ver Anexo N°47](#)).

3.1.14 Actividad N°14. Costeo de la propuesta de menú

Objetivo: Elaborar un costeo del menú de las cinco semanas; propuesto para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica

Tabla 31. Matriz educativa de la actividad N° 14

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i> <i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Elaborar un costeo del menú propuesto; que se adapte al presupuesto estimado en la política de la empresa Newrest Costa Rica	Pasante en nutrición	Lista de proveedores con los precios que ofrecen, se elaboró una plantilla en Excel con los tiempos de alimentación, platillos e ingredientes a utilizar. Se utilizó las tablas de composición de alimentos para conocer el FC de cada ingrediente y las porciones estándar utilizadas en servicios de alimentación para obtener el peso bruto crudo en gramos. Para obtener los costos de los ingredientes se multiplico el peso bruto crudo de una porción por el precio de unidad de compra y se divide entre la gramatura de peso de los ingredientes	Propuesta de menú de composición de alimentos para Centroamérica. INCAP(2016) Laptop Precios de insumos de proveedores Equipo de impresión Calculadora Hojas blancas Marcadores	Presupuesto estimado de \$ 1.960.000 semanales por política de empresa para elaboración de menú del servicio de alimentos de los colaboradores	El menú se adapta al presupuesto de \$ 280.000 diarios equivalente a \$ 1.960.000 semanales ya que ninguno de los platillos propuestos supera este monto al día; donde el precio por plato al desayuno tiene un costo máximo de \$ 627 y el almuerzo \$ 880 al día; con un costo promedio de \$ 308 para desayuno y \$ 620 almuerzo y cena.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Para llevar a cabo el cálculo del costeó del menú se utilizó el menú cíclico propuesto y la lista de proveedores con precios de los insumos que abastecen el servicio de alimentos la cual fue facilitada por la encargada del almacén de suministros de la empresa. Esta lista contiene los precios por unidad de compra del ingrediente y la unidad de compra los cuales se utilizaran para el cálculo del costeó

Dentro de una plantilla en Excel se anotan las porciones estándar recomendadas para servicios de alimentos (peso neto crudo) tomando como base cada uno de los ingredientes utilizados en la preparación de los platillos de la propuesta de menú. Con base en el peso neto se logra obtener el peso bruto crudo del alimento utilizando además la fracción comestible del alimento la cual se toma de la tabla de composición de alimentos para Centroamérica y cuya fórmula corresponde a:

Peso bruto= Peso neto/ Fracción comestible.

Una vez que se obtuvo el peso bruto del alimento esto permitió conocer el costo de los ingredientes. La fórmula utilizada para realizar dicho cálculo se muestra a continuación:

Costo de alimento = Peso bruto* Costo de ingrediente / unidad de compra

Posteriormente se suman todos los costos de cada ingrediente utilizado para conocer el costo total de una porción del platillo preparado. Este dato se multiplica por el número de porciones que se acostumbran a sacar durante el día por tiempo de comida para obtener el monto total del platillo. Posteriormente se suman todos los montos totales del mes para conocer el presupuesto de los insumos de todo el ciclo de menú ([Ver Anexo N°48](#)). El procedimiento mencionado con anterioridad se repite consecutivamente para la obtención de los costos totales durante cinco semanas de cada preparación con el fin de lograr la identificación del costo total por día y a su vez el costo semanal con el fin obtener el costo de la propuesta y verificar si se adapta al presupuesto estimado según la política de empresa.

3.1.15 Actividad N°15. Charla de inocuidad de alimentos y taller de lavado de manos

Objetivo: Reforzar los conocimientos sobre adecuadas prácticas de inocuidad alimentaria y correcto lavado de manos al personal encargado de manipular alimentos en la empresa Newrest Costa Rica.

Tabla 32. Matriz educativa de la actividad N°15

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Charla sobre claves de la inocuidad alimentaria y taller de lavado de manos	Pasante en nutrición 29 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica	Se coordinó con gerencia de calidad asistencia de participantes. Bienvenida y solicitud de registrar asistencia Presentación de diapositivas con información sobre claves de inocuidad de alimentos y adecuado lavado de manos.	Hoja de registro de asistencia a taller. Laptop Presentación en diapositivas claves de inocuidad de alimentos y lavado de manos. Fichas numeradas de lavado de manos Tres tarjetas con preguntas planteadas.	Respuesta a preguntas orales planteadas sobre correcto lavado de manos e inocuidad de alimentos Demostración de correcto lavado de manos	Educación y reforzamiento sobre la importancia del lavado de manos para asegurar una buena inocuidad alimentaria. Mediante observación se logra verificar durante el ingreso a planta la aplicación de correcto lavados de manos en los colaboradores que asistieron al taller.

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°32

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		Se plantean tres preguntas sobre lavado de manos.			
		¿Por qué tenemos que lavarnos las manos?	Recipiente con agua		
		¿Cuándo tenemos que lavarnos las manos?			
		¿Con qué tenemos que lavarnos las manos?	Jabón líquido		
		Se indica formar tres grupos. Cada grupo nombra un coordinador.	Cámara fotográfica		
		A cada grupo se le entregó una de las tres preguntas planteadas y las fichas numeradas con los pasos del lavado de manos			

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°32

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Dar 5 minutos a cada grupo para que den respuesta a la pregunta</p> <p>Se anotan la respuesta en una hoja blanca) y ordenen las fichas de lavado de manos según los pasos correctos; terminado el tiempo el coordinador de cada grupo da a conocer la respuesta a la pregunta entregada y los pasos correctos del lavado de manos. Finalmente cada coordinador escoge un miembro de su grupo para que realice una demostración del correcto lavado de manos (agua y jabón)Despedida y agradecimiento por participación</p>			

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Esta actividad se llevó a cabo ya que mediante la aplicación del cuestionario sobre conocimientos de manipulación de alimentos se evidencio la necesidad de reforzar el tema relacionado con la adecuada manipulación de los alimentos y sobre todo la necesidad de fortalecer en la población el correcto lavado de manos ya que supone un procedimiento básico para garantizar alimentos inocuos.

Para realizar la actividad se coordinó con la gerente de calidad y el gerente de producción con el propósito de plantear la hora, día y el total de colaboradores que podían asistir a dicha actividad. Se tomaron en cuenta colaboradores de diferentes departamentos de planta de producción y los cuales registraban inadecuado lavado de manos según prueba de lamino cultivo positivo realizado al azar y sin previo aviso.

Programadas las fechas se solicitó permiso al departamento de recursos humanos para tener acceso a la sala de capacitación. La actividad se programó con una duración máxima de 45 minutos debido al tiempo limitado de los participantes.

Se dispusieron dos fechas para desarrollar la charla, asistiendo en total 29 colaboradores de diferentes departamentos de planta de producción.

El material e información utilizada fue previamente aprobada por el tutor de la Práctica universitaria supervisada.

Se utilizó material visual mediante PowerPoint como apoyo para la presentación ([Ver Anexo N°49](#)). Además de un afiche con la técnica de lavado de manos y fichas con preguntas sobre lavado de manos para el desarrollo del taller ([Ver Anexo N°50 y Anexo N°51](#)).

Para dar inicio a la actividad se dio la bienvenida a los participantes y se entrega una hoja en la cual debían registrar su asistencia ([Ver Anexo N°53](#)).

Seguidamente se dio inicio con la presentación en PowerPoint. Una vez terminada la presentación se procedió con la metodología descrita en la matriz de la actividad para evaluar la técnica de lavado de manos brindada con anterioridad y la chala sobre inocuidad.

3.1.16 Actividad N°16. Charla sobre alimentación saludable

Objetivo: Educar a la población sobre los diferentes grupos de alimentos, sus beneficios y la adecuada combinación de los alimentos para mejorar su valor nutritivo.

Tabla 33. Matriz educativa de la actividad N°16

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Charla sobre alimentación saludable	Pasante en nutrición 20 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	Se colocó en pizarra informativa tema, día y hora de charla. Bienvenida y solicitud de registrar asistencia. Presentación de diapositivas con información sobre alimentación saludable, grupo de alimentos. Una vez terminada la presentación oral se indica a los participantes formar dos grupos cada grupo debe nombrar un coordinador	Hoja de registro de asistencia a taller. Laptop Presentación en diapositivas de charla sobre alimentación saludable, grupo de alimentos y adecuada combinación de los alimentos.	Uso de círculo de alimentos para evaluar correcta demostración de ejemplo de desayuno y almuerzo saludable, y alimentos que componen los grupos de alimentos (Ver Anexo N°57) se respondieron dudas y preguntas surgidas durante la actividad	El 100% de los participantes mejoraron los conocimientos sobre alimentación saludable, cuales son los grupos de alimentos y que nutrientes nos aportan esto según la demostración realizada durante el desarrollo de la actividad

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°33

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Con la ayuda del material del círculo de alimentos</p> <p>El grupo uno estará encargado de indicar el ejemplo de un desayuno saludable y explicar porque.</p> <p>El grupo dos estará encargado de indicar el ejemplo de un almuerzo y explicar por qué es saludable</p> <p>Dar 5 minutos a cada grupo para que realicen lo indicado</p>	<p>Material de círculo de alimentos con modelos de alimentos adheribles</p> <p>(Ver Anexo N°57)</p> <p>Folletos entregable sobre círculo de alimentos y la importancia de comer con colores</p>		<p>Utilizando el círculo de alimentos, todos los participantes mostraron opciones saludables de ejemplos de desayuno y almuerzo los grupos que componen los diferentes alimentos y los nutrientes que aportan así como la proporción adecuada que debe componer el plato de acuerdo a lo expuesto durante la charla.</p>

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°33

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		Terminado el tiempo el coordinador pasa a explicar. Se realizan preguntas que surjan durante el desarrollo de la actividad	Piezas de cartulina para explicar la calidad de las proteínas (Ver Anexo N°58)		
		Se repartió material entregable.	Cámara fotográfica		
		Despedida y agradecimiento por participación.			

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

La actividad está fundamentada en los diferentes grupos de alimentos que debe componer una alimentación saludable.

Con la ayuda de recursos humanos se planteó el momento adecuado para que los colaboradores pudieran asistir a la actividad, porque a la mayoría se les dificulta dejar sus funciones; una vez que se tomó la decisión del día y la hora establecido para la actividad se coordinó el permiso con recursos humanos para hacer uso de la sala de capacitaciones.

Se informó a todos los colaboradores vía correo electrónico, pizarras informativas, y durante el desarrollo de las sesiones educativas individuales la fecha, hora y lugar de la charla programada sobre alimentación saludable. La actividad se programó con una duración máxima de 45 minutos debido al tiempo limitado con que contaban los participantes. A la actividad asistieron 20 colaboradores de diferentes departamentos.

Para dar inicio a la actividad se dio la bienvenida y se les indica a los colaboradores firmar la hoja de asistencia ([Ver Anexo N°60](#)).

El material e información utilizada fue previamente aprobada por el tutor de la Práctica universitaria supervisada.

Para apoyo de la presentación se utilizaron los siguientes materiales: presentación en PowerPoint ([Ver Anexo N°54](#)), piezas de cartulina para explicar la calidad de las proteínas ([Ver Anexo N°58](#)) y material educativo de círculo de alimentos con modelo adhesivos ([Ver Anexo N°57](#)) con el cual se explicó los diferentes grupos de alimentos y se realizó la evaluación final de la charla permitiendo hacer más dinámica la actividad logrando mayor comprensión e interacción de los participantes durante la evaluación de la actividad ([Ver Anexo N°59](#)).

Se realizó la presentación oral y una vez finalizada se realiza evaluación de la actividad mediante la participación de los presentes para lo cual se indica formar dos grupos; cada grupo debe nombrar un coordinador. El grupo uno utilizando el círculo de alimentos estará encargado de mostrar el ejemplo de un desayuno saludable e indicar los alimentos que conforman el círculo y el principal nutriente que nos aportan según lo explicado en la charla.

El grupo dos estará encargado de mostrar el ejemplo de un almuerzo saludable e indicar los alimentos que conforman el círculo y el principal nutriente que nos aportan según lo explicado en la charla,

Por último se entrega a cada participante material entregable sobre el círculo de alimentos y como debe estar distribuido su plato ([Ver Anexo N°55](#)) y un brochure de frutas y vegetales sobre la importancia de comer con colores ([Ver Anexo N°56](#)).

Finalizada la actividad pudo determinarse mayor conocimiento de los participantes, se realizan preguntas que surjan durante el desarrollo de la actividad y se aclaran dudas esto con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de los participantes y, con ello, lograr una mejora en su salud nutricional.

3.1.17 Actividad N°17. Charla sobre hipertensión y contenido de sodio en alimentos

Objetivo: Educar al personal con antecedentes personales y familiares de hipertensión sobre los principales componentes de la enfermedad y la importancia de la alimentación para mejorar su salud.

Tabla 34. Matriz educativa de la actividad N° 17

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Charla sobre HTA y contenido de sodio de los alimentos.	Pasante en nutrición 22 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	Se colocó en pizarra informativa tema, día y hora de charla. Bienvenida y solicitud de registrar asistencia. Presentación de diapositivas con información HTA y contenido de sodio en alimentos.	Hoja de registro de asistencia a taller. Laptop Presentación en diapositivas de charla sobre HTA y contenido de sodio de los alimentos. Folletos entregable sobre “brochure recomendaciones nutricionales en Hipertensión”	Prueba oral realizada al finalizar la charla para verificar comprensión del tema de los participantes	Se logra aclarar dudas relacionadas con la enfermedad, complicaciones a la salud y alimentos que se deben evitar por su elevado contenido de sodio.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

La determinación del estado nutricional general de la población y el desarrollo de las sesiones educativas individuales me permitieron además determinar la incidencia de enfermedades como hipertensión en un porcentaje elevado de la población. Por lo que se decide realizar una charla dirigida a los colaboradores con antecedentes personales o familiares de hipertensión sobre los principales componentes de la enfermedad y la importancia de la alimentación para mejorar su salud.

Con la ayuda de recursos humanos se planteó el momento adecuado para que la mayoría de los colaboradores pudieran asistir a la charla sobre hipertensión arterial esto debido a que se les dificulta dejar sus funciones; una vez que se tomó la decisión del día y la hora establecido para la actividad se coordinó el permiso con recursos humanos para hacer uso de la sala de capacitaciones.

Se informó a todos los colaboradores vía correo electrónico, pizarras informativas, y durante el desarrollo de las sesiones educativas individuales la fecha, hora y lugar. La actividad se programó con una duración máxima de 40 minutos, por el tiempo limitado con que cuentan los participantes. A la charla asistieron 22 colaboradores de diferentes departamentos.

El material e información utilizada fue previamente aprobada por el tutor de la Práctica Universitaria Supervisada.

Se utilizó material visual mediante presentación de PowerPoint como apoyo y afiche relacionado con el tema ([Ver Anexo N°61](#)).

Para dar inicio a la actividad se dio la bienvenida y se les indica a los colaboradores firmar la hoja de asistencia ([Ver Anexo N°64](#)) y ([Ver Anexo N°63](#)).

Para evaluar el conocimiento adquirido y comprensión del tema expuesto se realizaron preguntas orales a los participantes y se aclaran dudas surgidas durante la actividad. Finalizada la actividad puede determinarse mayor conocimiento de los participantes.

Por último se brinda a cada participante recomendaciones nutricionales impresas sobre hipertensión ([Ver Anexo N°62](#)).

3.1.18 Actividad N°18. Charla sobre diabetes y alimentación adecuada

Objetivo: Educar al personal con antecedentes personales y familiares sobre los principales componentes de la enfermedad y la importancia de la alimentación para mejorar su salud.

Tabla 35. Matriz educativa de la actividad N° 18

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Charla sobre Diabetes mellitus y adecuada alimentación.	Pasante en nutrición 28 colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.	Se colocó en pizarra informativa tema, día y hora de charla. Bienvenida y solicitud de registrar asistencia. Presentación de diapositivas con información Diabetes mellitus y adecuada alimentación	Hoja de registro de asistencia a taller. Laptop Presentación en diapositivas de charla sobre diabetes mellitus y alimentación Folletos entregable “brochure recomendaciones nutricionales en Diabetes mellitus”	Prueba oral realizada al finalizar la charla para verificar comprensión del tema de los participantes	Se logra aclarar dudas relacionadas con la enfermedad, complicaciones a la salud y alimentos que se deben evitar por su elevado contenido de azúcar.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

La determinación del estado nutricional general de la población permitió además determinar la incidencia de padecimientos como diabetes y prediabetes en un porcentaje elevado de la población. Por lo que se decide realizar una charla dirigida a los colaboradores con antecedentes personales o familiares de diabetes sobre los principales componentes de la enfermedad y la importancia de la alimentación para mejorar su salud.

Con la ayuda de recursos humanos se planteó el momento adecuado para que la mayoría de los colaboradores pudieran asistir a la charla sobre diabetes esto debido a que se les dificultaba dejar sus funciones; una vez que se tomó la decisión del día y la hora establecido para la actividad se coordinó el permiso con recursos humanos para hacer uso de la sala de capacitaciones.

Se informó a todos los colaboradores vía correo electrónico, pizarras informativas, y durante el desarrollo de las sesiones educativas individuales la fecha, hora y lugar. La actividad se programó con una duración máxima de 40 minutos debido al tiempo limitado con que cuentan los participantes. A la charla asistieron 28 colaboradores de diferentes departamentos.

El material e información utilizada fue previamente aprobada por el tutor de la Práctica universitaria supervisada.

Se utilizó material visual mediante presentación de PowerPoint como apoyo y afiche relacionado con el tema ([Ver Anexo N°65 y Anexo N°66](#)).

Para dar inicio a la actividad se dio la bienvenida y se les indica a los colaboradores firmar la hoja de asistencia ([Ver Anexo N°69](#))

Para evaluar el conocimiento adquirido y comprensión del tema expuesto se realizaron preguntas orales a los participantes y se aclaran dudas surgidas durante la actividad. Finalizada la actividad se puede determinar mayor conocimiento de los participantes.

Por último se brinda a cada participante recomendaciones nutricionales impresas sobre diabetes e índice glicémico de los alimentos ([Ver Anexo N°67 y Anexo N°68](#))

3.1.19 Actividad N°19. Taller de tamaño de porciones a servir según las recomendaciones dietéticas de la población dirigido a encargadas de comedor

Objetivo: Capacitar a las encargadas del servicio de alimentos sobre las porciones a servir utilizando cucharas porcionadoras en el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica.

Tabla 36. Matriz educativa de la actividad N° 19

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Taller de nuevas porciones a servir a los comensales utilizando cucharas porcionadoras	Pasante en nutrición 3 colaboradoras de la empresa Newrest Costa Rica, encargadas del servicio de alimentos	Se adquieren las cucharas porcionadoras con la utilización de las cucharas porcionadoras se explica a las encargadas del servicio de alimentos la porción a servir a cada uno de los asistentes a servicio de alimentación.	Especificaciones de las porciones de propuesta de menú Cucharas porcionadoras Cámara fotográfica	Observación durante una semana del servicio de las porciones correctas de los alimentos utilizando las cucharas porcionadoras	Servido de las porciones adecuadas según las metas nutricionales a los comensales de la empresa Newrest Costa Rica.

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

El análisis cuantitativo del menú permitió determinar un exceso calórico en los platillos ofrecidos al personal que labora dentro de la empresa Newrest Costa Rica. Pudo comprobarse el exceso en las cantidades servidas a los comensales donde la situación puede empeorar, ya que no se utiliza cucharas porcionadoras para servir los alimentos.

Por la que la actividad pretende capacitar a las encargadas del servicio de alimentos sobre las porciones adecuadas a servir según las especificaciones de las porciones establecidas para la población atendida de acuerdo con la propuesta de menú. Para llevar a cabo la actividad se diseña la propuesta de menú y se realiza la evaluación cuantitativa, para validar que los requerimientos energéticos y de macronutrientes establecidos para la población atendida sean adecuados; como se describe en la matriz N°12 y matriz N°13 del presente capítulo.

Posteriormente validado el menú se realiza el planeamiento del taller. El material e información utilizada fue previamente aprobada por el tutor de la Práctica universitaria supervisada. Debido a que dentro del servicio no se cuenta con las cucharas porcionadoras se investiga donde se pueden adquirir y cuál es el precio de compra; esto con el propósito de demostrar que los utensilios no representan una inversión costosa y garantizan que las porciones servidas a los comensales según la propuesta de menú sea la adecuada de acuerdo al requerimiento de la población. Se logra que el servicio de alimentos adquiera las tazas porcionadoras para su uso.

Para facilitar la comprensión a las encargadas del servicio se les proporcionó la conversión de gramos cocidos a onzas, ya que las tazas adquiridas vienen en esta medida ([Ver Anexo N°70 y Anexo N°71](#))

La evaluación de la actividad se realizó mediante la observación durante una semana del menú ofrecido en el día; utilizando las tazas porcionadoras y la cantidad especificada durante el taller ([Ver Anexo N°72](#)). Como resultados se logra que las encargadas del servicio sirvan las porciones adecuadas según las metas nutricionales calculadas para los comensales de la empresa Newrest Costa Rica.

3.1.20 Actividad N°20. Elaboración de brochure y material entregable

Objetivo: Complementar temas de interés mediante el uso de material impreso tanto para el desarrollo de la educación nutricional individual como para el apoyo de talleres y charlas educativas

Tabla 37. Matriz educativa de la actividad N° 20

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Diseño de brochure y material entregable para apoyo de educación individualizada, talleres y charlas	Pasante en nutrición	Una vez terminadas las diferentes actividades de educación individual, charlas y talleres educativos de entrega a cada asistente el material elaborado de forma impresa.	Laptop Programas Excel, Word, Publisher Hojas blancas Impresora Cámara fotográfica	Preguntas orales realizadas al término de las actividades sobre los temas expuestos relacionados también con el material entregado.	Permite reforzar los temas desarrollados durante charlas y talleres. Se obtiene material para entregar durante educación nutricional individual,

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Los brochures y material entregable fueron diseñados para reforzar los conocimientos sobre los temas de interés desarrollados durante la práctica universitaria supervisada llevada a cabo en la empresa Newrest Costa Rica.

Todos los brochure y material entregable fueron previamente revisados y aprobados por el tutor de práctica. El material fue utilizado como apoyo para facilitar el seguimiento del plan de alimentación y recomendaciones nutricionales.

Para las sesiones de educación nutricional individual se entregó a cada paciente un brochure que incluye información sus datos personales, datos antropométricos, valor energético total y plan de alimentación con recomendaciones individuales para cada paciente. Además se entregó una lista de intercambios para llevar el control de su ingesta y realizar cambios en su menú ajustándose a las porciones de acuerdo al grupo de alimentos y los intercambios permitidos ([Ver Anexo N°38 y Anexo N°39](#)).

Además se diseñó para las sesiones educativas individuales material entregable respecto a recomendaciones sobre los padecimientos más frecuentes que se evidenciaron y material sobre hábitos saludables ([Ver Anexo N°40](#))

En el caso de la charla sobre alimentación saludable se utilizó material con círculo de alimentos y modelos de alimentos adhesivos con el propósito de facilitar la técnica educativa y la comprensión de los asistentes a la actividad ([Ver Anexo N°57](#)); además de material entregable a los participantes sobre alimentación saludable el cual muestra cómo debe estar distribuido el plato y los grupos de alimentos así como la importancia de comer con colores ([Ver Anexo N°55 y Anexo N°56](#)).

Así mismo, para apoyar la charla sobre hipertensión y diabetes se elaboró y entregó material tipo brochure alusivo al tema a cada uno de los asistentes a las charlas, además se utilizó para entregar en las sesiones educativas ([Ver Anexo N°62 y Anexo N°67 y Anexo N°68](#)).

3.1.21 Actividad N°21. Educación mediante boletines electrónicos y pizarras informativas

Objetivo: Educar a la población mediante la difusión de diversos temas nutricionales que ayuden a mejorar los conocimientos, hábitos alimentarios y generen conciencia del cuidado a su salud en los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.

Tabla 38. Matriz educativa de la actividad N°21

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento</i> <i>Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
Difusión de boletines y afiches con diferentes temas nutricionales mediante correo electrónico y pizarras informativas.	Pasante en nutrición Asistente de recursos humanos Alcance a 297 colaboradores de empresa Newrest Costa Rica.	en situacional se logran identificar los principales temas a abordar durante el desarrollo de la PUS Se elaboran los diferentes charlas y afiches con los temas relacionados para su abordaje.	Boletines elaborados Laptop Impresora Pizarras informativas colocadas en diferentes áreas de la empresa	En el caso de los boletines y afiches de época navideña, beneficios del consumo de agua y los afiches sobre los grupos de alimentos y sus porciones se evaluó mediante preguntas orales a los asistentes a la educación nutricional individual.	Por medio de la observación y preguntas plantadas de forma oral realizada a los colaboradores durante el desarrollo de actividades donde se utilizó el material como apoyo se evaluó la comprensión e interés del personal sobre el material expuesto. Así mismo se plantearon preguntas orales a los participantes en las sesiones educativas

Continuación en la siguiente página...

Continuación de Tabla N°38

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Estrategia metodológica</i>	<i>Recursos</i>	<i>Instrumento Evaluador</i>	<i>Resultados</i>
		<p>Se envían vía correo electrónico he igualmente son impresos y colocados en la pizarras informativas utilizadas dentro de la institución para un mayor difusión a los colaboradores sobre los tema abordado. Los afiches sobre HTA y Diabetes se realizaron como una estrategia para abordar a los colaboradores que no asistieron a las charla de dichos temas.</p> <p>Se utilizaron en las charlas de forma impresa como material de apoyo y una vez finalizada la actividad se enviaron por correo electrónico y se colocaron en pizarra informativa</p>	Cámara fotográfica	<p>Con relación a los afiches de HTA y Diabetes durante el desarrollo de las charlas se realizaron preguntas orales sobre el tema para su evaluación</p> <p>Además de observó el interés por los temas una vez colocados en pizarras.</p>	<p>Individuales donde se evidencio comprensión e interés en el tema donde un 100% de la población manifestó que la información era de ayuda para mejorar sus hábitos y general conciencia sobre hábitos que suponían riesgos para su salud y en los cuales debían realizar cambios</p>

Fuente: X, Carrillo; 2016

Sistematización de la actividad

Para el desarrollo de esta actividad se identificó con la ayuda del diagnóstico situacional y durante el desarrollo de las sesiones educativas individuales los temas de mayor relevancia y las deficiencias educativas en cuanto a hábitos que presentaba la mayoría de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica y los cuales se abordaron mediante esta actividad.

Una vez identificados los problemas se inició el diseño de los boletines electrónicos y el material educativo para colocar en las pizarras informativas ([Ver Anexo N°73 y Anexo N°74](#))

Para la difusión de la información mediante correo electrónico y pizarras informativas se contó con la colaboración y aprobación recursos humanos.

Todos los brochure y material entregable fueron previamente revisados y aprobados por el tutor de práctica. Se diseñó consejos nutricionales para la época navideña con el objetivo de motivar hábitos saludables durante las fechas festivas y evitarán el consumo excesivo de alimentos, además de recomendaciones para aumentar el consumo de agua y los grupos de alimentos la recomendación general de consumo con las calorías que aportan con el propósito de que la población aumentará sus conocimientos sobre este tema. En el caso del material sobre hipertensión y diabetes fueron utilizados como material de apoyo para charlas desarrolladas sobre el tema y una vez finalizada la actividad la información fue enviada por correo electrónico y colocados de manera impresa en pizarras informativas con el propósito de abordar a la población que no asistió a las charlas.

Después de expuesto el material para evaluar el material sobre consejos sobre época navideña, beneficios del agua y los afiches sobre los grupos de alimentos se realizaron preguntas orales a los colaboradores que asistieron a las sesiones educativas individuales donde el todos los consultados durante las sesiones educativas individuales manifestaron que la información era de ayuda para mejorar sus hábitos y general conciencia sobre hábitos que suponían riesgos para su salud y en los cuales debían realizar cambios.

CAPÍTULO IV: COCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar las 640 horas de la Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, cumplidas en la Empresa Newrest Costa Rica, ubicada en Alajuela durante el mes

- Mediante la aplicación de la Guía de Evaluación Sanitaria del Ministerio de Salud y el desarrollo del diagnóstico situacional logró identificarse los principales puntos por intervenir y se plantearon las actividades por desarrolladas con el propósito de solucionar las anomalías existentes dentro del servicio de alimentos.
- Se comprobó que la empresa Newrest Costa Rica, trabaja en garantizar la inocuidad de los alimentos que ofrece mediante la aplicación de normas de control; cuenta con programa de limpieza y desinfección y de control de plagas, cuya aplicación se verifica y documenta.
- Se determinó por medio de evaluación antropométrica a una muestra de 215 colaboradores el estado nutricional, encontrándose que: el 39% de los evaluados presenta sobrepeso, un 33% indica normalidad, el 24% muestra algún grado de obesidad y un 1% presenta desnutrición leve.
- Los cuestionarios sobre conocimientos nutricionales y manipulación de alimentos fueron una herramienta fundamental para plantear los temas por abordar durante la intervención nutricional.
- Logró mejorarse el estado nutricional de los colaboradores que asistieron a las sesiones de educación nutricional individual donde comparado con los datos iniciales 73% de los pacientes presentó una pérdida de peso, 14% aumento y un 13% se mantuvo de acuerdo con IMC; respecto de la grasa 15 paciente disminuye su porcentaje de grasa, 8 aumentaron y 10 se mantuvieron; sin embargo, se evidenció que la época navideña y, además, el corto tiempo en que se desarrolla la intervención influyen de manera negativa en la obtención de mejores resultados.
- Las charlas impartidas durante el desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada mejoraron el conocimiento sobre los temas planteados y logró abordarse a la población que no asistió a las charlas mediante la difusión de boletines electrónicos y pizarras educativas.

- Se determinó por medio del análisis cuantitativo y cualitativo la existencia de un desequilibrio nutricional en las porciones ofrecidas a los comensales del servicio de alimentos.
- El menú propuesto se ajustó a las necesidades energéticas y de macronutrientes estimadas para la población atendida en la empresa.
- Debido a que el servicio de alimentos no contaba con cucharas porcionadoras, se logró motivar a los encargados para su adquisición, así mismo con la ayuda de las cucharas porcionadoras; se desarrolló la capacitación a las encargadas del servicio de alimentos sobre las nuevas porciones a servir de acuerdo con la propuesta de menú, lo cual facilitó la supervisión de su adecuado uso durante una semana como método para evaluar la comprensión y aplicación por parte del personal encargado de servir los alimentos.

4.2 Recomendaciones

A continuación se enumeran las recomendaciones relacionadas con el ámbito nutricional dirigidas a la hacia la Empresa Newrest Costa Rica en general:

- Contratación de un profesional en nutrición, dirigido a la atención individual de los colaboradores y que además intervenga en la supervisión del servicio de alimentos utilizado por los trabajadores.
- Desarrollar actividades que promuevan estilos de vida y hábitos de alimentación saludables en los colaboradores.
- Dar seguimiento a la propuesta de menú elaborada para el Servicio de Alimentos durante el desarrollo de la Práctica Universitaria Supervisada.
- Mantener capacitación constante a los colaboradores involucrados en los diferentes procesos en que se manipulan alimentos; en temas relacionados con inocuidad alimentaria y establecer periodos para su implementación.
- Eliminar el uso de salero y azucarera en las mesas dispuestas para los comensales y brindar como máximo 3 sobres de 5 gramos de azúcar por cada comensal.
- Mejorar la forma en que se sirven los alimentos con el fin de obtener mejor apariencia en el plato servido.
- Respetar las porciones de alimento establecida según la propuesta de menú elaborada; con el fin de garantizar un aporte energético y de macronutrientes adecuado para la población intervenida.
- Brindar mantenimiento y adecuada limpieza a los carrier en que son transportados los alimentos al área de comedor.

CAPÍTULO V: BIBLIGRAFÍA.

- ALDIVIA ROLDAN, Mario. (2011). **Gastritis y gastropatías**. *Rev. gastroenterol. Perú*, vol.31, n.1, pp. 38-48. ISSN 1022-5129. . Recuperado en 05 de abril de 2017, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102251292011000100008&script=sci_arttext
- ALVAREZ-DONGO, Doris; SANCHEZ-ABANTO, José; GOMEZ-GUIZADO, Guillermo y TARQUI-MAMANI, Carolina. (2012). *Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana* (Rev. Perú. med. exp. salud pública., vol.29, n.3, pp. 303-313. ISSN 1726-4634. Recuperado en 04 de abril de 2017, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S17264634201200030003
- Aparicio García-Molina, V.A.; Carbonell Baeza, A. y Delgado Fernández, M. (2010). *Beneficios de la actividad física en personas mayores*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (40) pp. 556-576. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- Araya-Orozco, Max. (2004). Hipertensión arterial y diabetes mellitus. *Revista Costarricense de Ciencias Médicas*, 25(3-4), 65-71. Recuperado en 17 de marzo de 2017, de <http://www.scielo.sa.cr/scielo>.
- Bastías Arriagada, Elizabeth Magdalena, & Stiepovich Bertoni, Jasna. (2014). *Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos*. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. Recuperado en 03 de abril de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071795532014000200010&script=sci_arttext
- Berenguer Guarnaluses, L. J. (2016). *Algunas consideraciones sobre la hipertensión arterial*. (Spanish). *Medisan*, 20(11), 5185-5190. Recuperado en 04 de abril de 2017, de <http://201.195.87.22:2116/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=76e163e1-3162-47ab-a862-cc3bb83393c5%40sessionmgr4010&hid=4114>
- Bernadette Moore, J. (2010). **Non-alcoholic fatty liver disease: the hepatic consequence of obesity and the metabolic syndrome**. *Proceedings of the Nutrition Society*, 69: 211–220.
- Bolaños, M., (2012) *Diseño de menús para el servicio de alimentos*. El método Escalerilla. San José.

- BUSTAMANTE C, Gladys y CASTELLON ALCOREZA, David Gabriel. (2014). *Nutrición en Diabetes Mellitus*. Rev. Act. Clin. Med, vol.42, pp. 2208-2212. ISSN 2304-3768. Recuperado en 04 de abril de 2017, de http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S230437682014000300006&script=sci_arttext&tlng=es
- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, (2007). *Actualización de lineamientos técnicos para la elaboración de las Guías Alimentarias de la población costarricense*. / Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica. San José, Costa Rica: OPS. Recuperado en 30 de marzo de 2017, de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actualizacion%20lineamientos.pdf
- Corvos Hidalgo César Augusto. (2011) Evaluación antropométrica del estado nutricional empleando la circunferencia del brazo en estudiantes universitarios. *Ingenie Nutr. clín. diet. hosp*; 31(3):22-27
- Corvos Hidalgo César Augusto. (2011). *Evaluación antropométrica del estado nutricional empleando la circunferencia del brazo en estudiantes universitarios*. *Ingenie Nutr. clín. diet. hosp.* ; 31(3):22-27
- Costa Rica. Ministerio de Salud (2013). *Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009*. Fascículo 1: Antropometría. —San José, Costa Rica: El Ministerio
- Durán Agüero, S., Bazaez Díaz, G., Figueroa Velásquez, K., Berlanga Zúñiga, M.R., Encina Vega, C., & Rodríguez Noel, M.P. (2012). Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la Universidad Santo Tomás de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 27(3), 739-746.
- Elvia Canalizo-Miranda^a Eddie Alberto Favela-Pérez,^b Javier Alejandro Salas-Anaya,^c Rita Gómez-Díaz,^d Ricardo Jara-Espino,^e Laura del Pilar Torres-Arreola,^f Arturo Viniegra-Osorio^f (2013). *Guía de práctica clínica Diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias*. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. Instrumentos clínicos. Recuperado en 05 de abril de 2017, de <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im136t.pdf>

- FAO (2011). *La importancia de la Educación Nutricional*. Recuperado en 04 de abril de 2017, de <http://www.fao.org/ag/humannutrition/3177902a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92>.
- Gómez Morales, Luis, Beltrán Romero, Luis Matías, & García Puig, Juan. (2013). Azúcar y enfermedades cardiovasculares. *Nutrición Hospitalaria*, 28(Supl. 4), 88-94. Recuperado en 02 de abril de 2017, de http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S10204989201200100000
- Henry Völzke (2012). Multicausality in fatty liver disease: Is there a rationale to distinguish between alcoholic and non-alcoholic origin? *World J Gastroenterol* 2012 Jul ISSN 1007-9327. ISSN 2219-2840
- Henufood, Salud en la alimentación (2015). *Nutrición en la edad adulta (40 – 65 años)*. Recopilado el jueves 30 de marzo del 2017, desde <http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutrición-adulta>.
- Hernández Triana, Manuel. (2005). Requerimiento de energía alimentaria para la población cubana adulta. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 43(1) Recuperado en 30 de marzo de 2017, de <http://scielo.sld.cu/scielo.php?>
- Hott, m. (2014) Texto - *Guía de evaluación del estado nutricional*. Universidad de Tarapacá facultad de ciencias de la salud departamento de kinesiología y nutrición. p 17. Recuperado en 05 de abril de 2017, de <http://sb.uta.cl/libros/guiaevaluacionnutricional2014.pdf>
- Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J., Planas, M., Polanco, I., Romero de Ávila, D., Russolillo, J., Farré, R., Moreno Villares, J. M., Riobó, P., & Salas-Salvadó, J.. (2011). *Importancia del agua en la hidratación de la población española*: documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria*, 26(1), 27-36. Recuperado en 31 de marzo de 2017, de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112011000100003&lng=es&tlng=es.
- Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J., Planas, M., Polanco, I., Romero de Ávila, D., Russolillo,

- J., Farré, R., Moreno Villares, J. M., Riobó, P., & Salas-Salvadó, J.. (2011). *Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutrición Hospitalaria*, 26(1), 27-36. Recuperado en 04 de abril de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112011000100003&lng=es&tlng=es
- INA (2011) *Manipulación de alimentos. Conceptos básicos para la manipulación de alimentos.*
 - Incap (2016) *Marco de Referencia para el monitoreo y vigilancia de La obesidad en Centroamérica y República Dominicana.*
 - Llorente Columbié, Y., Enrique Miguel-Soca, P., Rivas Vázquez, D., & Yanexy Borrego, C. (2016). *Factores de riesgo asociados con la aparición de diabetes mellitus tipo 2 en personas adultas.* (Spanish). *Revista Cubana De Endocrinología*, 27(2), 123-133. Recuperado en 04 de abril de 2017, de <http://201.195.87.22:2116/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=76e163e1-3162-47ab-a862-cc3bb83393c5%40sessionmgr4010&hid=4114>
 - M. A., V., G., C., A. B., D., & O., G. (2016). *Correlación del índice de masa corporal con el índice de masa grasa para diagnosticar sobrepeso y obesidad en población militar.* (Spanish). *Revista De Sanidad Militar*, 70(6), 505-515. Recuperado en 04 de abril de 2017, de <http://201.195.87.22:2116/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=76e163e1316247ab-a862-cc3bb83393c5%40sessionmgr4010&hid=4114>
 - Mahan, K; Stump, S, & Raymond. J. (2012). *Krause Dietoterapia.* Barcelona: Elseiver.
 - María del Mar Pérez Calvo (2016). *Estreñimiento en adultos.* *REVISTA MEDICA DE COSTA RICA Y CENTROAMERICA LXXIII.* Recuperado en 05 de abril de 2017, de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/620/art35.pdf>
 - Marín, Z. (2000) *Elementos de nutrición humana.* Editorial Universidad Estatal a Distancia. San José Costa Rica.
 - Ministerio de Salud (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica.* San José: Caja Costarricense de Seguro Social

- Ministerio de Salud, (2012) .Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público.
- Ministerio de Salud, INCIENSA. CCSS, INEC, ICD. 2012. Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. Fascículo Micronutrientes “. San José: El Ministerio
- Ministerio de Salud. (2011- 2021) Política Nacional para la Seguridad Alimentaria y Nutricional. 1ª ed. - San José, Costa Rica: El Ministerio.
- Molina, V. (2008, June). *Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias*. In *Anales Venezolanos de Nutrición* (Vol. 21, No. 1, pp. 31-41). Fundación Bengoa. Recuperado en 30 de marzo de 2017, de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-
- Morales, M.^a Isabel Arandojo, Pacheco Delgado, Valeriano, & Morales Bonilla, José Antonio. (2016). *Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico*. *Enfermería Global*, 15(44), 209-221. Recuperado en 03 de abril de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412016000400009&lng=es&tlng=pt.
- Nicol Varela, D., Claudia Vega, S., & Karen Valenzuela, L. (2012). *Relación del consumo de alimentos de alto índice glicémico en la dieta y los niveles de HbA1c en individuos Diabéticos Tipo 2 en tratamiento con dieta y/o Metformina*. (Spanish). *Archivos Latinoamericanos De Nutrición*, 62(1), 23-29.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Directrices: Ingesta de azúcares para adultos y niños*. Recuperado en 02 de abril de 2017, de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/154587/2/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?u
- Organización Panamericana de la Salud. (2013). *La reducción de la sal en las Américas: una guía para la acción en los países*. Washington, DC.
- Quirantes Moreno, A. J., Mesa Rosales, B. M., & Quirantes Hernández, A. J. (2015). *Hipotiroidismo subclínico en mujeres adultas atendidas por exceso de peso corporal*. (Spanish). *Revista Cubana de Endocrinología*, 26(3), 246-253. Recuperado en 06 de abril de 2017, de <http://201.195.87.22:2116/ehost/search/basic?sid=e311e80b-e92b-44bd-aaaa-05df5f6da1fc%40sessionmgr4010&vid=8&hid=4106>

- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F.. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 25(Supl. 3), 57-66. Recuperado en 30 de marzo de 2017, de <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sc>
- Regueira Betancourt, S., Díaz Pérez, M., Morales Zambrano, M., Zambrano Ponce, J., & García Yllán, L. (2015). *Impacto del tratamiento no farmacológico de la hipertensión arterial en pacientes de un consultorio médico de la familia*. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta, 40(4). Recuperado de <http://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/>
- Rosales Ricardo, Y. (2012) *Antropometría en el diagnóstico de pacientes obesos: una revisión*. Nutr. Hos, vol.27, n.6, pp. 1803-1809. ISSN 0212-161.
- Sánchez, Germana, Peña, Lorena, Varea, Soledad, Mogrovejo, Patricia, Goetschel, María Lorena, Montero-Campos, María de los Ángeles, Mejía, Raúl, & Blanco-Metzler, Adriana. (2012). *Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador*. Revista Panamericana de Salud Pública, 32(4), 259-264. Recuperado en 1 de abril de 2017, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-1611201300100001
- SUN Cecilia Villacis¹, Itziar Zazpe^{1,2,3}, Susana Santiago¹, Carmen de la Fuente-Arrillaga^{2,3}, Maira Bes-Rastrollo^{2,3} y Miguel Angel Martínez-González^{2,3}(2015) *Otros Frecuencia de comidas fuera de casa y calidad de hidratos de carbono y de grasas en el Proyecto Max Araya-Orozco¹* Nutr Hosp.;31(1):466-474 ISSN 0212-1611 • CODEN NUH0EQ S.V.R. 318 Original/ Recuperado en 30 de marzo de 2017, de <http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/8153>
- Troncoso P, Claudia, & Amaya P, Juan Pablo. (2009). *Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios*. Revista chilena de nutrición, 36(4), 1090-1097. Recuperado en 03 de abril de 2017, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182009000400005&script=sci_arttext&tlng=pt
- <http://www.inec.go.cr/economia/costo-canasta-basica-alimentaria>
- <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=85574>
- <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2015/event/es/>

CAPÍTULO VI: ANEXOS.

Anexo N° 1. Guía de Evaluación sanitaria para S.A

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

ART	ITEM	CAL
B1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS	
Flujo Art. 18	El proceso de preparación de alimentos permite realizarlo de forma secuencial para evitar la contaminación cruzada.	2
	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
	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los flujos.	1
Paredes Art. 13	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
	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1
Cielo Raso Art. 14	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1
	Están contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
Ventanas Art. 10	La altura mínima entre el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
Puertas Art. 20	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
	Se mantienen limpias	1
Iluminación Art. 21	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de válvula (cuando aplique)	1
Ventilación Art. 22	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
	Las fuertes lumínicas se encuentran con protectores.	1
Equipos cocción Art. 17	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
	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
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1
	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 identificadas 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
Fregadero o piletas 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 para 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
B3	OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3
Descongelado Art. 30	El personal responsable de la preparación de los alimentos describe correctamente el procedimiento de descongelación de carnes señalado en el reglamento.	2
Cocción Art. 31	El personal responsable de la preparación de alimentos cuenta con termómetros para verificar las temperaturas de cocimiento establecidas en el reglamento	1
Grasas y Aceites Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos una vez al día.	1
	Depositan el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	1
	Los alimentos recalentados se llevan hasta la temperatura de 74 °C en el centro por 15 segundos y se mantienen a 60°C cuando no se sirven de inmediato	2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados	2

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embujados deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
C	DEL ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS		
ART	ITEM	CAL	
C1	CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS		
Lugar de almacenamiento Art. 36	Se cuenta con un lugar o espacio exclusivo para almacenar productos no perecederos	1	
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	
Piso Art. 39	Construido de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
Cielo Raso Art. 38	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad	1	
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y está ajustada completamente a sus marcos.	1	
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1	
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0.15 m.	1	
Productos perecederos Art. 43 y 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	
RESULTADO		Puntos obtenidos	
D	MEDIDAS DE SANEAMIENTO		
ART	ITEM	CAL	
Programa de higiene y desinfección Art. 60	El establecimiento cuenta con un programa documentado de higiene y desinfección que incluye los procedimientos de limpieza y desinfección	2	
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
Plagas y animales Art. 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por la MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
Servicios sanitarios Art. 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	2	
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	


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

E	SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL		
ART	ITEM	CAL	
Art. 4 carne manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	
Higiene y hábitos del personal Art 56	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan mequillaje 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, cobertura 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	
RESULTADO		Puntos obtenidos	

F	ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)		
ART	ITEM	CAL	
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	
Mantenimiento de alimentos fríos Art. 48	Las urnas o exhibidores de alimentos como pollo frito, rostizado o carnes preparadas cuentan con bombillos o reflectores protegidos y alcanzan la temperatura de 60° C	2	
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	
Vajilla desechable Art. 50	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	
Dispensadores Art. 51	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	
Servicio de comidas Art. 52	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcares 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	
Hielo Art. 53	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	
	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 copes no se usa para consumo humano.	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	

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

Anexo N° 2. Programa de higiene y desinfección de empresa Newrest Costa Rica

	REGISTRO DEL PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MATERIALES / LOCALES	TD-U-01.3CR INFLIGHT <input type="checkbox"/> REMOTE <input type="checkbox"/> B&I <input type="checkbox"/>
		Rev n°1 date: 26/06/2015
		Page: 1/1

Área, Comedor Mes: _____ Frecuencia: Diaria Supervisor. _____

Área	Descripción	Producto	Material	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Dispensadores de Jabón	Limpiar parte interna, externa y colocar producto	Detergente	Pañar																																	
Basureros	Parte interna y externa, base, ruedas	Detergente, Desinfectante	Espanjar, Copilla																																	
Rotar equipo sucio y limpio	Retirar equipo sucio y llevarlo al área de Supervisor	N/A	Tarraz																																	

FRECUENCIA: Semanal.

Área	Descripción	Producto	Material	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Paredes y bumpers	Pared, bordes, esquinas	Detergente	Espanjar, Pañar					
Ventanas y Puertas	Ventana, marcos y orillas	Detergente	Pañar					
Interruptores	Placa, interruptores	Detergente	Pañar					
Pisos y desajúes	Piso esquinas, orillas y desajúes	Detergente, Desinfectante	Ercaba, Copilla					

FRECUENCIA: Mensual.

Área	Descripción	Producto	Material	Fecha
Lámparas	Cobertores, Fluorescentes	Detergente	Pañar	
Salidas de aire	Rejillas y bordes	Detergente	Pañar	
Cielorraso	Techo, bordes	Detergente	Pañar	

Nota 1, Para el uso de productos químicos refiérase a la tabla de diluciones

Anexo N° 3. Imágenes de control de ingreso a planta de producción y de limpieza y desinfección de materiales locales



Anexo N°4. Registro del plan de limpiezas y desinfección de materiales locales de la empresa Newrest Costa Rica



	REGISTRO DEL PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MATERIALES / LOCALES	TD-U-01.3CR INFLIGHT SM REMOTE SM B&I SM
		Rev n°2 date: 28/09/2016
		Page: 1/1

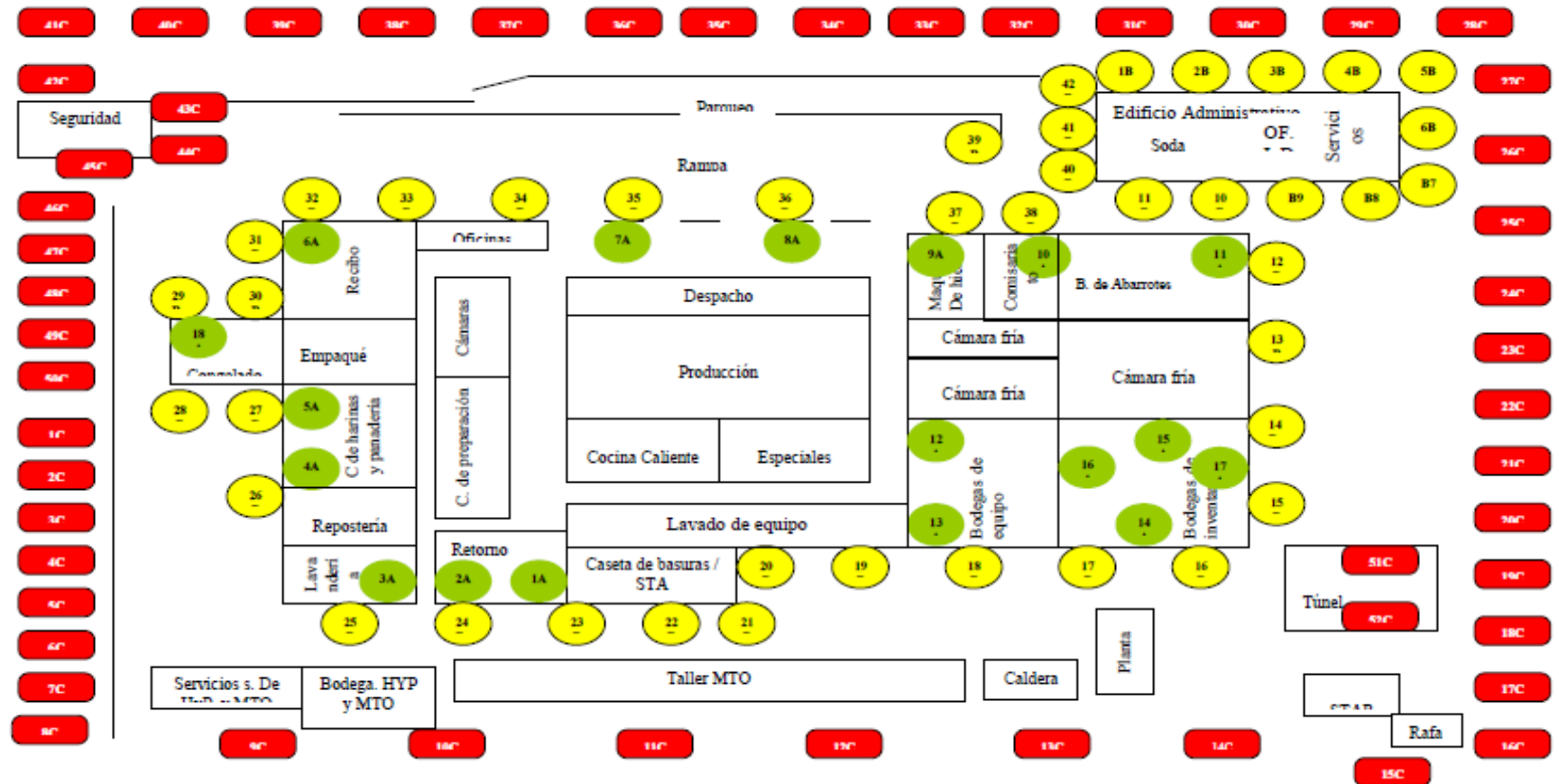
Tabla de diluciones de productos químicos para el Plan de limpieza y desinfección de equipos, utensilios y edificio

Proveedor	Químico	Ingrediente Activo	Dilución	Forma de preparación	Área de Uso	Propósito	Protección Personal	MAO / MS	
Florex	Jabón de manos antibacterial	Lauret-2-sulfato, cocoamidopropilbetaina.	1 ml/push	Automática	Uso General	Lavado de manos	N/a	Q-7688-9	
Florex	Ecosanizante	Mezcla de N,N diaiquil-N,N dimetil amonio y cloruro de N-aquit.	Utensilios: 1 ml/ltr, Pediuvios: 3 ml/ltr	Automática	Piñta, equipos, Utensilios y pediuvios	Desinfectante	Guantes	Q-43536-8	
Florex	Desinfectante Premium	Alcohol láurico poliglicol eter, cloruro de aiquibencil-dimetilamonió	8ml / ltr	Automática	Baños y Oficinas	Desinfectante con olor		Q-35824-9-	
Florex	Cera Líquida	Alcohol poliglicol eter, mono y diesteres de etilenglicol de cera lignita	Aplicación Directa	Manual	Pisos de terrazo	Abriantador		Q-82271-9-	
Florex	Silicón Abriantador	Polidimetil siloxano	Aplicación Directa	Manual	Escritorios	Abriantador		Q-20939-9	
Florex	Ultra Clean	Mezcla de Oligómeros de dedi y octil-O-glucosa eter, Hidróxido de sodio	75ml / ltr	Manual	Desincrustante de parrillas y utensilios	Desengrasante	Guantes, Guantes y mascarilla	Q-50306-8	
Florex	Ultra Clean DQ 39	Hidroxido de sodio	10ml / ltr	Automática	Vehículos	Lavado		Q-H16-00098	
Florex	Cromo aluminio	Acido fluorhídrico	60ml / ltr	Manual	Piñnas de aluminio	Pulido		Q-13782-8	
Florex	Oxamin Cloro	Hidroxido de sodio, hipoclorito sodio	30ml / ltr	Automática	Pisos, aceras y paredes	Lavado		Q-80225-8-	
Florex	Cloro 10%	Hipo clorito de sodio	13ml / ltr	Manual	Aceras, Caños y tablas de picar	Blanqueador / Desinfectante		Q-19090-8	
Florex	Alk Laundry Ultra	Hipoclorito de sodio	2,6-3,6 mL/kg de ropa	Automática	Lavado de uniformes, mantelería y cobijas	Alcalino de ropa		Q-74969-8	
Florex	Detergente Ultra	Lauret-2 sulfato de sodio	2,6-3,6 mL/kg de ropa	Automática		Detergente de ropa		Q-74961-9	
Florex	Whitex - L	Hipoclorito de sodio	3,0-10,0 mL/kg de ropa	Automática		Blanqueador		Q-81117-8	
Florex	Eco AP - L	Peroxido de hidrógeno y peracético	1,0-5,0 mL/kg de ropa	Automática		Neutralizante		Q-80248-6,2-8	
Florex	Oxamin L	Hidroxido de sodio e hipoclorito	1,0-5,0 mL/kg de ropa	Manual		Quita manchas		Q-74205-8-	
Ecolab	Kool-Klene	Glycerin Isopropyl alcohol ethanolamin	N/a	Manual	Pisos de congeladores	Eliminar hielo	Q-10769-3-6		
Ecolab	Phantastic	Acido sulfónico, Alcano	20ml / 1 lt	Automática	Uso general	Detergente	Guantes	Q-75202-9	
Ecolab	Glass Cleaner	Hidróxido de amonio, butoxietanol	48ml / 1 lt	Automática	Uso general	Limpiador Vidrios	Guantes	Q-19509-3-6	
Ecolab	Jet-Dry	Oxirane Methyl Polymer Oxirane	0.08ml / ltr	Automática	Maquina lavaplatos	Aditivo de secado	N/a	Q-59107-9	
Ecolab	Gold Metal-Pro	Metasilicato de sodio.	2ml / ltr	Automática		Detergente	N/a	Q-66422-6,1-8	
Ecolab	Lime-A-Way	Acido Fosfórico	40ml / ltr	Automática		Desincrustante	N/a	Q-68098-8	
Ecolab	Silver Power	Acido bisfosfórico, Sales de pentasodio exahidratado	6,7ml / ltr	Automática	Lavado	Lavado de cubertería	N/a	Q-66886-9	
EARTH	Bacterias EMI	Bacterias lácticas y levaduras	1X1	Manual	Pisos y drenajes	Control de Listeria	Guantes	3648	
Proquimia	Magig	HidrocarburosAlfáticos	N/A	Manual	Aceero inoxidable	Abriantador	Guantes	Q-21724-9	
Chemical	Laxer Q4	Carbonato, Metasilicato de sodio	2kg / 208 fr	Manual	Parrillas y utensilios	Desincrustante	Guantes, Guantes, Mascarilla	Q-42949-8-5,1	
Bayer	Responsar 1,25	Beta-cyfluthrin	6ml / 1 lt	Bomba de fumigación	Áreas internas y externas	Insecticida		3201-P-677	
Bayer	K-Oline	Deltametrina 2,5% prv	5 ml / 1 lt		Áreas Externas	Insecticida		3201-P-376	
Bayer	Aqua Resilin Super	Permetrinas	10ml / 1 lt		Áreas internas y externas	Insecticida		4116-P-416	
Ratecsa	Cynoff 25% E.C	Cipermetrina 400g / kg	5 ml / 1 lt		Áreas Externas	Insecticida		1005-P- 026	
Ratecsa	Dragnet 36.5% E.C.	Alicipermetrina 365g / litro	10ml / 1 lt	Áreas Externas	Insecticida	1005-P- 024			
Bayer	Blastanex ultra gel	imidacoprid	1g / m2	Jeringa	Áreas internas	Insecticida		4116-P-118	
Zapi	Brodstop	Brodifacoum 0.005%	10g / Trampa	Manual	Áreas externas	Rodenticida		4122-P-193	
Zapi	Gardentop	Bromadiona 0.005%	10g / Trampa	Manual	Áreas externas	Rodenticida		4122-P-194	
Zapi	Zapicol	Resinas de Polibutenos y atrayentes	N/A	Manual	Áreas externas	Insecticida		Q-51724-3-6	
Johnson	Gurboards (placas)	Feromona	1u / Estación	Manual	Lámparas atrapa insectos	Insecticida		Guantes	D # 28113-0
Hacienda	Piñnas engomadas	No contiene	1u / Estación	Manual	Áreas internas	Control de roedores		N/A	
Revisión: 01/08/16		Tipo de Verificación		En sitio <input type="checkbox"/> Observación <input type="checkbox"/> Documental <input type="checkbox"/>				Super, Sydney F.M	Reg Químico.

Anexo N°5. Programa de control integrado de Plagas de la empresa Newrest Costa Rica.


	Control de roedores con estaciones en triple barrera	TD-M-01.2-CR INFLIGHT ☒
		REMOTE ☒ B&I ☒
		Rev n°2 date: 28/09/2016
		Page: 1/4

Fecha: _____ Frecuencia: Semanal Producto: _____ Supervisor: _____
 Técnico: _____



Nota # 1

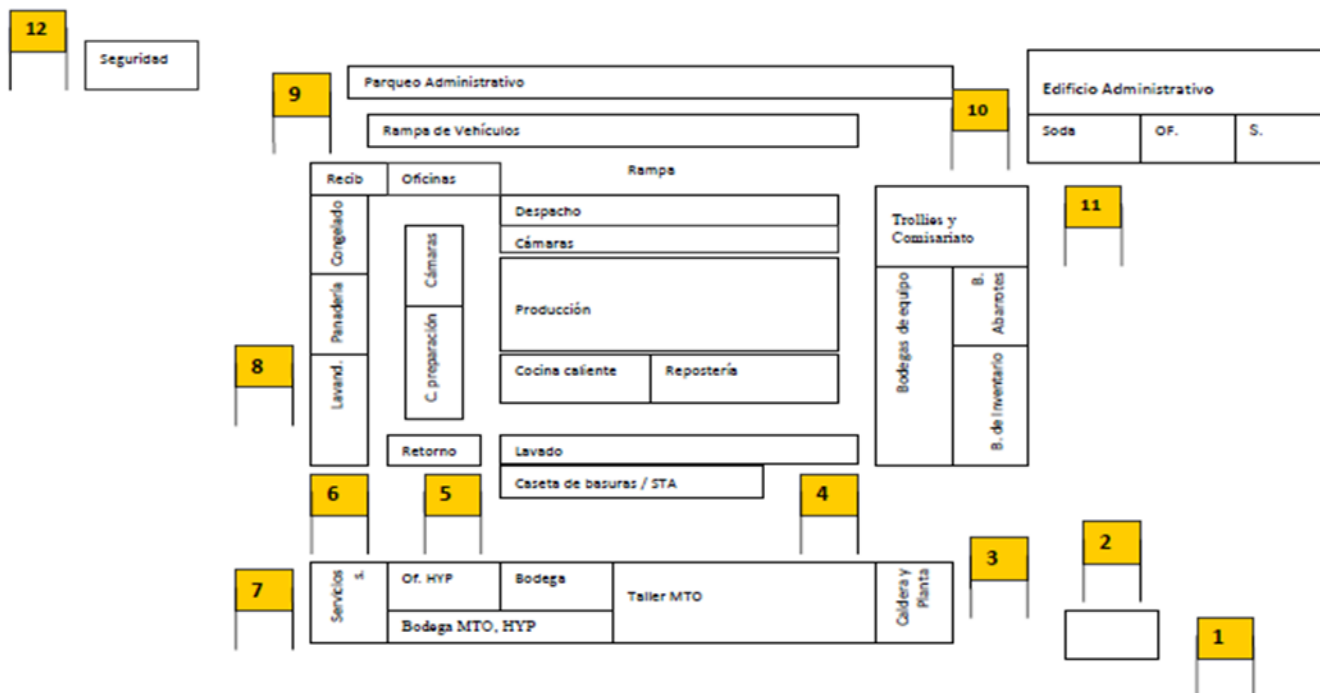
- Marque con una X la casilla según corresponda la estación SA = Si hay Actividad, NA = No hay Actividad
- Especifique el tipo de actividad
- Anote las acciones aplicadas en el espacio de descripción
- Las estaciones de la # 1A al # 18A se ubican dentro de la planta y no se les debe colocar cebos, en su lugar se les debe colocar cartón engomado
- Actividades que se deben verificar en los cebaderos y trampas de captura; presencia de excrementos, orinas, pelos, anidamientos, sebos mordidos, ausencia de sebos, animales vivos, cebos con moho, cartón engomado deteriorado.

	Programa de Control Integrado de Plagas: Control de roedores con estaciones en triple barrera	TD-M-01.2-CR INFLIGHT <input checked="" type="checkbox"/>
		REMOTE <input checked="" type="checkbox"/> B&I <input checked="" type="checkbox"/>
		Rev n°1 date: 01/08/2016
		Page: 1/4

Actividad: Inspección y control de roedores (Primer barrera Interna con cartón engomado de 1A a 18A.)




# de Estación	NA	SA	Tipo de evidencia	Acciones en caso de desviaciones
1A				
2A				
3A				
4A				
5A				
6A				
7A				
8A				
9A				
10A				
11A				
12A				
13A				
14A				
15A				
16A				
17A				
18A				

Fecha: _____ Frecuencia: Semanal Supervisor: _____

Nota # 1

- Marque con una X la casilla según corresponda si o no fue necesario el cambio de bolsa, especifique la razón del cambio en descripciones

Ipertrampas	Cambio de bolsa		Descripción
	Sí	No	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

	Programa de Control Integrado de Plagas: Inspecciones		TD-M-01.1 INFLIGHT☒
			REMOTE☒ B&I☒
	Rev. n°2 date: 28/09/2016		
			Page: 1/1
Áreas de Inspección	Primera quincena	Fecha _____	
Descripción			
Recibo de materia prima			
Empaque y C. de contenedores			
Panadería y C. de harinas			
Repostería y batidos			
Cuartos de preparacion			
Cocina caliente			
Cocina fría			
Bodegas equipos del cliente			
Bodega de abarrotos			
Comisariato			
Pasillos y Despacho			
Lavandería y Cobijas			
Lavado de equipos			
Caseta de basuras y autoclave			
Soda			
Lockers de hombres y mujeres			
Sanitarios hombres y mujeres			
Edif. Administrativo			
Edif. De seguridad			
Mezanine			
Edif. De mantenimiento			
C. de máquinas y STAR			
Áreas de reciclaje y Contenedor			
Áreas externas y desagües			
Vehículos			
Responsable de la inspección.			
Áreas de Inspección	Segunda quincena	Fecha _____	
Descripción			
Recibo de materia prima			
Empaque y C. de contenedores			
Panadería y C. de harinas			
Repostería y batidos			
Cuartos de preparacion			
Cocina caliente			
Cocina fría			
Bodegas equipos del cliente			
Bodega de abarrotos			
Comisariato			
Pasillos y Despacho			
Lavandería y Cobijas			
Lavado de equipos			
Caseta de basuras y			

autoclave		
Soda		
Lockers de hombres y mujeres		
Sanitarios hombres y mujeres		
Edif. Administrativo		
Edif. De seguridad		
Mezanine		
Edif. De mantenimiento		
C. de máquinas y STAR		
Áreas de reciclaje y Contenedor		
Áreas externas y desagües		
Vehículos		
Responsable de la inspección. Fuente: Empresa Newrest Costa Rica. (2016)		

	Programa de Control Integrado de Plagas	TD-M-01.1 INFLIGHT®
		Rev n°2 date: 28/09/2016
		Page: 1/1

Mes: _____ Supervisor: _____

Area a Tratar	Producto	Registro (MS, MAG)	# Lote	Producto Concentrado (l.g)	Método	Plagas de Control	Frecuencia	Fecha	Técnico
Alrededores de planta y perímetro de la maya (Áreas Externas)	Cynoff / K-Offline / Responzar	MSDS-T-025-PCI / 3201-P-376 / 3201-P-577			Fumigación Perimetral	Insectos rasteños y voladores	Semanal	3-sep	
								10-sep	
								17-sep	
								24-sep	
	zapicoil	Q-21802-3-6			Hipertermas	Insectos voladores	Semanal	4-sep	
								11-sep	
								18-sep	
								25-sep	
Áreas Internas y Externas del edificio	Broditop / Gardentop	MSDS-T-4122-P-198 / 4122-P-194			Estaciones	Roedores	Semanal	2-sep	
								9-sep	
								16-sep	
								23-sep	
								30-sep	
Edif. De Higiene, Mantenimiento, STAR, Seguridad, Lockers, Baños, Mezanine, Administrativo, Proceso, Equipos, Planta y Desagües.	Cynoff / K-Offline / Responzar	MSDS-T-025-PCI / 3201-P-376 / 3201-P-577			Fumigación Perimetral	Insectos rasteños y voladores	Mensual	9-sep	
Edif. De Higiene, Mantenimiento, STAR, Seguridad, Lockers, Baños, Administración, Áreas de Proceso, Equipos y Planta.	Blattanox Ultra gel	4116-P-118			Jeringa	Cucarachas y hormigas		23-sep	
Planta pasillos comedor	Piscas Gluiboars	D# 28113-S			Lámparas	Insectos voladores	Semanal	1-sep	
								8-sep	
								15-sep	
								22-sep	
								29-sep	
Vehículos	Cynoff / K-Offline / Responzar	MSDS-T-025-PCI / 3201-P-376 / 3201-P-577			Fumigación	Insectos	Mensual	19-sep	
								20-sep	
								21-sep	
								22-sep	
								23-sep	
Inspección, de edificio y equipos. (áreas internas y externas)	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	Todas	Dos por mes	9-sep	
								23-sep	

Fuente: Empresa Newrest Costa Rica. (2016)

Anexo N°6. Matriz para registro de datos antropométricos de colaboradores.

Octubre de 2016

[ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA]
Licenciatura en Nutrición.



HOJA PARA DATOS -COLABORADORES -NEWREST COSTA RICA

Numero de paciente	Nombre	Sexo		Patología si	Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	IMC (kg/m ²)	% GRASA	C. ABD (cm)
		M	F							
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°7. Datos antropométricos de colaboradores de Newrest Costa Rica.

Masculino

SEXO	PATOLOGÍA	EDAD (años)	TALLA (m)	PESO (kg)	IMC (kg/m ²)	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
M		47	1,77	91	29,0	26,6	34,1	90
M		41	1,82	86	25,8	26,5	34,1	90
M		51	1,61	93,8	36,2	40,4	26,8	111
M		47	1,62	58	22,1	13,9	41,6	78
M		29	1,71	67	22,9	19,7	39,8	82
M		27	1,70	69	23,9	22,8	38,3	87
M		22	1,58	66	26,6	26,9	37,8	87
M		41	1,65	75	27,4	28,3	34,1	85
M		38	1,71	97,1	33,2	34,3	31	108
M		25	1,67	89,7	32,2	34,0	32,7	103
M		38	1,54	59	24,8	19,5	40,8	83
M		39	1,67	65	23,2	17,7	40,2	89
M		30	1,8	104,9	32,4	29,9	33,6	107
M		26	1,61	60	23,0	21,6	39,3	83
M	DM/ HTA	53	1,69	77,7	27,2	26,2	34	97
M		27	1,78	72	22,8	12,6	43,9	81
M	ASMA	20	1,70	57	19,7	11,7	45,2	76
M		40	1,73	69	23,2	22,3	36,5	89
M	PRE-DM	40	1,59	74,2	29,4	30,5	33,6	98
M		23	1,67	50	18,1	7,9	46,8	79
M		29	1,69	109,7	38,4	36,4	30,4	114
M		44	1,67	90,8	32,6	32,5	31,8	106
M		32	1,63	64	24,1	21,4	39,4	88
M		20	1,70	78	26,9	24,2	38,8	89
M		22	1,60	61	23,8	21,2	40,9	85
M		27	1,64	70	25,9	23	39,9	93
M		20	1,67	52	18,7	8,7	46,7	71
M		26	1,72	114,8	38,8	38,1	29,7	115
M		44	1,74	76	25,0	25,2	34,7	92
M		40	1,66	66	24,1	23,7	36,2	90
M		31	1,62	54	20,6	12,9	43,9	72
M		27	1,77	107,1	34,0	36,2	30,5	112
M		43	1,75	85,7	28,0	26,8	34,4	96
M		43	1,57	56	22,6	17,1	40,6	85
M		50	1,70	76,8	26,6	22,7	36,3	102
M		39	1,57	77,8	31,6	31,7	33,4	102
M		45	1,70	71,9	24,9	25,5	34,5	94
M		44	1,76	63	20,5	8,5	43,8	78

SEXO	PATOLOGÍA	EDAD (años)	TALLA (m)	PESO (kg)	IMC (kg/m)	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
M		34	1,75	85,9	28,0	29,7	33,5	104
M		56	1,87	107,7	30,8	34,4	28,5	119
M		33	1,80	103,6	32,0	32,4	32	107
M		26	1,77	86,6	27,6	28,6	34,9	99
M		25	1,82	75	22,7	19,2	39,9	88
M		31	1,65	70	25,9	23,4	38,4	89
M		50	1,75	85,2	27,8	28	33	103
M		53	1,53	64,5	27,6	29,4	32,3	96
M		25	1,64	75,9	28,2	33	32,4	101
M		21	1,66	97,5	35,4	35,7	32,1	109
M		31	1,76	85,6	27,6	27,3	35,3	99
M		46	1,64	69	25,5	26	34,5	90
M		41	1,79	98,9	30,9	27,2	34,2	103
M		19	1,81	65	19,8	11,1	45,1	79
M		40	1,70	73,8	25,5	21,7	37,9	95
M		33	1,69	112,3	39,3	46,5	24,5	108
M		53	1,67	86,2	30,9	33,3	30,2	104
M		47	1,71	85,8	29,3	29,1	33	104
M		24	1,71	82,9	28,4	30,3	34,5	98
M		49	1,64	70,7	26,3	26,7	34	95
M		19	1,59	55	21,6	16,4	44,1	78
M		30	1,78	83,8	26,4	30,4	32,9	99
M		21	1,75	79,4	25,9	28	35,6	95
M		19	1,74	62	20,6	16,8	41,7	77
M		33	1,71	71	24,3	19,8	39,6	82
M	ASMA	22	1,68	53	18,7	10,2	44,8	29
M		20	1,68	65	22,9	15,6	44,1	83
M	PURPURA	25	1,68	72	25,6	22,4	39,4	91
M		33	1,65	68	24,9	26,4	35,4	92
M	DM/ HTA	46	1,63	80,6	30,3	27,9	34,4	105
M		24	1,71	71	24,3	25	37,2	90
M	HTA	56	1,71	83,7	28,6	23,7	35,2	97
M		34	1,70	83,5	28,9	25,9	36,3	102
M		47	1,74	96,3	31,8	30,2	32,3	109
M		40	1,9	90,5	25,1	20,4	37,3	103
M		24	1,70	67	23,0	15,4	43,4	83
M		18	1,66	65	23,7	20,7	41,7	83
M		31	1,74	72	23,9	21,7	38,3	87
M		48	1,7	93,2	32,2	32,3	31,3	104
M		37	1,61	82,0	31,6	34,3	31,6	110
M		23	1,81	69	21,2	17,6	40,6	87

SEXO	PATOLOGÍA si	EDAD (años)	TALLA (m)	PESO (kg)	IMC (kg/m)	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
M	HTA	45	1,73	97,0	32,4	31,7	31,8	111
M	PRE-DM	56	1,70	95,4	33,0	32,9	30,2	108
M		21	1,73	64	21,4	26,7	31,9	82
M		19	1,68	96,0	34,0	34,4	32,9	102
M	HTA	40	1,66	101,3	36,8	39,5	28,2	117
M		44	1,69	103,4	36,2	32,6	31,5	114
M		32	1,60	64	24,9	24,1	37,8	86
M		37	1,6	74,9	29,3	33,5	31,6	101
M		38	1,68	77	27,2	23,9	37,2	92
M		38	1,72	67	22,8	20,0	38,3	89
M		27	1,78	80	25,3	26,0	35,9	91
M		41	1,78	67	21,2	19,5	36,8	89
M		22	1,65	95,6	35,1	35,2	32,4	109
M		22	1,71	64	21,9	18,2	41,3	79
M		25	1,72	66	22,3	19,1	40,4	86
M	HTA	35	1,75	97,8	31,9	32,5	32,1	105
M		21	1,71	82	28,0	29,1	35,6	94
M		25	1,73	97,2	32,5	32,7	33	110
M		24	1,69	72	25,0	27,7	35,3	92
M		35	1,64	63	23,6	17,8	41,1	85
M		39	1,68	95	33,7	35,7	30,3	112
M		29	1,66	69	25,0	26,2	36,1	86
M		20	1,63	57	21,6	15,8	43,9	78
M	HTA/ OSTEP	59	1,46	54	25,2	24,2	34,5	84
M		49	1,65	71,1	26,1	24,4	35,5	94
M		52	1,65	82,4	30,3	27,6	33,8	101
M		39	1,77	86,3	27,5	26,1	33,8	96
M		29	1,67	71,3	25,6	27,5	35,3	96
M		27	1,64	64	23,7	20,4	40,4	86
M		29	1,59	65	25,6	26,1	37,0	90
M		41	1,71	102,6	35,1	36,4	29,6	119
M		35	1,6	104,3	40,7	38,5	29,6	114
M		22	1,70	63	21,9	18,1	41,4	83
M		40	1,60	73,1	28,6	28,3	34,9	98
M	GASTRITIS	24	1,67	60	21,7	16,8	42,3	77
M		26	1,57	68	27,4	28,7	36,2	89
M		25	1,65	58	21,3	14,7	43,7	78

SEXO	PATOLOGÍA si	EDAD (años)	TALLA (m)	PESO (kg)	IMC (kg/m)	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
M		26	1,69	65	22,7	16,4	42,6	79
M	HTA	23	1,75	53	17,3	5,1	47,3	81
M	ARRITMIA	65	1,69	85,7	30,0	29,2	31,3	104
M		41	1,72	80,4	27,2	29,1	33,2	100
M	ASMA	18	1,72	90,1	30,5	29,9	35,4	101
M		21	1,65	98,5	36,2	38,2	30,7	116
M		21	1,61	72	27,6	28,8	36,6	92
M		50	1,64	61	22,8	17,4	38,9	92
M		38	1,66	70,7	25,7	25	36,3	94
M		42	1,72	84	28,4	30,1	32,9	103
M		37	1,62	76,8	29,3	31,7	32,9	96
M		22	1,71	60	20,7	13,7	44,2	78
M		20	1,65	61	22,3	14,1	45,3	79
M		21	1,62	52	19,7	13,6	43,4	74
M	ASMA	20	1,63	50	19,0	10,6	45,6	75
M		21	1,68	78,1	27,7	30,5	34,7	94
M		20	1,69	107,3	37,6	41,9	28,2	120

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°8. Datos antropométricos de colaboradores de Newrest Costa Rica.

Femenino

Sexo	Patología	Edad	Talla	Peso	IMC	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
F	si	(años)	(cm)	(kg)	(kg/m)			
F		34	1,54	69,8	29,4	33,7	32,1	93
F		37	1,6	71	27,7	41	25,6	90
F	GAST / COLIT	25	1,52	60,6	26,2	40,5	25	78
F		36	1,53	63,2	27,0	43,1	23,3	86
F	PRE DM	41	1,43	65,6	32,1	48	21,9	91
F		27	1,47	63,78	29,5	47,2	21,7	89
F		25	1,62	123,1	46,9	57,7	19,2	127
F		24	1,57	61,4	24,9	40,7	23,7	91
F		37	1,51	62,5	27,4	44,1	22,6	82
F		18	1,56	54,4	22,4	34,1	26,7	74
F		39	1,57	78,4	31,8	43,3	25,5	98
F		36	1,61	83,2	32,1	51,4	20	117
F		34	1,55	78,4	32,6	50,5	20,9	101
F		40	1,47	57,8	26,7	41,6	24,2	81
F		23	1,62	52,9	20,2	30,3	26,9	28
F	HIPOTIRO	54	1,62	66	25,1	39,7	24,7	97
F		55	1,50	61,1	27,2	44,7	21,4	86
F		25	1,63	56,2	21,2	30,2	28,7	85
F	LUPUS	43	1,46	72,8	34,2	46,1	24,3	91
F	HTA	59	1,47	67,6	31,3	46,5	22,9	97
F		24	1,54	57,7	24,3	37,7	25,7	81
F		28	1,55	67,6	28,1	40,7	26	86
F	HTA	29	1,53	62	26,5	40,6	25,1	87
F		29	1,6	56,5	22,1	35,1	25,2	79
F		41	1,55	85,5	35,6	50,3	22	110
F		46	1,60	70,6	27,6	43,2	23,7	91

F	H. HIATAL	31	1,59	52,6	20,8	30,1	28,6	76
Sexo	Patología	Edad	Talla	Peso	IMC	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
F	si	(años)	(cm)	(kg)	(kg/m)			
F		20	1,56	83,7	34,4	49,2	22,6	103
F		25	1,60	62,8	24,5	37,7	26,4	81
F		37	1,61	64,8	25,0	39,7	24,7	81
F		33	1,52	51,5	22,3	35,7	24,4	70
F		39	1,57	74,6	30,3	45,9	23,3	104
F		38	1,62	61,2	23,3	37,4	25,8	81
F		27	1,56	70,1	28,8	47	21,5	86
F		53	1,64	63,1	23,5	33,8	27,8	78
F		37	1,64	78,7	29,3	44,8	23,7	103
F		19	1,53	42,2	18,0	23,7	26,9	72
F		24	1,48	49,2	22,5	33,8	26,6	72
F		21	1,62	61,7	23,5	36,5	26,2	76
F	TRIGLICERID	46	1,52	73,8	31,9	48,7	21,9	109
F		31	1,56	64	26,3	39,8	25,6	86
F	DM	44	1,56	54,6	22,4	36,8	23,1	89
F		34	1,58	90,5	36,3	51,9	21,1	110
F		55	1,63	66,8	25,1	38,4	25,7	93
F		35	1,49	61,1	27,5	44,8	22	93
F	HIPOTIRO	31	1,63	72,6	27,3	44,1	23,1	92
F		44	1,54	62,5	26,4	36,9	27,5	91
F		43	1,52	76,5	33,1	49,1	22	105
F	HTA	59	1,50	60,1	26,7	44,4	21	93
F		18	1,65	66,6	24,5	39,6	24,7	85
F		25	1,55	47	19,6	28,4	26,6	69
F		30	1,47	64	29,6	40,3	26	86
F		21	1,57	67,8	27,5	38,3	27,4	84
F		24	1,60	56,6	22,1	32,5	27,9	84
F	HIPOTIRO	49	1,56	77,1	31,7	47,8	22,3	102

Sexo	Patología	Edad	Talla	Peso	IMC	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
F	si	(años)	(cm)	(kg)	(kg/m)			
F		34	1,54	69,8	29,4	33,7	32,1	93
F		37	1,6	71	27,7	41	25,6	90
F	GAST / COLIT	25	1,52	60,6	26,2	40,5	25	78
F		36	1,53	63,2	27,0	43,1	23,3	86
F	PRE DM	41	1,43	65,6	32,1	48	21,9	91
F		27	1,47	63,78	29,5	47,2	21,7	89
F		25	1,62	123,1	46,9	57,7	19,2	127
F		24	1,57	61,4	24,9	40,7	23,7	91
F		37	1,51	62,5	27,4	44,1	22,6	82
F		18	1,56	54,4	22,4	34,1	26,7	74
F		39	1,57	78,4	31,8	43,3	25,5	98
F		36	1,61	83,2	32,1	51,4	20	117
F		34	1,55	78,4	32,6	50,5	20,9	101
F		40	1,47	57,8	26,7	41,6	24,2	81
F		23	1,62	52,9	20,2	30,3	26,9	28
F	HIPOTIRO	54	1,62	66	25,1	39,7	24,7	97
F		55	1,50	61,1	27,2	44,7	21,4	86
F		25	1,63	56,2	21,2	30,2	28,7	85
F	LUPUS	43	1,46	72,8	34,2	46,1	24,3	91
F	HTA	59	1,47	67,6	31,3	46,5	22,9	97
F		24	1,54	57,7	24,3	37,7	25,7	81
F		28	1,55	67,6	28,1	40,7	26	86
F	HTA	29	1,53	62	26,5	40,6	25,1	87
F		29	1,6	56,5	22,1	35,1	25,2	79
F		41	1,55	85,5	35,6	50,3	22	110
F		46	1,60	70,6	27,6	43,2	23,7	91
F	H. HIATAL	31	1,59	52,6	20,8	30,1	28,6	76

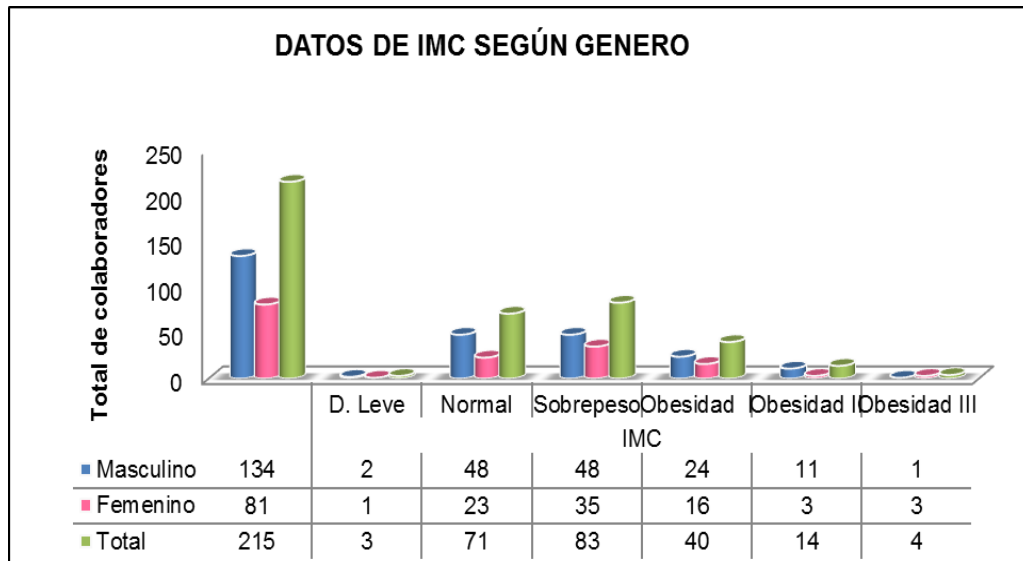
Sexo	Patología	Edad	Talla	Peso	IMC	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
F	si	(años)	(cm)	(kg)	(kg/m)			
F		20	1,56	83,7	34,4	49,2	22,6	103
F		25	1,60	62,8	24,5	37,7	26,4	81
F		37	1,61	64,8	25,0	39,7	24,7	81
F		33	1,52	51,5	22,3	35,7	24,4	70
F		39	1,57	74,6	30,3	45,9	23,3	104
F		38	1,62	61,2	23,3	37,4	25,8	81
F		27	1,56	70,1	28,8	47	21,5	86
F		53	1,64	63,1	23,5	33,8	27,8	78
F		37	1,64	78,7	29,3	44,8	23,7	103
F		19	1,53	42,2	18,0	23,7	26,9	72
F		24	1,48	49,2	22,5	33,8	26,6	72
F		21	1,62	61,7	23,5	36,5	26,2	76
F	TRIGLICERID	46	1,52	73,8	31,9	48,7	21,9	109
F		31	1,56	64	26,3	39,8	25,6	86
F	DM	44	1,56	54,6	22,4	36,8	23,1	89
F		34	1,58	90,5	36,3	51,9	21,1	110
F		55	1,63	66,8	25,1	38,4	25,7	93
F		35	1,49	61,1	27,5	44,8	22	93
F	HIPOTIRO	31	1,63	72,6	27,3	44,1	23,1	92
F		44	1,54	62,5	26,4	36,9	27,5	91
F		43	1,52	76,5	33,1	49,1	22	105
F	HTA	59	1,50	60,1	26,7	44,4	21	93
F		18	1,65	66,6	24,5	39,6	24,7	85
F		25	1,55	47	19,6	28,4	26,6	69
F		30	1,47	64	29,6	40,3	26	86
F		21	1,57	67,8	27,5	38,3	27,4	84
F		24	1,60	56,6	22,1	32,5	27,9	84
F	HIPOTIRO	49	1,56	77,1	31,7	47,8	22,3	102

Sexo	Patología	Edad	Talla	Peso	IMC	% GRASA	% MUSCULO	C. ABD
F	si	(años)	(cm)	(kg)	(kg/m)			
F		49	1,46	61,2	28,7	46,7	20,9	97
F	ASMA	19	1,61	52,8	20,4	29,6	28,1	70
F		19	1,62	57,7	22,0	34,2	26,5	78
F	HTA	47	1,51	68,1	29,9	47,7	21,3	101
F	HTA	55	1,51	70,8	31,1	45,9	23,3	104
F		22	1,50	42,9	19,1	26,9	26,2	71
F		31	1,48	63	28,8	46,2	22,1	94
F		52	1,47	61,6	28,5	47,1	20,4	95
F		42	1,56	76,3	31,4	46	23,5	106
F	HIPOTIRO/OB	32	1,46	132	61,9	58,3	19,4	149
F		39	1,53	50,3	21,5	32,7	26	77
F	HTA	43	1,49	48,6	21,9	34,9	23,5	75
F	HIPOTIROID	43	1,57	76,8	31,2	44,1	24,7	105
F		42	1,58	90,8	36,4	50,7	21,9	110
F	GASTRITIS	23	1,61	71,9	27,7	44,1	23,5	91
F		36	1,57	66,5	27,0	42	24,3	93
F		20	1,57	64,1	26,0	43,5	22,1	91
F		52	1,53	63,5	27,1	37,6	27,3	87
F		22	1,52	59,6	25,8	42,8	22,2	84
F	ARTRIT/ HIPERT	43	1,55	66,2	27,6	44,4	22,6	106
F	HTA	29	1,55	72,6	30,2	47,6	22	105
F		23	1,53	58,7	25,1	40,2	24,2	85
F		37	1,63	106,6	40,1	50,9	22,3	127
F		56	1,41	45,3	22,8	35	24,9	75
F	HTA	58	1,61	83	32,0	43,3	25,2	111
F		43	1,60	72,7	28,4	41,5	25,4	101

Fuente: X, Carrillo. (2016)

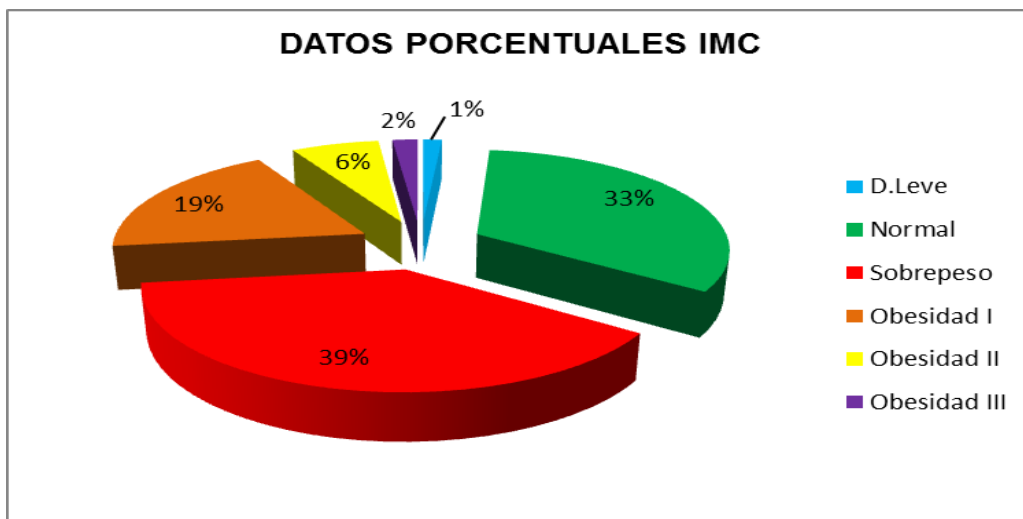
Anexo N°9. Resultados obtenidos en la valoración antropométrica del estado nutricional de la población muestra en la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 8. Datos de estado nutricional de la muestra de población evaluada de la empresa Newrest Costa Rica según género



Fuente: X, Carrillo. (2016)

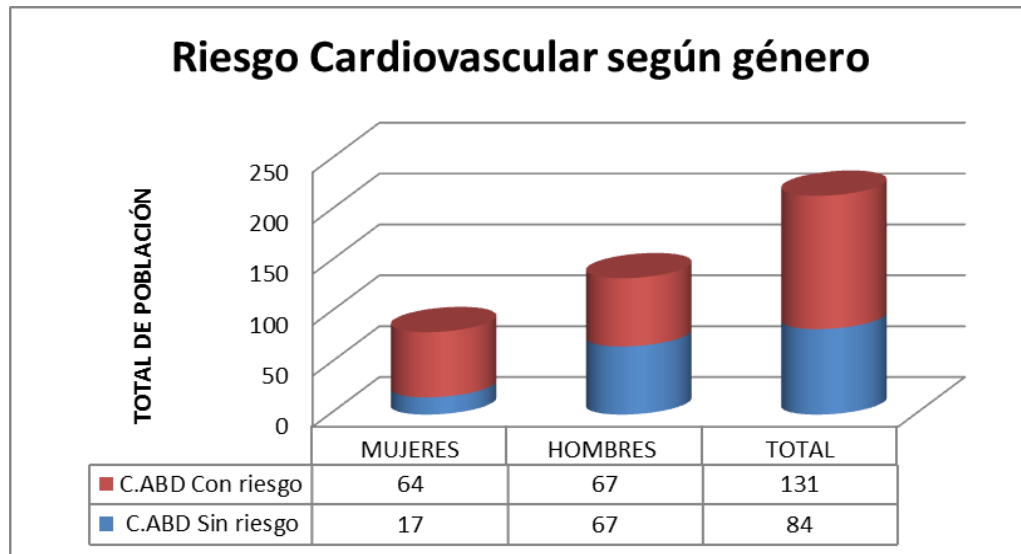
Figura 9. Datos porcentuales del estado nutricional de la muestra poblacional de la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2016)

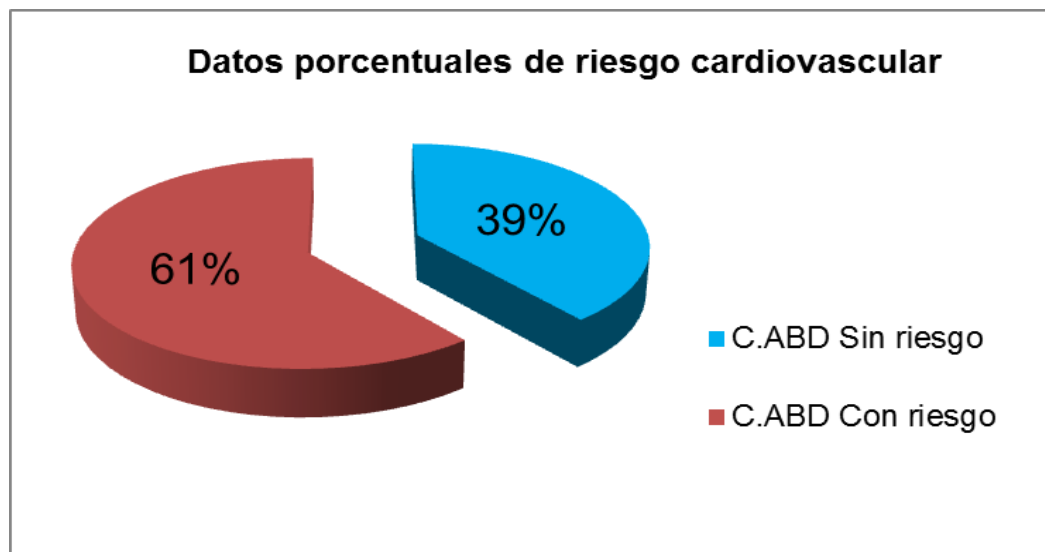
Anexo N°10. Resultados obtenidos en la valoración antropométrica de la circunferencia abdominal de la población muestra en la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 10. Datos de circunferencia abdominal de la muestra de población evaluada de la empresa Newrest Costa Rica según género



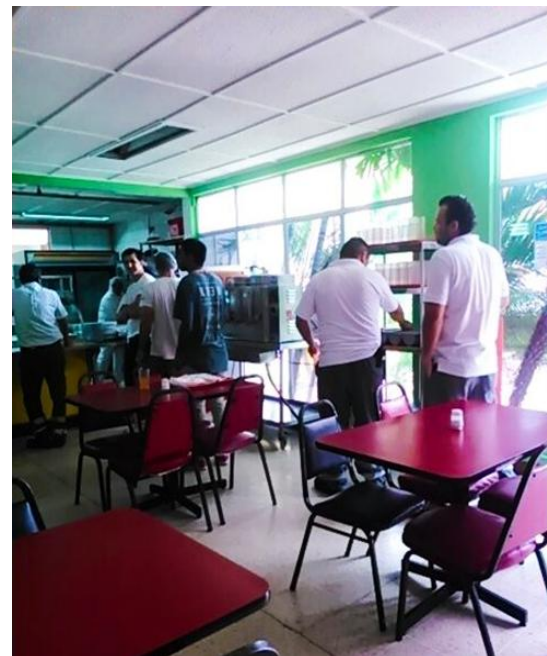
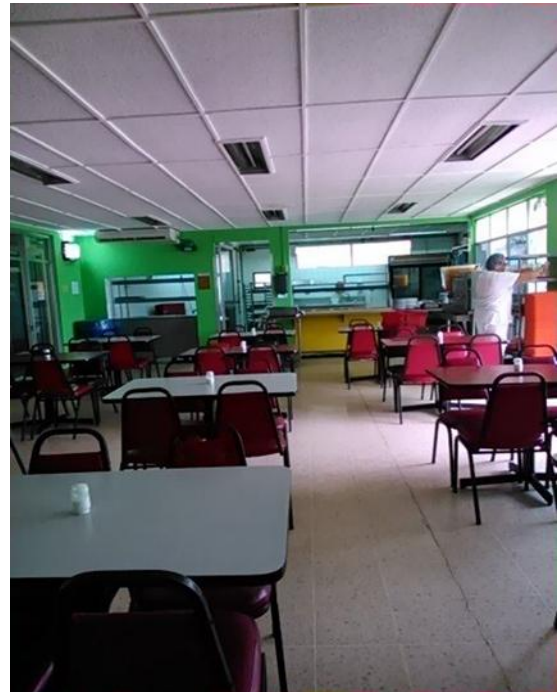
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 11. Datos porcentuales de riesgo cardiovascular de la muestra poblacional de la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2016)

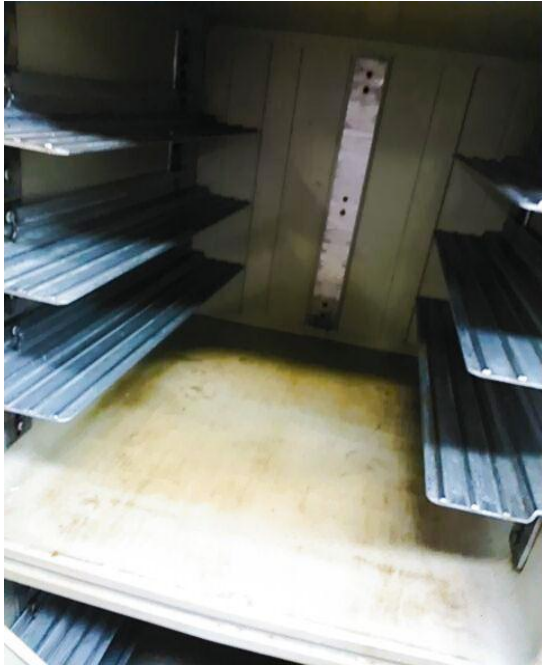
Anexo N°11. Imágenes del área de servicio de comedor





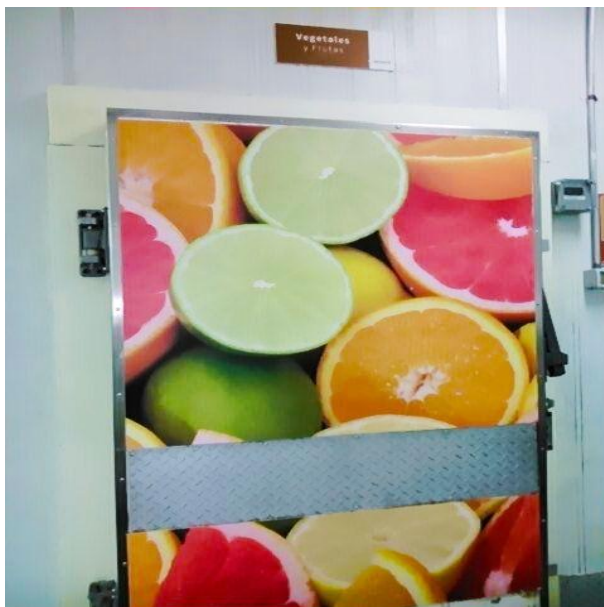




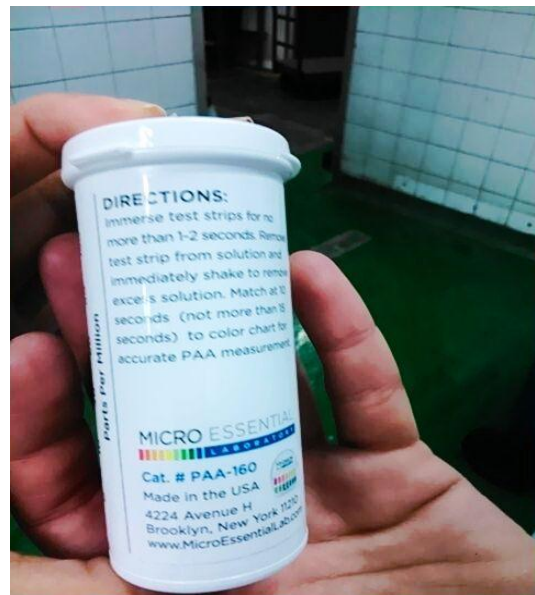


Anexo N°12. Imágenes del área de cocina caliente



Anexo N°13. Imágenes de áreas de almacenamiento en frío y congelación

Anexo N°14. Imágenes de área de recibimiento de productos y área de limpieza y desinfección de frutas y vegetales.



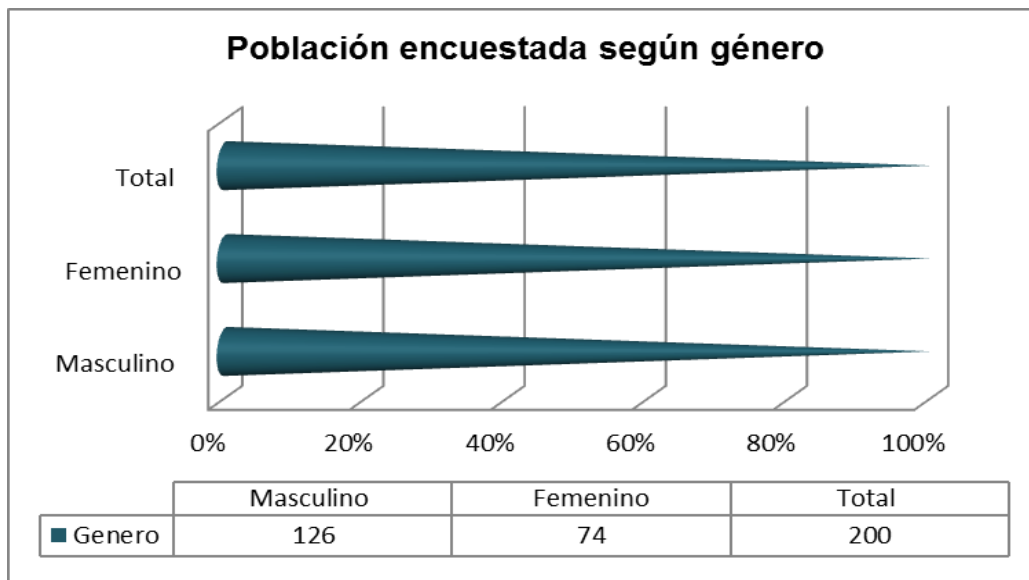


Anexo N°15. Imágenes de área de almacenamientos de productos de limpieza y productos de control de plagas.



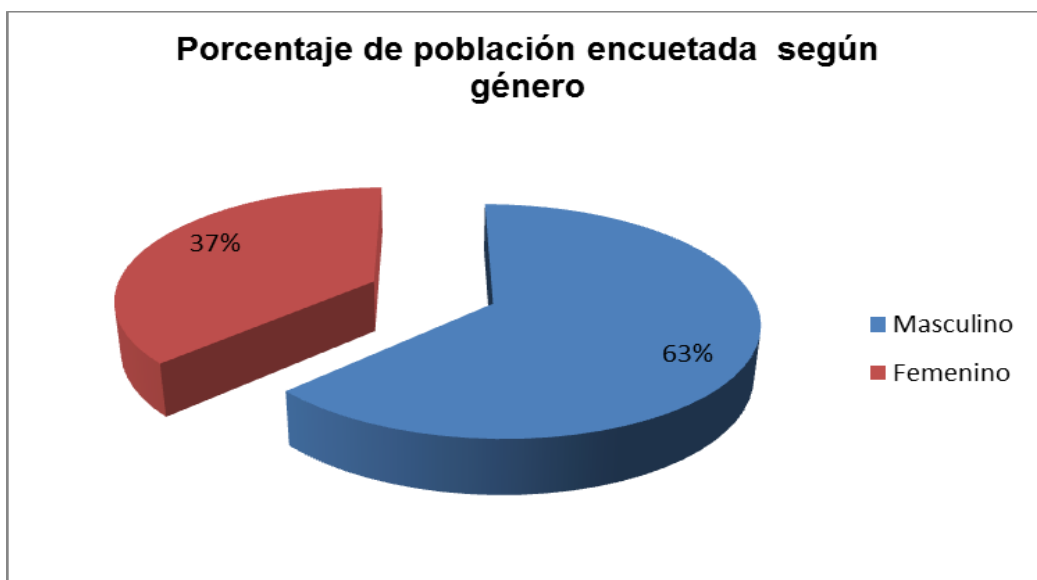
Anexo N°17. Resultados obtenidos de la encuesta sobre percepción de los usuarios sobre el servicio de Alimentos en la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 12. Población encuestada según género



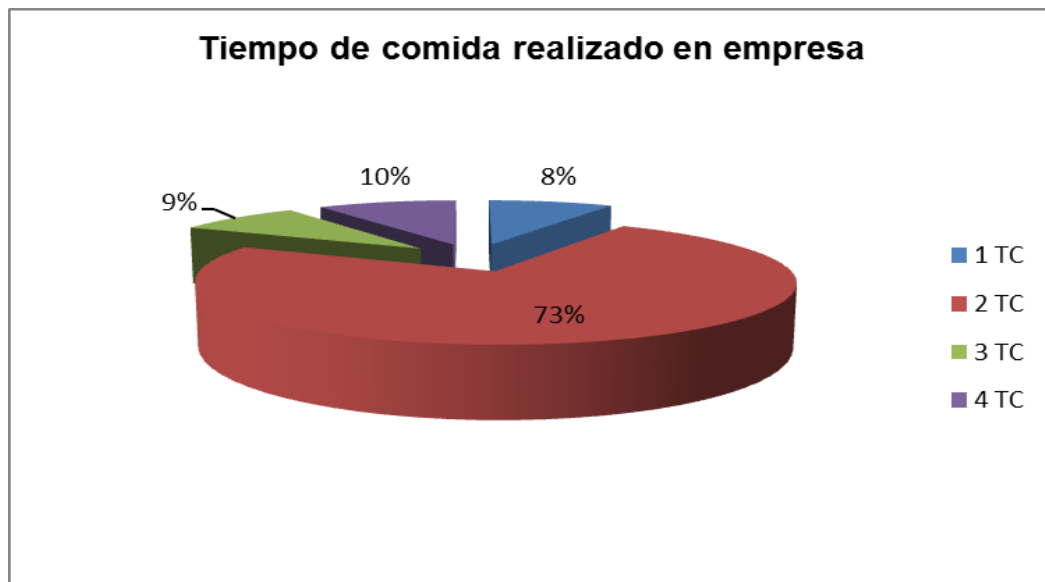
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 13. Porcentaje de la población encuestada según género



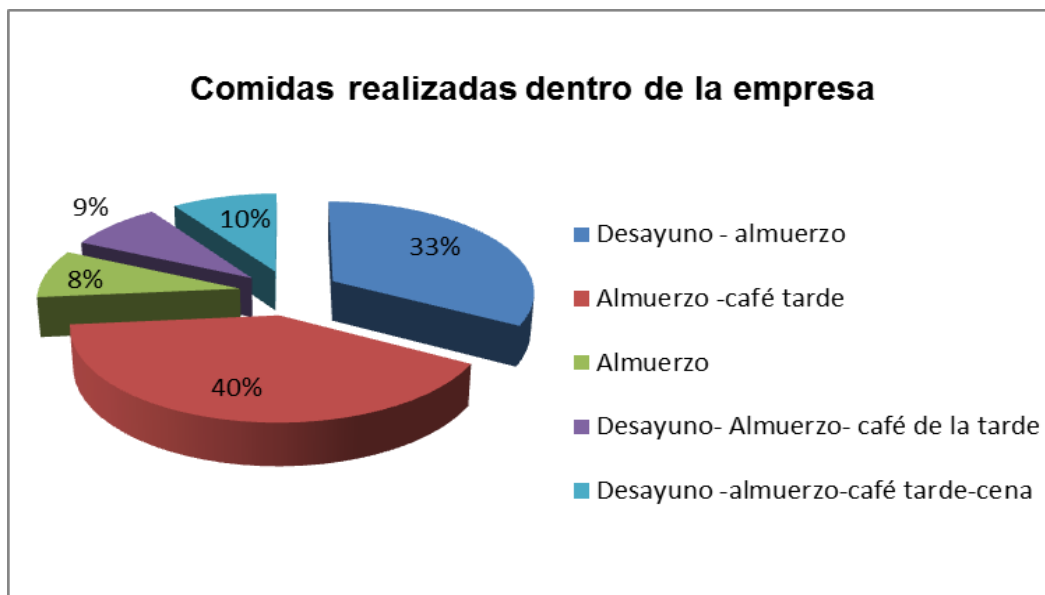
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 14. Tiempos de comida realizados en la empresa



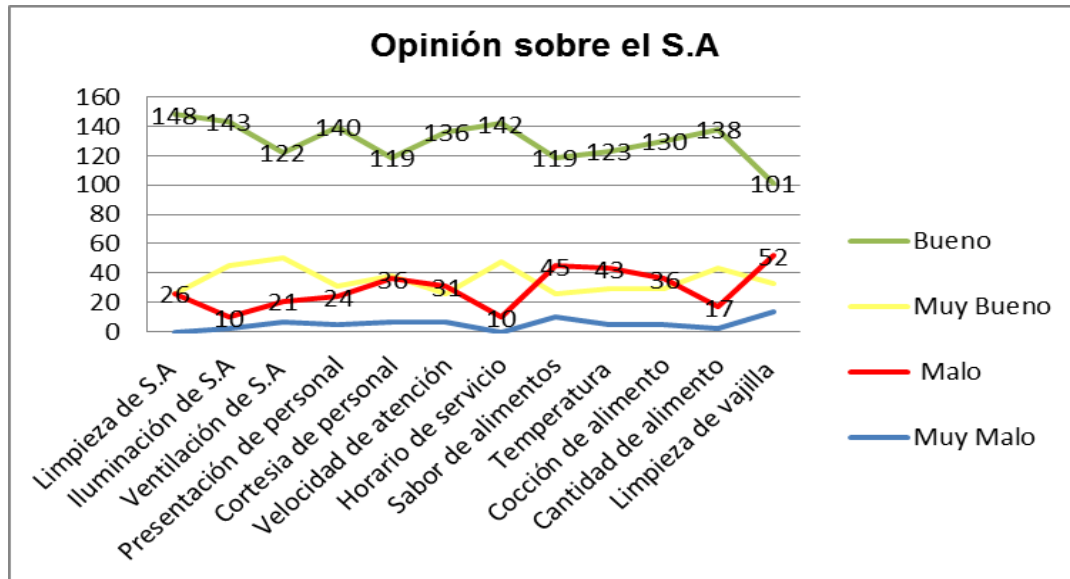
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 15. Comidas realizadas dentro de la empresa



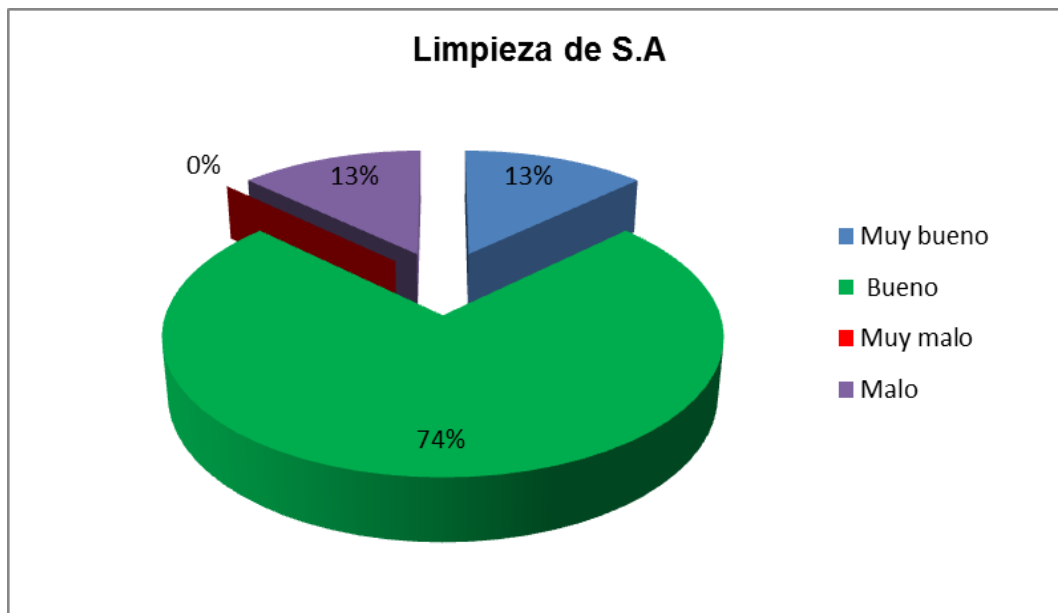
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 16. Opinión general sobre el servicio de alimentos según personal encuestado en la empresa Newrest Costa Rica

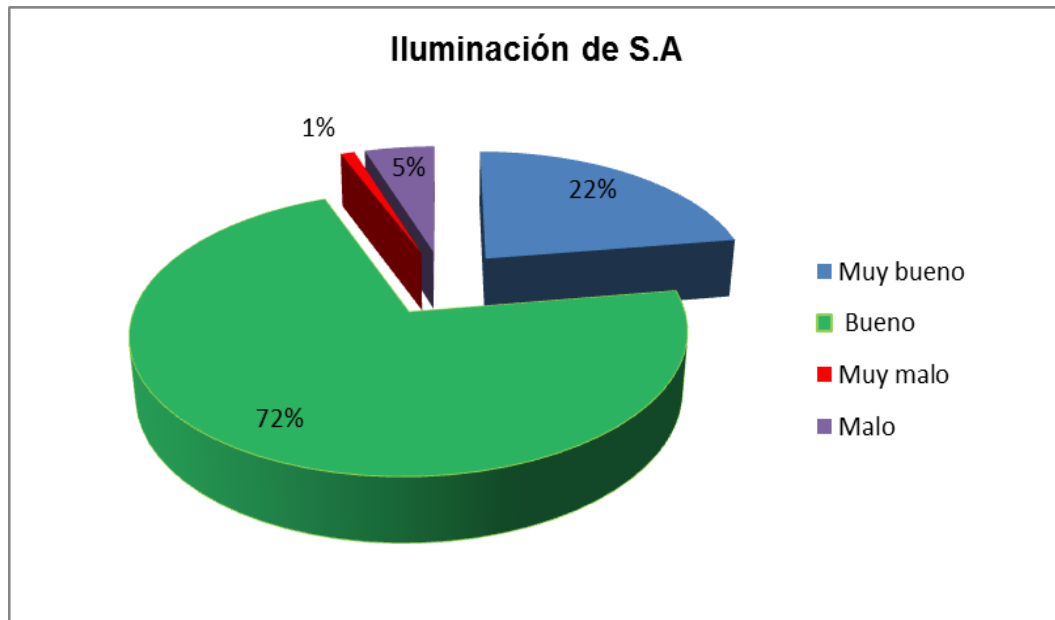


Fuente: X, Carrillo. (2016)

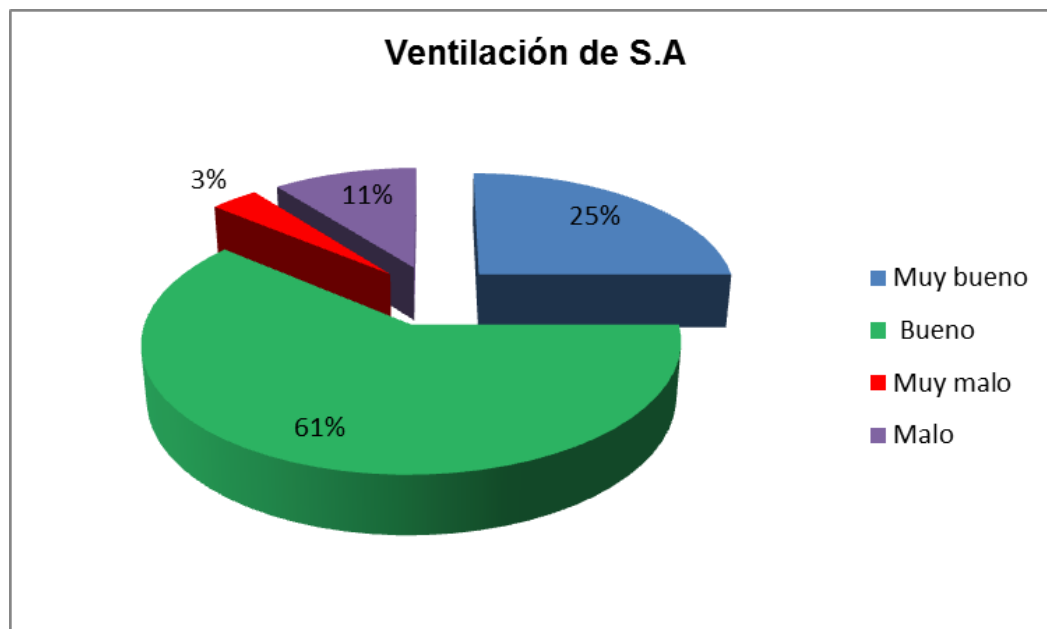
Figura 17. Opinión de los usuarios sobre limpieza del servicio de alimentos



Fuente: X, Carrillo. (2016)

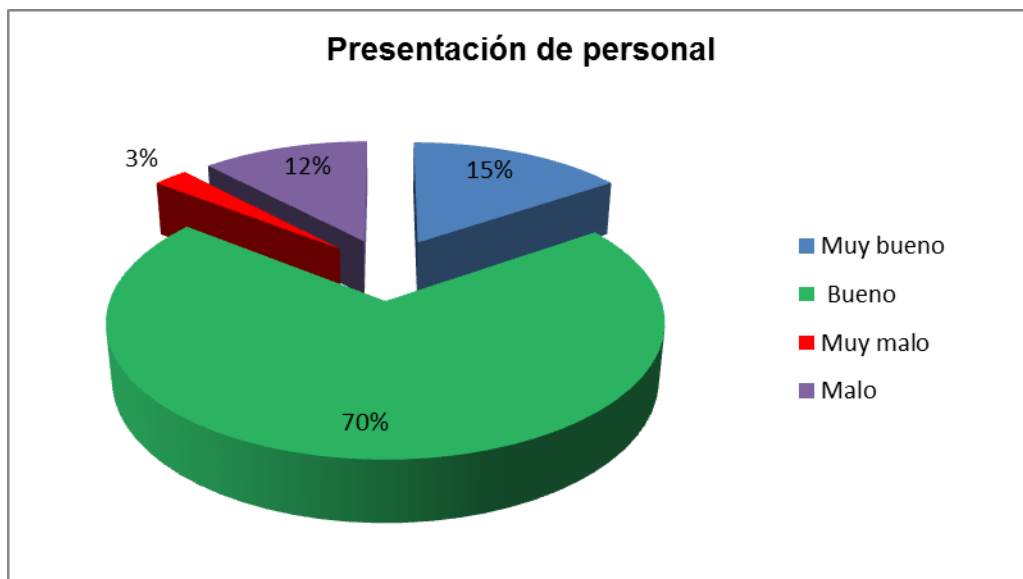
Figura 18. Opinión de los usuarios sobre la iluminación del servicio de alimentos

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 19. Opinión de los usuarios sobre la ventilación del servicio de alimentos

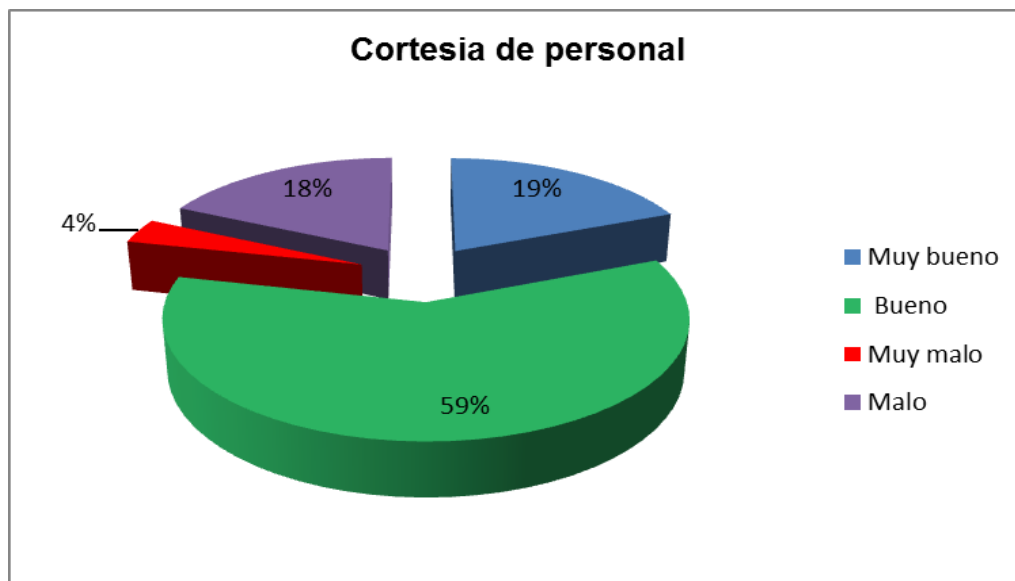
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 20. Opinión de los usuarios sobre presentación de personal de encargadas del servicio de alimentos

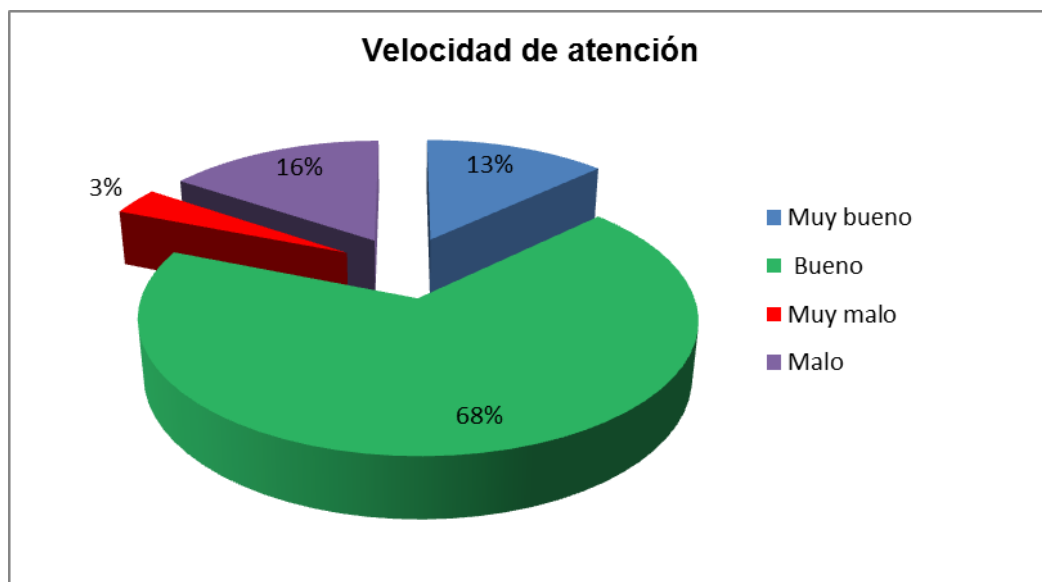


Fuente: X, Carrillo. (2016)

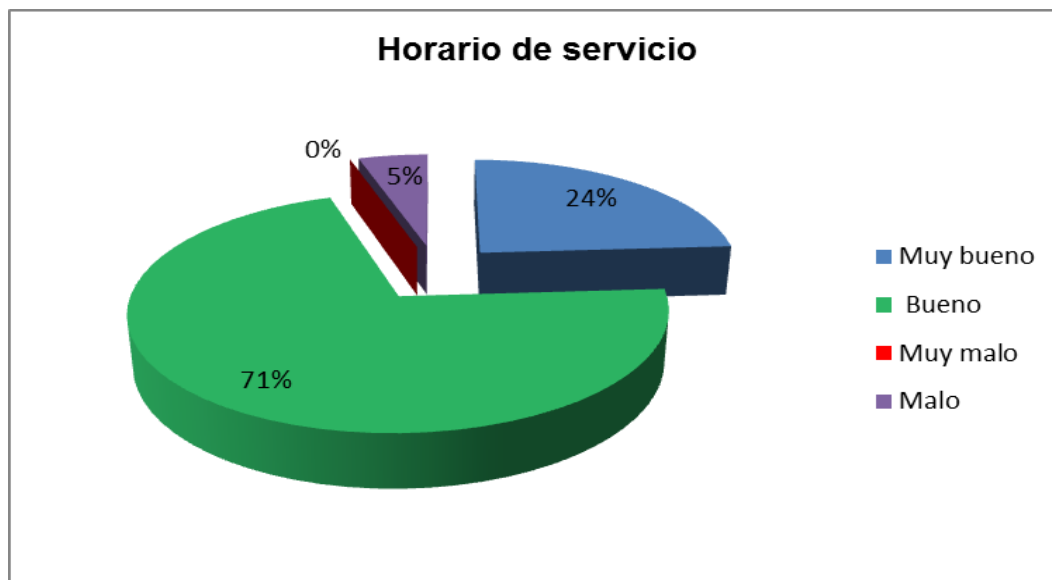
Figura 21. Opinión de usuarios sobre cortesía de personal que atiende servicio de alimentos



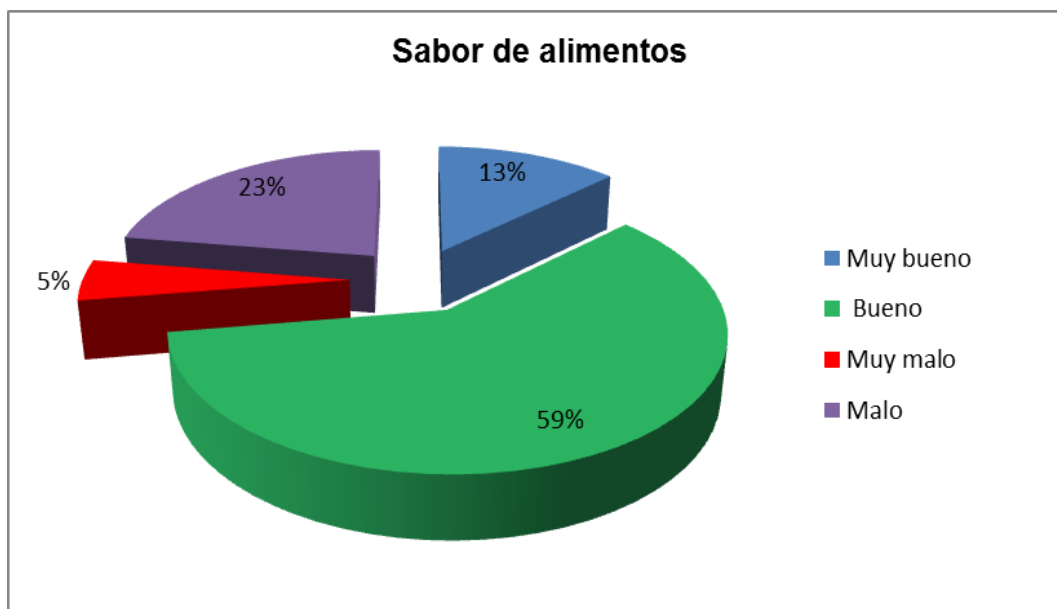
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 22. Opinión de los usuarios sobre velocidad de atención

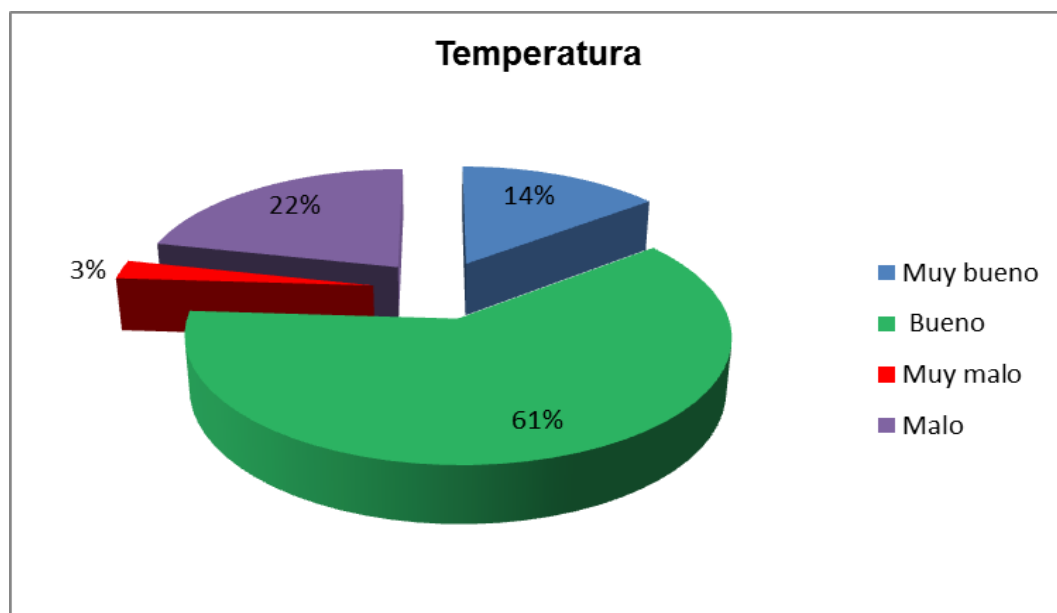
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 23. Opinión de los usuarios sobre horario de servicio

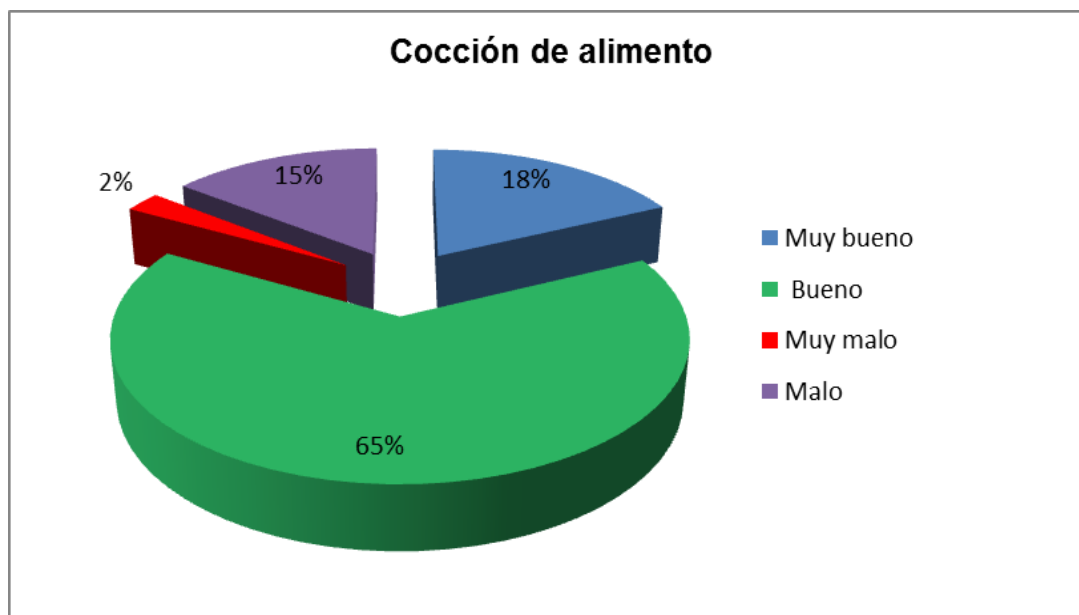
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 24. Opinión de los usuarios sobre el sabor de los alimentos

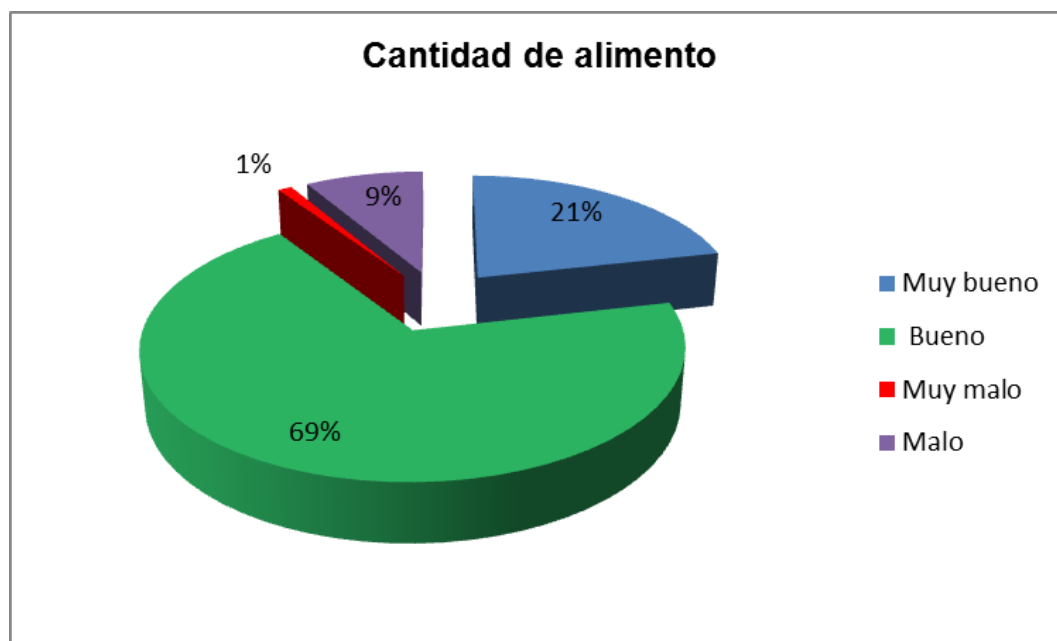
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 25. Opinión de los usuarios sobre la temperatura de los alimentos servidos

Fuente: X, Carrillo. (2016)

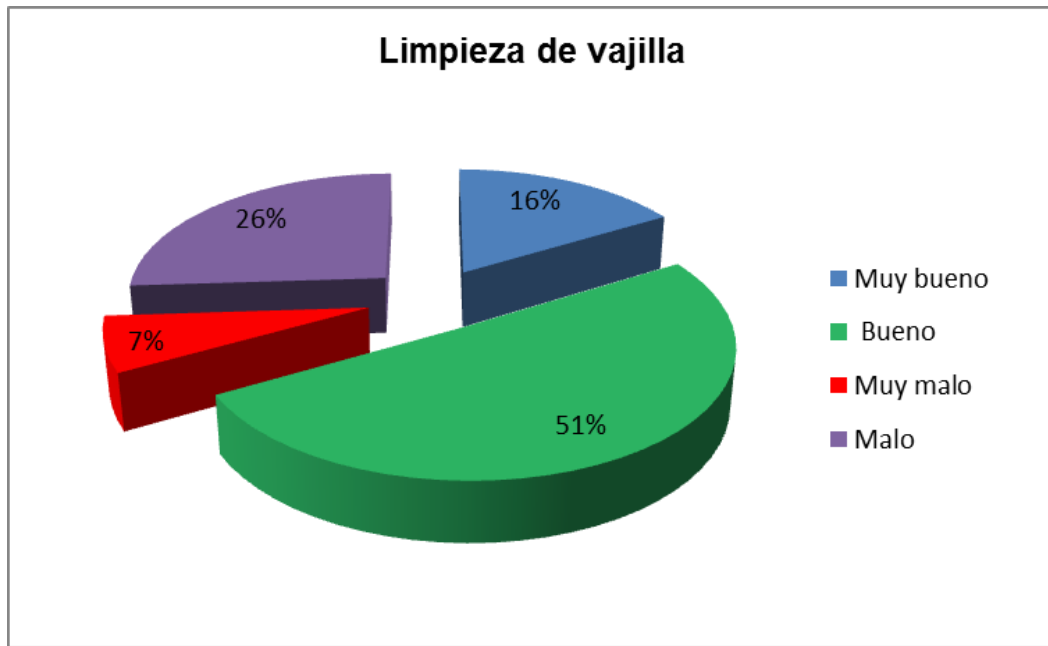
Figura 26. Opinión de los usuarios sobre la cocción de los alimentos servidos

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 27. Opinión de los usuarios sobre la cantidad de alimentos servido

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 28. Opinión de los usuarios sobre limpieza de la vajilla



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°18. Cuestionario sobre conocimientos nutricionales



Octubre de 2016

[ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CHAVARRIA]
Licenciatura en Nutrición.

N° de Encuesta:
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 preñados para hacer énfasis durante actividades que se llevarán a cabo como parte de una práctica supervisada para obtener el grado de licenciatura en nutrición.

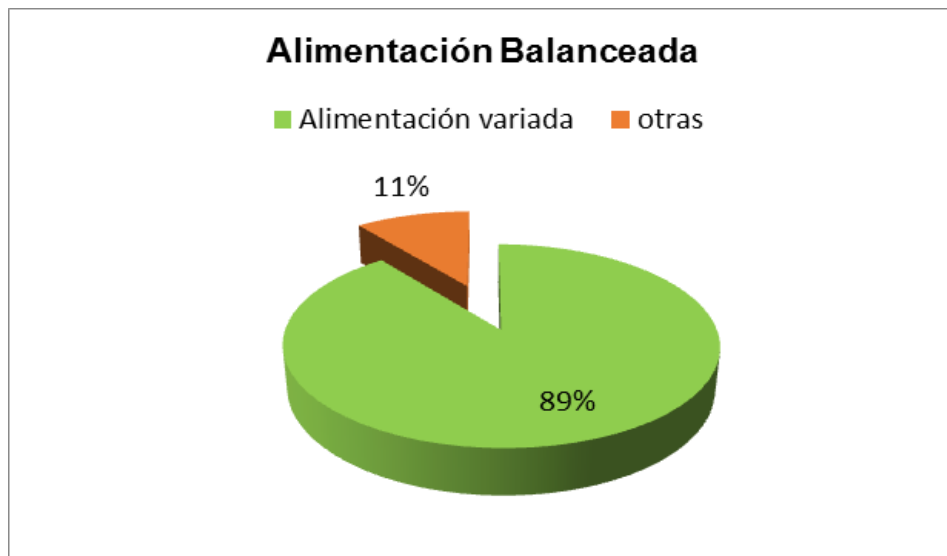
Indicaciones: Marque con un "X" la opción que considera correcta. En cada caso solamente debe marcar una opción.

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 puede padecer las siguientes enfermedades:
 - a. Insuficiencia renal aguda
 - b. Diabetes
 - c. Coitis
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. De acuerdo con el consumo de frutas y vegetales, podemos decir que es correcto:
 - a. El consumo de frutas puede ser limitado 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.
5. ¿Los siguientes son alimentos fuente de vitamina C?
 - a. guayaba cas
 - b. Granola
 - c. pescado crudo
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. mani
8. De los siguientes alimentos, cual aporta mayor contenido de grasa
 - a. linaza
 - b. queso
 - c. aguacate
9. ¿Los siguientes alimentos son fuentes de fibra?
 - a. Queso
 - b. Lentejas
 - c. Arroz blanco
10. ¿Los siguientes son alimentos fuentes de colesterol?
 - a. Huevo y hígado
 - b. Aceite de oliva y aguacate
 - c. Maní y linaza

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo N°19. Resultados obtenidos de la encuesta sobre los conocimientos nutricionales de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 29. Conocimiento sobre alimentación balanceada

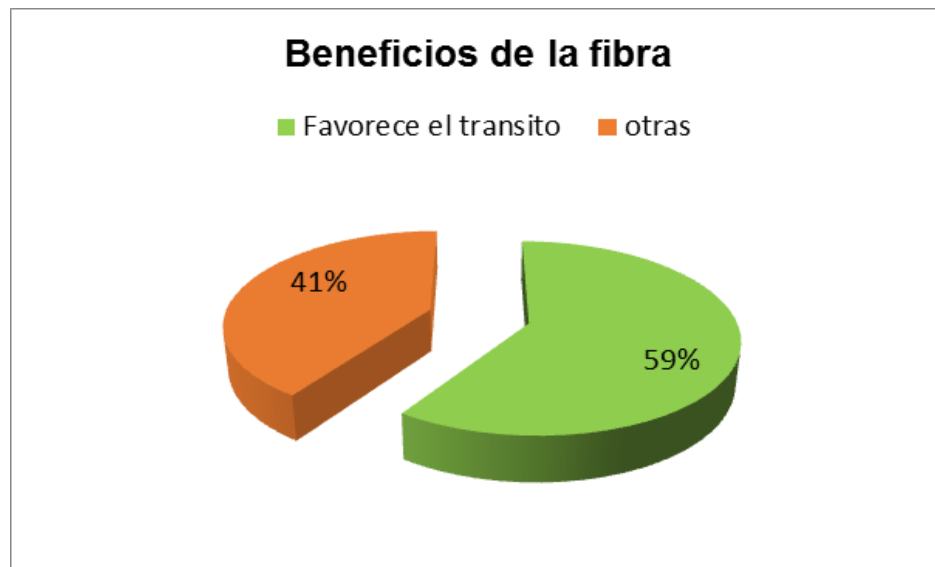


Fuente: X, Carrillo. (2016)

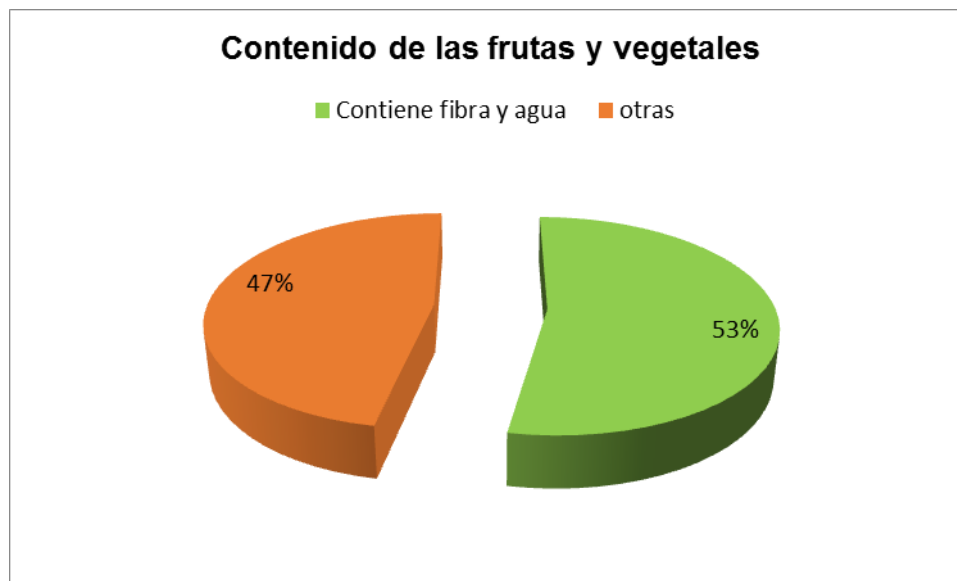
Figura 30. Conocimiento sobre enfermedad relacionada con sobre peso y obesidad



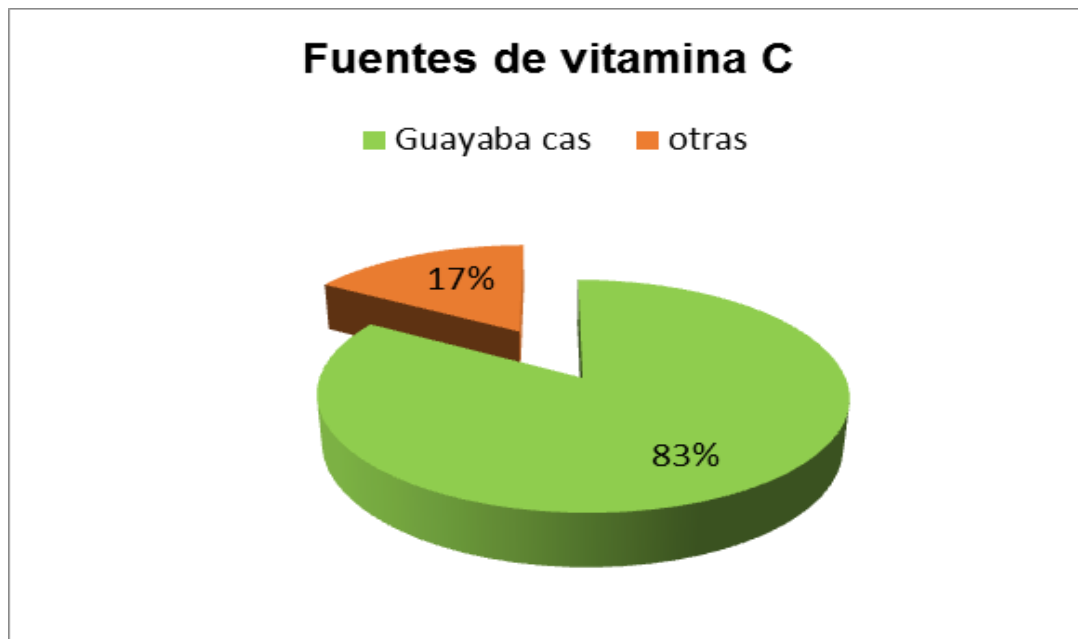
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 31. Conocimiento sobre beneficio de fibra

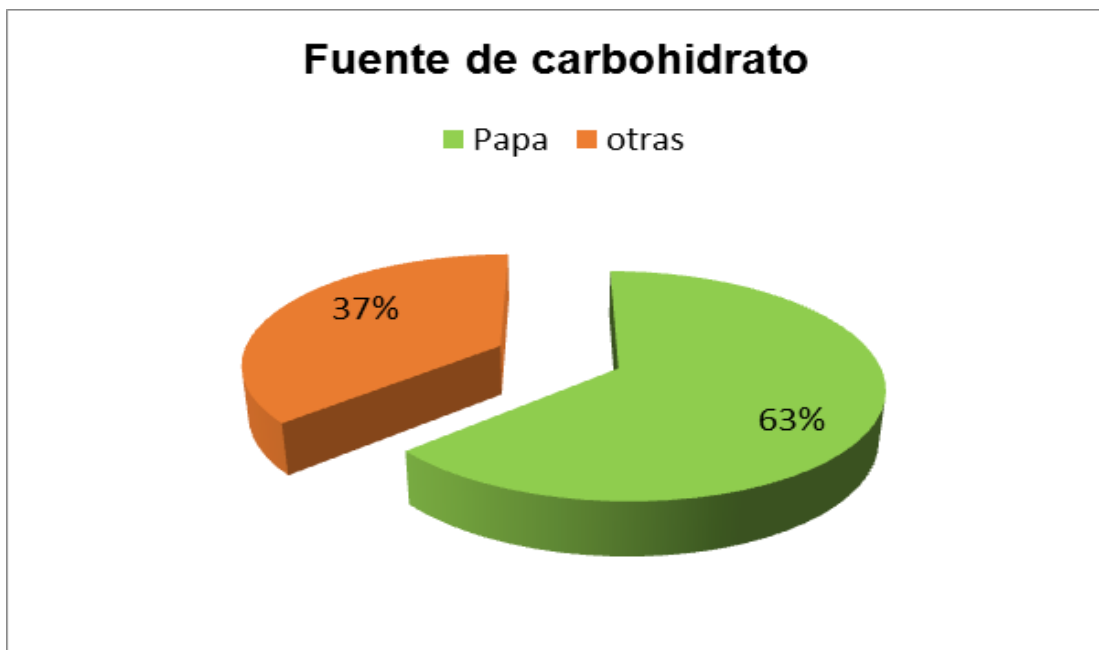
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 32. Conocimiento sobre contenido de frutas y vegetales

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 33. Conocimiento sobre fuente de vitamina C

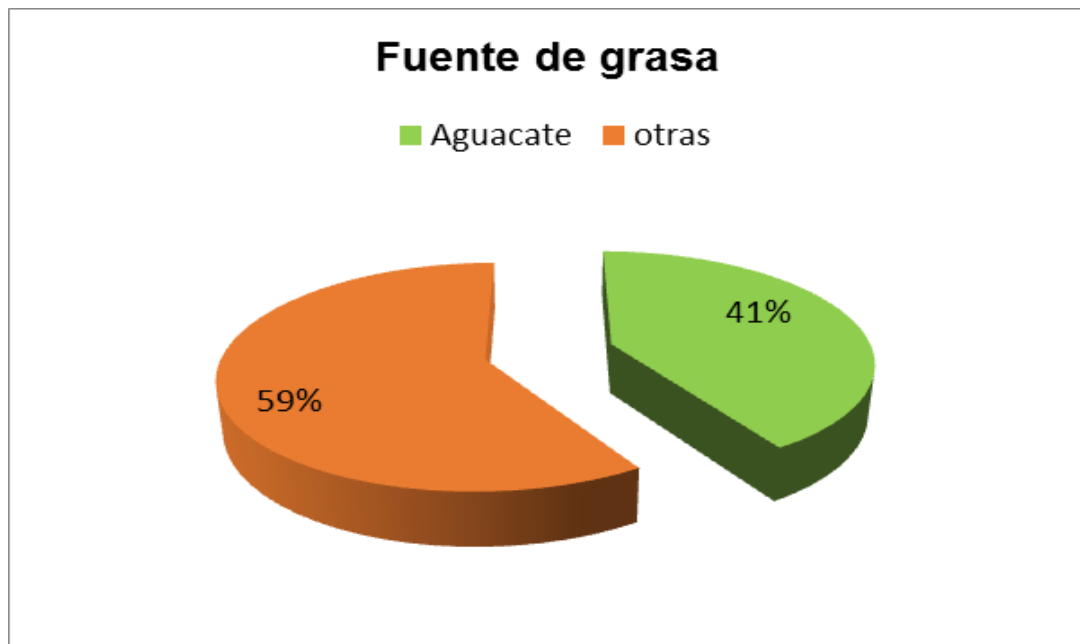
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 34. Conocimiento sobre fuente de carbohidrato

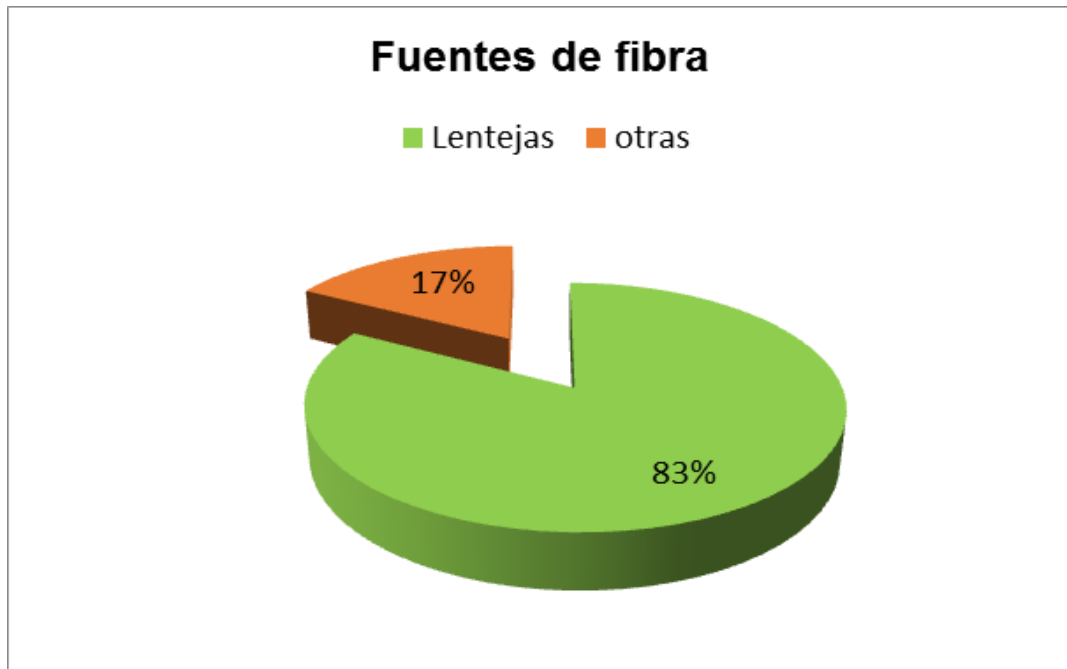
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 35. Conocimiento sobre fuente de proteína

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 36. Conocimiento sobre fuente de grasa

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 37. Conocimiento sobre fuente de fibra

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 38. Conocimiento sobre fuentes de colesterol

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°20. Cuestionarios de gustos y preferencias



Octubre de 2016

ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA
Licenciatura en Nutrición.

N° de Encuesta
N° Personas encuestadas
FECHA: / /

--

Encuesta de gustos y preferencias

Le siguiente encuesta tiene como propósito conocer los gustos y preferencias alimentarias de los colaboradores de la empresa Newrest 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, postres) que más le gusten según el tiempo de comida (desayuno, almuerzo, merienda de la tarde y cena) que corresponda.

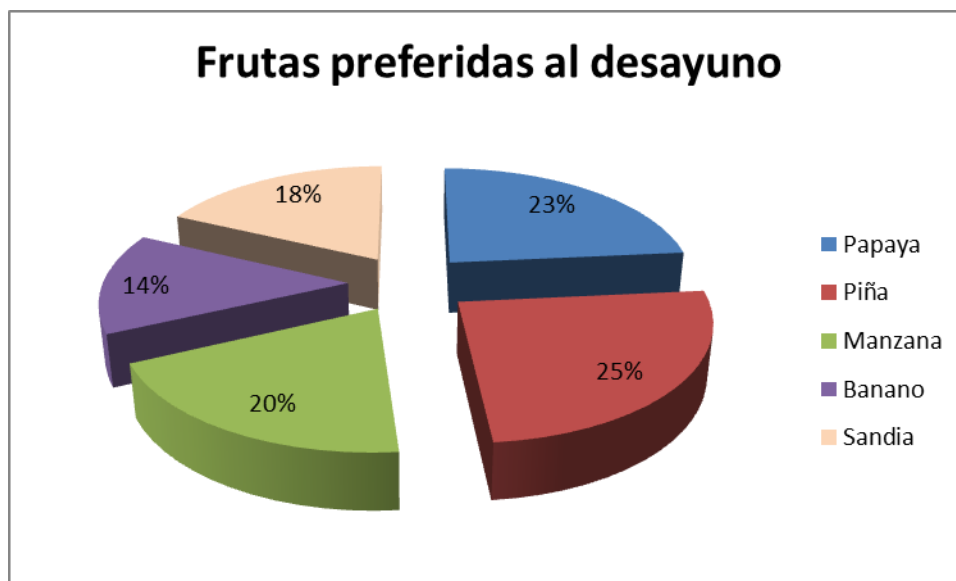
Desayuno		
Opción de frutas Elija 5 opciones	Opción de harinas Elija 3 opciones	Opción de proteínas Elija 5 opciones
<input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Banano <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Guayaba <input type="checkbox"/>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

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

Observaciones: _____

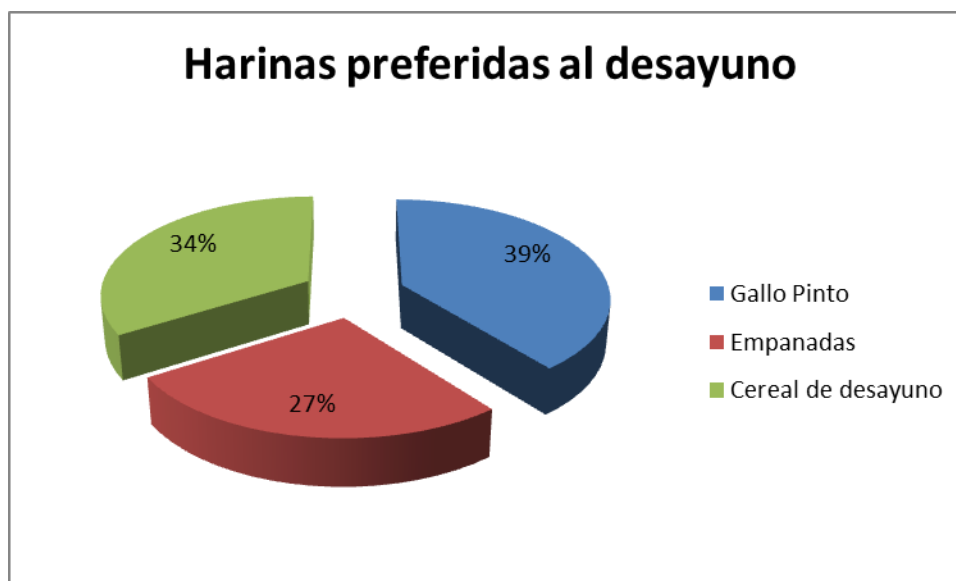
Anexo N°21. Resultados obtenidos de la encuesta sobre los gustos y preferencias de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 39. Opciones de fruta preferidas al desayuno

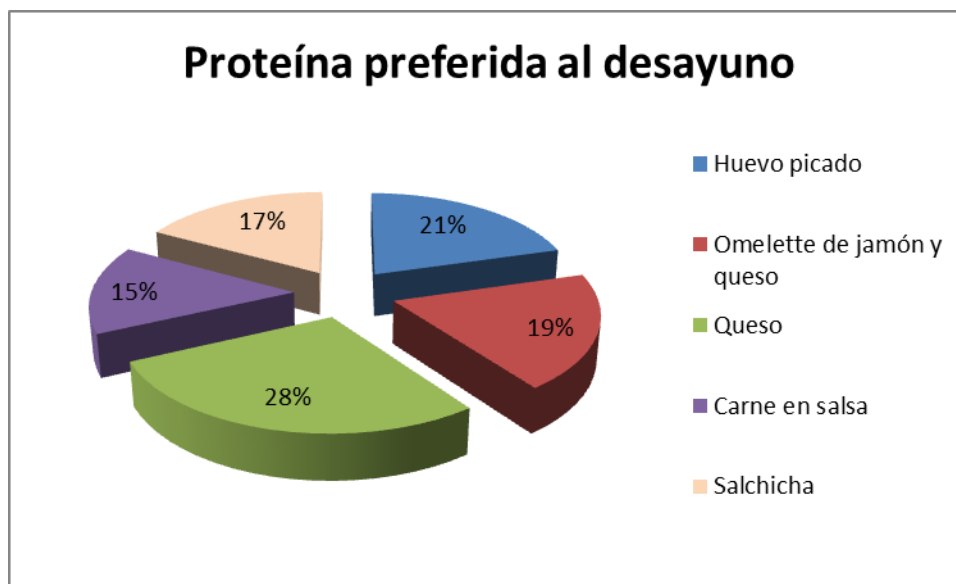


Fuente: X, Carrillo. (2016)

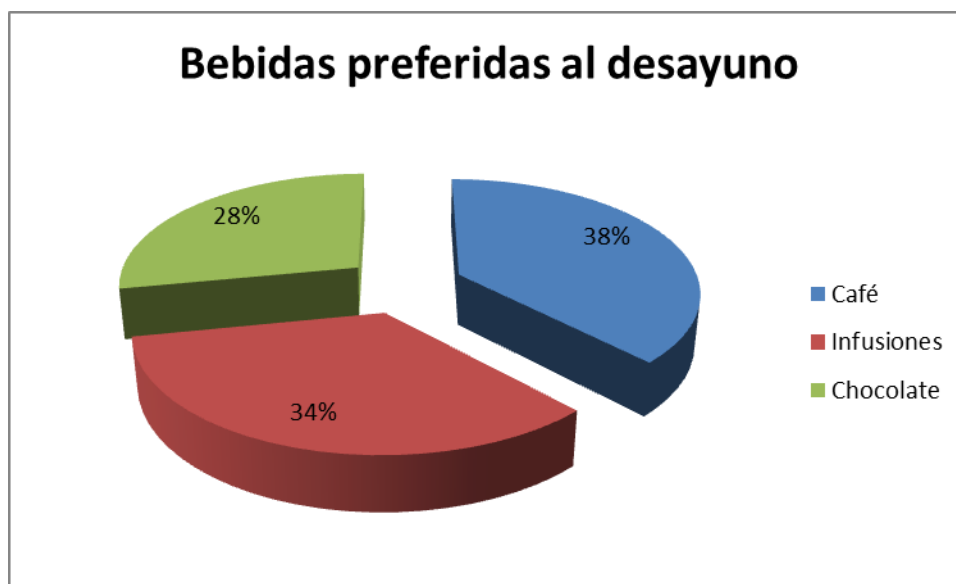
Figura 40. Opciones de Harinas preferidas al desayuno



Fuente: X, Carrillo. (2016)

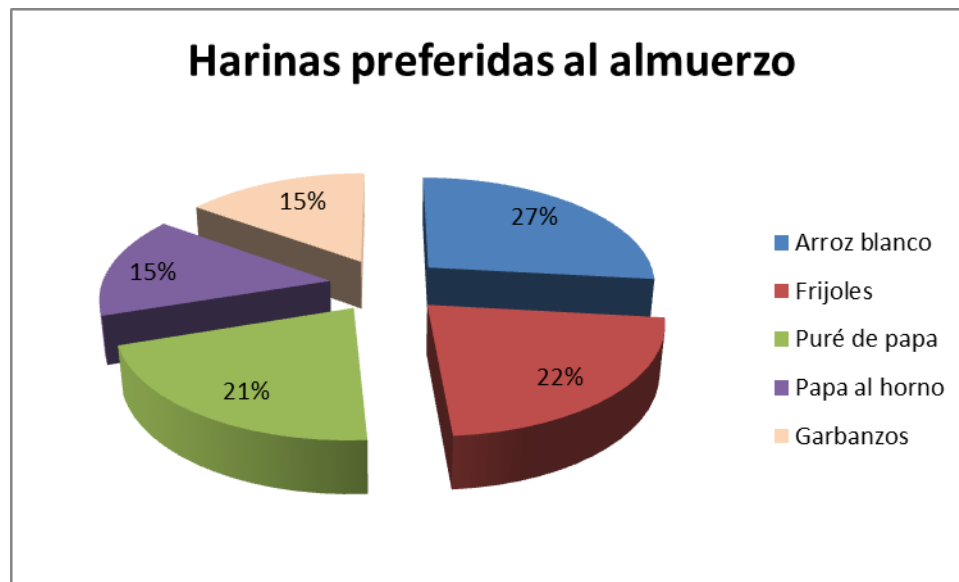
Figura 41. Opciones de proteína preferidas al desayuno

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 42. Opciones de bebidas preferidas al desayuno

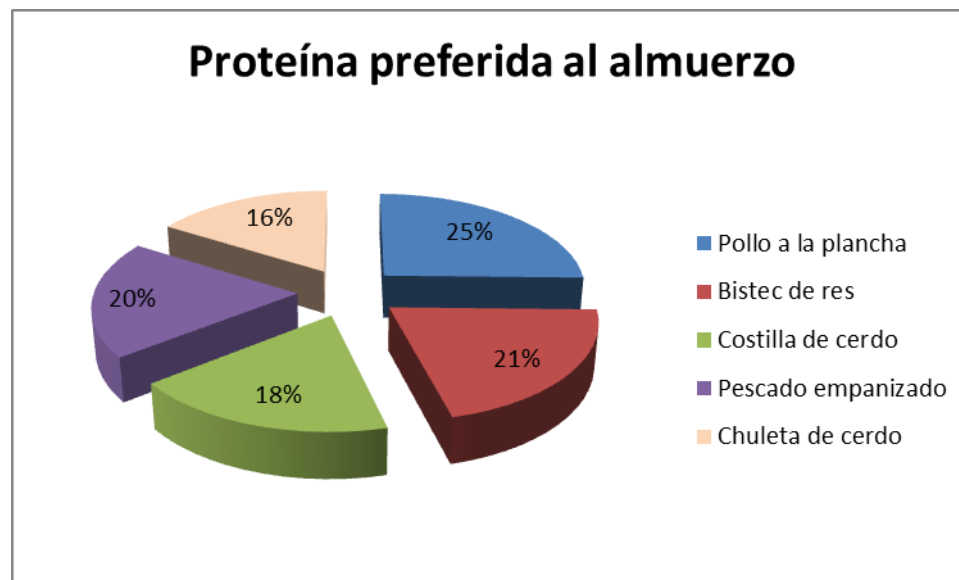
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 43. Opciones harinas preferidas al almuerzo



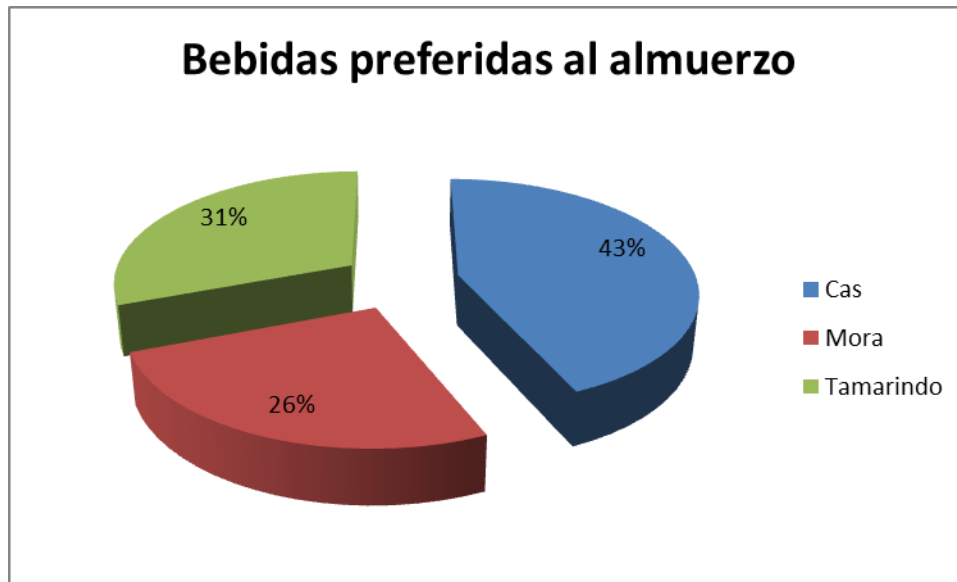
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 44. Opciones de proteína preferidas al almuerzo



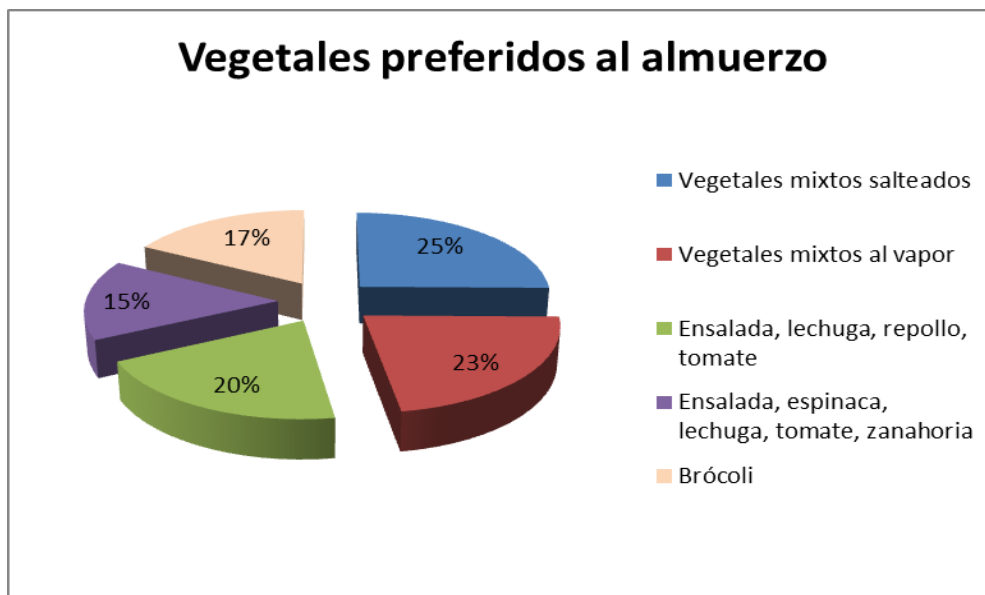
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 45. Opciones de bebidas preferidas al almuerzo



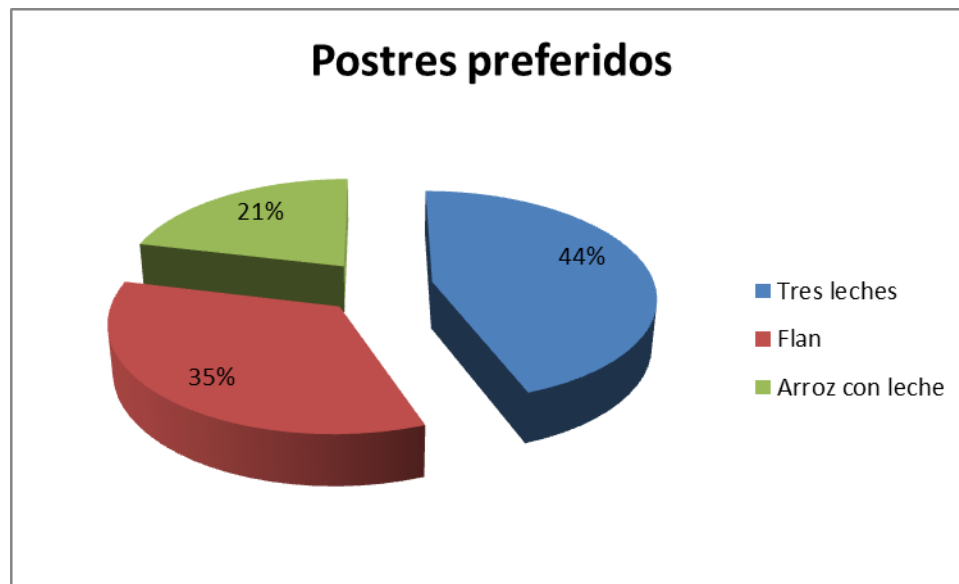
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 46. Opciones de vegetales preferidas al almuerzo




Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 47. Opciones de postres preferidas



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°22. Cuestionario de conocimiento de manipulación de alimentos

	ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CH. LICENCIATURA EN NUTRICIÓN	N° de Encuesta: <input type="text"/> N° Personas encuestadas: <input type="text"/> FECHA: / / <input type="text"/>
	Octubre de 2016	

Encuesta sobre el conocimiento de manipulación de los alimentos

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

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

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

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

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

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

3. ¿Cuál es la temperatura ideal de refrigeración?

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

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

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

5. ¿Se puede definir desinfección cómo?

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

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

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

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

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

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

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

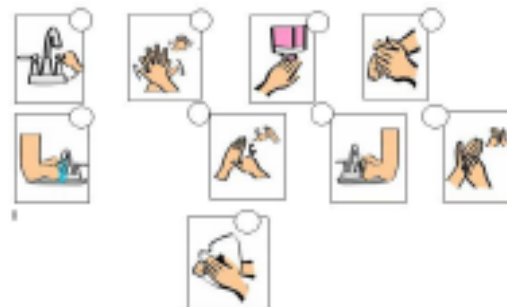
9. ¿La cadena de frío se debe mantener?

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

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

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

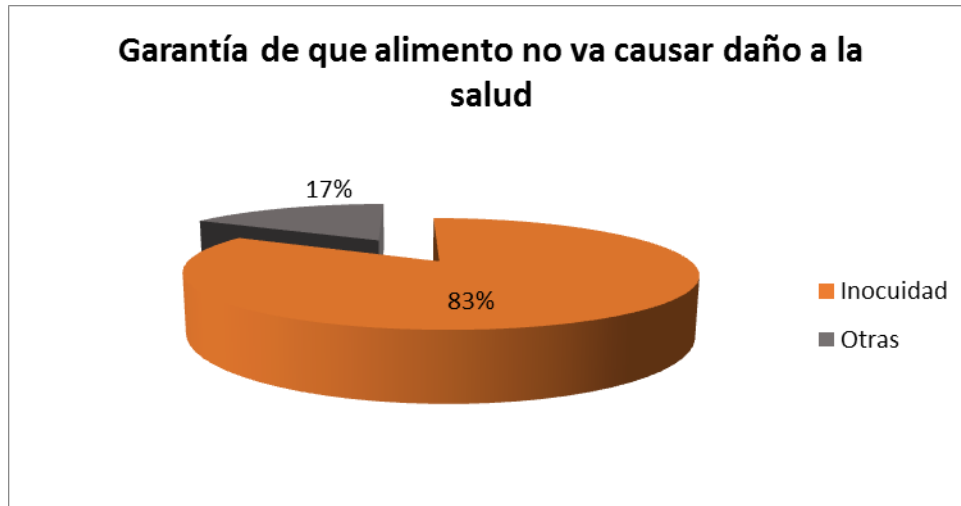
11. Enumere en orden los del 1 al 9 los pasos a seguir para un correcto lavado de manos.



¡Muchas gracias por su colaboración!

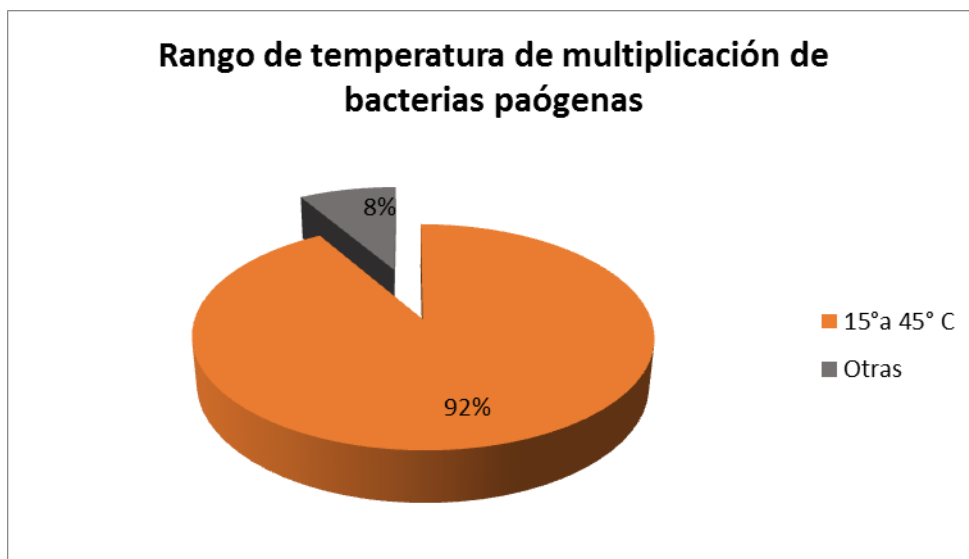
Anexo N°23. Resultados obtenidos del cuestionario sobre conocimiento de manipulación de alimentos aplicado a los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 48. Definición de inocuidad

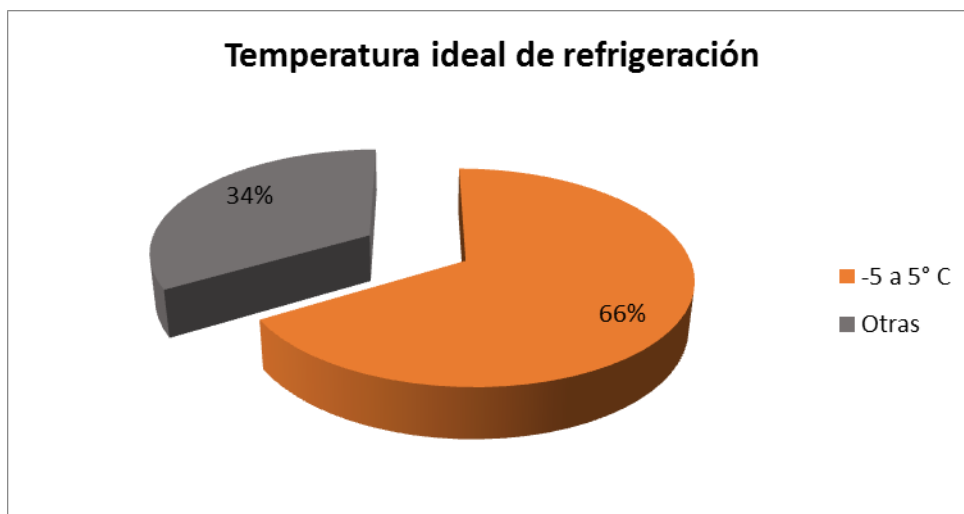


Fuente: X, Carrillo. (2016)

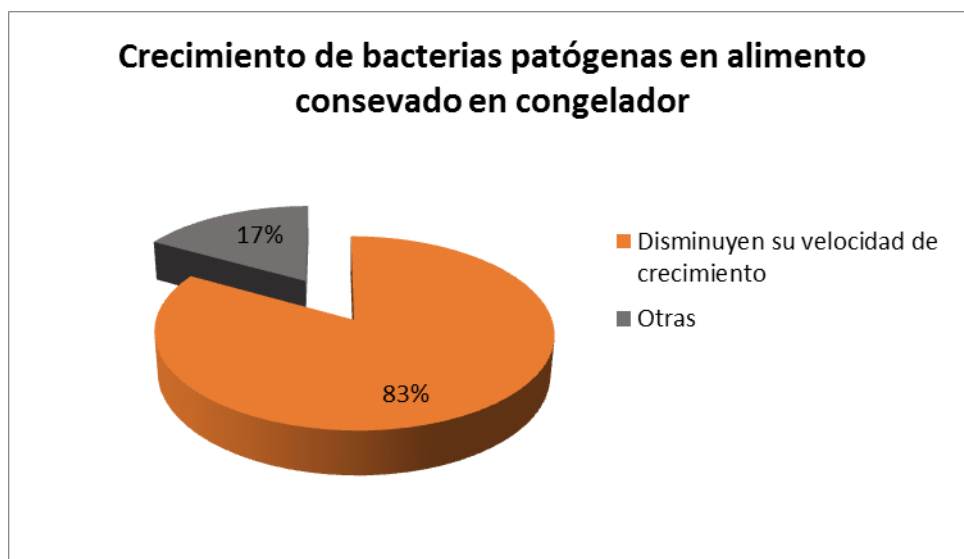
Figura 49. Temperatura de multiplicación de bacterias patógenas



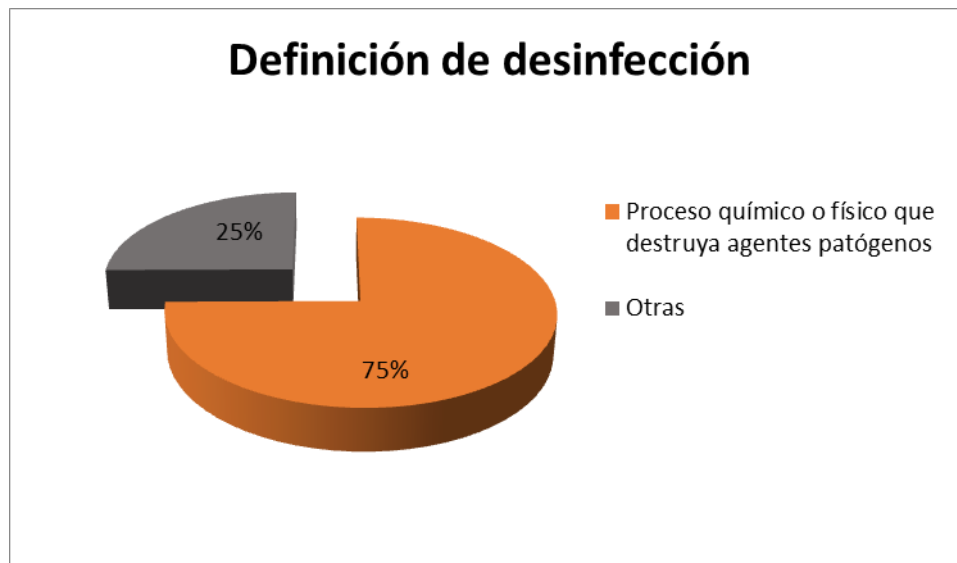
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 50. Temperatura ideal de refrigeración

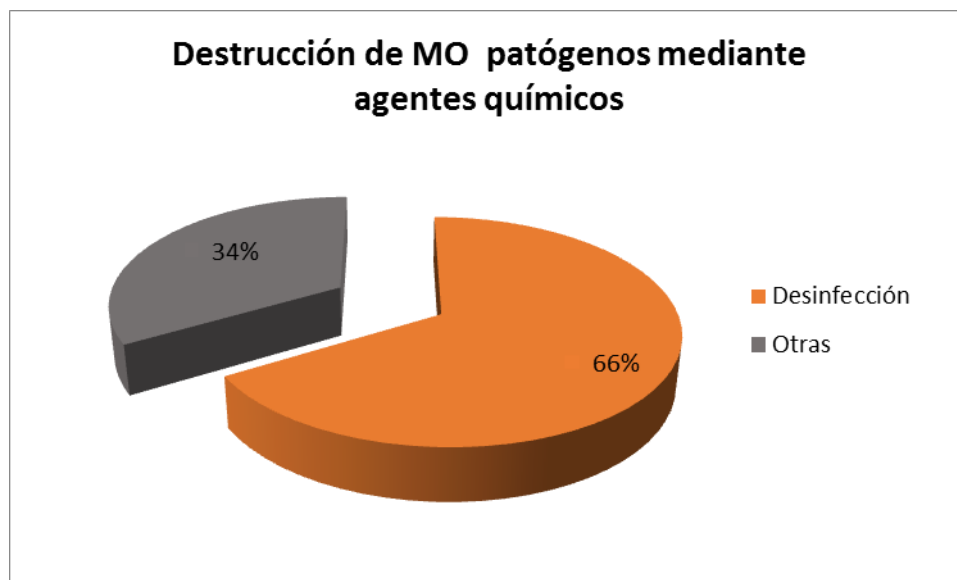
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 51. Crecimiento de bacterias patógenas en refrigeración

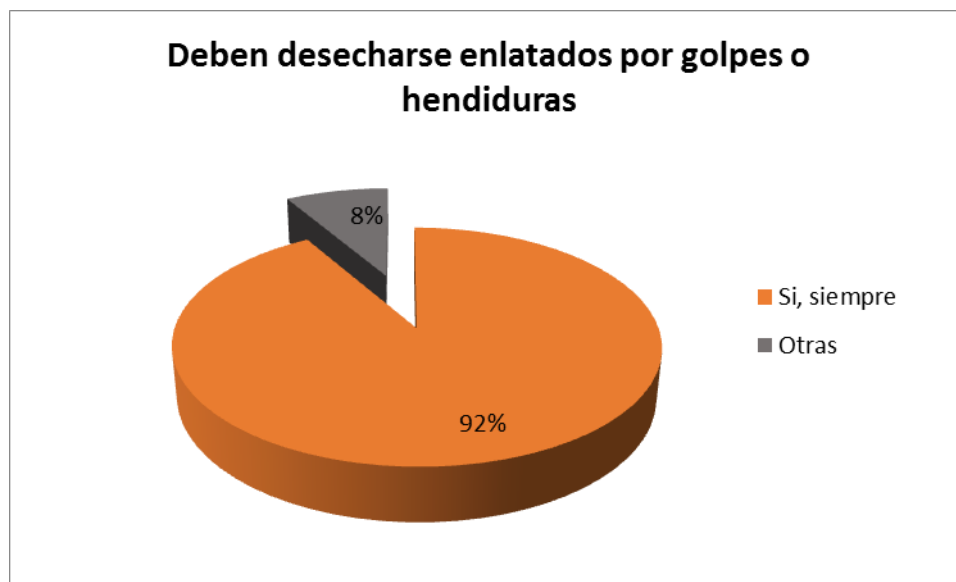
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 52. Definición de desinfección

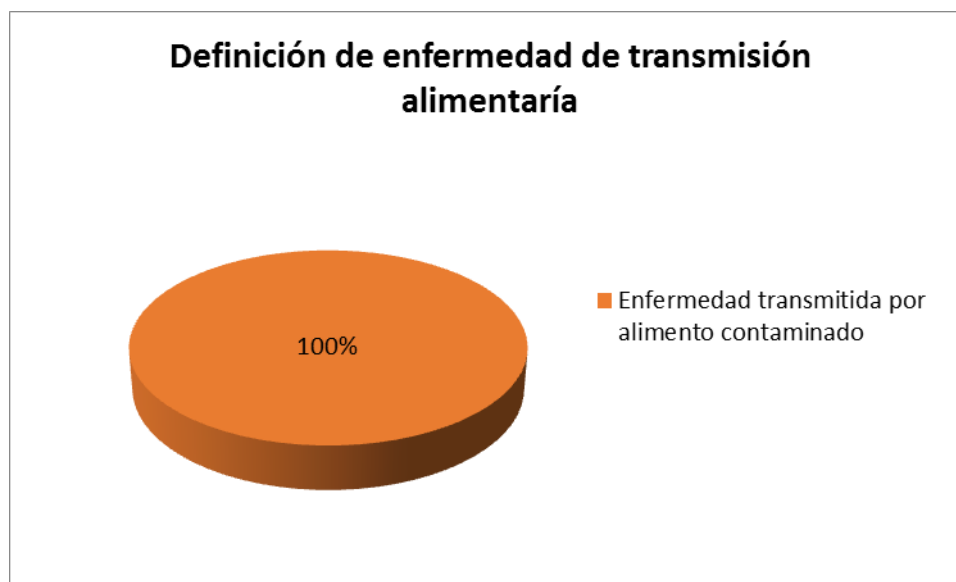
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 53. Destruye microorganismos patógenos

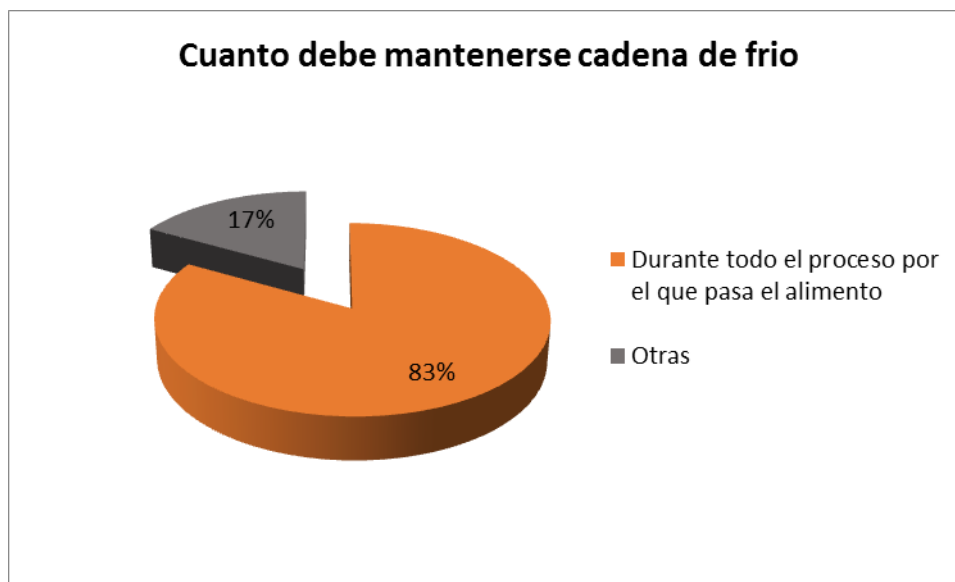
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 54. Causa de desecho de enlatados

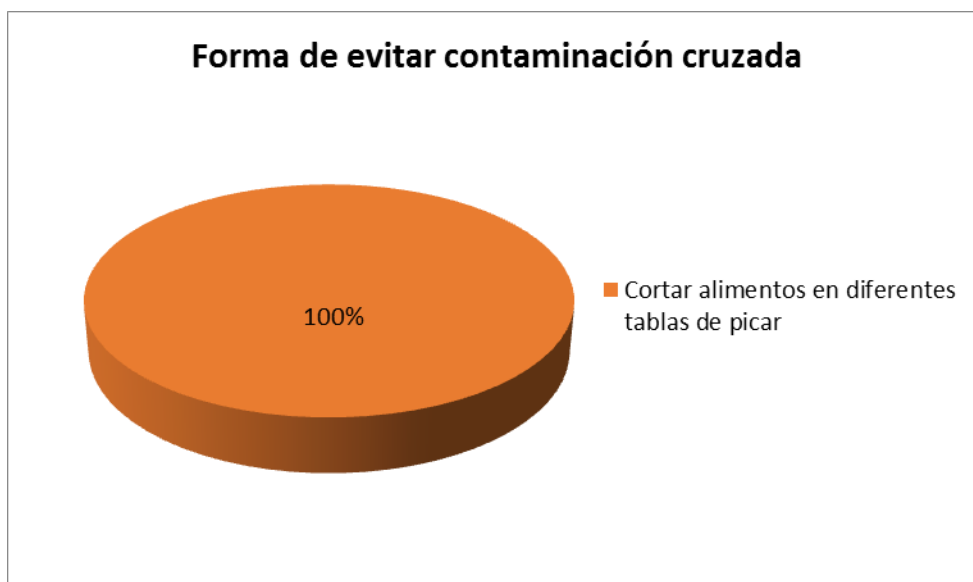
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 55. Enfermedades de transmisión alimentaria

Fuente: X, Carrillo. (2016)

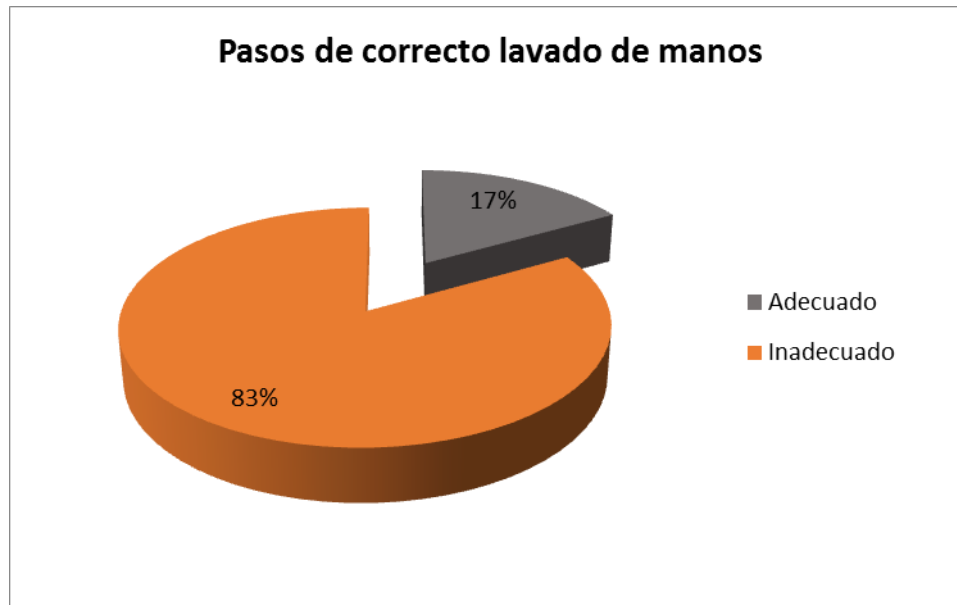
Figura 56. Mantenimiento de cadena de frio

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 57. Contaminación cruzada

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 58. Pasos de correcto lavado de manos



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°24. Cuestionarios de la opinión de los usuarios sobre el plato del día

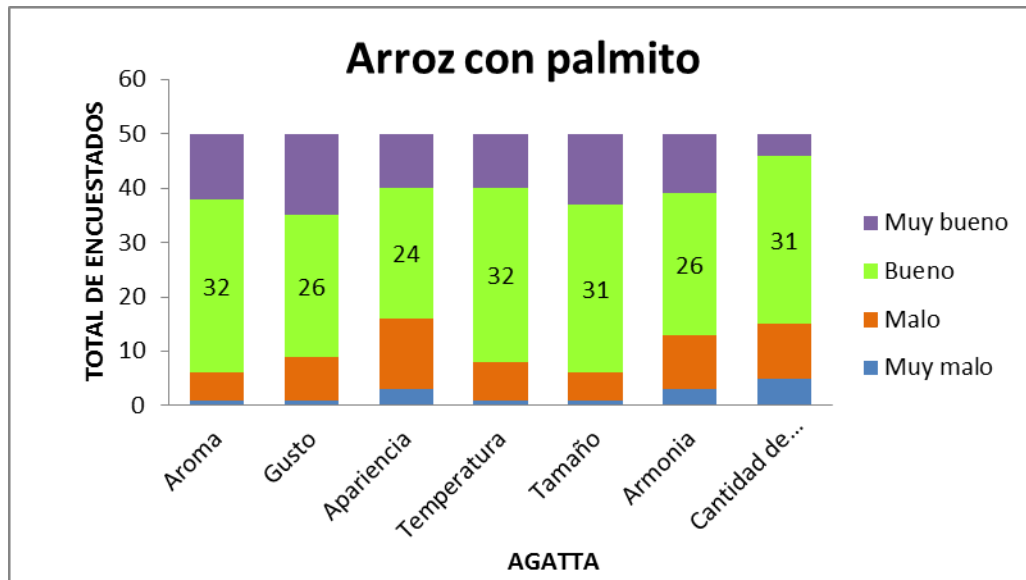
Estimado usuario con el fin de conocer su opinión sobre el menú del día, se le solicita responder el siguiente cuestionario

Tiempo de comida ofrecido		Indique el Plato:			
Indicaciones: Marque con "X" dentro de la opción que considere.					
Característica del alimento		Bue no	Muy bueno	Mal o	Muy malo
Aroma	(apetitoso)				
Gusto	(sabor atractivo al paladar)				
Apariencia	(decoración agradable)				
Temperatura	(agradable al paladar)				
Tamaño	(porción servida)				
Armonía	(combinación de preparaciones)				
Cantidad de grasa					
En una escala del 1 a 10, donde 1 es la calificación mínima y 10 la calificación máxima, califique el plato servido					<input type="text"/>

¡Muchas gracias por su colaboración!

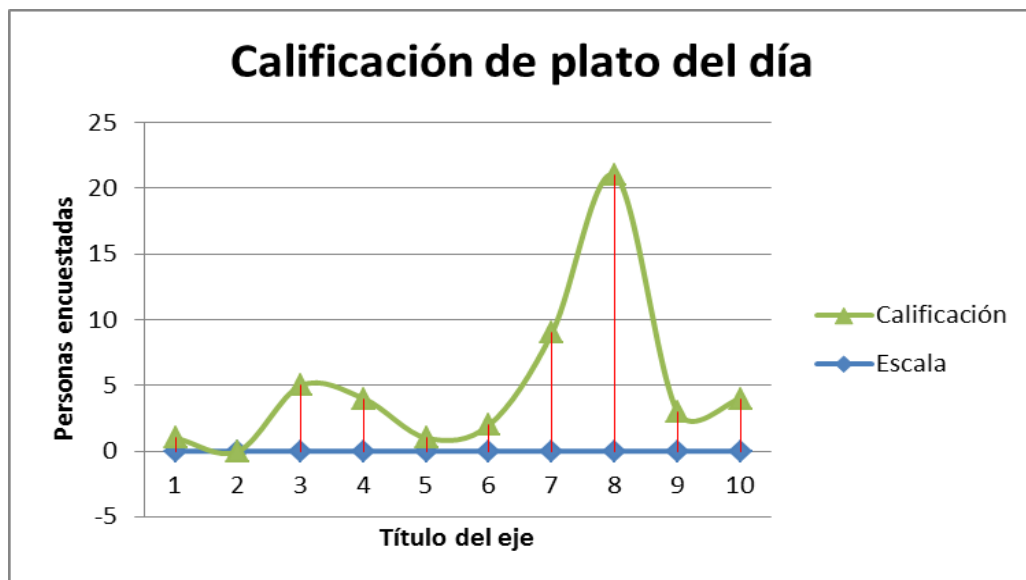
Anexo N°25. Resultados obtenidos del cuestionarios de la opinión de los usuarios sobre el plato del día en la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 59. Opinión de los comensales sobre el plato del día



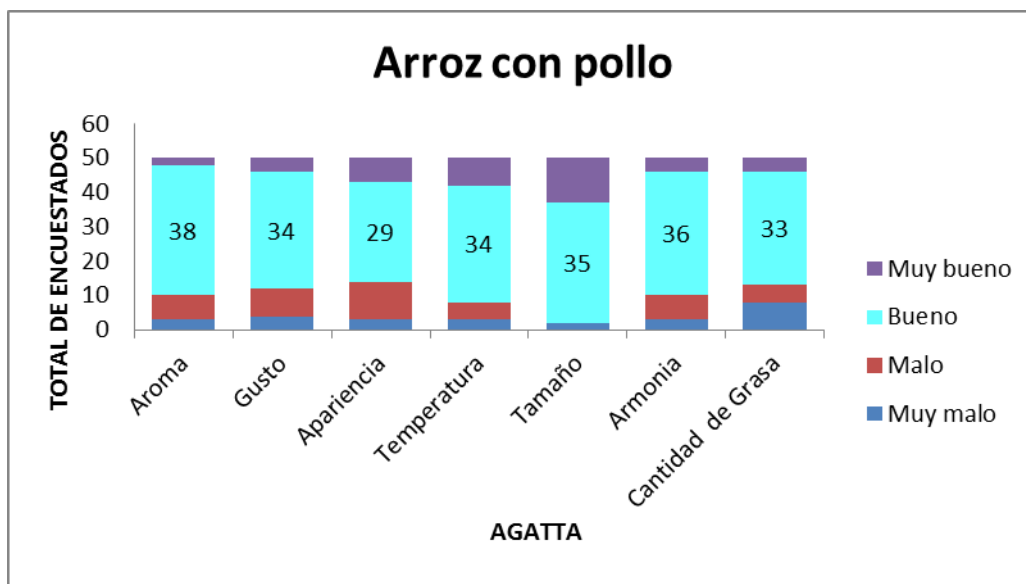
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 60. Calificación del plato del día



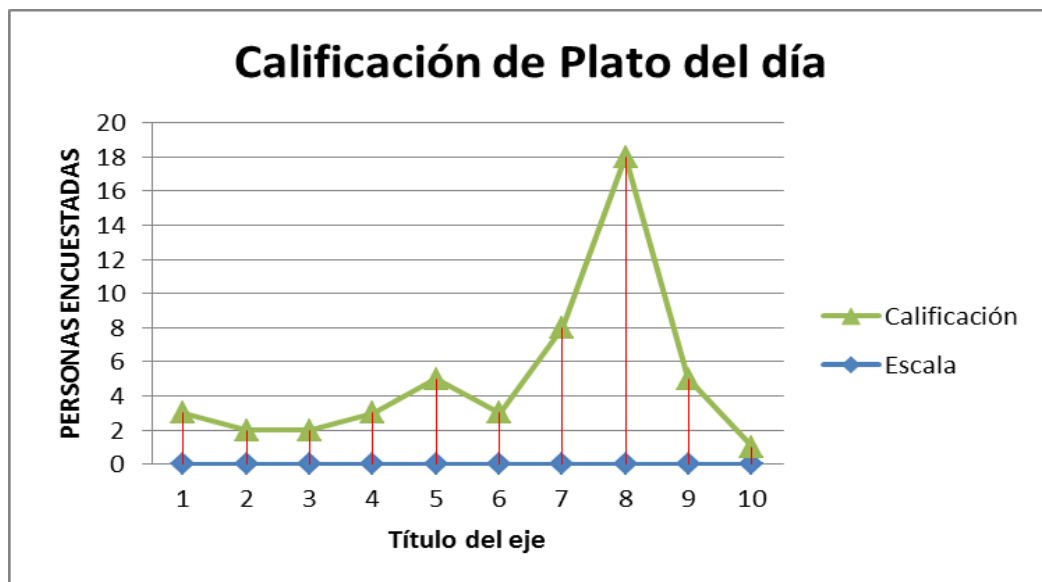
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 61. Opinión de los comensales sobre el plato del día



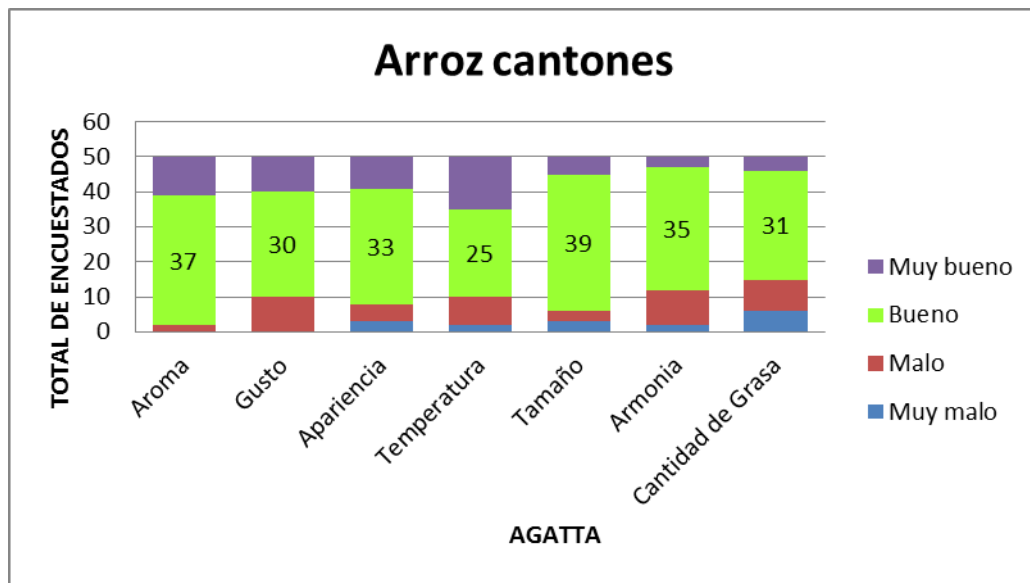
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 62. Calificación del plato del día



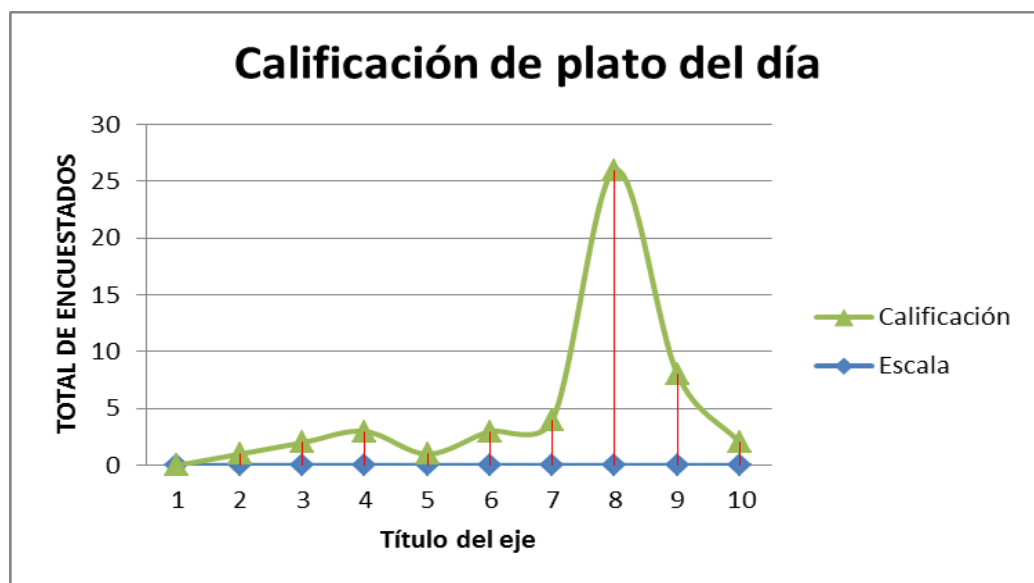
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 63. Opinión de los comensales sobre el plato del día



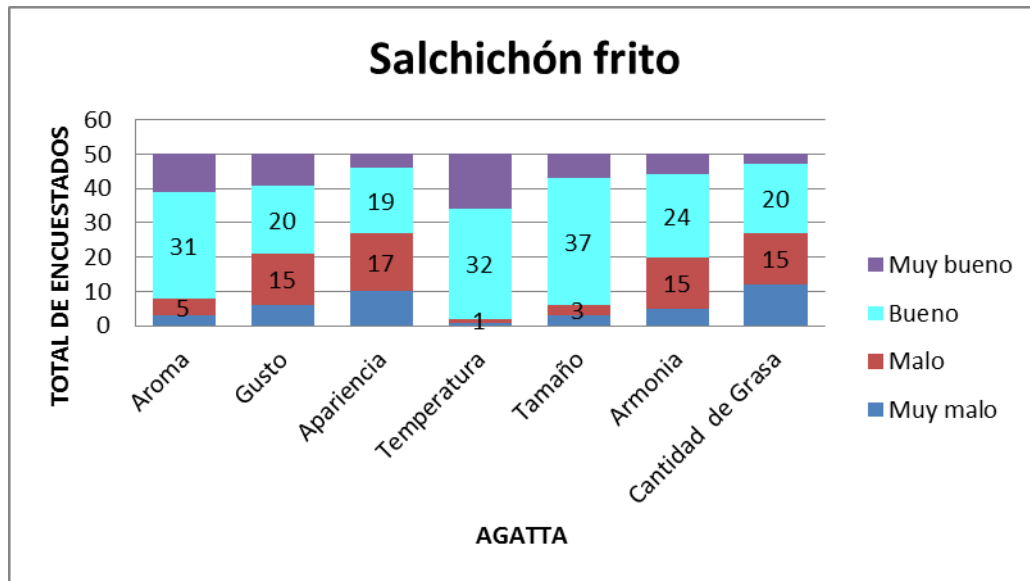
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 57. Calificación del plato del día



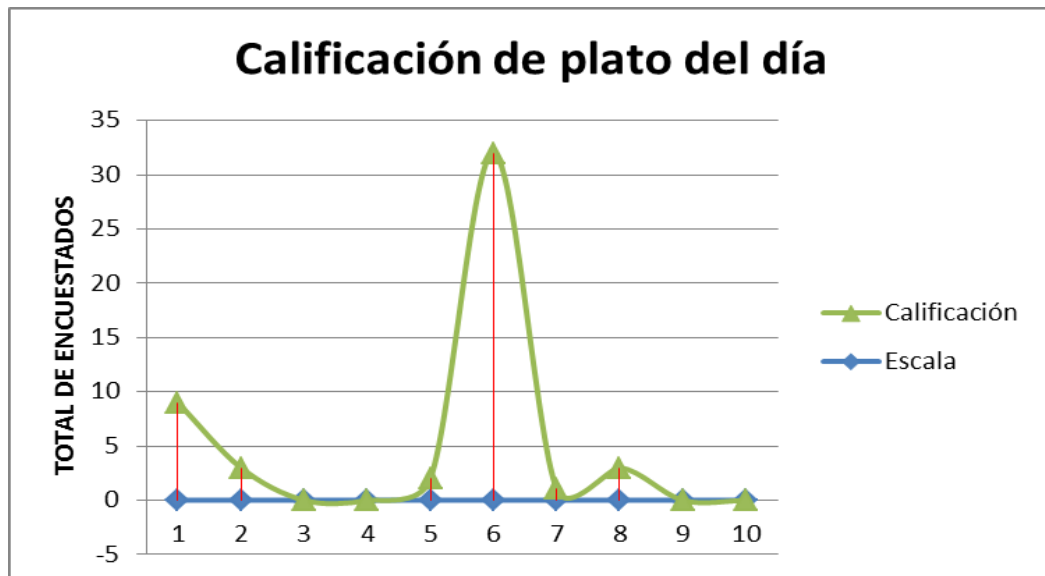
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 64. Opinión de los comensales sobre el plato del día



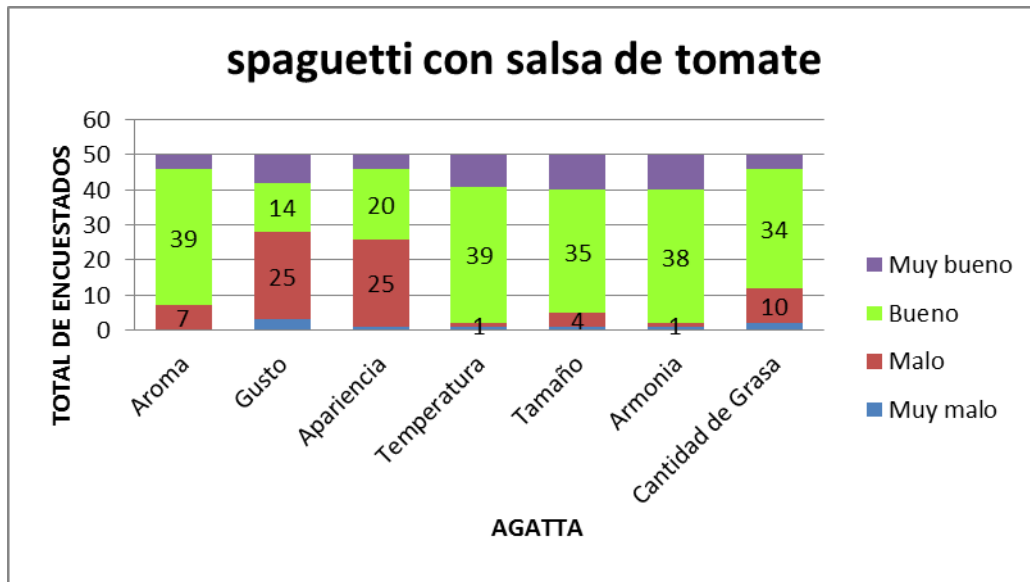
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 65. Calificación del plato del día



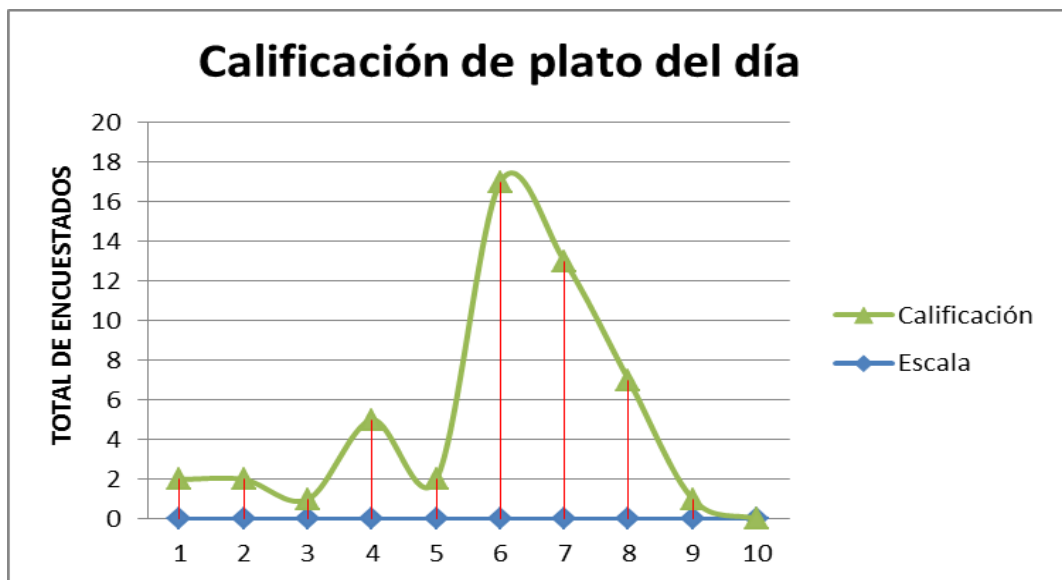
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 66. Opinión de los comensales sobre el plato del día



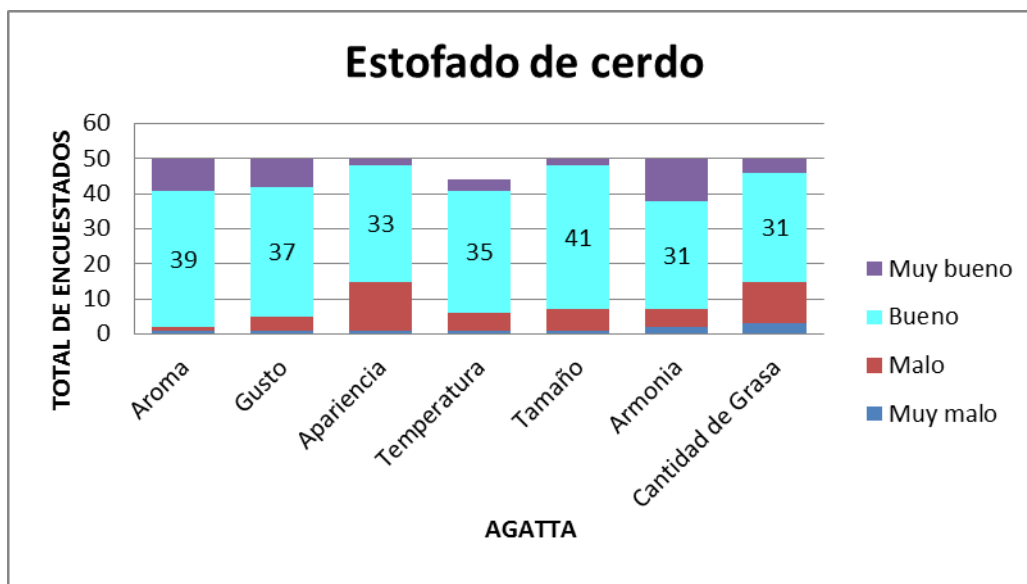
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 67. Calificación del plato del día



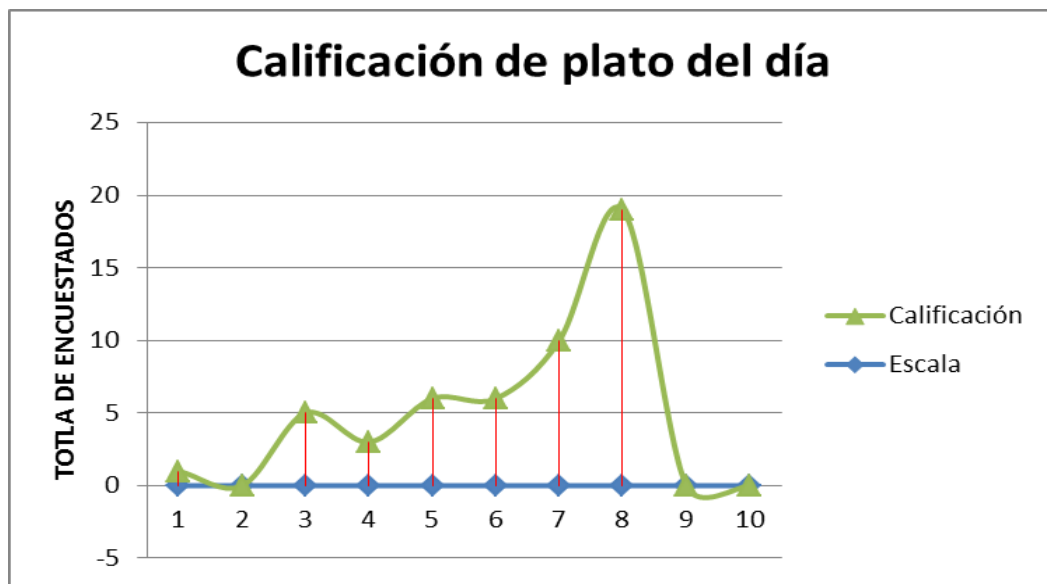
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 68. Opinión de los comensales sobre el plato del día



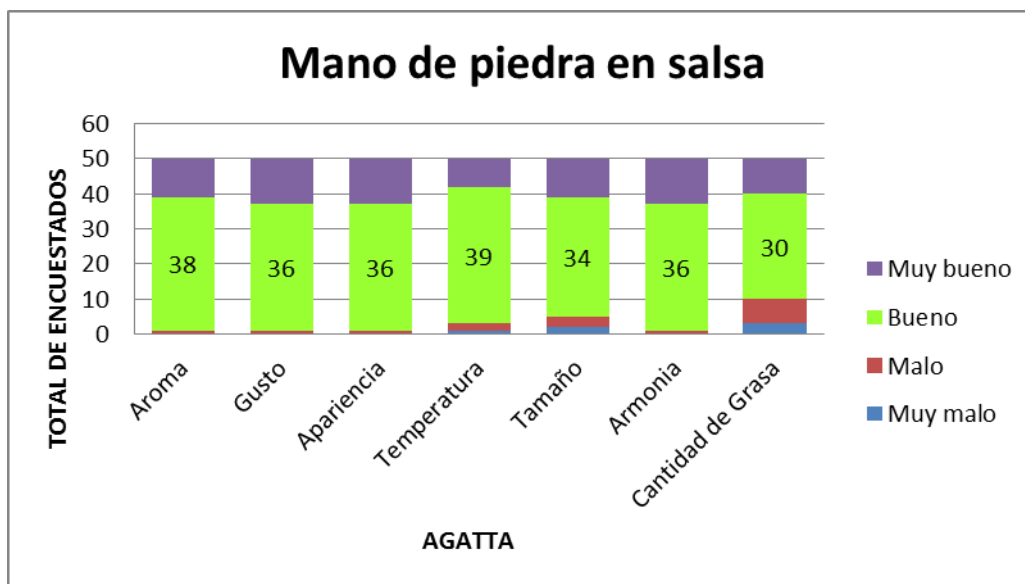
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 69. Calificación del plato del día



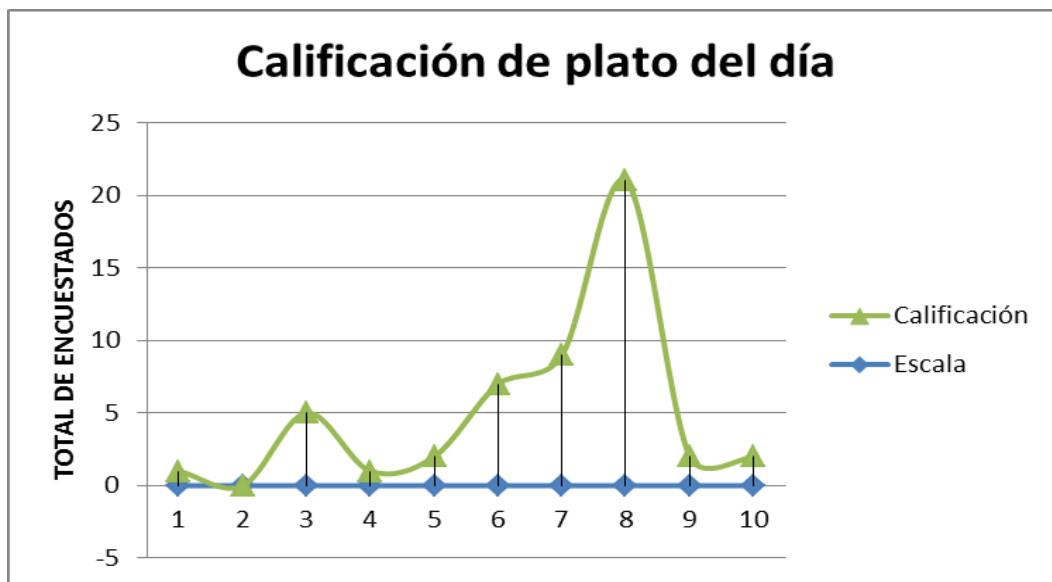
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 70. Opinión de los comensales sobre el plato del día



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 71. Calificación del plato del día



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°26. Cuestionario sobre hábitos alimentarios



Octubre de 2016

ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA
Licenciatura en Nutrición.

N° de Encuesta
N° Personas encuestadas
FECHA: / /

Hábitos Alimentarios.

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

Indicaciones: Complete el siguiente cuestionario; marcando con "x" la opción que se ajuste a su criterio:

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

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

Tipo Alimento	Tipos de cocción de Alimentos					
	frito	horno	Hervido	asado	A la plancha	Al vapor
Pollo						
Bistecck						
Pescado						
Papas						
Platano						
Huevo						
Vegetales (zanahoria, brócoli, vainica, etc.)						

Frecuencia de consumo

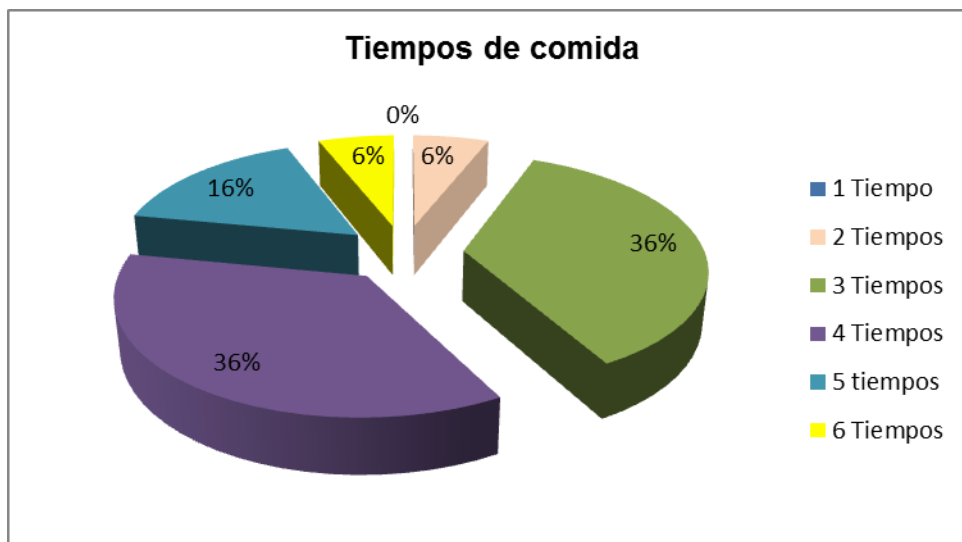
Marque con "X" en la casilla la frecuencia en que consume los siguientes alimentos

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

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo N°27. Resultados obtenidos del cuestionarios sobre hábitos alimentarios aplicado a los colaboradores de empresa Newrest Costa Rica.

Figura 72. Tiempos de comida que realiza la mayoría de los encuestados según en cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



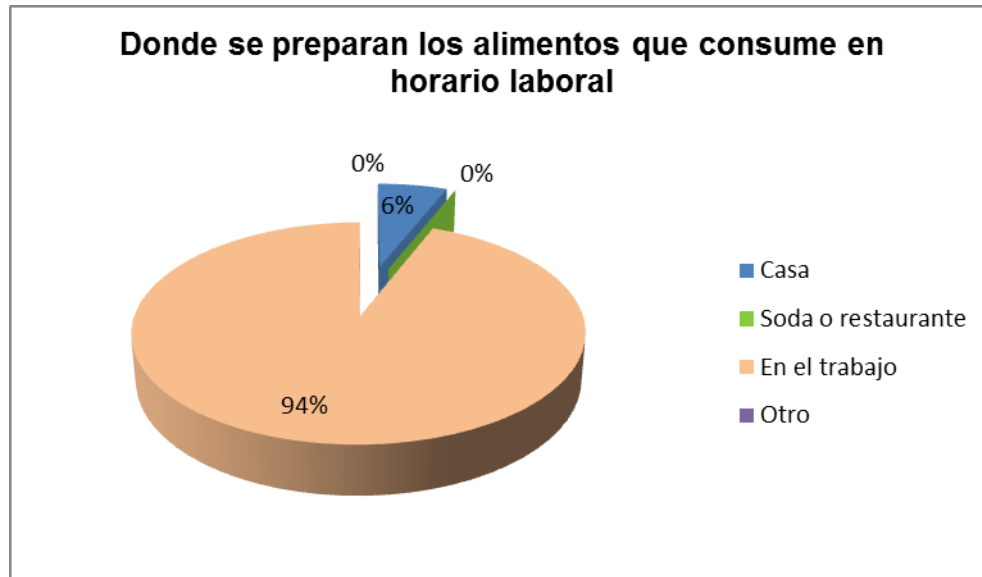
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 73. Hora en que acostumbran comer la mayoría de encuestado según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



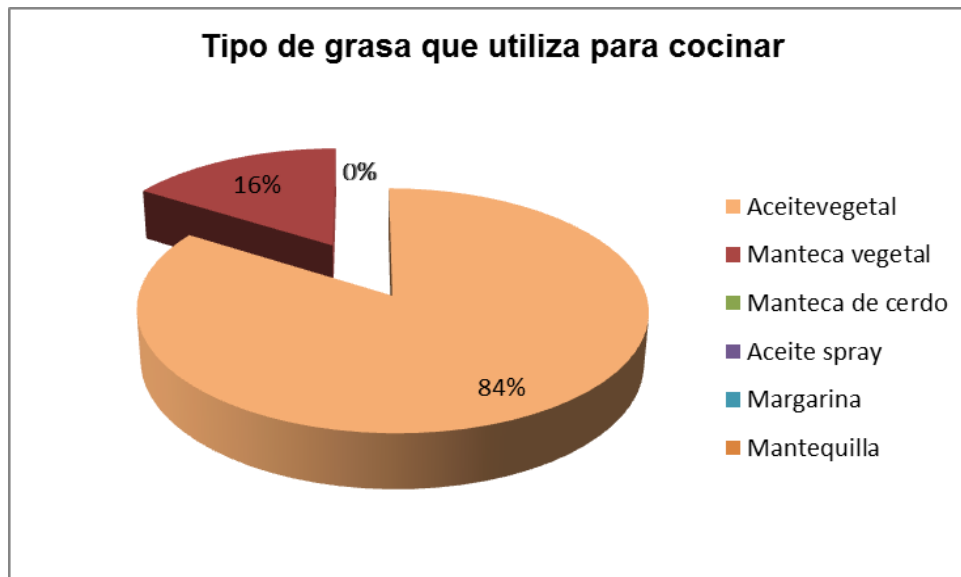
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 74. Lugar de preparación de alimentos de encuestado según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



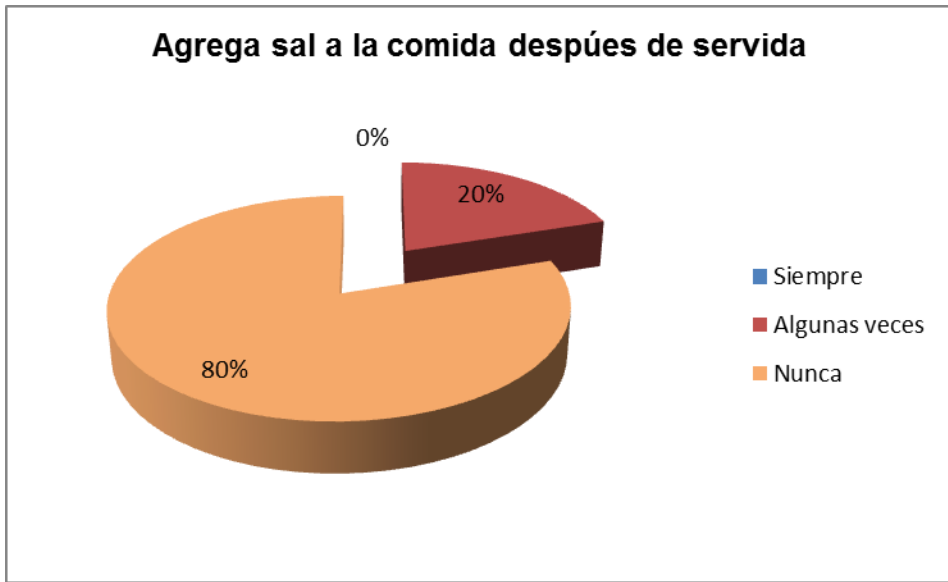
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 75. Tipo de grasa utilizada para cocción de los alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



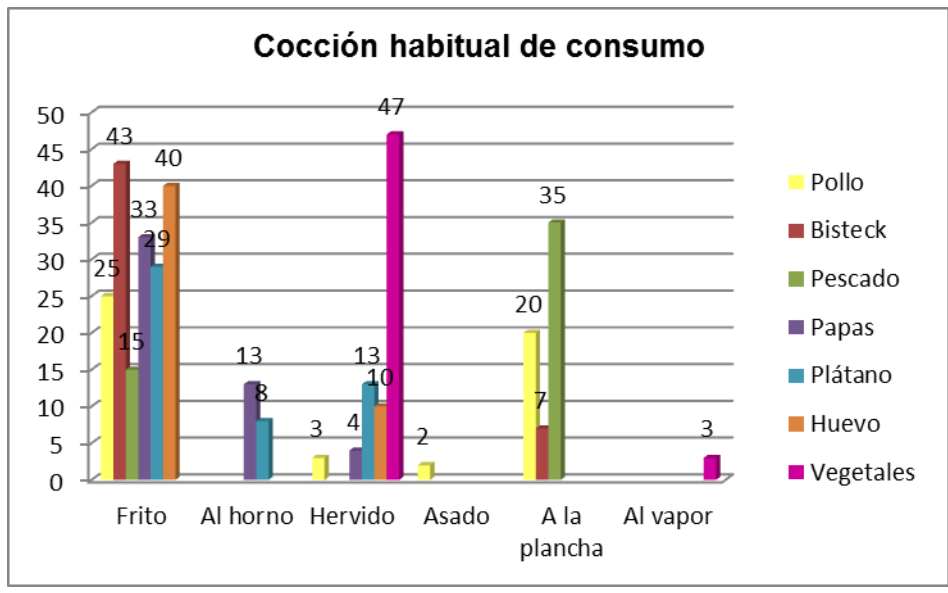
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 76. Frecuencia de con que se agrega sal a las comidas preparadas alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



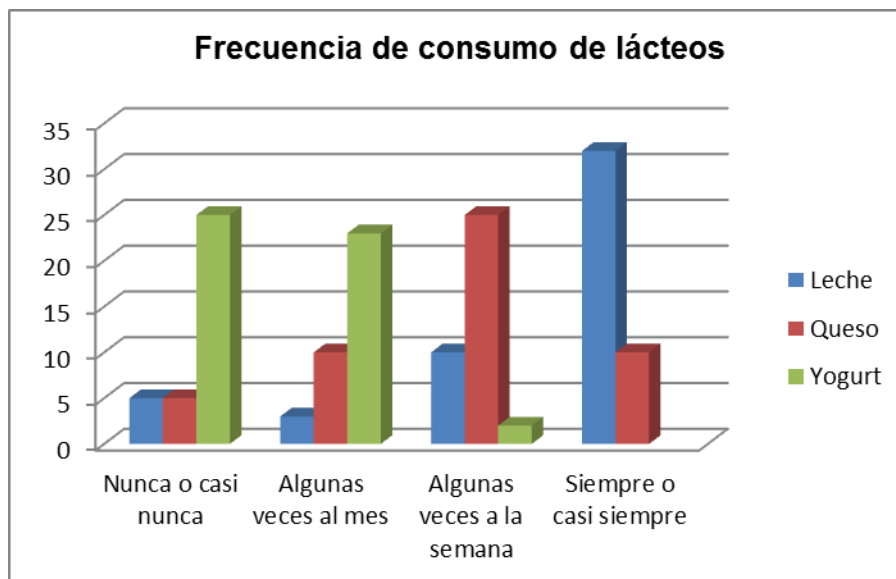
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 77. Cocción habitual de algunos alimentos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



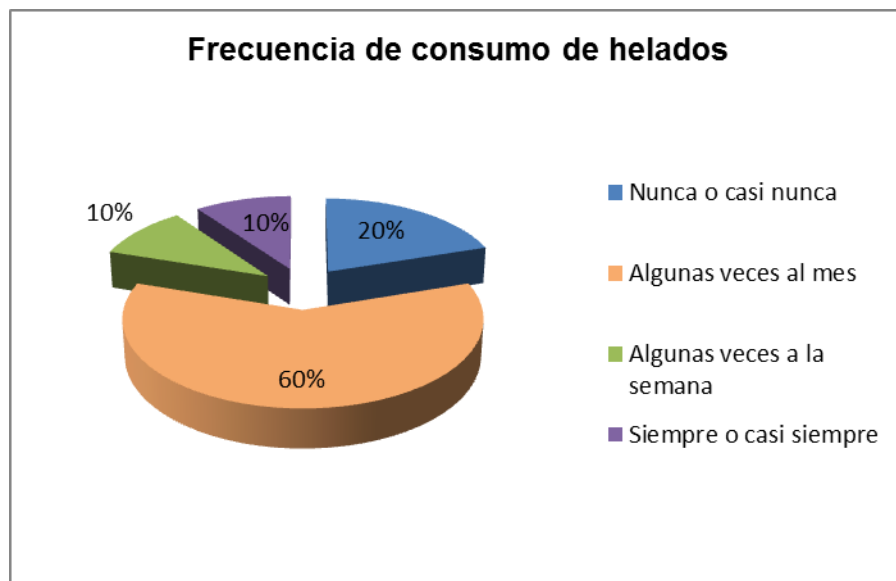
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 78. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



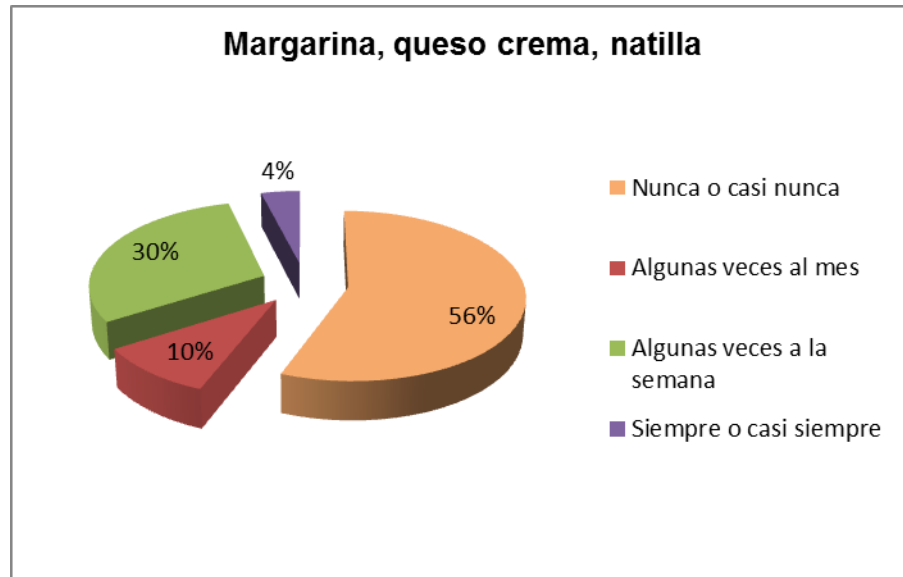
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 79. Frecuencia de consumo de helados según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



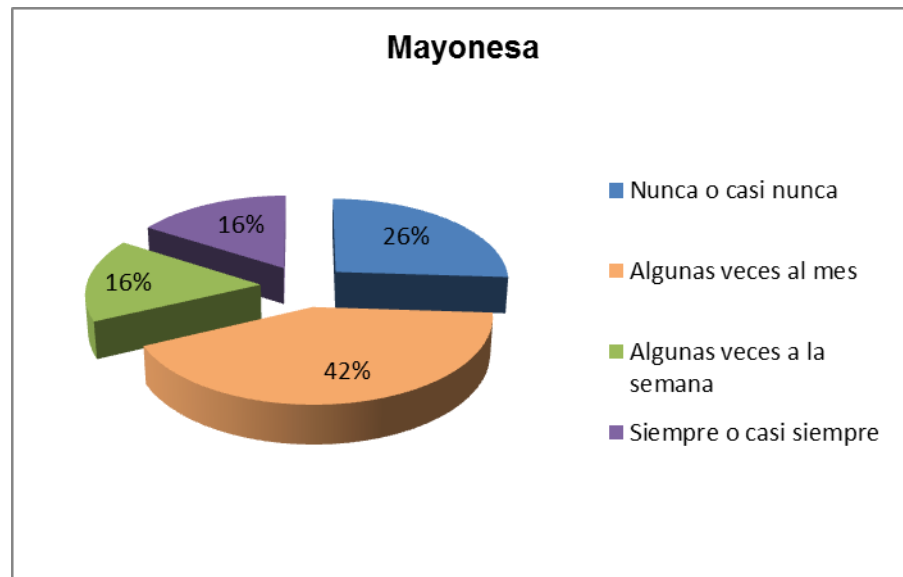
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 80. Frecuencia de consumo de alimentos fuente de grasa según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



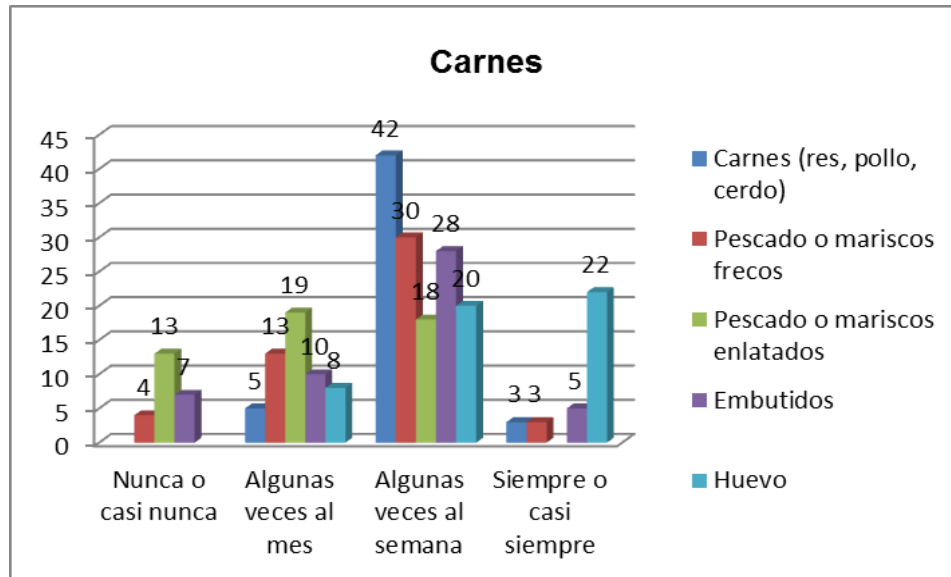
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 81. Frecuencia de consumo de mayonesa según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



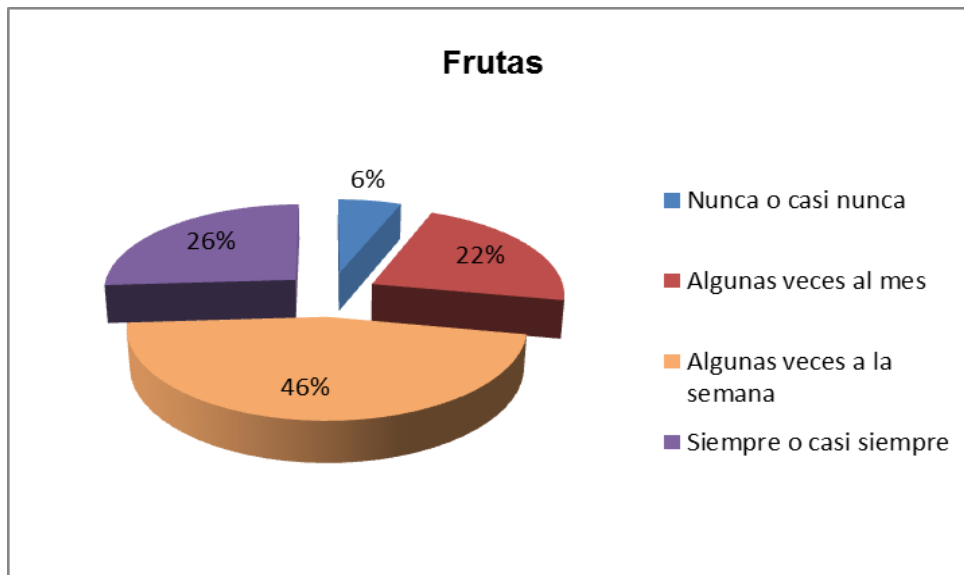
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 82. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



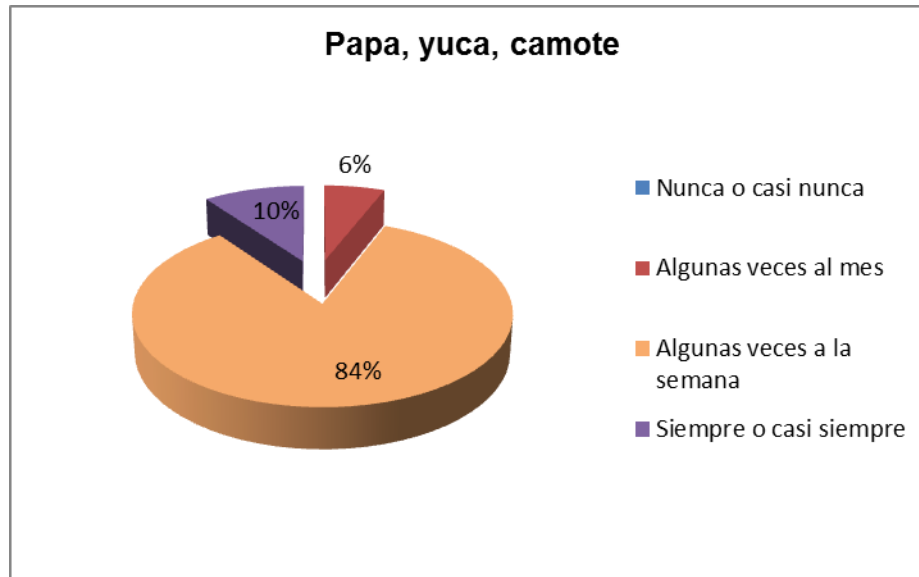
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 83. Frecuencia de consumo de frutas según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



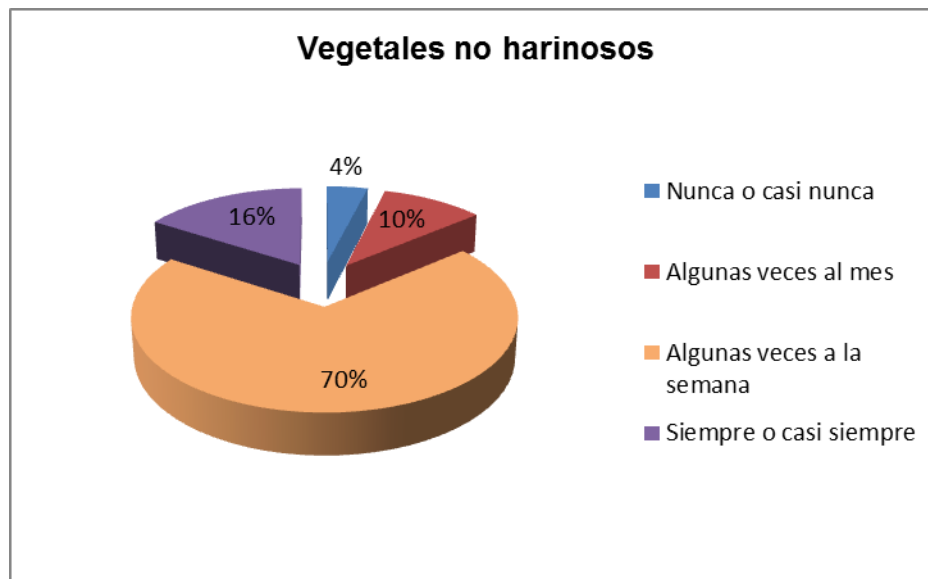
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 84. Frecuencia de consumo de lácteos de verduras harinosas el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



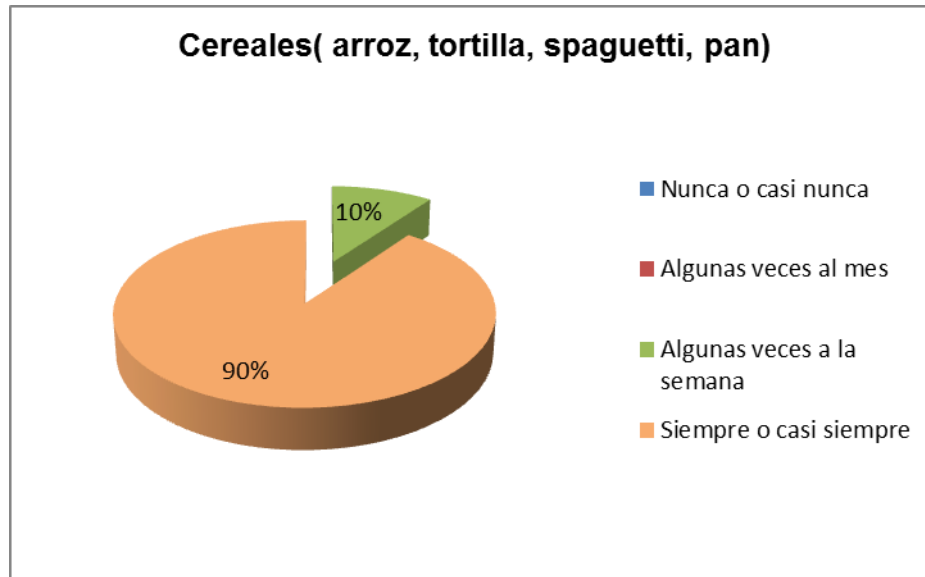
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 85. Frecuencia de consumo de vegetales no harinosos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



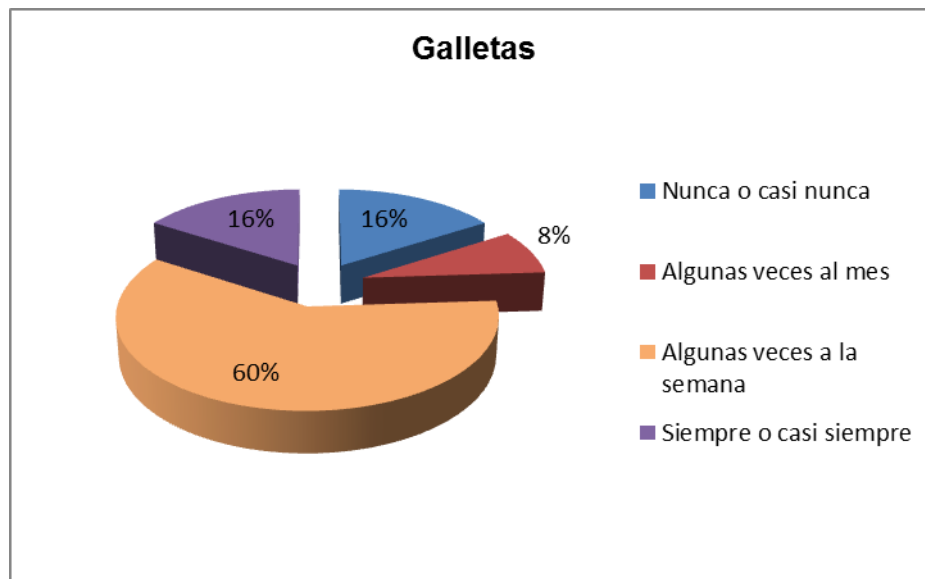
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 86. Frecuencia de consumo de cereales según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



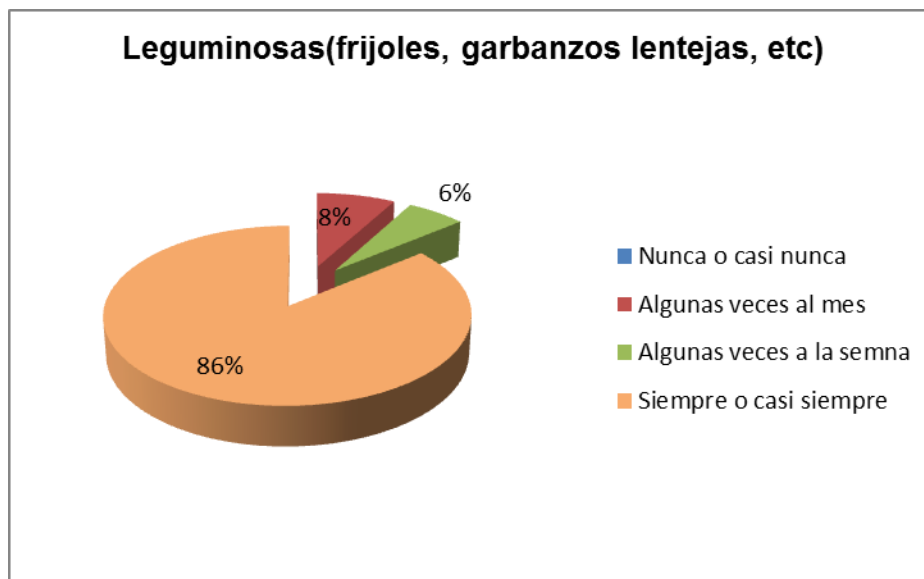
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 87. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



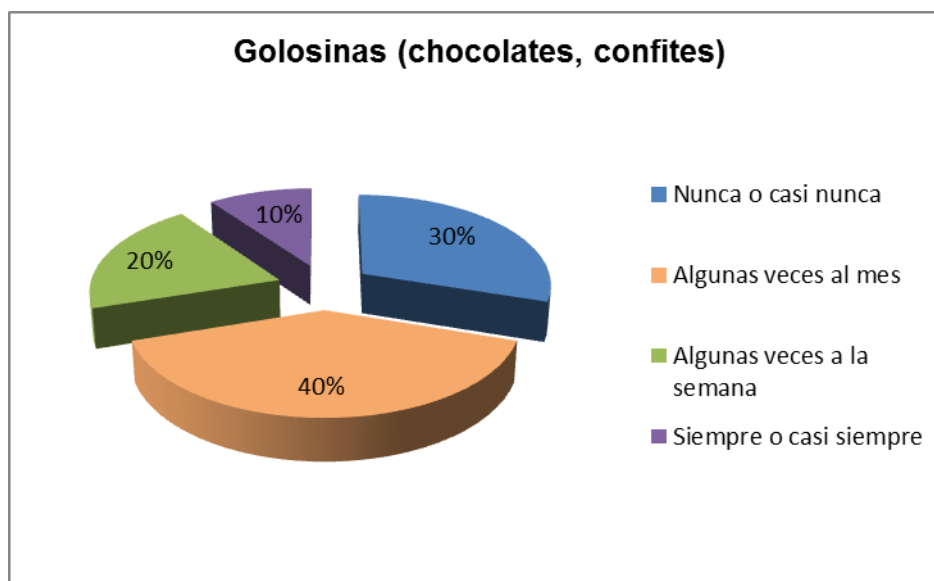
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 88. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



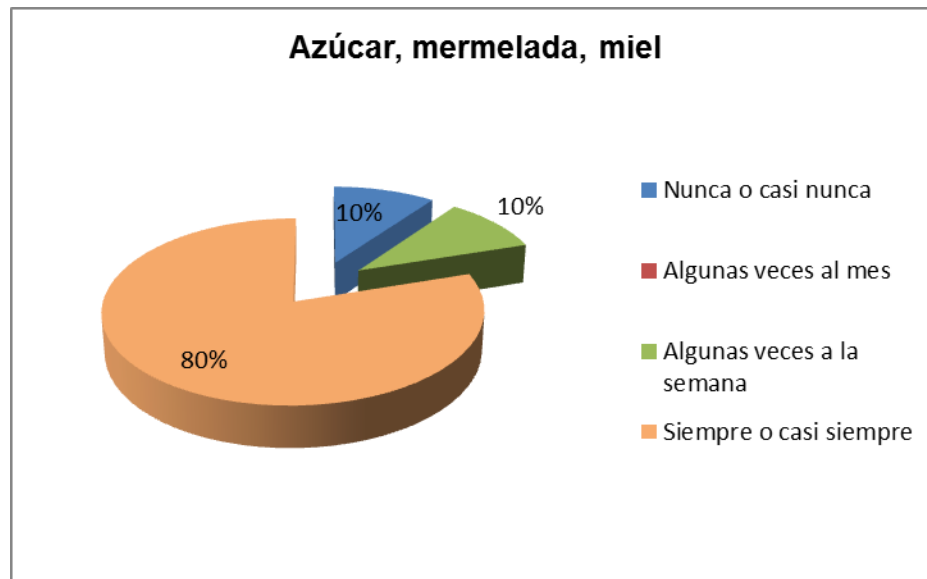
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 89. Frecuencia de consumo de golosinas según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



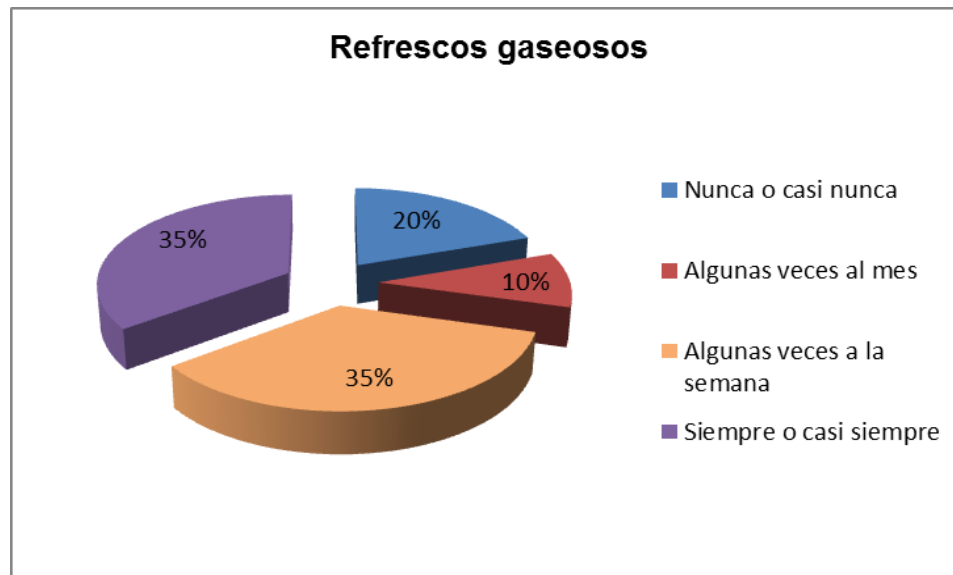
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 90. Frecuencia de consumo de azúcares según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



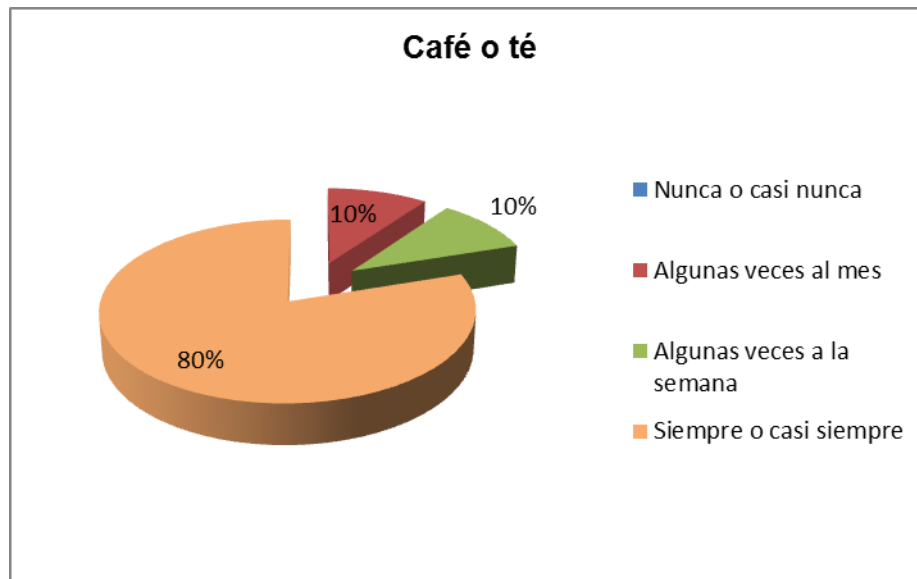
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 91. Frecuencia de consumo de refrescos gaseoso según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



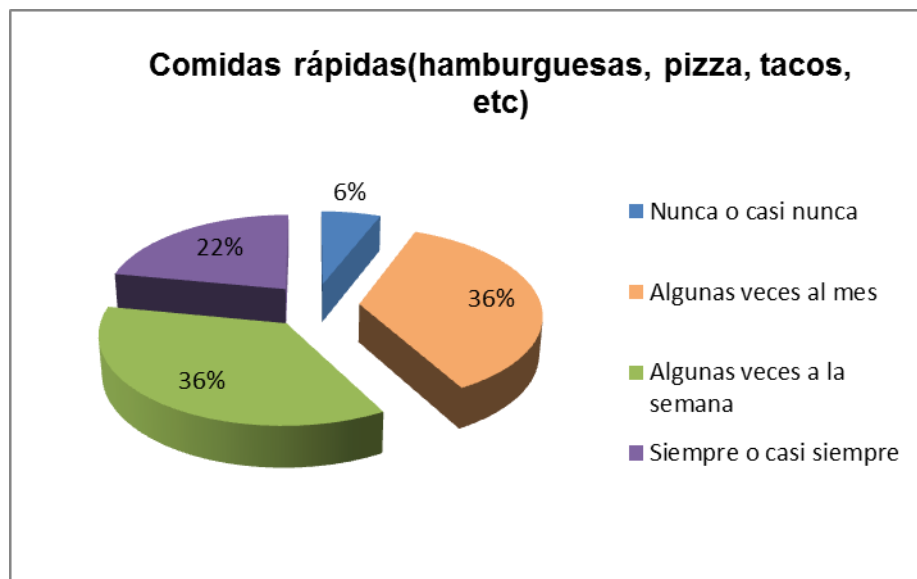
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 92. Frecuencia de consumo de café o té según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



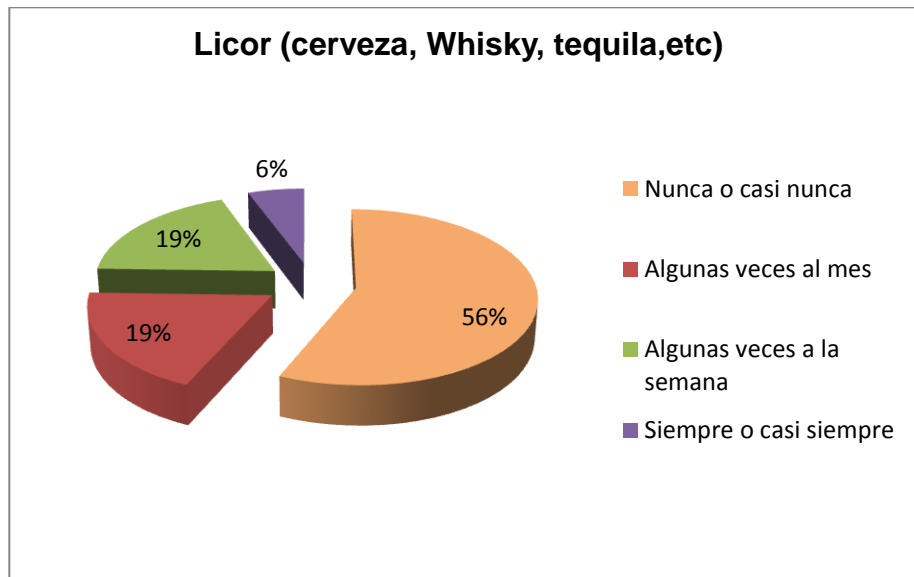
Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 93. Frecuencia de consumo de lácteos según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Figura 94. Frecuencia de consumo de licor según el cuestionario de hábitos alimentarios aplicado en la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°28. Menú de desayuno proporcionado por la empresa Newrest Costa rica

Semana 1

Desayuno						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Burritos con huevo	Gallo pinto	Gallo pinto	Sandwich de jamón y queso	Gallo pinto	Gallo pinto	Pancakes
	Salchichon	Huevo revuelto		Huevos fritos	Pan con natilla	

Semana 2

Desayuno						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Burritos con huevo	Gallo pinto	Gallo pinto	Sandwich de jamón y queso	Gallo pinto	Gallo pinto	Pancakes
	Salchichon	Huevo revuelto		Huevos fritos	Pan con natilla	

Semana 3

Desayuno						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Burritos con huevo	Gallo pinto	Gallo pinto	Sandwich de jamón y queso	Gallo pinto	Gallo pinto	Pancakes
	Salchichon	Huevo revuelto		Huevos fritos	Pan con natilla	

Semana 4

Desayuno						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Burritos con huevo	Gallo pinto	Gallo pinto	Sandwich de jamón y queso	Gallo pinto	Gallo pinto	Pancakes
	Salchichon	Huevo revuelto		Huevos fritos	Pan con natilla	

Semana 5

Desayuno						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Burritos con huevo	Gallo pinto	Gallo pinto	Sandwich de jamón y queso	Gallo pinto	Gallo pinto	Pancakes
	Salchichon	Huevo revuelto		Huevos fritos	Pan con natilla	

Anexo N°29. Menú de almuerzo proporcionado por la empresa Newrest

Costa rica

Semana 1

Almuerzo						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles Negros		Frijoles Negros	Frijoles negros
Arroz con cerdo	Muslo de pollo con papas	Bistek de hígado encebollado y fajitas de carne	Picadillo de papa con carne	Lasagna de palmito	Quesadillas de carne	Pollo a la reina
Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde

Compra de materia prima

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
80 tortillas malinche	7k de salchichon	1 bolsa de huevo liquido		80 huevos	5 paq de natilla	
25k de posta de cerdo 6 paq de papas tostadas	340 muslos de pollo y 30 k de papas	100 bistek de hígado y 30k de fajitas de carne marinadas	15k de quititeña y 50 k de papas	15k pasta de lasagna y 12 tarros de palmito	15 paq de malinche y 20k de carne molida	30k de muslo de pollo deshuesado
2 galones de pulpa de mango	4 paq de 900 gr te con melocoton en polvo	2 galones pulpa de cas	2 galones de pulpa de mora	4 paq de 900 gr de tamatindo en polvo	2 galones de pulpa de guanabana	2 galones de pulpa de maracuya

Semana 2

Almuerzo						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Frijoles negros		Frijoles negros	Frijoles Negros			Frijoles negros
Arroz con pollo	Pasta Penne en salsa bolognesa	Mondongo en salsa y fajitas de carne	Casado con huevo y salchichon	Pastel de papa con atún	Frijoles con cerdo	Fajitas de pollo
Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde

Compra de materia prima

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
80 tortillas malinche	7k de salchichon	1 bolsa de huevo liquido		80 huevos	5 paq de natilla	
25k de pechuga de pollo en fajitas y 6 paq de papas tostadas	15k de pasta penne y 20k de carne molida	15k de mondongo y 25k de fajitas de carne adobadas	340 huevos , 30k de salchichon y 90 platanos	8 bolsas grandes de atun	10k de frijoles blancos, 10k de posta de cerdo y 10k de costilla de cerdo	30k de muslo de pollo deshuesado
2 galones de pulpa de mango	4 paq de 900 gr te con melocoton en polvo	2 galones pulpa de cas	2 galones de pulpa de mora	4 paq de 900 gr de tamatindo en polvo	2 galones de pulpa de guanabana	2 galones de pulpa de maracuya

Semana 3

Almuerzo						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Arroz	Arroz	Arroz		Arroz	Arroz	Arroz
Frijoles negros		Frijoles negros	Frijoles Negros	Frijoles negros		Frijoles negros
Mano de piedra	Spaguetti Salsa de tomate	Muslo de pollo en salsa cremosa con hongos	Chuleta de cerdo	Filet de pescado al ajillo	Pastel de yuca con carne molida	Pollo marengo
Ensalada Verde	queso turrialba	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde

Compra de materia prima

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
80 tortillas malinche	7k de salchichon	1 bolsa de huevo liquido		80 huevos	5 paq de natilla	
60kg mano de piedra	15k de spaguetti 30 tomate 10 queso	30k de pechuga de pollo	340 piezas de chuleta de cerdo	40k de corvineta	40k de yuca y 15k de carne molida	30k de muslo de pollo deshuesado
2 galones de pulpa de mango	4 paq de 900 gr te con melocoton en polvo	2 galones pulpa de cas	2 galones de pulpa de mora	4 paq de 900 gr de tamatindo en polvo	2 galones de pulpa de guanabana	2 galones de pulpa de maracuya

Semana 4

Almuerzo						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros		
Pollo con vegetales	Barbudos	Costilla de cerdo con papas	Pescado a la plancha	Picadillo de platano verde	Pasta penne en salsa carbonara	Burritos de pollo
Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde


Compra de materia prima

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
80 tortillas malinche	7k de salchichon	1 bolsa de huevo liquido		80 huevos	5 paq de natilla	
30k de muslo de pollo deshuesado	salchichon	30k de costilla de cerdo	40k de corvineta	20 k de quititeña y 90 platanos verdes	15k de pasta penne	280 tortillas malinche y 15k de muslo de pollo deshuesado
2 galones de pulpa de mango	4 paq de 900 gr te con melocoton en polvo	2 galones pulpa de cas	2 galones de pulpa de mora	4 paq de 900 gr de tamatindo en polvo	2 galones de pulpa de guanabana	2 galones de pulpa de maracuya

Semana 5

Almuerzo						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz		Arroz
Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros	Frijoles negros		Frijoles molidos	Frijoles negros
Pechuga de pollo rellena de jamon y queso	Albondigas de carne	Picadillo de chayote	Filet de pescado al ajillo	Spaguetti en salsa de tomate con hongos	Arroz con carne	Fajitas de pollo
Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde	Ensalada Verde
Compra de materia prima						
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
80 tortillas malinche	7k de salchichon	1 bolsa de huevo liquido		80 huevos	5 paq de natilla	
30k de pechuga de pollo	30k de carne molida 80-20	40k de corvineta	60k de mano de piedra	15k de spaguetti	25k de posta de res (fajitas)	30k de pechuga de pollo en fajitas
2 galones de pulpa de mango	4 paq de 900 gr te con melocoton en polvo	2 galones pulpa de cas	2 galones de pulpa de mora	4 paq de 900 gr de tamatindo en polvo	2 galones de pulpa de guanabana	2 galones de pulpa de maracuya

Anexo N°30. Plantillas para análisis cualitativo y cuantitativo de menú.

Octubre de 2016	[ELABORADO: XIOMARA CARRILLO] Licenciatura en Nutrición.	
-----------------	---	---

Análisis cualitativo del menú "Newrest Costa Rica"

Para el análisis de los platos servidos en las Institución, se utiliza la observación y las características organolépticas "AGATTTA", de los platos elaborados durante un mes del ciclo de menú, se logró identificar cuáles son las preferencias de los comensales y analizar que platos hay q modificar.

Fecha: _____

Tiempo de Comida: _____

Tipo de Alimento: _____

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma					Calificación
Gusto					
Apariencia					
Temperatura					
Tamaño					
Armonía					

Octubre, 2016	[ELABORADO: XIOMARA CARRILLO] Licenciatura en Nutrición.	
---------------	---	---

Análisis cuantitativo del menú "Newrest Costa Rica"

Análisis cuantitativo de los platos servidos en el servicio de alimentos, de la empresa Newrest Costa Rica

Fecha: _____

Tiempo de Comida: _____

Alimento	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Total					
% ADN					

Observación: _____

Anexo N°31. Análisis cualitativo del menú desayuno

Análisis cualitativo del menú “Newrest Costa Rica”

Para el análisis de los platos servidos en las Institución, se utiliza la observación y las características organolépticas “AGATTTA”, de los platos elaborados durante un mes del ciclo de menú, se logró identificar cuáles son las preferencias de los comensales y analizar que platos hay q modificar.

DESAYUNOS

Gallo pinto; tocineta, café negro o con leche

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					El arroz estaba duro y con exceso de grasa
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Gallo pinto, huevo picado con jamón; café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					El arroz estaba duro y con exceso de grasa
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Gallo pinto, queso tipo Turrialba, café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					El gallo pinto no siempre lo prepara la misma persona Hay días que envían alimentos que sobran de otros clientes para el comedor
Aroma			X		
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura		X			Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Gallo pinto, huevo picado con tomate, café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					Gallo pinto sin olores apariencia no apetitosa
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia			X		
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como malo
Armonía			X		

Gallo pinto, huevo picado con jamón, café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					Gallo pinto con contenido de grasa elevado y arroz ligeramente duro
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Gallo pinto, huevo picado con tomate, café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					Gallo pinto sin olores apariencia no apetitosa
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia			X		
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			x		
Armonía	x				

Gallo pinto con huevo picado

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	X				
Gusto	X				
Apariencia			X		
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Gallo pinto con queso tipo Turrialba

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma			X		
Gusto	X				
Apariencia			x		
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Gallo pinto con chorizo y pan blanco tostado

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	X				
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		
					Calificación

Gallo pinto y huevo picado con tomate

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno.
Armonía			x		
					Calificación

Gallo pinto con huevo picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	X				El huevo picado tiene apariencia no apetitosa se ve crudo.
Gusto	X				
Apariencia	x				
Temperatura	X				Calificación
Tamaño			X		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Gallo pinto, huevo picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno.
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo con picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado con jamón y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, Ros beef en salsa y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto		x			
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general de califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		X			
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado con tomate

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno.
Armonía			x		
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado con jamón y café.

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		X			
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				
					Calificación

Gallo pinto, huevo picado y café

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	X				
Gusto			X		
Apariencia	X				
Temperatura	X				
Tamaño			X		En general se califica este plato como bueno.
Armonía			x		
					Calificación

Anexo N°32. Análisis cualitativo del menú de almuerzo.

Análisis cualitativo del menú “Newrest Costa Rica”

Para el análisis de los platos servidos en las Institución, se utiliza la observación y las características organolépticas “AGATTTA”, de los platos elaborados durante un mes del ciclo de menú, se logró identificar cuáles son las preferencias de los comensales y analizar que platos hay q modificar.

ALMUERZOS

Fajitas de carne de res con brócoli y papa

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					Fajitas y frijoles se encontraban salados. El brócoli con exceso de cocción
Aroma	x				
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Lasaña de pollo

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					El plato tenia exceso de opciones harinosas
Aroma	x				
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Mano piedra en salsa agri dulce con zanahoria.

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		
					Calificación

Pechuga de pollo relleno con jamón y queso

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				Usualmente se ofrecen 2 tipos de ensalada (vegetal y harinosa) comensales se sirven las dos
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Spaguetti en salsa con carne molida.

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				Pasta con exceso de cocción
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Filete de tilapia.

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía					

Pasta penne en salsa de tomate con atún.

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Arroz con cerdo

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general de califica este plato como bueno
Armonía			x		

Pollo a la plancha

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					Algunas porciones de pollo les faltaba cocción
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño	x				En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		

Lentejas con pollo y zanahoria

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		

Fajitas de res con papa y zanahoria

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Lasaña de palmito en salsa blanca con jamón

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					La lasaña no estaba gratinada lo que dificultaba servir, daba mala apariencia
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia				x	
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Picadillo de papa y zanahoria con carne molida

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
					El picadillo tenía exceso de grasa visible
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Arroz con Pollo

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia		x			
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general de califica este plato como bueno.
Armonía			x		

Arroz cantones

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		
					Calificación

Salchichón frito

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		
					Calificación

Spagueti con salsa de tomate

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				Salsa está muy salada
Gusto	x				
Apariencia			x		
Temperatura	x				
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		
					Calificación

Estofado de cerdo con papa y zanahoria

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto			x		
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como malo
Armonía			x		

Mano piedra en salsa con zanahoria

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				
Gusto	x				
Apariencia	x				
Temperatura	x				Calificación
Tamaño			x		En general se califica este plato como bueno
Armonía	x				

Pollo a la plancha

Características organolépticas	Escala de calificación				Observaciones
	Bueno	Muy Bueno	Malo	Muy malo	
Aroma	x				Algunas porciones de pollo les faltaba cocción
Gusto	x				
Apariencia			x		
Temperatura	x				Calificación
Tamaño	x				En general se califica este plato como bueno
Armonía			x		

Anexo N°33. Factores de conversión de alimentos cocidos a crudos.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

FACTORES DE CONVERSIÓN DE PESO DE ALIMENTOS COCIDOS A CRUDO

GRUPO	Alimento	Medida casera	Tipo de peso	Estado según de cocción	Factor de conversión (F.C.)
HORTALIZAS Y DERIVADOS	Aji panca	Un puñado de Unidad entera (50.8 g)	Neto	Blanqueado	0.51
	Brócoli	1 porción de ramitas de ramitas de brocoli (56.4 g)	Neto	Sancochado	0.89
	Brócoli	1 porción de ramitas de brocoli (60.8 g)	Neto	Al dente	0.84
	Caigua	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.20
	Cebolla de cabeza (Roja)	3 Raciones de corte julinana (100.1 g)	Neto	Sancochado	1.09
	Tomate italiano (Marzano)	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.06
	Vainitas	2 Porciones de vainitas picadas (56.1g)	Neto	Sancochado	0.95
	Zanahoria amarilla	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.01
	Zapallo Macre	Trozo mediano	Neto	Sancochado	1.14
FRUTAS	Plátano bellaco verde	Porción de rodajas delgadas de Unidad mediana	Neto	Frito	1.15
	Plátano bellaco verde	Unidad mediana	Bruto	Sancochado	1.03
	Plátano bellaco verde	Unidad mediana	Neto	Sancochado	0.98
	Plátano bellaco maduro	Tajada Slice de Unidad mediana	Neto	Frito	1.14
	Plátano bellaco maduro	Porción de rodajas delgadas de Unidad mediana	Neto	Frito	1.15
	Plátano bellaco maduro	Unidad mediana	Bruto	Sancochado	1.03
	Plátano bellaco maduro	Unidad mediana	Neto	Sancochado	0.98
CARNES	Corazón de pollo	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.45
	Hígado de pollo	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.39
	Hígado de pollo	Unidad mediana	Neto	Frito	1.37
	Filete de pechuga de pollo	Unidad pequeña	Neto	Frito	1.59
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana superior e inferior	Bruto	Sancochado	1.43
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana superior e inferior	Neto	Sancochado	1.48
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana superior	Bruto	Frito	1.42
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana superior	Neto	Frito	1.32
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana inferior	Bruto	Frito	1.50
	Trozo de media pechuga	Unidad mediana inferior	Neto	Frito	1.35
	Pierna de pollo	Unidad mediana	Bruto	Frito	1.42
	Pierna de pollo	Unidad mediana	Neto	Frito	1.42
	Pierna de pollo	Unidad mediana	Bruto	Sancochado	1.22
	Pierna de pollo	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.23
Bofe de res	Ración de picado	Neto	Sancochado	1.19	
Filete de hígado de res	Unidad pequeña	Neto	Frito	1.57	
Trozo de res	Unidad pequeña	Neto	Sancochado	1.83	
HUEVOS	Huevo de codorniz entero	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.04
	Huevo de gallina entero	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.04
	Clara de huevo de gallina	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.00
	Yema de huevo de gallina	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.03
	Huevo de gallina entero	Unidad pequeña	Neto	Sancochado	1.05
	Huevo de gallina entero	Unidad grande	Neto	Sancochado	1.04
	Huevo de gallina entero	Unidad mediana	Neto	Frito	1.10
	Yema de huevo de gallina	Unidad mediana	Neto	Frito	0.95

PESCADOS Y MARISCOS	Jurel	Trozo superior de Unidad mediano	Bruto	Sancochado	1.28
	Jurel	Trozo superior de Unidad mediano	Neto	Sancochado	1.24
	Jurel	Filete superior de Unidad mediana	Neto	Frito	1.41
	Pota	Unidad pequeña	Neto	Sancochado	2.06
	Pota	Unidad pequeña	Neto	Frito	2.06
	Remolacha raíz (betarraga)	Unidad pequeña	Neto	Sancochada	1.05
	Remolacha raíz (betarraga)	Porción rodajas	Neto	Sancochada	1.09
	Remolacha raíz (betarraga)	Taza llena cubos	Neto	Sancochada	1.08
	Yuca amarilla	Trozo grande	Neto	Sancochada	1.02
	Yuca amarilla	Trozo mediano	Neto	Sancochada	1.04
	Yuca amarilla	Trozo pequeño	Neto	Sancochada	1.01
	Yuca amarilla	Porción bastones	Neto	Frito	1.35
	Yuca blanca	Trozo grande	Neto	Sancochada	0.99
	Yuca blanca	Trozo mediano	Neto	Sancochada	0.98
	Yuca blanca	Trozo pequeño	Neto	Sancochada	0.99
	Yuca blanca	Porción bastones	Neto	Frito	1.37
TUBÉRCULOS Y DERIVADOS	Camote amarillo	Unidad grande	Neto	Sancochado	1.04
	Camote amarillo	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.03
	Camote amarillo	Unidad pequeña	Neto	Sancochado	1.04
	Camote amarillo	Porción rodajas	Neto	Frito	1.34
	Camote morado	Unidad grande	Neto	Sancochado	1.02
	Camote morado	Unidad mediana	Neto	Sancochado	1.02
	Camote morado	Unidad pequeña	Neto	Sancochado	1.03
	Oca	Porción	Neto	Sancochada	0.99
	Olluco	Porción	Neto	Sancochado	1.05
	Papa blanca perricholi	Unidad grande	Neto	Sancochada	1.03
	Papa blanca perricholi	Unidad mediana	Neto	Sancochada	1.01
	Papa blanca perricholi	Unidad pequeña	Neto	Sancochada	1.02
	Papa blanca perricholi	Porción bastones	Neto	Frito	1.72
	Papa amarilla peruanita	Unidad grande	Neto	Sancochada	1.00
	Papa amarilla peruanita	Unidad mediana	Neto	Sancochada	1.02
	Papa amarilla peruanita	Unidad pequeña	Neto	Sancochada	1.03
	Papa huayro	Unidad grande	Neto	Sancochada	1.02
	Papa huayro	Unidad mediana	Neto	Sancochada	1.05
	Papa huayro	Unidad pequeña	Neto	Sancochada	1.04
	Papa huayro	Porción bastones	Neto	Frito	1.44
	Papa seca	Porción 40 g	Neto	Sancochada	0.35
	Papa seca	Porción 50 g	Neto	Sancochada	0.35
	Papa seca	Porción 65 g	Neto	Sancochada	0.35
Remolacha raíz (betarraga)	Unidad grande	Neto	Sancochada	1.06	
Remolacha raíz (betarraga)	Unidad mediana	Neto	Sancochada	1.05	

Fuente: Ministerio de salud de Chile

Anexo N°34. Factores de conversión de alimentos cocidos a crudos.

Factores de Conversión

PCX* FC: PCR

PCR/FC: PC


Arroz hervido	0.45
Arroz frito	0.40
Fideos	0.41
Frijoles hervidos	0.28
Frijoles fritos	0.19
Lentejas	0.30
Carnes	
Res asada	1.75
Res frita	1.46
Res hervida	1.52
Res hígado	1.49
Cerdo asado	2.00
Cerdo frita	1.40
Cerdo hervido	1.64
Pollo hervido	1.28
Pollo corazón	2.20
Pescado hervido	1.30
Chorizo	1.72
Mortadela frita	2.11
Salchichas fritas	1.91
Salchichón frito	1.91
Tocino frito	1.40
Musáceas	
Guineo verde cocido	0.78
Plátano maduro cocido	0.84
Plátano maduro frito	1.18
Plátano verde cocido	0.65


Peso Crudo= Peso cocido* Factor de conversión


Peso cocido= Peso crudo/ Factor de conversión


Fuente: Marín, Z, 2000


Anexo N°35. Análisis cuantitativo del menú de desayuno de cuatro semanas


Alimento	Gallo pinto, huevo picado con jamón y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		700.35	36.83	14.97	101.84
% ADN		133%	142%	107%	141%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado con jamón y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		700.35	36.83	14.97	101.84
% ADN		133%	142%	107%	141%

Alimento	Gallo pinto, queso y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	70	252	4.63	0.41	55.54
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Queso tipo Turrialba	52	89.96	12.66	3.64	0.99
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		563.51	32.25	7.15	90.84
% ADN		107%	124%	51%	126%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado con tomate y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	163	239.61	20.51	16.2	1.26
Tomate	100	21	0.8	0.3	4.6
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		784.56	41.82	20.09	106.82
% ADN		149%	161%	144%	148%

Alimento	Gallo pinto, huevo picado con jamón y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		700.35	36.83	14.97	101.84
% ADN		134%	141%	107%	141%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado con tomate y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	163	239.61	20.51	16.2	1.26
Tomate	100	21	0.8	0.3	4.6
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		784.56	41.82	20.09	106.82
% ADN		149%	160%	144%	148%


Alimento	Gallo Pinto, huevo picado y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%


Alimento	Gallo Pinto, queso y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	95	342	6.28	0.55	75.37
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Queso tipo Turrialba	59	102.07	14.37	4.13	1.13
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		665.62	35.61	7.78	110.81
% ADN		127%	137%	55%	154%





Alimento	Gallo pinto, pan blanco tostado, chorizo y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	74	266.4	4.89	0.43	58.71
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Rebanada de pan blanco tostada	46	145.82	5.38	0.97	31.05
Chorizo	77	143.22	12.78	9.01	1.93
Café	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		777	38.01	13.51	126
% ADN		148%	146%	97%	175%




Alimento	Gallo Pinto, huevo picado con tomate y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado con tomate	163	239.61	20.51	16.2	1.26
Tomate	100	21	0.8	0.3	4.6
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		784.56	41.82	20.09	106.82
% ADN		149%	161%	144%	148%

Alimento	Gallo pinto, huevo picado y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%


Alimento	Gallo pinto, huevo picado y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%



Alimento	Gallo pinto, huevo picado con jamón y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		700.35	36.83	14.97	101.84
% ADN		133%	142%	107%	141%



Alimento	Gallo pinto, Bistek ros beef en salsa, café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Ros beef	175	37.5	47.43	26.13	0
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		561.45	67.94	29.72	101
% ADN		107%	261%	212%	140%

Alimento	Gallo pinto, huevo picado y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%

Alimento	Gallo pinto, huevo picado con tomate y café				
	Peso	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado con tomate	163	239.61	20.51	16.2	1.26
Tomate	100	21	0.8	0.3	4.6
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		784.56	41.82	20.09	106.82
% ADN		149%	161%	143%	148%



Alimento	Gallo pinto, huevo picado con jamón y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		700.35	36.83	14.97	101.84
% ADN		134%	142%	107%	141%



Alimento	Gallo Pinto, huevo picado y café				
	Peso g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	84	302.4	5.55	0.49	66.65
Frijoles	45	154.35	10.22	0.72	27.72
Huevo picado	100	147	12.58	9.94	0.77
Café o con leche	120ml	67.2	4.74	2.38	6.59
Total		670.95	33.09	13.53	101.73
% ADN		128%	127%	97%	141%




Anexo N°36. Análisis cuantitativo de menú de almuerzo de cuatro semanas


Alimento	Fajitas de carne con brócoli y papa				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	89	320	6	0.52	70.61
Frijoles arreglados	26	89	5.9	0.42	16.02
Fajitas de Carne	413	966	77.15	70.83	0
Brócoli	50	17	1.41	0.19	3.32
Papa	120	69.6	3.08	0.12	14.93
Ensalada verde (lechuga,zanahoria, repollo)	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezo ranchs	38	184	0.39	19.53	2.54
Fresco pulpa de mango	250ml	110	0.18	0.08	28,13
Total		1788	96	92	142,4
% ADN		243%	259%	460%	141%



Alimento	Lasaña de pollo				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	72	259	4.76	0.42	57.12
Pasta	60	230.4	8.5	2.66	42.76
Pollo	347	412.9	74.22	10.69	0
Ensalada rusa	180	239.4	5.45	12.96	26.48
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezó ranchs	38	183.92	0.39	19.53	2.54
Fresco de tamarindo	250ml	45	0.08	0.03	11.48
Fruta en trozos	100	60	0.74	0.19	15.38
Total		1464	95.91	46.79	162.62
% ADN		199%	259%	231%	161%



Alimento	Mano piedra en salsa agri dulce con zanahoria				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	87	313.2	5.75	0.5	69.03
Mano piedra	331.3	417.06	72.92	11.59	0
Zanahoria	60	24.6	0.54	0.06	5.64
Frijoles arreglados	26.2	89.18	5.9	0.42	16.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Ceviche de plátano	98.8	129.36	1.18	0.1	34.59
Pulpa de mora	250ml	145	0.58	0.2	36.65
Frutas en trozos	100	60	0.74	0.19	15.38
Total		1282.86	89.46	21.49	184.17
% ADN		175%	242%	107%	182%

Alimento	Pechuga de pollo rellena con jamón y queso				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Frijoles arreglados	26.22	89.18	5.9	0.42	16.02
Pollo	116	199.52	24.19	10.73	0
Jamón	20	29.4	3.74	1.44	0.11
Queso	30	76.2	7.28	4.78	0.83
Ensalada de caracolitos	82	304.22	10.69	1.24	61.23
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Pulpa de mango	250 ml	110	0.18	0.08	28.13
Total		1200.08	59.09	26.13	179.85
% ADN		190%	163%	131%	178%

Alimento	Spaguetti en salsa con carne molida				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	72.45	259.2	4.76	0.42	57.12
Spaguetti	61.5	226.31	7.95	0.92	45.55
Carne molida con salsa	584	1366.56	109.09	100.16	0
Pasta caracolitos	82	304.22	10.69	1.24	61.23
Mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Fresco de frutas	250 ml	130	0.33	0.08	130
Total		2397.05	134.77	109.81	210.42
% ADN		326%	364%	549%	208%



Alimento	Filet de tilapia				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Frijoles arreglados	26.22	89.18	5.9	0.42	16.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Filet de tilapia	102.7	97.92	20.48	1.73	0
Ensalada rusa	180	239.4	5.45	12.96	26.48
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Fresco de pulpa de cas	250	147.5	0.45	0.3	37.15
Total		959.26	39.29	24.29	148.4
% ADN		131%	106%	121%	147%



Alimento	Pasta penne con salsa de tomate con atún				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	74.25	266.4	4.89	0.43	58.71
Pasta penne	102.5	378.42	13.3	1.54	76.16
Salsa de tomate con atún	220	409.2	58.37	17.78	0
Ensalada de repollo con mayonesa	125	30	1.51	0.22	6.71
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Ensalada rusa	180	17.2	0.64	0.07	3.82
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Huevo	50	73.5	6.29	4.97	0.39
Fresco de frutas(piña/ mango)	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1460.72	85.69	38.45	190.23
% ADN		199%	231%	192%	188%



Alimento	Arroz con cerdo				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	105	378	6.94	0.61	83.31
Carne de cerdo	136	284.85	26.87	18.91	0
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada verde	182	27	1.46	0.26	5.66
Pasta caracolitos	62	230.02	8.08	0.94	46.3
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Fresco de pulpa de tamarindo	250	45	0.08	0.03	11.48
Total		1248.34	52.54	36.17	175.55
% ADN		170%	142%	181%	174%



Alimento	Pollo a la plancha				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	105	378	6.94	0.61	83.31
Pollo a la plancha	157	237.07	45.5	4.76	0
Frijoles arreglados	26	89.18	5.9	0.42	16.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezo de salsa rosada	38	92.72	0.5	6.42	9.31
Escabeche de plátano	99	160.38	3.68	5.52	26.74
Fresco de fruta natural	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1191.81	64.7	26.24	177.12
% ADN		162%	175%	131%	175%



Alimento	Lentejas con pollo y zanahoria				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	105	378	6.94	0.61	83.31
Lentejas	108	381.24	27.86	1.14	64.89
Pollo	80	95.2	17.11	2.46	0
Zanahoria	100	41	0.9	0.1	9.4
Ensalada repollo (morado)	125	38.75	1.79	0.2	9.21
mayonesa	60	78	0.18	6.68	4.78
Escabeche de plátano	99	160.38	3.68	5.52	26.74
Fresco de pulpa de tamarindo	250	45	0.08	0.03	11.48
Total		1217.57	58.54	16.74	209.81
% ADN		166%	158%	84%	208%



Alimento	Fajitas de res en salsa con papa y zanahoria				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	105	378	6.94	0.61	83.31
Fajitas de res	321	404.46	70.72	11.24	0
Zanahoria	100	41	0.9	0.1	9.4
Papa	100	58	2.57	0.1	12.44
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezo mostaza /vinagre/ aceite	36	164.94	0.2	18.2	1.29
Fresco de sirope	250	212.5	0	0	57.45
Total		1425	91.95	31.18	194.77
% ADN		194%	249%	156%	193%



Alimento	Lasaña de palmito en salsa blanca con jamón				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Pasta	155	575.05	20.21	2.34	115.74
Salsa blanca(crema dulce)	100	345	2.05	37	2.79
Palmito	120	31.2	2.64	0.24	6.24
Queso	60	152.4	14.56	9.55	1.66
jamón	40	58.8	7.48	2.89	0.21
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezomostaza/vinagre/ aceite	36	161.64	0	18.04	0.9
Fresco pulpa de mango	250	3.3	0.2	0.16	0.39
Total		1640.95	54.07	70.98	196.68
% ADN		223%	146%	354%	195%





Alimento	Picadillo de papa y zanahoria con carne molida				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz achiotado	80	288	5.29	0.46	63.47
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Picadillo de papa	233	135.14	5.99	0.23	28.99
Zanahoria	100	41	0.9	0.1	9.4
Carne molida	60	172.8	10.97	13.98	0
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Fresco pulpa de cas	250	147.5	0.45	0.3	37.15
Fruta en trozos	49	29.4	0.36	0.09	7.54
Total		1052	34.66	24.21	177.43
% ADN		143%	95%	134%	204%



Alimento	Arroz con pollo				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	116	417.6	7.67	0.67	92.03
Pollo	80	95.2	17.11	2.46	0
Frijoles molidos	22.8	75.46	4.99	0.35	13.55
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Pasta caracolitos	82	304.22	10.69	1.24	61.23
Mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Fresco de frutas	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1204.94	42.82	19.91	213.33
% ADN		164%	116%	100%	211%



Alimento	Arroz cantones				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz	103.5	370.8	6.81	0.6	81.72
Jamón	60	73.2	11.74	2.55	0
Carne de res	80	100.8	17.62	2.8	0
Zanahoria	100	41	0.9	0.1	9.4
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada rusa	180	17.2	0.64	0.07	3.82
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Huevo	50	73.5	6.29	4.97	0.39
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Fresco de frutas	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1123	55.21	26.9	165.87
% ADN		153%	149%	135%	164%

Alimento	Salchichón frito				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Salchichón	172	529.76	26.14	42.29	9.44
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezo de salsa rosada	38	92.72	0.5	6.42	9.31
Fresco de pulpa de mango	250	3.3	0.2	0.16	0.39
Total		1073	42.62	50.25	112
% ADN		146%	115%	251%	111%

Alimento	Spaguetti con salsa de tomate				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Spaguetti	155	575.05	20.21	2.34	115.74
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Pasta de caracolitos	62	230.02	8.08	0.94	46.3
mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Fresco de frutas	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1327	35.73	10.8	267
% ADN		181%	97%	54%	264%



Alimento	Estofado de cerdo con papa y zanahoria				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	78.3	280.8	5.16	0.45	61.89
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Carne de cerdo	80	114.4	17.14	4.53	0
Papa	150	87	3.85	0.15	18.66
Zanahoria	60	24.6	0.54	0.06	5.64
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Pasta de caracolitos	62	230.02	8.08	0.94	46.3
Mayonesa	20	78	0.18	6.68	4.78
Fresco pulpa de mora	250	145	0.58	0.2	36.65
Total		1126.35	46.15	13.94	205
% ADN		153%	125%	70%	203%



Alimento	Mano de piedra en salsa con zanahoria				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz achiotado	60.4	216	3.97	0.35	47.6
Frijoles arreglados	39	133.77	8.85	0.62	24.02
Mano piedra	281	354.06	61.9	9.84	0
Zanahoria	60	24.6	0.54	0.06	5.64
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Escabeche de banano	99	160.38	3.68	5.52	26.74
Fresco de pulpa de tamarindo	250	45	0.08	0.03	11.48
Total		966.57	80.79	16.73	122.34
% ADN		132%	218%	84%	121%



Alimento	Pollo a la plancha				
	Peso crudo g	Kcal	Proteína	Grasa	CHO
Arroz blanco	105	378	6.94	0.61	83.31
Pollo a la plancha	157	237.07	45.5	4.76	0
Frijoles arreglados	26	89.18	5.9	0.42	16.02
Mantequilla	10	71.7	0.08	8.12	0
Ensalada verde	182	32.76	1.77	0.31	6.86
Aderezo de salsa rosada	38	92.72	0.5	6.42	9.31
Escabeche de plátano	99	160.38	3.68	5.52	26.74
Fresco de fruta natural	250	130	0.33	0.08	34.88
Total		1191.81	64.7	26.24	177.12
% ADN		162%	175%	131%	175%



Anexo N°37. Anamnesis nutricional utilizada en la educación nutricional para los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica, 2017

SALUD & ALIMENTO

[ELABORADO: XIOMARA CARRILLO CHAVARRIA]
Licenciatura en Nutrición.

ANAMNESIS NUTRICIONAL

1. Datos Personales:

Nombre: _____ Sexo: _____ Edad: _____ Correo: _____

Motivo/Objetivo de Consulta: _____

Antecedentes Patológicos.

ENFERMEDAD	Personal (Si)	Familiar (Si)
Ansiedad		
Depresión		
Hernia Hiatal		
Acidez- REG		
Gastritis		
Bulimia- Anorexia		
Anemia		
Artritis		
Gota(Acido úrico)		
Cáncer		
Hipertensión arterial		
Cardiopatías		
Colesterol y TG elevados		
Hígado graso o Problemas de hígado		
Diabetes		
Estreñimiento*** (Divertículos)		
Colon irritable- Distensión abdominal		
Hiper- hipotiroidismo		
Retención de líquidos		
Obesidad/ DSN		
Osteoporosis		
Enfermedad renal		
Cálculos		
Migrañas		
Úlceras		
SOP		
Otra		

Farmacología

() Si () No

Medicamento	Patología	Dosis	Horario	Interacción fármaco / nutriente

Estilo de vida

Realiza actividad física: Sí () No ()

Tipo de ejercicio	Duración	Frecuencia

Consumo alcohol: Sí () No ()

Frecuencia: _____ Cantidad: _____ Tipo: _____

Consumo Tabaco: Sí () No ()

Frecuencia: _____

Consumo droga: Sí () No ()

2. Evaluación Bioquímica.

Indicador	Rango NL	Valor reportado	
Col Total	< 200 mg/dl		
Col HDL	> 35 a 40 mg/dl		
Col LDL	< 130 mg/dl		
TG	30-150 mg/dl		
GLU	70 a 100 mg/dl (ayunas)		
HbA 1c	< 7%		
Hb	♂ 14 a 18 mg/dl ♀ 12 a 16 mg/dl		
Hto	♂ 40 a 52 mg/dl ♀ 37 a 47 mg/dl		
Alb	3.4 a 5.4 g/dl		
Creatinina	0.75 a 1.5 mg/dl		
UN			
PA normal	120/60 mmHg		
Ac. Úrico	2.7 a 7.5 mg/dl		
Proteínas totales	5.6 a 8.4 mg/dl		
Bilirrubina	0.2 a 1.5 mg/dl		

3. Evaluación Clínica.

**Mujeres.

Fecha de la última menstruación: _____

Pregunta	Si	No	Observación
¿Ha asistido donde un (a) profesional en nutrición?			
¿Realiza o ha Realizado alguna dieta o plan nutricional?			
¿Utiliza o ha utilizado mx para disminuir peso?			
¿Ha tomado suplementos vitaminas / minerales?			
¿Se ha realizado alguna operación reciente?			

4. Evaluación Dietética.

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día normalmente? _____	Indique cuáles realiza: () Desayuno () Merienda mañana () Merienda Tarde () Almuerzo () Cena () Colación Nocturna
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas?	¿Quién prepara sus comidas generalmente?
¿Cómo calificaría su apetito? () bueno () regular () malo	Tipo de grasas que utiliza regularmente para cocinar?
Tipos de cocción preferida: Hervido () Asado () a la plancha () Frito () Al horno () Al vapor ()	Agrega sal a la comida ya preparada: ____ Utiliza sustituto de azúcar: ____ Consume azúcar: ____
¿Ha realizado algún tipo de dieta? ¿Qué tipo? _____ _____	¿Consume agua diariamente? ¿Cuánta? _____ _____
Alimentos que no consume y por qué razón: _____ _____	Alimentos preferidos: _____ _____

Frecuencia de Consumo

Alimento	N	D	S	M	O	Alimento	N	D	S	M	O
Leche 2%						Huevo					
Queso blanco						Frutas					
Queso amarillo						Vegetales					
Yogurt						Cereales de desayuno					
Helados						Tortillas					
Mantequilla						Galletas / Repostería					
Margarina						Pan					
Natilla						Pastas					
Manteca						Arroz					
Queso crema						Productos integrales					
Mayonesa						Leguminosas					
Carne de res						Golosinas					
Pollo						Azúcar					
Pescado						Mermelada / Miel					
Mariscos						Refrescos gaseosos					
Carne de cerdo						Café o té					
Embutidos						Comidas rápidas					

*Nunca * DIARIO *SEMANAL | *MENSUAL *OCASIONAL

Recordatorio de 24 Horas		
Tiempo de Comida	Hora	Alimento Consumido
DS		
MM		
ALM		
MT		
CENA		
CN		
Observaciones:		Consumo Calórico: _____

Requerimiento y prescripción dieto terapéutica				
Fecha	TMB:	REQ:	REST:	Distribución de Macronutrientes
VET: Prescripción Dieto terapéutica:				%
				G
				Kcal
				CHO
				CHON
				GRASA

Calculo de dieta y distribución											
Cita n°.	Calculo de dieta					Distribución por tiempos de comida					
Grupo	Q	CHO (g)	CHON (g)	Grasas (g)	E+ (kcal)	Des	MM	Alm	MT	Cena	CN
Leche											
Vegetales											
Frutas											
Azúcar											
Cereales											
Carnes											
Grasas											
Total											
% de adecuación											

+

Recomendaciones Nutricionales

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°38. Listas de intercambio adulto.

LÁCTEOS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Leche descremada, semidescremada y entera	1 taza
Leche en polvo descremada y entera	3 cucharadas
Leche evaporada	¾ taza
Yogur	1 taza
Leche de soya	1 taza

GRASAS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Aceite (soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra, etc).	1 cucharadita
Margarina, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita
Aguacate	¼ de unidad
Queso crema regular y paté	1 cucharada
Queso crema light	2 cucharadas
Natilla y coco	2 cucharadas
Maní, nueces, pistachos, etc.	1 cucharada

CARNES Y SUSTITUTOS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
<u>Bajos en Grasa:</u>	
Pollo o pavo sin piel, lomito sin grasa, carne molida especial, claras de huevo (*), salmón, tilapia, trucha, atún en agua o con aceite escurrido, sardinas, queso tipo Turrialba, cottage, ricota, embutidos de pollo o pavo bajos en grasa	2 cucharadas 30 gramos 1 onza (*): 2 claras
<u>Moderados en grasa:</u>	
Pollo o pavo con piel, res con grasa, huevo entero, pescado frito, camarones	2 cucharadas 30 gramos 1 onza
<u>Altos en Grasa:</u>	
Embutidos regulares, tocineta, queso amarillo y maduro.	2 cucharadas 30 gramos 1 onza

EQUIVALENCIAS:

1 cucharadita: 5 gramos
1 cucharada: 15 gramos
¼ de taza (60 ml): 4 cucharadas
½ taza (125 ml): 8 cucharadas
1 taza (250 ml): 16 cucharadas

Consulta Nutricional



LISTA DE INTERCAMBIO ADULTOS

HARINAS O CEREALES

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Arroz blanco o integral	½ taza
Frijoles, lentejas, arvejas, cubases, garbanzos	½ taza
Gallo pinto	½ taza
Espagueti, fideos, tortillitos, caracollitos, etc.	½ taza
Pan baguette	4 dedos
Pan cuadrado, blanco o integral	1 rebanada
Pan cuadrado 0%	2 rebanadas
Pan perro caliente o hamburguesa	1 unidad
Pan tipo bolillos, dedos o piña	1 unidad
Tortillas tortirricas	2 unidades
Tortillas del Fogón o Campesina	1 unidad
Galleta tipo María o Soda regulares	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar	¾ de taza
Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñampi, etc.	1 trozo mediano o ½ taza en puré
Plátano	¼ de unidad o 3 re-
Avena o Granola	¼ de taza o 2 cdas
Harina de trigo	3 cucharadas
Harina de Maíz (masa)	2 cucharadas

**VEGETALES**

Una taza de vegetales crudos o ½ taza de vegetales cocidos equivale a 1 porción.

Usted puede consumir: _____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Acelgas	Hongos
Alcachofas	Palmito
Ajofa	Puerros
Ayote tierno	Rábano
Berenjena	Remolacha
Berros	Tomate
Brócoli	Zanahoria
Chayote	Zapallo
Coliflor	Espárragos
Chile dulce	Espinacas
Cebolla	Hojas de Mostaza

**AZÚCARES**

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Azúcar blanca, azúcar moreno, siropes, miel, de abeja, mermeladas, jaleas.	1 cucharadita

FRUTAS

Cada opción equivale a una porción.

Usted puede consumir: _____ porciones.

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Banano	1 unidad pequeña
Papaya, melón, sandía, moras, fresas	1 taza
Piña	1 rebanada ó 1 taza
Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, mango, ciruela, pera, limón dulce, guayaba	1 unidad pequeña
Uva	17 unidades
Pasas	2 cucharadas
Coctel de frutas o frutas en latadas	½ taza
Jugo de naranja, piña, uva, manzana 100% fruta natural sin azúcar añadida	½ taza
Jocotes maduros	6 unidades pequeñas



CONTROL DEL PACIENTE

Fecha: _____

Nombre: _____

Peso actual: _____ Talla: _____

Índice de masa corporal: _____

Porcentaje de Grasa: _____

Valor calórico: _____

CANTIDAD DE INTERCAMBIOS

Usted tiene derecho a la siguiente cantidad diaria de intercambios para cada grupo de alimentos:

Lácteos: _____



Descremado () Semidescremado () Entero ()

Frutas: _____



Vegetales: _____



Azúcares: _____



Cereales: _____

Carnes: _____



Baja en grasa () Semi magra () Alta en grasa ()

Grasas: _____

**PATRÓN DE MENÚ**

Grupo	D	MM	ALM	MT	C	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Cereales						
Carnes						
Grasas						

D: Desayuno

MT: Merienda tarde

MM: Merienda mañana

C: Cena

ALM: Almuerzo

CN: Colación nocturna

**EJEMPLO DE MENÚ**

DESAYUNO:

MERIENDA MAÑANA:

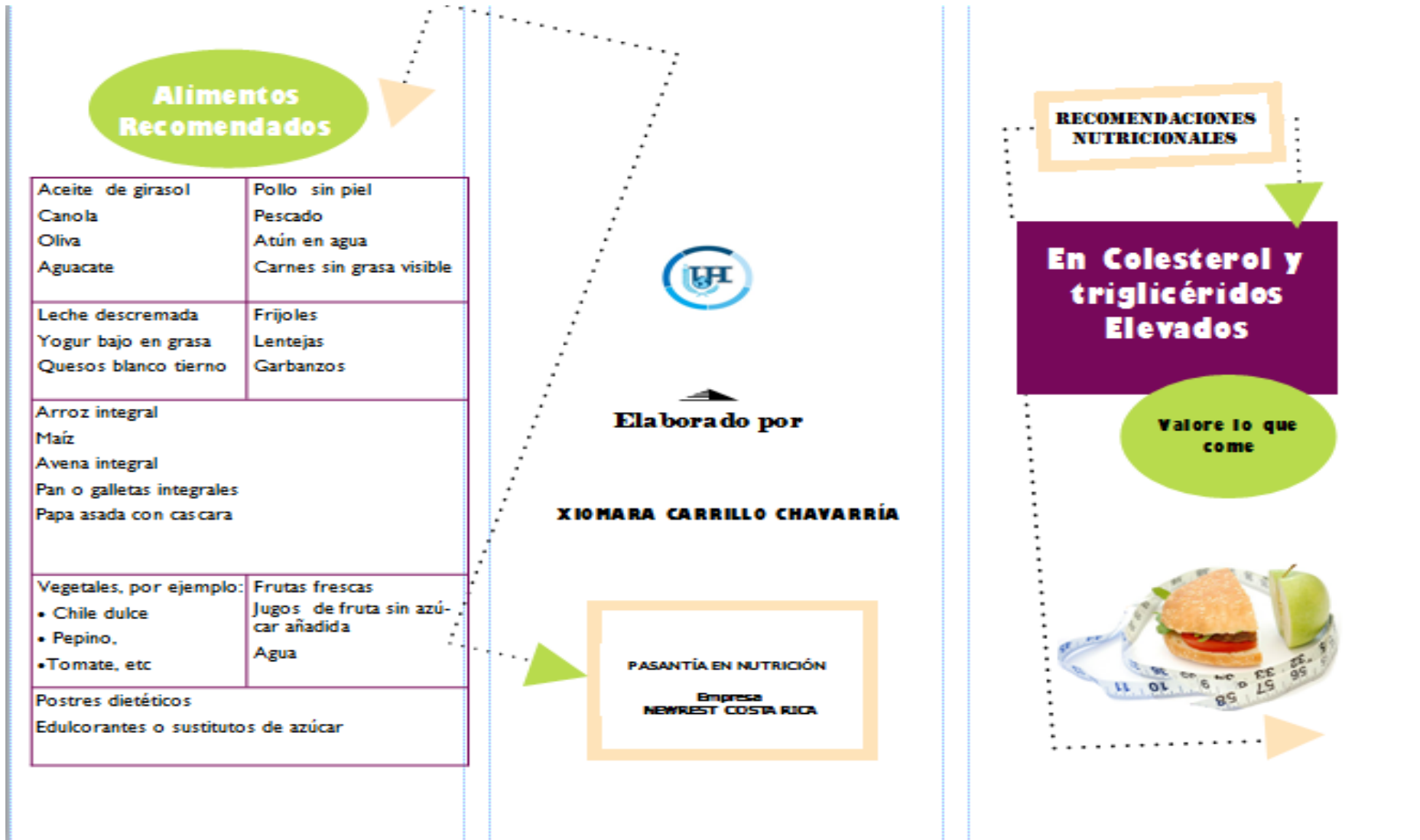
ALMUERZO:

MERIENDA TARDE:

CENA:

COLACIÓN NOCTURNA:

Anexo N°40. Material entregable durante educación nutricional Individual.



TOME EN CUENTA QUE,...

El control del colesterol y otras grasas del cuerpo (también llamadas lípidos en la sangre) puede ayudarlo a prevenir problemas de salud.

- **El colesterol LDL (malo)**

Puede bloquear los vasos sanguíneos. El bloqueo de los vasos puede causar ataques al corazón o derrames.

- **El colesterol HDL (bueno)**

Le ayuda a eliminar depósitos de grasa dentro de los vaso sanguíneos e impide que se bloqueen.

- **Los triglicéridos .**

Un alto nivel de triglicéridos aumenta el riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral .



¿ Que medidas debe tomar?

Comer sano y hacer actividad física es beneficioso para controlar el colesterol y triglicéridos elevados en aangre.

- Baje de peso si tiene sobrepeso u Obesidad.
- Una buena meta es caminar cinco días por semana durante 30 minutos.
- Adopte una alimentación con poca grasa saturada, grasa trans y colesterol y alimentos elevados en azúcar.
- El exceso de azúcar se transforma en grasa y le aporta calorías que se aprovechan en el cuerpo de forma inmediata evitando que gaste la energía que le aportan los demás alimentos.

Alimentos que debe evitar

Estos alimentos son elevados en grasa saturada, grasa trans y colesterol

(Evítelos)

Aceite de coco	Piel de pollo
Aceite de palma	Grasa visible de carnes
Aceite reutilizado	Chorizo
Alimentos fritos	Salchichón
Mantequilla	Tocino
Manteca	Salchichas
Natilla	Vísceras
Mayonesa	Camarones
Pasta hojaldre	Carnes frías
Biscochos	•Limitar huevo
Galletas rellenas	•(2 por semana)
Papas fritas	Quesos semi-grasos
Leche entera(3% grasa)	
Bebidas gaseosas	
Refrescos de paquete	
Limitar arroz blanco	Azúcar
Limitar pan blanco	Confites
	Chocolates
	Helados comerciales

ADEMÁS

Consuma productos lácteos.

El calcio que contienen fortalece los huesos.

Si no tolera la leche tome otros alimentos ricos en calcio como :

- Yogur,
- Queso
- Batido de soja,
- Frutos secos, etc.

➔ No abuse de alimentos procesados ni de bebidas gaseosas; es mejor sustituirlos por zumos de frutas hechos por usted; los que encuentra a la venta ya envasados pueden contener mucho azúcar o sal.

➔ Evite el consumo de alcohol.



PASANTÍA EN NUTRICIÓN
EMPRESA NEWREST COSTA RICA.

Elaborado:

Xiomara Carrillo Chavería

Eres lo que comes.
¿Qué te gustaría ser? -Julie Murphy



**HÁBITOS
SALUDABLES**



Decisiones saludables para planificar tu alimentación y estilo de vida

1. Coma sano:

Comer sano contribuye a su bienestar y su salud y protege de las enfermedades.



2. Despierte y desayune:

Desayuno, te cargará de energía para empezar el día; no hacerlo contribuye a disminuir el riesgo de obesidad porque se tiende a picar menos entre comidas .

3. Sea activo:

Haga ejercicio para estar sano suba y baje las escaleras, camine, practique algún tipo de actividad física, por lo menos 30 minutos al día.



4. Quítese la sed con agua.

Hidrátese . Beba al menos cuatro vasos de agua diarios sobre todo cuando haga ejercicio.



5. Los Carbohidratos son la base de nuestra alimentación.

Lentejas, garbanzos, frijoles son muy saludables y nos aportan muchos nutrientes, entre ellos las proteínas vegetales. Mézclelos con cereales como: arroz, pastas, etc.



6. Consuma frutas y vegetales.

“Cinco al día” , puede comer 2 porciones de fruta y 3 porciones de vegetales y consuma frutas de temporada .

7. Elija alimentos con fibra.

La fibra se encuentra en los alimentos de origen vegetal, por eso debe consumir con mucha frecuencia cereales integrales, frijoles , verduras, vegetales y frutas.



8. Reduzca el consumo de grasas.

Los alimentos actuales tienen muchas grasas perjudiciales para la salud como embutidos, mayonesas, mantequilla.

Hay grasas beneficiosas que con moderación deben formar parte de la dieta como las de pescados o aceite de oliva.



9. Deje la sal en el salero.

Introduzca el uso de hierbas aromáticas, apio, chile, cebolla , culantro; para añadir más sabor a las comidas.

10. Mantenga un peso adecuado.

Si tiene sobrepeso póngase en manos de un profesional en nutrición.

Las dietas mágicas, que prometen perder peso en poco tiempo, son peligrosas para la salud.

Recomendaciones generales que debe seguir

- Consuma alimentos ricos en yodo, selenio y tiroxina.
- Realice 5 o 6 comidas al día en las porciones adecuadas para su requerimiento distribuidas cada 2-3 horas.
- Evite el consumo de alimentos crudos que contienen sustancias bociógenas.
- Haga ejercicio físico moderado al menos 30 minutos diariamente.
- Si fuma elimine el fumado; el tabaco contiene sustancias tóxicas que evita la captación de yodo.



Elaborado por

XIOMARA CARRELO CHAVARRÍA

PASANTÍA EN NUTRICIÓN

EMPRESA NEWREST COSTA RIMA

Recomendaciones Nutricionales

GLÁNDULA TIROIDES



HIPOTIROIDISMO

CUIDE DE SU SALUD

Por qué se produce ...

El hipotiroidismo se produce por la disminución de la función de la glándula tiroidea debido a causas variadas.

Hay alimentos que afectan la producción hormonal de la glándula tiroidea; ya que tienen compuestos químicos presentes de manera natural que bloquean la absorción y utilización del yodo; por ejemplo:

- * Brócoli
- * Repollo
- * Coliflor
- * Remolacha
- * Yuca.

El calor destruye la enzima responsable de la formación de los compuestos tóxicos. Sin embargo en el hipotiroidismo se recomienda no consumirlos con frecuencia y cuando los consuma debe cocinarlos.



ALIMENTOS QUE IMPIDEN LA ABSORCIÓN DE YODO.

Estos alimentos contienen sustancias bociógenas.

Evítalos.

Brócoli	Nueces
Repollo	Maní
Rábano	Linaza cruda
Mostaza	Yuca o harinas de yuca cruda
Coliflor	Remolacha
Soya y derivados	
Harinas refinadas (galletas rellenas, pan blanco etc)	



ALIMENTOS QUE PUEDO CONSUMIR

Estos alimentos contienen yodo, selenio y tirulina que le ayudan a estimular su tiroides

Pescados	Sal marina o yodada
Mariscos	Algas
Sardina	Ajo
Camarones	
Plátano	Carnes
Aguacate	Leche baja en grasa
Lentijas	Huevo
Aroz	
Cereales de grano entero (integrales), por ejemplo:	Frutas, por ejemplo:
Panes, galletas	Piña
	Manzana



Alimentos que puede consumir



Frutas maduras Evite las críticas	Papaya, banano Melón , manzana Sandia , pera etc
Harinas	Frijoles , pastas Arroz, papa Camote , yuca Pan, tortillas , etc
Vegetales	Lechuga, pepino Zanahoria , culantro, Apio, etc
Carnes	Pollo Pescado Carnes rojas con poca grasa (res, cerdo)
Grasas	Aguacate Aceites de Oliva, canola, soya, etc



Organización

ELABORADO POR

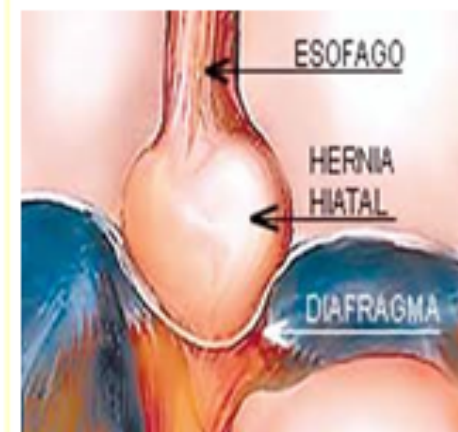
XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA

Pasantía en Nutrición

Empresa Newrest Costa Rica.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Hernia Hiatal



Comiendo saludable mejoramos tu salud

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Hernia Hiatal

Esta condición facilita el paso de los ácidos de estómago al esófago provocando reflujo (agruras)

Los síntomas frecuente son :

- Ardor de estómago
- Dolor en la zona del tórax
- Problemas para tragar
- Tos seca
- Mal aliento.

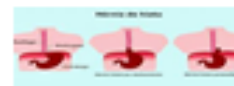
La hernia de hiato puede ser causada por :



- Obesidad abdominal
- Edad avanzada ya que con la edad se debilita el diafragma.
- Fumado.
- Vomitar de forma continua.

Recomendaciones generales.

1. Evite el exceso de comida.
2. Cene tres horas antes de irse a dormir.
3. Si fuma evite el fumado.
5. Evite el sobre peso y obesidad
6. Evite frituras , cocciones a la plancha ya que las grasas y los alimentos cuando se doran irritan el estómago.
- 7 . No consuma alimentos muy calientes o muy fríos ya que son irritantes gástricos .
8. Consuma frutas cocidas, o maduras para evitar malestar.
9. Identifique los alimentos que le producen malestar y evite su consumo.
10. Consulte con un profesional en nutrición para ajustar la dieta a sus necesidades individuales.



Alimentos que debe evitar



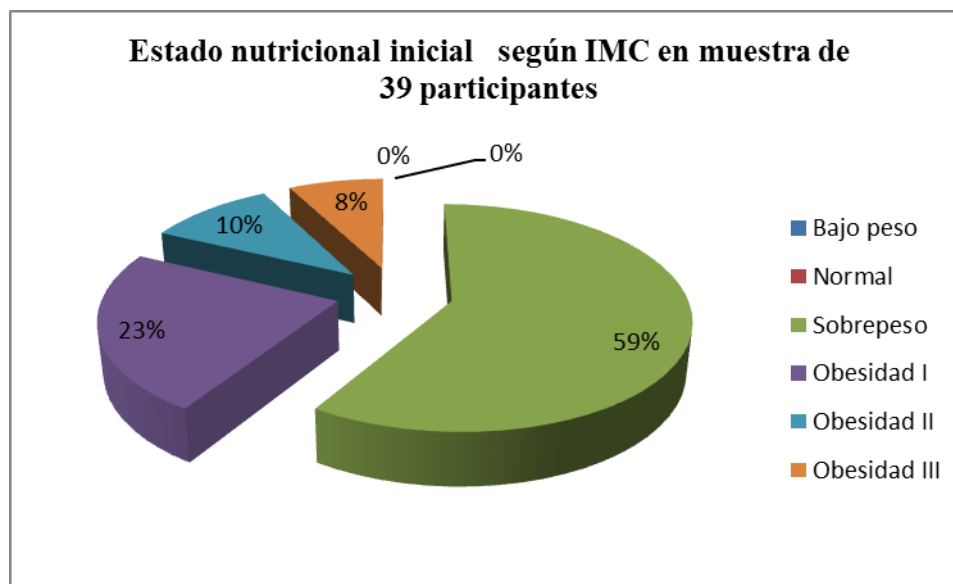
Cebolla
Chile
Tomate
Ajo
Vinagre
Escabeche
Té (menta, negro; verde)
Café
Bebidas gaseosas

Condimentos como: Consomé Cubitos Pimienta negra Salsa inglesa Salsa de soya Salsa de tomate comercial Sopas de paquete	Embutidos como: Jamón Chorizó Salchichón Salchichas Carnes con exceso de grasa . Natilla yogurt o leche elevados en grasa
--	--

Frutas cítricos o no maduras, por ejemplo
limón, naranja kiwi , etc

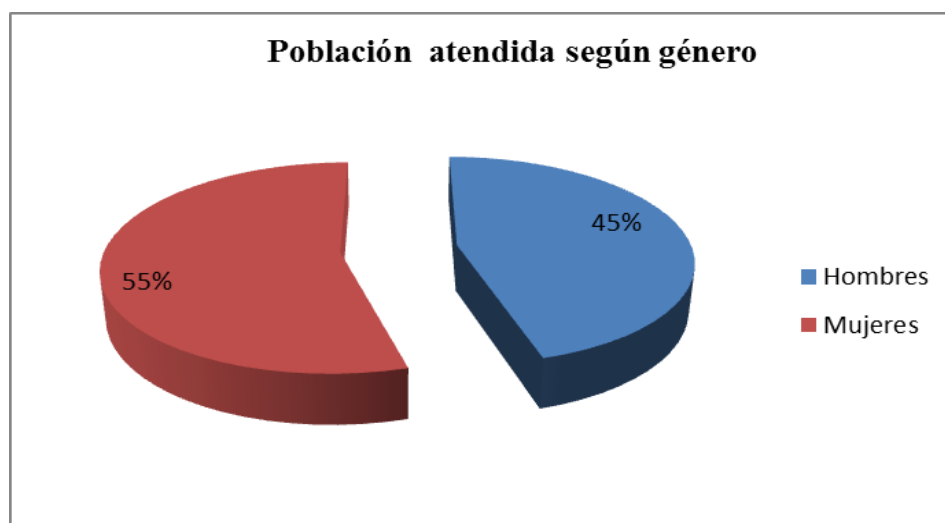
Anexo N°41. Resultados obtenidos durante la educación nutricional individual ofrecida a una muestra de 39 personas de la empresa Newrest Costa Rica.

Figura 95. Resultados obtenidos de la muestra inicial de las 39 personas participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



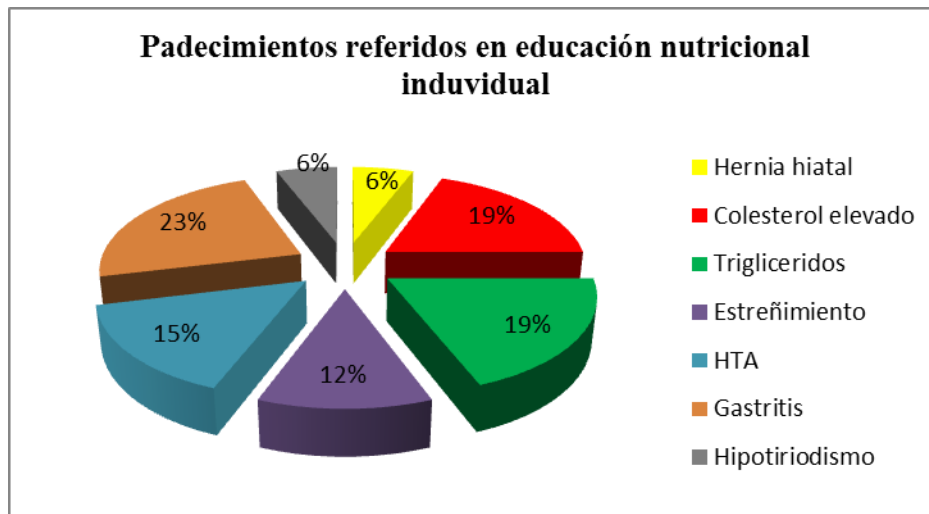
Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 96. Participantes en la educación nutricional individual según género brindada en la empresa Newrest Costa Rica



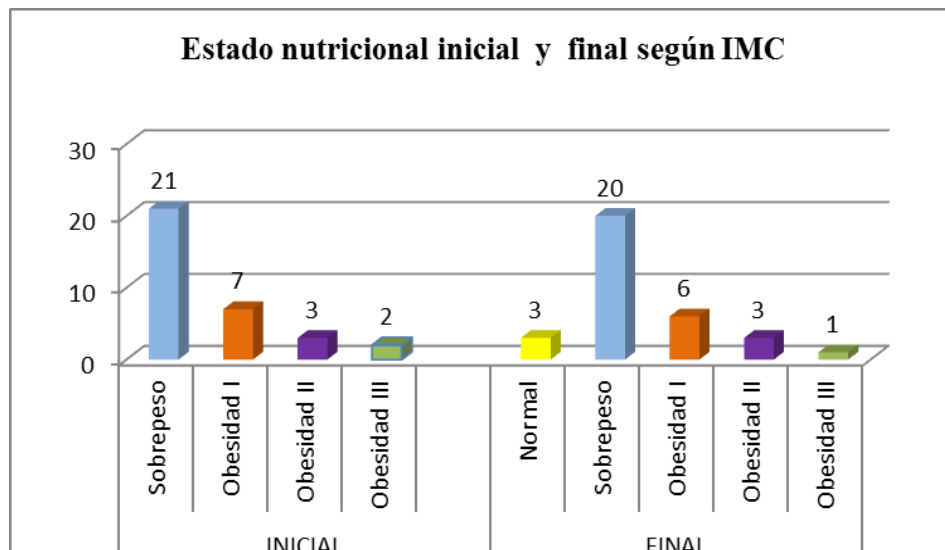
Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 97. Padecimientos referidos por los participantes durante educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



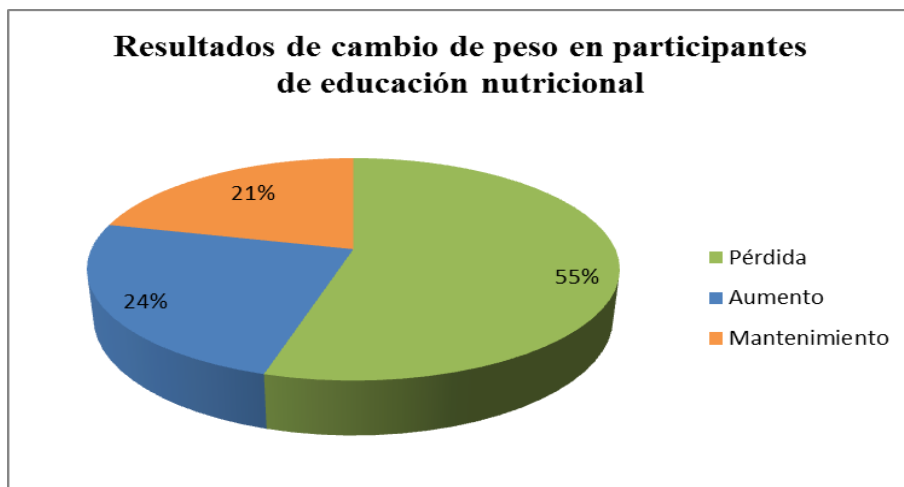
Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 98. Estado nutricional inicial y final según IMC de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



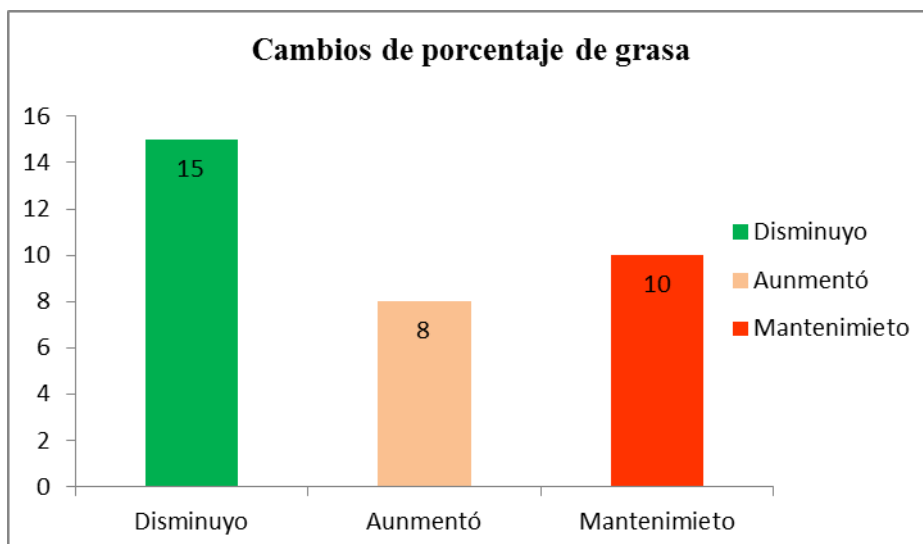
Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 99. Resultados de cambio en peso de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



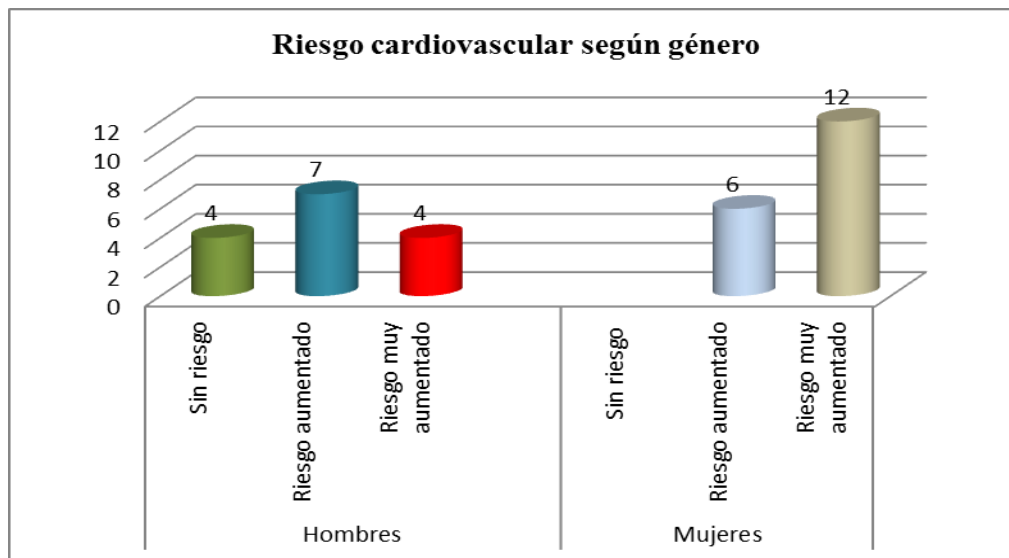
Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 100. Resultados del porcentaje de grasa final obtenidos de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2017)

Figura 101. Resultados de riesgo cardiovascular según circunferencia abdominal de los participantes en la educación nutricional individual brindada en la empresa Newrest Costa Rica



Fuente: X, Carrillo. (2017)

Anexo N°42. Imágenes de educación nutricional individual



Anexo N°43. Distribución porcentual de energía y macronutrientes según el tipo de tiempos de comida.

Tabla N°3. Datos promedio de la población

Genero	Población evaluada	Promedio Peso (Kg)	Promedio Talla(cm)	Promedio Edad(años)
Mujeres	81	67	155	36
Hombres	134	77	166	33

Tabla N° 4. Cálculo de promedio de VET (TMB)

Genero	Población	VET	% Población	Kcal
Mujeres	81	1839	38%	699 Kcal
Hombres	134	2252	62%	1396Kcal
VET				2095= 2100Kcal

Se obtiene un valor energético total de 2100 kcal / día de los cuales se dará un 60% del valor energético total tanto para el personal de planta como para personal administrativo. Lo que corresponde a un total de 1260 Kcal/ día.

Se ofrecerán dos tiempos de comida los cuales cubrirán el 60% tanto para personal administrativo como para personal de planta de producción distribuido de la siguiente forma:

Desayuno 25% del VET en un horario de 6:30 am a 7:30 am

Almuerzo 35% del VET en un horario de 11:30 am a 1: 30 pm

Tabla N°5. Distribución por tiempo de comida

Tiempo de comida	%	Kcal
Desayuno	25 %	525
Almuerzo	35%	735
Total	60%	1260 Kcal

Fuente: X, Carrillo, 2016

Anexo N°44. Estructura del Desayuno

El porcentaje obtenido para el desayuno de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica es de 25% del VET total lo cual es equivalente a 525 calorías; donde su distribución calórica y de macronutrientes es la siguiente:

Tabla N°6. **Distribución porcentual de macronutrientes para desayuno**

Desayuno		Kcal 525	
Macronutrientes	%	Kcal	G
Carbohidratos	55	289	72
Proteína	20	105	26
Grasa	25	131	14
Total	100%	525	-

Fuente: X, Carrillo, 2016

Tabla N°7. Estructura plato para desayuno – Menú impuesto del género afán de asistir

Estructura	Especificación
Base harinosa	<p>Por política de empresa se ofrecerá diariamente como base principal el gallo pinto,</p> <p>La cantidad servida a cada comensal no se encuentra especificada en la política de empresa, sin embargo esta base no debe superar 1 cuchara porcionadora de 7 onzas.</p>
Plato fuerte o proteico	<p>Se proporcionarán 1 opción de plato fuerte.</p> <p>La bases estarán compuestas de queso , huevo solo o mixto y embutido</p>
Bebida caliente	<p>Se proporcionará bebidas como café o té, según la preferencia del comensal.</p> <p>Se ofrecerá leche opcional para agregar a café o té</p>
Guarnición dulce	<p>Se proporcionará como guarnición dulce el azúcar regular para el café o té.</p> <p>Debido a política de empresa el azúcar se ofrece de forma libre colocada en azucarera en cada mesa; sin embargo la cantidad por comensal no debe superar 2 cucharaditas de azúcar por taza servida.</p> <p>Se recomienda sustituir el uso de azucarera por el uso de azúcar regular individual con un máximo de 2 sobres de 5 gramos por persona.</p>

Tabla N°8. Bases para Desayuno

1	Queso solo (QS)
2	Res sola (RS)
3	Huevo mixto(HM)
4	Embutido mixto (EBM)
5	Queso mixto(QM)
6	Huevo solo(HS)
7	Pollo solo(PS)
8	Huevo mixto(HM)

SEMANA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	QS	RS	HM	EBM	QM	HS	PS
Semana 2	HM	QS	RS	HM	EBM	QM	HS
Semana 3	PS	HM	QS	RS	HM	EBM	QM
Semana 4	HS	PS	HM	QS	RS	HM	EBM
Semana 5	QM	HS	PS	HM	QS	RS	HM

Tabla N°9 . Opciones de bases para desayuno

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Queso tierno	Carne molida arreglada	Omelet con hongos	Huevo revuelto con salchichón de pollo en trocitos	Queso tierno	Huevo picado con cebolla	Fajitas de pollo
SEMANA 2	Torta de huevo con zuquinni	Dados de queso	Trozos de res en salsa	Huevo revuelto con tomate	Salchicha de pollo en trocitos con huevo picado	Quesadillas de queso	Huevo revuelto con chile y cebolla
SEMANA 3	Trocitos de pollo sofritos	Torta de huevo con espinaca	Queso maduro la plancha	Carne molida arreglada	Omelet de queso mozzarella	Huevo revuelto con jamón	Burrito de queso y hongos
SEMANA 4	Huevo picado con cebollino	Trocitos de pollo sudado	Torta de huevo con ayote tierno	Queso tierno	Fajitas de res con chile y cebolla	Coliflor envuelto en huevo	Huevo revuelto con salchicha de pollo
SEMANA 5	Palitos de queso	Huevo revuelto	Fajitas de pollo	Omelet de chile y cebolla	Queso tierno	Roast beef	Huevo revuelto con vainicas

Fuente: X, Carrillo, 2016

Anexo N°45. Estructura del almuerzo

El porcentaje obtenido para el almuerzo de los colaboradores de la empresa Newrest Costa Rica es de 35% del VET total lo cual es equivalente a 735 calorías; por política de empresa las opciones de alimentos ofrecidas para el tiempo de comida del almuerzo serán las mismas que para la cena. Su distribución calórica y de macronutrientes es la siguiente:

Tabla N°10. **Distribución porcentual de macronutrientes para almuerzo y cena**

Almuerzo		Kcal 735	
Macronutrientes	%	Kcal	G
Carbohidratos	55	404	101
Proteína	20	147	37
Grasa	25	184	20
Total	100%	735	-

Fuente: X, Carrillo, 2016

Tabla N°11. **Estructura plato para almuerzo y cena – Menú impuesto del género afán de asistir**

Estructura	Especificación
Base harinosa	<p>Se proporcionarán dos tipos de bases harinosas (arroz y frijoles) las cuales porción a servir a cada comensal no se encuentra especificada en la política de empresa.</p> <p>La porción de arroz debe ser como máximo 1 cuchara porcionadora de servir de 5 onzas.</p> <p>La porción de frijoles; debe ser como máximo 1 cuchara porcionadora de servir de 4 onzas.</p>
Plato fuerte	<p>Se proporcionarán 1 opción de plato fuerte.</p> <p>Las bases estarán compuestas por carne sola o a base de carne mixta. Dentro de las opciones de carnes se encuentra el pollo, cerdo, res, pescado, atún.</p>
Guarnición vegetal	<p>Se proporcionara una opción de guarnición vegetal la cual estará compuesta por ensaladas verdes o vegetales cocidos en preparaciones como en escabeche, hervido, salteado.</p> <p>La porción de vegetal crudo debe ser aproximadamente 1 cuchara porcionadora de 6 onzas</p> <p>La porción de vegetal cocidos debe ser aproximadamente 1 cuchara porcionadora de 3 onzas.</p> <p>Se recomienda que la guarnición vegetal sea servida por el personal de cocina; no de forma libre y agregar limón como acompañamiento para ensaladas.</p>
Bebida fría	<p>Se ofrecerá una opción de refresco a base de pulpa; 1 vaso de aproximadamente 250 ml por persona.</p>

Tabla N°12. Bases para almuerzo

1	Pescado solo (PES)
2	Res mixta (RM)
3	Cerdo mixto(CM)
4	Pollo solo(PS)
5	Res Sola(RS)
6	Atún mixto (AM)
7	Cerdo solo(CS)
8	Pollo mixto (PM)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	PES	RM	CM	PS	RS	AM	CS
SEMANA 2	PM	PES	RM	CM	PS	RS	AM
SEMANA 3	CS	PM	PES	RM	CM	PS	RS
SEMANA 4	AM	CS	PM	PES	RM	CM	PS
SEMANA 5	RS	AM	CS	PM	PES	RM	CM

Tabla N°13.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1	Pescado en salsa de tomate	Picadillo de chayote con carne molida	Arroz con palmito y jamón de pavo	Pollo en salsa blanca	Bistec de res con cebolla	Canelones con atún	Posta de cerdo en trozos en salsa agridulce
SEMANA 2	Lasaña de pollo	Pescado a la plancha	Mano piedra con garbanzos y salsa de hongos	Estofado de lentejas con cerdo	Pollo a la plancha	Carne mechada	Arroz con atún
SEMANA 3	Chuleta de cerdo encebollada	Chop suey con pollo	Pescado en salsa cremosa de espinaca	Guiso de carne con vegetales	Arroz con cerdo	Pollo en salsa de tomate con maíz	Fajitas de res con chile dulce y cebolla
SEMANA 4	Picadillo de plátano y papa con atún	Trocitos de cerdo en salsa de piña	Arroz con pollo	Filet de pescado a la napolitana	Fetuccini la bolognesa	Picadillo de vainica con carne molida de cerdo	Pechugas doradas en salsa de durazno
SEMANA 5	Carne a la cacerola	Pasta penne con atún	Chuleta de cerdo en salsa rustica	Arroz chaufa	Pescado en salsa de maracuyá	Arroz con carne	Costilla de cerdo en trocitos con vegetales

Fuente: X, Carrillo, 2016

Anexo N°46. Propuesta de ciclo de menú para el servicio de alimentos de empresa Newrest Costa Rica

Menú – Newrest Costa Rica.										
Semana 1	Tiempo de comida	Opción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
	Desayuno	Base harinosa		Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
		Plato principal		Queso tierno	Molida de res arreglada	Omelet con hongos	Salchichón de pollo en trocitos con huevo picado	Queso tierno	Huevo picado con cebolla	Fajitas de pollo
		Bebida caliente		Café o té negro o con leche						
	Almuerzo y Cena	Guarnición harinosa	Arroz/ frijoles Rojos	Maíz dulce	Amarillo	-	Zanahoria	Blanco	Blanco	Blanco
Plato fuerte		Pescado en salsa de tomate	Picadillo de chayote con carne molida	Arroz con palmito y jamón de pavo	Pollo en salsa blanca	Guiso de pecho de res	Canelones con atún	Posta de cerdo en trozos en salsa agridulce		
Guarnición vegetal		Escabeche de vegetales	Repollo, tomate y zanahoria	Lechuga, tomate y maíz dulce	Vegetales en juliana	Lechuga, repollo y zanahoria	Lechuga, chile dulce, apio, rábano	Pepino, tomate y zanahoria		
Refresco		Opción	Pulpa de cas	Pulpa de mora	Pulpa de mango	Pulpa de tamarindo	Pulpa de maracuyá	Pulpa de cas	Pulpa de maracuyá	

Menú – Newrest Costa Rica

Menú – Newrest Costa Rica									
	Tiempo de comida	Opción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 2	Desayuno	Base harinosa	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
		Plato principal	Torta de huevo con zuquinni	Dados de queso	Trozos de res en salsa	Huevo revuelto con tomate	Huevo revueltos con salchicha de pollo	Quesadillas de queso	Huevo revuelto con chile y cebolla
		Bebida caliente	Café o té negro o con leche						
	Almuerzo y Cena	Guarnición harinosa	Arroz/ frijoles Rojos	Blanco	Amarillo	Blanco	Blanco	Maíz dulce	Blanco
Plato fuerte		Lasaña de pollo	Pescado a la plancha	Mano piedra con garbanzos y salsa de hongos	Estofado de lentejas con cerdo	Pollo a la plancha	Carne mechada	Arroz con atún	
Guarnición vegetal		Repollo verde, morado y zanahoria	Vegetales en juliana	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	Lechuga, repollo morado y zanahoria	Pepino, tomate y zanahoria	Lechuga, tomate y maíz dulce	Escabeche de vegetales	
Refresco		Opción	Pulpa de mora	Pulpa de cas	Pulpa de mango	Pulpa de maracuyá	Pulpa tamarindo	Pulpa de mango	Pulpa de maracuyá

Menú – Newrest Costa Rica

Menú – Newrest Costa Rica										
Semana 3	Tiempo de comida	Opción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
	Desayuno	Base harinosa		Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
		Plato principal		Nuggets de pollo	Torta de huevo y espinaca	Queso blanco a la plancha	Carne molida arreglada	Omelet de queso mozzarella	Huevo revuelto con jamón	Burrito de queso y hongos
		Bebida caliente		Café o té negro o con leche						
	Almuerzo y Cena	Guarnición harinosa	Arroz/ frijoles Rojos	Blanco	Blanco	Amarillo	Blanco	-	Amarillo	Blanco
		Plato fuerte		Chuleta de cerdo encebollada	Chop suey con pollo	Pescado en salsa cremosa de espinaca	Trocitos de res con zuquinni	Arroz con cerdo	Pollo en salsa de tomate con maíz	Fajitas de res con chile dulce y cebolla
		Guarnición vegetal		Ensalada de chayote tierno	Repollo, tomate y zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino	Repollo morado zanahoria y pepino	Lechuga, repollo morado, zanahoria, aceite de oliva, romero	Ensalada rusa	Lechuga, tomate, culantro, zanahoria
		Refresco	Opción	Pulpa de mora	Pulpa de tamarindo	Pulpa de cas	Pulpa de mango	Pulpa de tamarindo	Pulpa de maracuyá	Pulpa de mora

Menú – Newrest Costa Rica.

Menú – Newrest Costa Rica.										
Semana 4	Tiempo de comida	Opción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
	Desayuno	Base harinosa		Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
		Plato principal		Huevo picado con cebollino	Trocitos de pollo sudado	Torta de huevo con ayote tierno	Queso tierno	Fajitas de res con chile y cebolla	Coliflor envuelto en huevo	Huevo revuelto con salchicha de pollo
		Bebida caliente		Café o té negro o con leche						
	Almuerzo y Cena	Guarnición harinosa	Arroz/ frijoles Rojos	Amarillo	Blanco	-	Blanco	Blanco	Blanco	Blanco
		Plato fuerte		Picadillo de plátano y papa con atún	Trocitos de cerdo en salsa de piña	Arroz con pollo	Filet de pescado a la napolitana	Fetuccini la bolognesa	Picadillo de vainica con carne molida de cerdo	Pechugas doradas en salsa de durazno
		Guarnición vegetal		Lechuga, cebolla morada y chile dulce tiras	Lechuga, zanahoria y pepino	Repollo blanco, tomate y zanahoria	Lechuga, pepino, zanahoria	Repollo verde, zanahoria, Chile dulce culantro	Repollo verde, morado y zanahoria	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
		Refresco	Opción	Pulpa de maracuyá	Pulpa de mango	Pulpa de cas	Pulpa de tamarindo	Pulpa de mango	Pulpa de mora	Pulpa de guanábana

Menú – Newrest Costa Rica.

Menú – Newrest Costa Rica.									
Tiempo de comida		Opción	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Base harinosa		Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto	Gallo pinto
	Plato principal		Palitos de queso	Huevo revuelto	Fajitas de pollo	Omelet de chile y cebolla	Queso tierno	Roast beef	Huevo revuelto con vainica
	Bebida caliente		Café o té negro o con leche						
Almuerzo y Cena	Guarnición harinosa	Arroz/ frijoles Rojos	Blanco	Blanco	Jardinero	-	Blanco	-	Amarillo
	Plato fuerte		Carne a la cacerola	Pasta penne con atún	Chuleta de cerdo en salsa rustica	Arroz chaufa	Pescado en salsa de maracuyá	Arroz con carne	Costilla de cerdo en trocitos con vegetales
	Guarnición vegetal		Escabeche de vegetales	Lechuga, repollo y zanahoria	Pico de gallo	Pepino, tomate y zanahoria	Lechuga, tomate y maíz dulce	Vegetales en juliana	Repollo verde, morado y zanahoria
	Refresco	Opción	Pulpa de mango	Pulpa de cas	Pulpa de tamarindo	Pulpa de maracuyá	Pulpa de guanábana	Pulpa de cas	Pulpa de mora

Anexo N°47. Análisis cuantitativo de la propuesta de ciclo de menú para el servicio de alimentos de empresa Newrest Costa Rica.

SEMANA 1 - LUNES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	Kcal	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Queso tierno		45	77,85	10,96	3,15	0,86
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café		30	67,8	3,78	4,44	19,02
	TOTAL				498,85	24,98	13,39	84,75
% ADE(90-120)				95	96	96	118	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	Kcal	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	97.2	1.78	0.16	21.41
		Maíz dulce		30	42	0.81	0.21	9.48
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	3.32	0.17	0.01	0.73
	Base Proteica	Filet de pescado		140	134.4	28.11	2.38	0
		Salsa de tomate		27	2.1	0.08	0.01	0.5
		Aceite		5	88.4	0	10	0
	Filet de pescado en salsa de tomate	Jengibre		5	4	0.09	0.04	0.89
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Sal		1	0	0	0	0
		Pimienta blanca		1	2.96	0.1	0.02	0.69
	Guarnición vegetal	Zanahoria		30	12.3	0.27	0.03	2.82
	Escabeche de vegetales	Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Vainica		40	14	0.76	0.11	3.15
		Chile dulce		5	2.6	0.1	0.03	0.6
		Vinagre		5	1.05	0	0	0.05
		Mostaza		15	3.3	0.2	0.16	0.39
		Refresco	Pulpa de cas		10	23.1	0.03	0
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL				719.12	43.94	19.54	97.28
	% ADE(90-120)				98	119	98	96

SEMANA 1 - MARTES

SEMANA 1 - MARTES							
Desayuno	Receta	INGREDIENTE	Peso bruto crudo 1	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Molida de res	90	210,6	16,81	15,43	0
	Molida de res arreglada	Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
	TOTAL			637	30,8	16,4	77,98
% ADE(90-120)			120	118	117	108	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Molida de res especial	135	222.3	17.75	16.29	0
	Picadillo de Chayote y zanahoria con carne molida	Chayote	100	31	0.9	0.2	7.7
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Consome de res	1	2.72	0.07	0.06	0.69
		Sal	1	0	0	0	0
	Ensalada compuesta	Repollo blanco	30	7.2	0.36	0.05	1.61
	Repollo, tomate, zanahoria	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de mora	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
TOTAL			805.87	34.89	23.47	117.54	
% ADE(90-120)			110	94	117	116	

SEMANA 1- MIÉRCOLES

SEMANA 1- MIÉRCOLES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo		100	147	12,58	9,94	0,77
	Omelet con hongos	Hongos		10	2,2	0,31	0,03	0,33
		Cebolla		10	4,5	0,14	0,02	0,97
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Sal		1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL				580,54	26,98	15,94	79,56	
% ADE(90-120)				111	104	114	111	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Frijoles Arreglados	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Margarina		5	8.75	0	0.98	0.02
	Base Proteica	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Palmito		100	26	2.2	0.2	5.2
	Arroz con palmito y jamon de pavo	Jamón		40	58.8	7.48	2.89	0.21
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Crema dulce		10	13.4	0.68	0.76	1
		Queso mozzarella		60	152.4	14.56	9.55	1.66
		Consome de pollo		1	2.63	0.06	0.09	0.72
		Aceite		5	44.2	0	5	0
	Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga , tomate, maíz dulce	Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Maiz dulce		30	10.8	0.54	0.06	2.52
	Refresco	Pulpa de mango		10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL				810.72	41.44	21.46	117.65
	% ADE(90-120)				110	112	107	116

SEMANA 1- JUEVES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67	
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48	
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3	
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
		Aceite	5	44.2	0	5	0	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97	
	Base proteica	Salchichón	30	94,2	3,08	8,46	1,19	
	Huevo revuelto con salchichon de pollo en trocitos	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39	
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29	
		Sal	1	0	0	0	0	
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
	TOTAL			596,79	23,39	14,4	79,56	
% ADE(90-120)			113	90	103	111		
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz con zanahoria	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41	
		Ajo	5	6.7	0.27	0.01	1.47	
		Sal	1	0	0	0	0	
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29	
	Base Proteica	Pollo	110	107.1	19.25	2.77	0	
		Mostaza	15	9.9	0.59	0.47	1.17	
	Filet de pollo en salsa blanca	Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Salsa blanca						
		Leche	120	72	3.86	3.9	5.42	
		Cebolla blanca	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Aceite	5	44.2	0	5	0	
		Maicena	1	3.57	0.01	0	0.86	
	Consome de pollo	1	2.63	0.06	0.09	0.72		
	Guarnición vegetal	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82	
	Vegetales salteados en julianas	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Margarina	5	35.7	0.03	4.01	0.03	
		Sal	1	0	0	0	0	
Refresco	Pulpa de tamarindo	10	23.1	0.03	0	6.44		
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86		
TOTAL			803.73	40.53	18.58	122.35		
% ADE(90- 120)			109	109	93	120		

SEMANA 1 - VIERNES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Queso tierno	60	158,4	10,5	12,06	1,98
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
	TOTAL			585,24	24,45	13,01	79,47
% ADE(90- 120)			111	94	93	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz Blanco	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Pecho de res en cubos	135	126	22.03	3.5	0
	Guiso de pecho de res	Hongos	10	2.2	0.31	0.03	0.33
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Ajo en polvo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Maicena	1	3.57	0.01	0	0.86
		Cola de res	5	11.9	0.8	0.44	1.18
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Tomate	30	11.34	0.42	0.05	2.68
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Pimienta negra	1	2.55	0.11	0.03	0.65
	Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga, repollo morado, zanahoria	Repollo morado	30	7.2	0.36	0.05	1.61
		Zanahoria	20	12.3	0.27	0.03	2.82
	Refresco	Pulpa de maracuyá	10	23.1	0.03	0	6.44
Azúcar		15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			803.44	40.09	20.97	116.67	
% ADE(90- 120)			109	108	105	115	

SEMANA 1- SABADO

SEMANA 1- SABADO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo picado		75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo picado con cebolla	Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL				539,34	23,46	13,42	78,56	
% ADE(90- 120)				103	90	96	109	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		27	97.2	1.78	0.16	21.41
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Atún enlatado		60	111.6	15.92	4.85	0
		Canelones		60	222.6	7.82	0.91	44.8
	Canelones con atún	Huevo batido		25	36.75	3.15	2.49	0.19
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla blanca		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga, chile dulce,apio,rabano	Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Apio		5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Rabano		30	3.3	0.45	0.03	0.45
	Refresco	Pulpa de cas		10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL				821.74	40.53	19.59	121.95
% ADE(90- 120)				111	110	98	120	

SEMANA 1-DOMINGO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Pechuga de pollo		80	137,6	16,68	7,4	0
	Fajitas de pollo	Cebolla		10	4,5	0,14	0,02	0,97
		Chile dulce		10	2,6	0,1	0,03	0,6
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Pimienta blanca		1	2,96	0,1	0,02	0,69
		Sal		1	0	0	0	0
Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL				574,5	30,97	13,42	79,75	
% ADE(90- 120)				109	119	96	111	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Posta de cerdo		135	171.6	25.72	6.79	0
		Miel de abela		5	15.2	0.02	0	4.12
	Costilla de cerdo en salsa agri dulce	Pimienta blanca		1	2.96	0.1	0.02	0.69
		Salsa china		1	3	0.53	0.01	0.28
		Mostaza		15	9.9	0.59	0.47	1.17
		Vinagre		5	1.05	0	0	0.05
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Ensalada compuesta	Pepino		30	3.6	0.18	0.05
	pepino, tomate, zanahoria	Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria		15	12.3	0.27	0.03	2.82
Refresco	Pulpa de maracuyá		10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar		15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL				795.35	42.91	19.19	114.82	
% ADE(90- 120)				108	116	96	114	

SEMANA 2- LUNES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Torta de hueno con zuchini	Zuchini	30	4,8	0,36	0,05	1
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			550,64	23,75	14,44	79,09	
% ADE(90-120)			105	91	103	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	30	108	1.98	0.18	23.79
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Pollo	80	95.2	17.11	2.46	0
		Pasta lassña	30	111.3	3.91	0.45	22.4
	Lasaña de pollo	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Zanahoria	15	4.1	0.09	0.01	0.94
		Vainica	10	3.5	0.19	0.03	0.79
		Ajo en polvo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Crema Dulce	30	40.2	2.04	2.27	3.01
		Consome de pollo	1	3.07	0.1	0.08	0.66
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Ensalada compuesta	Repollo verde	30	7.2	0.36	0.05	1.61
	Repollo verde, morado y Zanahoria	Repollo morado	30	7.2	0.36	0.05	1.61
		Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
Refresco	Pulpa de mora	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			832.7	44.18	22.55	116.41	
% ADE(90-120)			113	119	113	115	

SEMANA 2 - MARTES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Queso fresco	50	86,5	12,18	3,5	0,96
	Datos de queso	Harina de trigo	5	18,2	0,52	0,05	3,82
		Huevo	20	29,4	2,52	1,99	0,15
		Aceite	5	44,2	0	5	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			605,14	29,17	12,48	82,44	
% ADE(90-120)			115	112	90	115	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Filet de pescado	140	134.4	28.11	2.38	0
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Filet de pescado a la plancha	Jengibre	5	4	0.09	0.04	0.89
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Sal	1	0	0	0	0
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69
	Guarnición vegetal	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
	Vegetales en Julianas	Cebolla	5	4.5	0.14	0.02	0.97
		Chile dulce	5	2.6	0.1	0.03	0.6
		Margarina	5	35.7	0.03	4.01	0.03
		Sal	1	0	0	0	0
Refresco	Pulpa de cas	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			768.61	44.2	18.28	110.26	
% ADE(90-120)			105	119	92	109	

SEMANA 2- MIÉRCOLES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina	5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal	1	0	0	0	0
	Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97	
	Base proteica	Posta de res	85	198,9	15,88	14,58	0
	Trozos de res en salsa de tomate	Salsa de tomate	20	8,4	0,31	0,04	1,99
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Apio	5	0,7	0,03	0,01	0,15
Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29	
Sal		1	0	0	0	0	
Consome de res	1	3,07	0,1	0,08	0,66		
Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			607,35	30,44	16,67	81,39	
% ADE(90-120)			116	117	119	113	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Margarina	5	35.7	0.03	4.01	0.03
	Base Proteica	Mano piedra	80	100.8	17.62	2.8	0
		Garbanzos	15	17.85	0.74	0.17	3.39
		Hongos	10	2.2	0.31	0.03	0.33
	Mano piedra con garbanzos y salsa de hongos	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Tomate	15	3.15	0.12	0.05	0.69
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Salsa de tomate	27	9.45	0.39	0.04	2.28
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Sal	1	0	0	0	0	
Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98	
Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38	
	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82	
	Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65	
Refresco	Pulpa de mango	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			774.18	35.92	19.17	117.99	
% ADE(90-120)			105	97	96	118	

SEMANA 2- JUEVES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo revuelto con tomate	Tomate	30	6,3	0,24	0,09	1,38
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			552,14	23,63	14,48	79,47	
% ADE(90-120)			105	91	103	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Posta de cerdo en cubos	80	168.8	15.92	11.21	0
		Lentejas	15	52.95	3.87	0.16	9.01
	Estofado de lentejas con cerdo	Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Tomate	15	3.15	0.12	0.05	0.69
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Sal	1	0	0	0	0
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98
		Repollo morado	30	9.3	0.43	0.05	2.21
		Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
	Refresco	Pulpa de maracuya	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL			832.08	36.61	23.39	121.97
% ADE(90-120)			113	99	117	120	

SEMANA 2- VIERNES							
	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Salchicha de pollo	50	128,5	6,47	9,74	3,39
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
	Salchicha en trocitos con huevo picado	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
	TOTAL			593,39	26,71	16,64	81,29
	% ADE(90-120)			113	103	119	113
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Maiz dulce	30	10.8	0.54	0.06	2.52
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Filet de Pollo	90	154.8	18.77	8.33	0
	Filet de pollo a la plancha	Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69
		Sal	1	0	0	0	0
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Ensalada compuesta	Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65
	Pepino, tomate, zanahoria	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
	Refresco	Pulpa de tamarindo	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL			761.5	35.41	20.33	112.02
	% ADE(90-120)			103	96	102	111

SEMANA 2- SÁBADO

SEMANA 2- SÁBADO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Cebolla		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina		5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Queso mozzarella		50	150	11,09	11,18	1,1
	Quesadicha de queso a la plancha	Tortillas de harina		12	37,44	0,99	0,93	6,16
		Cebollino		5	1,3	0,09	0,03	0,24
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL				581,43	26,17	14,09	85,31	
% ADE(90-120)				110	101	101	118	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Base Proteica	Cecina		120	151.2	26.44	4.2
	Carne mechada	Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Apio		5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Culantro		5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Cola de res		1	3.77	0.15	0.14	0.48
		Sal		1	0	0	0	0
		Pimienta negra		1	2.55	0.11	0.03	0.65
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09
	Lechuga, tomate, maíz dulce	Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Maiz dulce		30	10.8	0.54	0.06	2.52
		Pulpa de mango		10	23.1	0.03	0	6.44
	Refresco	Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
TOTAL				802.35	43.53	21.43	111.6	
% ADE(90-120)				109	118	107	110	

SEMANA 2- DOMINGO							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Margarina	5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo revuelto con chile y cebolla	Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			548,05	23,46	14,42	78,59	
% ADE(90-120)			104	90	103	109	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
	Arroz con atún	Atún	60	148.8	21.22	6.46	0
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Cebollino	5	2.4	0.11	0.02	0.55
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Guarnición vegetal	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
	Escabeche de vegetales	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Vainica	10	3.5	0.19	0.03	0.79
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Vinagre	5	1.05	0	0	0.05
		Mostaza	15	3.3	0.2	0.16	0.39
	Refresco	Pulpa de maracuyá	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
TOTAL			757.36	37.74	18.6	112.16	
% ADE(90-120)			103	102	93	111	

SEMANA 3- LUNES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Margarina	5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Pollo en trozos	80	95,2	17,11	2,46	0
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Pimienta blanca	1	2,96	0,1	0,02	0,69
		Sal	1	0	0	0	0
		Aceite	10	88,4	0	10	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			577,95	31,16	14,41	78,2	
% ADE(90-120)			110	120	103	109	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Chuleta de cerdo	120	253.2	23.88	16.81	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Chuleta de cerdo encebollada	Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69
		Chile dulce	20	10.4	0.4	0.12	2.41
		Cebolla	20	18	0.56	0.08	3.88
	Guarnición vegetal	Chayote tierno	60	14.4	0.48	0.06	3.6
	Ensalada de chayote tierno	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Limón ácido jugo	5	1.25	0.02	0	0.43
		Azúcar	5	19.2	0	0	4.96
		Sal	1	0	0	0	0
	Refresco	Pulpa de mora	10	23.1	0.03	0	6.44
Azúcar		15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			852.94	41.09	23.9	121.41	
% ADE(90-120)			116	111	119	120	

SEMANA 3- MARTES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Torta de huevo y espinaca	Espinacas	40	9,2	1,14	0,16	1,45
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina sal	5 1	8.75 0	0 0	0.98 0	0.02 0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			555,04	24,53	14,55	79,54	
% ADE(90-120)			106	94	104	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	30	108	1.98	0.18	23.79
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Pasta para chop suey	30	111.3	3.91	0.45	22.4
		Trozos de pollo	80	95.2	17.11	2.46	0
	Chop suey con pollo	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo	1	6.7	0.27	0.01	1.47
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41
		Chayote tierno	10	2.4	0.08	0.01	0.6
		Repollo verde	10	2.4	0.12	0.02	0.54
		Brócoli	10	3.4	0.28	0.04	0.66
		Cebollino	5	1.2	0.06	0.01	0.28
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Maicena	5	19.05	0.01	0	4.56
		Salsa de soya	5	3	0.53	0.01	0.28
		Sal	1	0	0	0	0
	Aceite	5	44.2	0	5	0	
	Ensalada Compuest	Repollo blanco	30	7.2	0.36	0.05	1.61
	Repollo, tomate, zanahoria	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria	20	8.2	0.18	0.02	1.88
	Refresco	Pulpa de tamarindo	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL			783.69	36.77	19.8	118.18
	% ADE(90-120)			107	99	99	117

SEMANA 3- MIÉRCOLES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67	
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48	
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3	
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29	
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
		Margarina	5	8.75	0	0.98	0.02	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97	
	Base proteica	Queso a la plancha	60	158,4	10,5	12,06	1,98	
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			541,04	24,45	13,01	79,47		
% ADE(90-120)			103	94	93	110		
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Aceite	5	44.2	0	5	0	
		Sal	1	0	0	0	0	
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29	
	Base Proteica	Filet de pescado	150	145.6	24.89	4.44	0	
		Romero	5	6.55	0.17	0.29	1.03	
	Filet de pescada en salsa cremosa de espinaca	Sal	1	0	0	0	0	
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69	
		Aceite	5	44.2	0	5	0	
		Salsa de espinaca						
		Hojas de espinaca	30	6.9	0.86	0.12	1.09	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Margarina	5	35.7	0.03	4.01	0.03	
		Crema dulce	10	13.4	0.68	0.76	1	
		Vino blanco	1	0.84	0	0	0.03	
		Sal	1	0	0	0	0	
	Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98	
		Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38	
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41	
		Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65	
	Refresco	Pulpa de cas	10	23.1	0.03	0	6.44	
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
	TOTAL			809.12	43.14	21.67	113.44	
	% ADE(90-120)			110	117	108	112	

SEMANA 3- JUEVES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina	5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Molida de res	80	187,2	14,94	13,72	0
	Carne molida arreglada	Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Tomate picado	30	6,3	0,24	0,09	1,38
		Culantro	5	2,1	0,17	0,03	0,4
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
Consome de res		1	2,72	0,07	0,06	0,69	
Achiote		1	0.07	0	0	0.01	
Sal	1	0	0	0	0		
Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			585,85	29,49	15,55	80,58	
% ADE(90-120)			112	113	111	112	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles arreglados	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Pecho de res en trozos	80	100.8	17.62	2.8	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Trocitosde res con zuquini	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Zuchini	30	4.8	0.36	0.05	1
		Salsa de soya	5	3	0.53	0.01	0.28
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Caldo de res	5	2	0.06	0.12	0.17
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Ensalada compuesta	Repollo morado	30	9.3	0.43	0.05	2.21
	Lechuga, zanahoria, pepino	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
Pepino		30	3.6	0.18	0.05	0.65	
Refresco	Pulpa de mango	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			757.68	34.88	19.87	112.84	
% ADE(90-120)			103	94	99	112	

SEMANA 3- VIERNES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39
	Omelet de Queso mozzarella	Queso mozzarella	20	60	4,43	4,47	0,44
		Cebolla	10	4,5	0,14	0,02	0,97
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			564,84	24,81	15,41	79,29	
% ADE(90-120)			108	95	110	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo
	Frijoles molidos	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Posta de cerdo	80	114.4	17.14	4.53	0
	Arroz con cerdo	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo	1	6.7	0.27	0.01	1.47
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Sal	1	0	0	0	0
	Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	30	9.3	0.43	0.05	2.21
		Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
		Aceite oliva	5	44.2	0	5	0
		Romero	5	6.55	0.17	0.29	1.03
	Refresco	Pulpa de tamarindo	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL			763.26	33.74	21.42	111.14
	% ADE(90-120)			104	91	107	110

SEMANA 3- SÁBADO							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteíca	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39
	Huevo revuelto con jamón de pavo	Jamón	40	58,8	7,48	2,89	0,21
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
	TOTAL			559,14	27,72	13,81	78,09
% ADE(90-120)			107	107	99	108	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteíca	Pollo en trozos	110	107.1	19.25	2.77	0
		Salsa de tomate	27	11.34	0.42	0.05	2.68
	Pollo en salsa de tomate con maíz	Maiz dulce	30	25.8	0.97	0.35	5.71
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Jengibre	5	4	0.09	0.04	0.89
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Sal	1	0	0	0	0
		Consome de pollo	1	2.67	0.17	0.14	0.18
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69
	Guarnición vegetal	Remolacha	30	12.9	0.48	0.05	2.87
	Ensalada rusa	Huevo	25	36.75	3.15	2.49	0.19
		Cebolla morada	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Mayonesa	20	39	0.09	3.34	2.39
		Jugo de limón	5	1.25	0.02	0	0.43
		Sal	1	0	0	0	0
		Pimienta negra	1	2.55	0.11	0.03	0.65
Refresco	Pulpa de maracuyá	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			847.32	44.76	21.69	121.98	
% ADE(90-120)			115	120	108	120	

SEMANA 3- DOMINGO

SEMANA 3- DOMINGO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Base proteica	Tortillas de harina		15	46,8	1,24	1,16	7,7
	Burrito de queso y hongos	Hongos		10	2,2	0,31	0,03	0,33
		Queso Gouda		60	103,8	14,61	4,2	1,15
		Aceite		5	44,2	0	5	0
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL				623,84	30,11	16,34	86,67	
% ADE(90-120)				119	116	117	120	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite		5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Posta de res en fajitas		120	151.2	26.44	4.2	0
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
	Fajitas de res con chile y cebolla	Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Comino		1	3.75	0.18	0.22	0.44
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Pimienta negra		1	2.55	0.11	0.03	0.65
	Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga, tomate, culantro, zanahoria	Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Culantro		5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de mora		10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL				796.98	43.12	21.46	110.3
	% ADE(90-120)				108	116	107	109

SEMANA 4- LUNES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base Proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo picado con cebollino	Cebollino	5	1,56	0,11	0,04	0,28
		Sal	1	0	0	0	0
		Aceite	5	44,2	0	5	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			547,4	23,5	13,45	78,37	
% ADE(90-120)			104	90	96	109	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216,00	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Cebolla blanca	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0,00	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0,00	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Atún	70	89.6	16.53	2.08	0
		Platano verde	35	46.2	0.42	0.03	12.35
	Picadillo de platano y papa con atún	Papa	35	20.3	0.9	0.03	4.35
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla blanca	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Consome de pollo	1	2.67	0.17	0.14	0.18
		Achiote	1	0.07	0	0	0.01
		Sal	1	0,00	0	0	0
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Ensalda compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga, cebolla morada, chile	Cebolla morada	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
	Refresco	Pulpa de maracuyá	10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL			775.05	33.68	18.85	120.77
	% ADE(90-120)			105	91	94	119

SEMANA 4- MARTES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Pollo en trozos	75	89,25	16,04	2,31	0
	Trocitos de pollo sudado	Tomate picado	20	4,2	0,16	0,06	0,92
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Apio	5	0,7	0,03	0,01	0,15
		Consome de pollo	1	3,07	0,1	0,08	0,66
Sal		1	0	0	0	0	
Aceite		5	44,2	0	5	0	
Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			571,81	30,4	13,44	80,01	
% ADE(90-120)			109	117	96	111	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Trozos de posta de cerdo	120	171.6	25.72	6.79	0
	Trocitos de cerdo en salsa de piña	Chile dulce en tiras	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Jugo de piña	5	19.45	0.01	0.01	4.96
		Sazonador completo	5	13.6	0.34	0.3	3.44
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
	Ensalda compuesta	Lechuga	30	17.4	0.77	0.03	3.73
	Lechuga, zanahoria, pepino	Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41
		Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65
Refresco	Pulpa de cas	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			809.44	42.59	18.98	119.91	
% ADE(90-120)			110	115	95	118	

SEMANA 4- MIÉRCOLES

SEMANA 4- MIÉRCOLES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina		5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo		75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Torta de huevo con ayote tierno	Ayote tierno en rodajas		30	9	0,18	0,06	2,28
		Pimienta blanca		1	2,96	0,1	0,02	0,69
		Sal		1	0	0	0	0
		Aceite		5	44,2	0	5	0
Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL				557,8	23,67	14,47	81,06	
% ADE(90-120)				106	91	103	113	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Frijoles molidos	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Margarina		5	35.95	0.05	4.03	0.05
	Base Proteica	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote		1	0.07	0	0	0.01
	Arroz con pollo	Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Pollo		80	137.6	16.68	7.4	0
		Apio		5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Culantro		5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
		Zuchini		30	4.8	0.36	0.05	1
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3.35	0	0	0.97
		Consome de pollo		1	2.67	0.17	0.14	0.18
	Ensalada compuesta	Repollo verde		30	7.2	0.36	0.05	1.61
	Repollo blanco, tomate, zanahoria	Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de cas		10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
	TOTAL				739.58	33.65	18.59	112.53
	% ADE(90-120)				101	91	93	111

SEMANA 4- JUEVES

SEMANA 4- JUEVES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina		5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal		1	0	0	0	0
	Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97	
	Base proteica	Queso tierno		60	158,4	10,5	12,06	1,98
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33
	TOTAL				549,79	24,45	13,99	79,49
% ADE(90-120)				105	94	100	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Filet de pescado		140	145.6	24.89	4.44	0
		Cebolla en julianas		5	2.25	0.07	0.01	0.49
	Filet de pescado a la napolitana	Chile dulce en julianas		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Tomate picado		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Perejil		5	1.8	0.15	0.04	0.32
		Queso mozzarella		10	25.4	2.43	1.59	0.28
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Pimienta blanca		1	2.96	0.1	0.02	0.69
		Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09
	Lechuga, pepino, zanahoria	Pepino		30	3.6	0.18	0.05	0.65
		Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de tamarindo		10	23.1	0.03	0	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0	14.86
TOTAL				787.84	44.53	18.63	113.97	
% ADE(90-120)				107	120	93	113	

SEMANA 4- VIERNES

SEMANA 4- VIERNES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Posta de res en fajitas		70	88,2	15,42	2,45	0
	Fajitas de res con chile y cebolla	Cebolla		10	4,5	0,14	0,02	0,97
		Chile dulce		10	2,6	0,1	0,03	0,6
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
		Consome de res		1	2,72	0,07	0,06	0,69
Sal			1	0	0	0	0	
Aceite			5	44,2	0	5	0	
Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96	
Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL				573,75	29,73	13,51	81,01	
% ADE(90-120)				109	114	97	113	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		30	108	1.98	0.18	23.79
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Base Proteica	Fetuccine		30	111.3	3.91	0.45
	Molida de res		80	100.8	17.62	2.8	0	
	Fetuccine a la bolognesa	Salsa de tomate		27	11.34	0.42	0.05	2.68
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
		Margarina		5	35.95	0.05	4.03	0.05
		Sal		1	0	0	0	0
		Ensalda compuesta	Repollo verde		30	7.2	0.36	0.05
	Repollo verde, zanahoria, chile dulce, culantro	Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
Culantro			5	2.1	0.17	0.03	0.4	
Refresco	Pulpa de mango		10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar		15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL				743.77	36.22	19.05	110.1	
% ADE(90-120)				101	98	95	109	

SEMANA 4- SÁBADO							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
	Base proteica	Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
		Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Coliflor envuelta en huevo	Coliflor	40	10	0,79	0,04	2,12
		Consome de pollo	1	3,07	0,1	0,08	0,66
		Sal	1	0	0	0	0
		Aceite	5	44,2	0	5	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
TOTAL			558,91	24,28	14,51	80,87	
% ADE(90-120)			106	93	104	112	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Consome de pollo	1	2.67	0.17	0.14	0.18
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5	0
	Base Proteica	Posta de cerdo molida	80	114.4	17.14	4.53	0
	Picadillo de vainica con molida de cerdo	Vainica	40	12.4	0.73	0.05	2.85
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Consome de pollo	1	2.67	0.17	0.14	0.18
		Aceite	5	44.2	0	5	0
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0	0.97
		Sal	1	0	0	0	0
	Ensalda compuesta	Repollo verde	30	7.2	0.36	0.05	1.61
Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	30	9.3	0.43	0.05	2.21	
	Zanahoria	40	6.15	0.14	0.02	1.41	
Refresco	Pulpa de mora	10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL			779.43	34.78	21.8	114.71	
% ADE(90-120)			106	94	109	113	

SEMANA 4- DOMINGO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina		5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39	
	Huevo picado con salchicha de pollo	Salchicha	40	102,8	5,17	7,79	2,71	
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
	TOTAL				558,94	25,41	13,71	80,59
	% ADE(90-120)				106	98	98	112
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Aceite	5	44.2	0	5	0	
		Sal	1	0	0	0	0	
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0	0.29	
	Base Proteica	Filet de pollo	90	154.8	18.77	8.33	0	
	Pechugas doradas en salsa de durazno	Sal	1	0	0	0	0	
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69	
		Margarina	5	35.95	0.05	4.03	0.05	
		Salsa						
		Caldo pollo(carcaza)	5	4.45	0.01	0.49	0	
		Leche	10	3.5	0.34	0.02	0.49	
		Mermelada de durazno	2	4.92	0.01	0	1.33	
		Jugo de naranja	5	2	0.02	0.02	0.47	
	Vino blanco	5	4.2	0	0	0.14		
	Ensalada compuesta	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98	
	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38	
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41	
		Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65	
	Refresco	Pulpa de guanabana	10	23.1	0.03	0	6.44	
		Azúcar	15	57.6	0	0	14.86	
	TOTAL				760.47	35.54	19.91	111.55
	% ADE(90-120)				103	96	100	110

SEMANA 5- LUNES

SEMANA 5- LUNES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3.3	0.3	39.65
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Salsa inglesa		5	3.35	0	0	0.97	
	Base Proteica	Queso maduro		45	77.85	10.96	3.15	0.86
	Palitos de queso	Huevo		15	22.05	1.89	1.49	0.12
		Pan molido		5	18.2	0.52	0.05	3.82
		Aceite		5	44.2	0	5	0
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
Opción 1	Café		30	0.3	0.04	0.01	0	
TOTAL				517,14	23,69	15,51	69,94	
% ADE(90-120)				98	91	110	97	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		60	216	3.96	0.36	47.58
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0	0.29
	Base Proteica	Carne de res en trozos		100	222.3	17.75	16.29	0
	Carne de res a la caserola	Salsa de tomate		27	11.34	0.42	0.05	2.68
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Cebollino		5	1.2	0.06	0.01	0.28
		Leche evaporada		5	6.7	0.34	0.38	0.5
		Aceite		5	3	0.53	0.01	0.28
		Sal		1	0	0	0	0
		Pimienta negra		1	2.55	0.11	0.03	0.65
	Guarnición vegetal	Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Escabeche de vegetales	Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Vainica		30	9.3	0.55	0.04	2.14
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
Vinagre			5	1.05	0	0	0.05	
Mostaza			15	9.9	0.59	0.47	1.17	
Refresco	Pulpa de cas		10	23.1	0.03	0	6.44	
	Azúcar		15	57.6	0	0	14.86	
TOTAL				805.83	35.99	24.09	114.4	
% ADE(90-120)				110	97	120	113	

SEMANA 5- MARTES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Margarina		5	8.75	0	0.98	0.02
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3.35	0	0	0.97
	Base proteica	Huevo		75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo revuelto	Aceite		5	44.2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar		5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café		30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL				545.84	23.39	14.39	78.09	
% ADE(90-120)				104	90	102	108	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz		30	108	1.98	0.18	23.79
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite		5	44.2	0	5,00	0
		Sal		1	0	0	0,00	0
	Frijoles	Frijoles		45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo		5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce		5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal		1	0	0	0,00	0
		Ajo		1	1.34	0.05	0,00	0.29
		Aceite		5	44.2	0	5,00	0
		Base Proteica	Atún en agua		60	111.6	15.92	4.85
	Pasta penne con atún	Pasta penne		30	111.3	3.91	0.45	22.4
		Cebolla		5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo		1	1.34	0.05	0,00	0.29
		Orégano		5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomate		30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Albahaca		1	0.27	0.03	0.01	0.04
		Aceite		5	44.2	0	5,00	0
		Sal		1	0	0	0,00	0
	Ensalada compuesta	Lechuga		30	5.1	0.37	0.09	0.98
	Lechuga, repollo, zanahoria	Repollo morado		30	9.3	0.43	0.05	2.21
		Zanahoria		15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de cas		10	23.1	0.03	0,00	6.44
		Azúcar		15	57.6	0	0,00	14.86
	TOTAL				775.85	35.04	22.65	112.59
% ADE(90-120)				105	95	113	111	

SEMANA 5- MIÉRCOLES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67	
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48	
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3	
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97	
		Pechuga de pollo	80	137,6	16,68	7,4	0	
	Base proteica	Cebolla	10	4,5	0,14	0,02	0,97	
	Fajitas de pollo	Chile dulce	10	2,6	0,1	0,03	0,6	
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29	
		Aceite	5	44,2	0	5	0	
		Pimienta blanca	1	2,96	0,1	0,02	0,69	
		Sal	1	0	0	0	0	
Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96		
Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33		
TOTAL			574,5	30,97	13,42	79,75		
% ADE(90-120)			109	119	96	111		
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz Jardinero	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Zuchini	15	2.4	0.18	0.03	0.5	
		Cebollino	15	3.6	0.17	0.03	0.83	
		Ajo	1	1.34	0.05	0.00	0.29	
		Sal	1	0	0.0	0.00	0	
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Sal	1	0	0	0.00	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0.00	0.29	
	Base Proteica	Chuleta de cerdo	120	253.2	23.88	16.81	0	
		Paprika	1	2.63	0.06	0.09	0.72	
	Chuleta de cerdo en salsa rustica	Ajo	1	1.34	0.05	0.00	0.29	
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69	
		Sal	1	0	0	0.00	0	
		Salsa						
		Tomate	15	3.15	0.12	0.05	0.69	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Ajo	1	1.34	0.05	0.00	0.29	
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4	
		Albahaca	1	0.27	0.03	0.01	0.04	
		Perejil	5	1.8	0.15	0.04	0.32	
		Vino blanco	5	4.2	0	0.00	0.14	
		Sal	1	0	0	0.00	0	
		Pimienta blanca	1	2.96	0.1	0.02	0.69	
	Guarnición vegeal	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38	
	Pico de gallo	Sal	1	0	0	0.00	0	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
Limón		5	1.25	0.02	0.00	0.43		
Culantro		5	2.1	0.17	0.03	0.4		
Salsa de tomate		27	11.34	0.42	0.05	2.68		
Refresco	Pulpa de tamarindo	10	23.1	0.03	0.00	6.44		
	Azúcar	15	57.6	0	0.00	14.86		
TOTAL			792.77	41.49	19.12	116.13		
% ADE(90-120)			108	112	96	114		

SEMANA 5- JUEVES							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	50	73,5	6,29	4,97	0,39
	Omelet con hongos	Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Queso mozzarella	30	76,2	7,28	4,78	0,83
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			580,09	27,64	15,73	79,5	
% ADE(90-120)			110	106	112	110	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Frijoles arreglados	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0,00	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0
	Base Proteica	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
	Arroz chaufa	Pollo	80	137.6	16.68	7.4	0
		Tocineta en cubitos	20	40.6	4.03	2.58	0.01
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29
		Petit pois	5	17.15	1.09	0.07	3.14
		Salsa de soya	5	3	0.53	0.01	0.28
		Aceite	5	44.2	0,0	5,00	0
		Sal	1	0	0,0	0,00	0
		Pimienta negra	1	2.55	0.11	0.03	0.65
	Guarnición vegetal	Pepino	30	3.6	0.18	0.05	0.65
	Pepino, tomate, zanahoria	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de maracuyá	10	23.1	0.03	0,00	6.44
Azúcar		15	57.6	0	0,00	14.86	
TOTAL			790.33	38.41	22.02	112.07	
% ADE(90-120)			107	104	110	111	

SEMANA 5- VIERNES								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67	
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48	
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3	
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49	
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29	
		Aceite	5	44,2	0	5	0	
		Sal	1	0	0	0	0	
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97	
	Base proteica	Queso tierno	60	157.8	15.24	8.52	4.56	
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
	Opción I	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
	TOTAL			584,64	29,19	14,47	82,05	
% ADE(90-120)			111	112	103	114		
Almuerzo Y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0	
		Sal	1	0	0	0,00	0	
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Sal	1	0	0	0,00	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29	
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0	
	Base Proteica	Filet de pescado	140	145.6	24.89	4.44	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29	
	Filet de pescado en salsa de maracuyá	Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Perejil	5	1.8	0.15	0.04	0.32	
		Mostaza	15	9.9	0.59	0.47	1.17	
		Aceite	5	44.2	0,0	5,00	0	
		Sal	1	0	0	0,00	0	
		Pimienta negra	1	2.55	0.11	0.03	0.65	
		Salsa de maracuyá						
		Maracuyá	25	24.25	0.55	0.18	5.85	
		Miel de abeja	3	9.12	0.01	0,00	2.47	
		Jugo de naranja	5	2	0.02	0.02	0.47	
		Canela molida	1	2.61	0.04	0.03	0.8	
	Salsa de soya	5	3	0.53	0.01	0.28		
	Lechuga, tomate, maíz dulce	Lechuga	30	5.1	0.37	0.09	0.98	
	Escabeche de vegetales	Tomate	30	6.3	0.24	0.09	1.38	
		Maíz dulce	10	6.4	0.2	0.05	1.54	
	Refresco	Pulpa de guanabana	10	23.1	0.03	0,00	6.44	
		Azúcar	15	57.6	0	0,00	14.86	
TOTAL			836.21	43.11	22.22	120.46		
% ADE(90-120)			114	117	111	119		

SEMANA 5 - SÁBADO								
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Gallo pinto	Arroz		50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles		30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce		5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla		5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo		1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite		5	44,2	0	5	0
		Sal		1	0	0	0	0
		Salsa inglesa		5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Roast beef en trocitos	50	117	17,05	4,93	0	
		Aceite	5	44,2	0	5	0	
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96	
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33	
	TOTAL				588,04	31	15,88	77,49
% ADE(90-120)				112	119	113	108	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO	
	Frijoles arreglados	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58	
		Oregano	5	15.3	0.55	0.51	3.22	
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Sal	1	0	0	0,00	0	
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29	
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0	
	Base Proteica	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58	
		Posta de res	80	126	22.03	3.5	0	
	Arroz con carne	Maiz dulce	10	6.4	0.2	0.05	1.54	
		Achiote	1	0.07	0	0,00	0.01	
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15	
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4	
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0	
		Sal	1	0	0	0,00	0	
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0,00	0.97	
	Guarnición vegetal	Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82	
	Vegetales en julianas	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49	
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3	
		Margarina	5	35.95	0.05	4.03	0.05	
		Sal	1	0	0,0	0,00	0	
Refresco	Pulpa de cas	10	23.1	0.03	0,00	6.44		
	Azúcar	15	57.6	0	0,00	14.86		
TOTAL				761.16	38.18	19.43	110.69	
% ADE(90-120)				103	103	97	110	

SEMANA 5- DOMINGO							
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Gallo pinto	Arroz	50	180	3,31	0,29	39,67
		Frijoles	30	102,9	6,81	0,48	18,48
		Chile dulce	5	1,3	0,05	0,02	0,3
		Cebolla	5	2,25	0,07	0,01	0,49
		Ajo	1	1,34	0,05	0	0,29
		Aceite	5	44,2	0	5	0
		Sal	1	0	0	0	0
		Salsa inglesa	5	3,35	0	0	0,97
	Base proteica	Huevo	75	110,25	9,44	7,46	0,58
	Huevo revuelto con vainica	Vainica	40	12,4	0,73	0,05	2,85
		Margarina	5	8,75	0	0,98	0,02
		Sal	1	0	0	0	0
	Bebida caliente	Azúcar	5	19,2	0	0	4,96
	Opción 1	Café	30	72,3	3,66	0,15	12,33
TOTAL			558,24	24,12	14,44	80,94	
% ADE(90-120)			106	93	103	112	
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso neto g crudo	KCAL	CHON	GRASA	CHO
	Arroz	Arroz	60	216	3.96	0.36	47.58
		Achiote	1	0.07	0	0,00	0.01
		Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Aceite	5	44.2	0	5,00	0
		Sal	1	0	0	0,00	0
	Frijoles	Frijoles	45	151.65	10.14	0.48	27.58
		Orégano	5	15.3	0.55	0.51	3.22
		Tomillo	5	13.8	0.46	0.37	3.2
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Sal	1	0	0	0,00	0
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29
	Base Proteica	Costilla de cerdo	100	211	19.9	14.01	0
	Costilla de cerdo en trozos con vegetales	Cebolla	5	2.25	0.07	0.01	0.49
		Chile dulce	5	1.3	0.05	0.02	0.3
		Ajo	1	1.34	0.05	0,00	0.29
		Jengibre	5	4	0.09	0.04	0.89
		Culantro	5	2.1	0.17	0.03	0.4
		Apio	5	0.7	0.03	0.01	0.15
		Zanahoria	30	12.3	0.27	0.03	2.82
		Brocoli	30	10.2	0.85	0.11	1.99
		Salsa inglesa	5	3.35	0	0,00	0.97
		Sal	1	0	0	0,00	0
	Ensalada compuesta	Repollo verde	30	7.2	0.36	0.05	1.61
	Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	30	9.3	0.43	0.05	2.21
		Zanahoria	15	6.15	0.14	0.02	1.41
	Refresco	Pulpa de mora	10	23.1	0.03	0,00	6.44
Azúcar		15	57.6	0	0,00	14.86	
TOTAL			797.8	37.72	21.13	117.5	
% ADE(90-120)			108	102	106	116	

Anexo N°48. Costeo del menú propuesto para el servicio de alimentos de la empresa Newrest Costa Rica, 2017

		DESAYUNO	ALMUERZO								
		Numero de Porciones	50	190							
Lunes								Costos			
Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
	Gallo pinto	Arroz		50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 31,7	128.032,50
		Frijoles		30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce		6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla		5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite		5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal		1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Base proteíca	Queso tierno		45	kilo	1000,0	1,00	45	₡ 2.346,00	₡ 106	
	Bebida caliente	Azúcar		10	Saco/50kg	50000,0	1,00	10	₡ 27.000,0	₡ 5	
		Leche		60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
Opción 1	Café		30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té		1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₡ 217,97		
								Costo / 50porciones	₡ 10.898,32		
Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
	Arroz	Arroz		60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	128.032,50
		Maíz dulce		30	Bolsa/3kg	3000	1,00	30	₡ 2.277	₡ 23	
		Cebolla		5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite		5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Frijoles	Sal		1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Frijoles		45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
		Orégano		5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomillo		5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
		Sal		1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Ajo		1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Base Proteíca	Filet de pescado		140	kilo	1000	1,00	140	₡ 1.780,00	₡ 249	
		Salsa de tomate		27	Galon/4kg	4000	1,00	27	₡ 1.955,00	₡ 13	
	Filet de pescado en salsa de tomate	Aceite		5	litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Jengibre		5	kilo	1000	0,93	5	₡ 800,00	₡ 4	
		Ajo		1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Sal		1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Guarnición vegetal	Pimienta blanca		1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8	
		Zanahoria		38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
	Escabeche de vegetales	Cebolla		5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
Vainica			45	kilo	1000	0,88	40	₡ 800,00	₡ 36		
Chile dulce			6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
Vinagre			5	Galón/4kg	4000	1,00	5	₡ 936,00	₡ 1		
Refresco	Mostaza		15	kilo	1000	1,00	15	₡ 5.682,00	₡ 85		
	Pulpa de cas		10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8		
	Azúcar		15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
								Costo total/ 1porción	₡ 616,50		
								Costo / 190 porciones	₡ 117.134,18		

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50 190

		Martes						Costos		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	29.808,00	32	129.325,07
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	862,00	29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	140,00	7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	450,00	2	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	2.436,00	12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	3.426,00	0,14	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	5,593	7	
	Base proteica	Molida de res	102	kilo	1000,0	0,88	90	2.290,00	234	
	Molida de res arreglada	Consome de res	1	kilo	1000,0	1,00	1	3.000,00	3	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	450,00	2	
		Ajo	1	kilo	1000,0	0,94	1	2.998,00	3	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	27,000	0,14	
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	268,00	16	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	4,000	0,12	
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	2,005	2,0		
							Costo total/ 1porción	350		
							Costo / 50 porciones	17.506,74		
Semana #1 Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	29.808,00	38	
		Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	1.604	2	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	450,00	2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	2.436,00	12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	862,00	43	
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	5.500,00	28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	150,00	17	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14	
	Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	2.998,00	3	
		Molida de res especial	153	kilo	1000	0,88	135	2.290,00	351	
		Chayote	130	Unidad/ 285g	285	0,77	100	57,00	26,0	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	450,00	2	
	Picadillo de Chayote y zanahoria con carne molida	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	140,00	7	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	2.998,00	3	
		Consome de res	1	kilo	1000,0	1,00	1	3.000,00	3	
	Ensalada compuesta	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14	
		Repollo blanco	38	kilo	1000	0,80	30	250,00	9	
	Repollo, tomate, zanahoria	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	500,00	15	
		Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	325,00	6	
Refresco	Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	4.518,00	11		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	27.000,00	8		
							Costo total/ 1porción	588,52		
							Costo / 190 porciones	111.818,32		

Número de porciones 50 190

		Miércoles						Costos				
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	157.666,56		
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Base proteica	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
		Huevo	114	kilo	1000,0	0,88	100	₡ 1.149,00	₡ 131			
	Omelet con hongos	Hongos	10	Paquete/ 425g	425,0	0,97	10	₡ 650,00	₡ 16			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
		Sal	1	Saco/ 25kg	1000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 3			
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	₡ 27,000	₡ 0,14			
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
									Costo total/ 1porción		₡ 262,55	
									Costo / 50porciones		₡ 13.127,73	
Almuerzo y Cena	Frijoles Arreglados	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43			
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28			
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17			
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Base Proteica	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5			
		Arroz	60	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38			
		Palmito	105	Galon/4kg	4000	0,95	100	₡ 2.750,00	₡ 72			
	Arroz con palmito y jamon de pavo	Jamón	40	kilo	1000,0	1,00	40	₡ 4.952,00	₡ 198			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Crema dulce	10	Unidad/250ml	250	1,00	10	₡ 699,00	₡ 28			
		Queso mozzarella	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 3.920,00	₡ 235			
		Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1			
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17			
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15			
	Lechuga , tomate, maíz dulce	Maíz dulce	30	Bolsa/3kg	3000	1,00	30	₡ 2.277	₡ 23			
Pulpa de mango		10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8				
Refresco	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8				
									Costo total/ 1 porción	₡ 760,73		
								Costo / 190 porciones	₡ 144.538,83			

		Jueves						Costos				
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32			
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
	Base proteica	Salchichón	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 1.250,00	₡ 38			
	Huevo revuelto con salchichon de pollo en trocitos	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Bebida caliente	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
		Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	₡ 27,000	₡ 0,14			
	Opción 1	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
		Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0				
								Costo total/ 1porción	₡ 215,58			
								Costo / 50 porciones	₡ 10.778,87			
Semana #1	Almuerzo y Cena	Arroz con zanahoria	Arroz	60	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
			Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
			Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6		
			Ajo	5	kilo	1000	0,94	5	₡ 2.998,00	₡ 16		
		Frijoles	Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
			Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
			Pollo	229	kilo	1000	0,48	110	₡ 1.875,00	₡ 430		
			Mostaza	15	Galón/4kg	4000	1,00	15	₡ 2.522,00	₡ 9		
		Filet de pollo en salsa blanca	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
			Salsa blanca									
			Leche	120	Bolsa/ml	1000,0	1,00	120	₡ 268,00	₡ 32		
	Cebolla blanca		5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Aceite		5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Maicena		1	kilo	1000	1,00	1	₡ 390,00	₡ 0,4			
	Guarnición vegetal	Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1			
		Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12			
	Vegetales salteados en julianas	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5			
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Refresco	Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
									Costo total/ 1 porción	₡ 713,99		
									Costo / 190 porciones	₡ 135.658,76		

146.437,62

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50 190

		Viernes						Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	182.091,80
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Sal	1	Saco/ 25kg	1000,0	1,00	1	₡ 3,426	₡ 0,00	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7	
	Base proteica	Queso tierno	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 2.346,00	₡ 141	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	₡ 27,000	₡ 0,14	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12	
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₡ 222,69	
								Costo / 50porciones	₡ 11.134,36	
Semana #1	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente
		Arroz Blanco	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14
		Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3
		Base Proteica	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12
			Pecho de res en cubos	163	kilo	1000	0,83	135	₡ 3.695,00	₡ 601
			Hongos	10	Paquete/ 425g	425,0	0,97	10	₡ 650,00	₡ 16
			Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2
			Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3
		Guiso de pecho de res	Ajo en polvo	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 2.000,00	₡ 2
			Maicena	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 390,00	₡ 0,4
			Cola de res	5	Unidad /76g	76	1,00	5	₡ 455,00	₡ 30
			Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7
			Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14
			Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4
		Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17
			Lechuga, repollo morado, zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9
		Refresco	Zanahoria	25	kilo	1000	0,80	20	₡ 325,00	₡ 8
Pulpa de maracuyá	10		Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8		
Azúcar	15		Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
								Costo total/ 1 porción	₡ 899,78	
								Costo / 190 porciones	₡ 170.957,44	

Semana #1	Sábado								Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio	unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
								29.808,00	32		
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	29.808,00	32		151.609,05
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	862,00	29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	140,00	7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	450,00	2		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	2.436,00	12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	3.426,00	0,14		
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	5,593	7			
	Base proteica	Huevo picado	85	kilo	1000,0	0,88	75	1.149,00	98		
	Huevo picado con cebolla	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	450,00	2		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	2.998,00	3		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	2.436,00	12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	3.426,00	0,14		
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	27,000	0,14		
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	268,00	16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	4,000	0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	2,005	2,0			
									Costo total/ 1porción	223,04	
									Costo / 50 porciones	11.151,82	
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	27	Saco/47kg	47000	1,00	27	29.808,00	17		
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	450,00	2		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	2.436,00	12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14		
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	862,00	43		
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	5.500,00	28		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	3.426,00	0,14		
	Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	2.998,00	3		
		Atún en agua	60	Caja/10kg	10000	1,00	60	38,248	0,229		
		Canelones	60	Kilo	1000	1,00	60	8.508,00	510		
	Canelones con atún	Huevo batido	28	kilo	1000,0	0,88	25	1.149,00	33		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	140,00	7		
		Cebolla blanca	5	kilo	1000,0	0,91	5	450,00	2		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	2.436,00	12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	3.426,00	0,14		
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	160,00	17		
	Lechuga, chile dulce, apio,	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	140,00	7		
		Apio	6	kilo	1000	0,89	5	600,00	3		
		Rabano	38	kilo	1000	0,80	30	694,00	26		
	Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	3.047,00	8		
Azúcar		15	Saco/50kg	50000	1,00	15	27.000,00	8			
									Costo total/ 1 porción	739	
									Costo / 190porciones	140.457,23	

Semana #1		Domingo							Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 31,71	140.595,82	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 28,73		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 6,57		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2,47		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 6,99			
	Base proteica	Pechuga de pollo	100	kilo	1000,0	0,80	80	₡ 1.875,00	₡ 187,50		
	Fajitas de pollo	Cebolla	11	kilo	1000,0	0,91	10	₡ 450,00	₡ 4,95		
		Chile dulce	12	Unidad	130,0	0,82	10	₡ 140,00	₡ 13,13		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12,18		
		Pimienta blanca	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8,00		
	Bebida caliente	Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	₡ 27,000	₡ 0,14		
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16,08		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,01			
								Costo total/ 1porción	₡ 324,04		
								Costo / 50 porciones	₡ 16.201,80		
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Base Proteica	Posta de cerdo	193	kilo	1000	0,70	135	₡ 2.095,00	₡ 404		
		Miel de abela	5	litro	1000	1,00	5	₡ 4.139,00	₡ 21		
		Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8		
	Posta de cerdo en salsa agridulce	Salsa china	5	Galón/4kg	4000	1,00	5	₡ 2.972,00	₡ 4		
		Mostaza	15	Galón/4kg	4000	1,00	15	₡ 2.522,00	₡ 9		
		Vinagre	5	Galón/4kg	4000	1,00	5	₡ 936,00	₡ 1		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Ensalada compuesta pepino, tomate, zanahoria	Pepino	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14		
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15		
	Refresco	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6		
Pulpa de maracuyá		10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1 porción	₡ 654,71		
								Costo / 190 porciones	₡ 124.394,02		

Lunes

Costos

Desayuno

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 117.455,60	
	Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5		
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
Base proteica	Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98		
Torta de hueno con zucchini	Zuchini	32	Unidad	200,0	0,95	30	₡ 220,00	₡ 35		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Aceite	5	litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
Bebida caliente	Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción		₡ 251,06
								Costo / 50porciones		₡ 12.552,97

Semana 2

Almuerzo y Cena

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	
Arroz	Arroz	30	Saco/47kg	47000	1,00	30	₡ 29.808,00	₡ 19	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
	Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Pollo	100	kilo	1000	0,80	80	₡ 1.875,00	₡ 188	
	Pasta lasaña	30	kilo	1000	1,00	30	₡ 2.331,00	₡ 70	
Lasaña de pollo	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6	
	Vainica	11	kilo	1000	0,88	10	₡ 800,00	₡ 9	
	Ajo en polvo	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 2.000,00	₡ 2	
	Crema Dulce	30	litro	1000	1,00	30	₡ 2.370,00	₡ 71,10	
Ensalada compuesta	Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1	
	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Repollo verde	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9	
Repollo verde, morado y Zanahoria	Repollo morado	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19	
	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
Refresco	Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 4.518,00	₡ 11	
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
								Costo total/ 1porción	₡ 552,12
								Costo / 190 porciones	₡ 104.902,63

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50

190

300

Martes

Costos

Desayuno

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos			
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	102.804,81	
	Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5		
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
Base proteíca	Queso maduro	50	kilo	1000,0	1,00	50	₡ 2.346,00	₡ 117		
Dados de queso	Harina de trigo	5	Saco/25kg	25000	1,00	5	₡ 9.244,00	₡ 2		
	Huevo	23	kilo	1000,0	0,88	20	₡ 1.149,00	₡ 26		
	Aceite	5	litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₡ 263,52		
							Costo / 50 porciones	₡ 13.176,09		

Semana 2

Almuerzo y Cena

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	
Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
	Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1,604	₡ 2	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
	Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
Base Proteíca	Filet de pescado	140	kilo	1000	1,00	140	₡ 1.780,00	₡ 249	
	Aceite	5	litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
Filet de pescado a la plancha	Jengibre	5	kilo	1000	0,93	5	₡ 800,00	₡ 4	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8	
Guarnición vegetal	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
Vegetales en Julianas	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
							Costo total/ 1porción	₡ 471,73	
							Costo / 190 porciones	₡ 89.628,72	

Semana 2	Miércoles							Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	174.204,85
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Ajo	1	kilo	1000,0	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Base proteíca	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7	
		Posta de res	102	kilo	1000,0	0,83	85	₡ 4.000,00	₡ 410	
	Trozos de res en salsa de tomate	Salsa de tomate	20	Galon/4kg	4000	1,00	20	₡ 1.955,00	₡ 10	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Apio	5	kilo	1000,0	0,94	5	₡ 600,00	₡ 3	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
Sal		1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Bebida caliente	Consome de res	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 3.000,00	₡ 3		
	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
Opción 1	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₡ 544,05	
								Costo / 50 porciones	₡ 27.202,50	
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Base Proteíca	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
		Mano piedra	96	kilo	1000	0,83	80	₡ 4.200,00	₡ 405	
		Garbanzos	15	kilo	1000	1,00	15	₡ 1.823,00	₡ 27	
		Hongos	10	Paquete/ 425g	425,0	0,97	10	₡ 650,00	₡ 16	
	Mano piedra con garbanzos y salsa de hongos	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Tomate	15	kilo	1000	0,98	15	₡ 500,00	₡ 8	
		Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Salsa de tomate	27	Galon/4kg	4000	1,00	27	₡ 1.955,00	₡ 13	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17	
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
		Pepino	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14	
		Pulpa de mango	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
	Refresco	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
										Costo total/ 1porción
									Costo / 190 porciones	₡ 147.002,36

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50 190

		Jueves							Costos				
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú		
Semana 2	Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 116.453,77		
			Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
			Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
			Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5			
			Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
		Base proteica	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
			Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98			
		Huevo revuelto con tomate	Tomate	31	kilo	1000,0	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15			
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
			Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
		Bebida caliente	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
			Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
		Opción 1	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
			Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
		Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
										Costo total/ 1porción		₡ 231,63	
										Costo / 50 porciones		₡ 11.581,43	
		Semana 2	Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60		₡ 29.808,00	₡ 38
Cebolla	5				kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
Aceite	5				Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
Sal	1				Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Frijoles	Frijoles			45	bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43			
	Oregano			5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28			
	Tomillo			5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17			
	Sal			1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Base Proteica	Ajo			1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Posta de cerdo en cubos			114	kilo	1000	0,70	80	₡ 2.095,00	₡ 239			
	Lentejas			15	kilo	1000	1,00	15	₡ 832,00	₡ 12			
	Salsa inglesa			5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
Estofado de lentejas con cerdo	Tomate			15	kilo	1000,0	0,98	15	₡ 500,00	₡ 8			
	Cebolla			5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Chile dulce			6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Culantro			56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50			
	Apio			6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3			
	Ajo			1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Sal			1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Aceite			5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
Ensalada compuesta	Lechuga			32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17			
	Repollo morado			38	kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19			
	Zanahoria			38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12			
Refresco	Pulpa de maracuyá			10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
	Azúcar			15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1porción	₡ 551,96				
								Costo / 190 porciones	₡ 104.872,34				

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50 190

		Viernes							Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 90.048,58	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Base proteica	Salchicha	50	kilo	1000,0	1,00	50	₡ 1.400,00	₡ 70		
	Huevo revuelto con salchicha en trocitos	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65		
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
									Costo total/ 1porción		₡ 238,17
								Costo / 50 porciones	₡ 11.908,70		
Semana 2	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
			Maiz dulce	30	Bolsa/3kg	3000	1,00	30	₡ 2.277	₡ 23	
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Filet de Pollo	90	kilo	1000	1,00	90	₡ 1.780,00	₡ 160	
		Filet de pollo a la plancha	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8	
			Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
			Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Ensalada compuesta	Pepino	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14	
		Pepino, tomate, zanahoria	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
			Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
		Refresco	Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
Azúcar	15		Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1porción	₡ 411,26		
								Costo / 190 porciones	₡ 78.139,88		

Numero de Porciones 50 190

		Sábado						Costos		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 163.812,06
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Base proteica	Queso mozzarella	50	kilo	1000,0	1,00	50	₡ 3.920,00	₡ 196	
	Quesadicha de queso a la plancha	Tortillas de harina	12	Paquete/25und	300,0	1,00	12	₡ 798,00	₡ 32	
		Cebollino	6	kilo	1000,0	0,90	5	₡ 1.200,00	₡ 7	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₡ 347,23		
							Costo / 50 porciones	₡ 17.361,63		
Semana 2 Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Base Proteica	Cecina	145	kilo	1000	0,83	120	₡ 3.416,00	₡ 494	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Carne mechada	Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3	
		Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 1.014,00	₡ 6	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Cola de res	1	Unidad/76g	76	1,00	1	₡ 455,00	₡ 6	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17	
	Lechuga, tomate, maíz dulce	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
		Maiz dulce	30	Bolsa/3kg	3000	1,00	30	₡ 2.277	₡ 23	
	Refresco	Pulpa de mango	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
								Costo total/ 1porción	₡ 770,79	
							Costo / 190 porciones	₡ 146.450,42		

Semana 2		Domingo							Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 104.478,97	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Base proteica	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
		Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98		
	Huevo revuelto con chile y cebolla	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Bebida caliente	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
	Opción 1	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
Café		30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
								Costo total/ 1porción	₡ 222,17		
								Costo / 50 porciones	₡ 11.108,62		
Almuerzo y Cena	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Base Proteica	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
	Arroz con atún	Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2		
		Atún	60	Caja/10 kg	10000	1,00	60	₡ 38.248,00	₡ 229		
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 800,00	₡ 4		
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3		
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15		
		Cebollino	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 1.200,00	₡ 7		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Guarnición vegetal	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12		
	Escabeche de vegetales	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Vainica	11	kilo	1000	0,88	10	₡ 800,00	₡ 9		
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Vinagre	5	Galón/4kg	4000	1,00	5	₡ 936,00	₡ 1		
		Mostaza	15	Galón/4kg	4000	1,00	15	₡ 2.522,00	₡ 9		
	Refresco	Pulpa de maracuyá	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8		
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
									Costo total/ 1porción	₡ 491,42	
									Costo / 190 porciones	₡ 93.370,35	

Semana 3	Lunes							Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₺ 29.808,00	₺ 32	₺ 134.047,11
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₺ 862,00	₺ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₺ 26.868,00	₺ 5	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
	Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₺ 5,593	₺ 7		
	Base proteica	Pollo en trozos	167	kilo	1000,0	0,48	80	₺ 1.875,00	₺ 313	
	Trocitos de pollo sofritos	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₺ 8.000,00	₺ 8	
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
		Aceite	10	Litro	1000,0	1,00	10	₺ 2.436,00	₺ 24	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₺ 27.000,0	₺ 3	
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₺ 268,00	₺ 16	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₺ 4,000	₺ 0,12	
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₺ 2,005	₺ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₺ 447,89		
							Costo / 50 porciones	₺ 22.394,35		
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₺ 29.808,00	₺ 38	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₺ 862,00	₺ 43	
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₺ 5.500,00	₺ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₺ 150,00	₺ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
	Base Proteica	Chuleta de cerdo	120	kilo	1000	1,00	120	₺ 2.700,00	₺ 324	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
	Chuleta de cerdo encebollada	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₺ 8.000,00	₺ 8	
		Chile dulce	24	Unidad	130,0	0,82	20	₺ 140,00	₺ 26	
		Cebolla	22	kilo	1000,0	0,91	20	₺ 450,00	₺ 10	
	Guarnición vegetal	Chayote tierno	78	Unidad/ 200g	200	0,77	60	₺ 57,00	₺ 22	
	Ensalada de chayote tierno	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	₺ 900,00	₺ 5	
		Limón jugo	5	Litro/ 3.78	3780	1,00	5	₺ 5.625,00	₺ 7	
		Azúcar	5	Saco/50kg	50000	1,00	5	₺ 27.000,00	₺ 3	
Sal		1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
Refresco	Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₺ 4.518,00	₺ 11		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₺ 27.000,00	₺ 8		
							Costo total/ 1porción	₺ 587,65		
							Costo / 190 porciones	₺ 111.652,76		

Semana 3	Martes							Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 124.824,81
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Base proteíca	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7	
		Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98	
	Torta de huevo y espinaca	Espinacas	53	kilo	1000,0	0,75	40	₡ 220,00	₡ 12	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12	
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₡ 228,06	
								Costo / 50 porciones	₡ 11.402,79	
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	30	Saco/47kg	47000	1,00	30	₡ 29.808,00	₡ 19	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Base Proteíca	Pasta para chop suey	30	Paquete/ 860 g	860	1,00	30	₡ 2.468,00	₡ 86	
		Trozos de pollo	167	kilo	1000	0,48	80	₡ 1.550,00	₡ 258	
	Chop suey con pollo	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6	
		Chayote tierno	13	Unidad/ 200g	200	0,77	10	₡ 57,00	₡ 4	
		Repollo verde	13	kilo	1000	0,80	10	₡ 250,00	₡ 3	
		Brócoli	17	kilo	1000	0,59	10	₡ 800,00	₡ 14	
		Cebollino	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 1.200,00	₡ 7	
		Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3	
		Maicena	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 389,00	₡ 2	
		Salsa de soya	5	Galon/4kg	4000	1,00	5	₡ 7.717,00	₡ 10	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Aceite	5	litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Ensalada Compuesta	Repollo blanco	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9	
	Repollo, tomate, zanahoria	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
		Zanahoria	25	kilo	1000	0,80	20	₡ 325,00	₡ 8	
	Refresco	Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
								Costo total/ 1porción	₡ 596,96	
								Costo / 190 porciones	₡ 113.422,02	

Miércoles

Semana 3	Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos					
									Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú			
	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32					
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29					
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7					
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3					
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2					
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5					
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14					
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7					
		Base proteica	Queso maduro a la plancha	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 2.346,00		₡ 141			
		Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0		₡ 3			
	leche		60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16					
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12					
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0					
								Costo total/ 1porción	₡ 246,84					
								Costo / 50 porciones	₡ 12.341,97					
	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	₡ 157.106,34			
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38				
			Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2				
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2				
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12				
		Frijoles	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14				
			Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43				
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28				
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17				
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7				
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14				
		Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3				
			Filet de pescado	150	kilo	1000	1,00	150	₡ 2.655,00	₡ 398				
		Filet de pescada en salsa cremosa de espinaca	Romero	5	Rollo/ 44g	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17				
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14				
			Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8				
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12				
			Salsa de espinaca											
			Hojas de espinaca	40	kilo	1000	0,75	30	₡ 1.500,00	₡ 60				
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2				
			Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5				
			Crema dulce	10	Unidad/250ml	250	1,00	10	₡ 699,00	₡ 28				
			Vino blanco	1	Litro	1000	1,00	1	₡ 1.572,00	₡ 2				
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14					
		Ensalada compuesta	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8				
			Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17				
		Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15				
			Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6				
			Pepino	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14				
		Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8				
	Azúcar		15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8					
								Costo total/ 1porción	₡ 761,92					
								Costo / 190 porciones	₡ 144.764,37					

Semana 3

Jueves									
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 140.893,43
	Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
Base proteica	Molida de res	91	kilo	1000,0	0,88	80	₡ 2.290,00	₡ 208	
Carne molida arreglada	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Tomate picado	31	kilo	1000,0	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
	Culantro	6	kilo	1000,0	0,90	5	₡ 900,00	₡ 5	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Consome de res	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 3.000,00	₡ 3	
	Achiote	1	Unidad/ 850g	850,0	1,00	1	₡ 1.604,00	₡ 2	
Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12	
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0	
							Costo total/ 1porción	₡ 351,82	
							Costo / 50 porciones	₡ 17.590,99	
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	
Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
	Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
	Tomillo	5	Rollo/ 44g	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
Base Proteica	Pecho de res en trozos	96	kilo	1000	0,83	80	₡ 3.695,00	₡ 356	
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
Trocitos de res con Zuquinni	Zuchini	32	unidad	200,0	0,95	30	₡ 220,00	₡ 35	
	Salsa de soya	5	Galon/4kg	4000	1,00	5	₡ 7.717,00	₡ 10	
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7	
	Caldo de res	5			1,00	5			
Ensalada compuesta	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Repollo morado	38	Kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19	
Repollo, zanahoria, pepino	Zanahoria	38	Kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12	
	Pepino	41	Kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14	
Refresco	Pulpa de mango	10	Galon/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
							Costo total/ 1porción	₡ 648,96	
							Costo / 190 porción	₡ 123.302,43	

Semana 3

		Viernes						Costos		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	108.644,08
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Base proteica	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65	
	Omelet de Queso mozzarella	Queso mozzarella	20	kilo	1000,0	1,00	20	₡ 3.920,00	₡ 78	
		Cebolla	11	kilo	1000,0	0,91	10	₡ 450,00	₡ 5	
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
		Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₡ 261,65	
								Costo / 50 porciones	₡ 13.082,60	
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
Frijoles molidos	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
	Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
Aceite	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
Base Proteica	Posta de cerdo	114	kilo	1000	0,70	80	₡ 2.095,00	₡ 239		
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
Arroz con cerdo	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 900,00	₡ 5		
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2		
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17		
Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19		
	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12		
	Aceite de oliva	5	Litro/5lt	5000	1,00	5	₡ 8.571,00	₡ 9		
Refresco	Romero	8	Rollo/ 44g	44	0,65	5	₡ 150,00	₡ 26		
	Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
									Costo total/ 1porción	₡ 502,96
								Costo / 190 porciones	₡ 95.561,48	

Numero de Porcione 50 190

		Sábado					Costos				
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		Costo total de menú		
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente			
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 173.269,30	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Base proteica	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65			
Huevo revuelto con	Jamón	40	kilo	1000,0	1,00	40	₡ 3.754,00	₡ 150			
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
							Costo total/ 1porción	₡ 328,33			
							Costo / 50 porciones	₡ 16.416,49			
Semana 3	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra		Costo de ingrediente
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00		₡ 38
			Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1,604		₡ 2
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00		₡ 2
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Frijoles	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
			Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
			Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Pollo en trozos	229	kilo	1000	0,48	110	₡ 1.875,00	₡ 430	
		Pollo en salsa de tomate con maíz	Salsa de tomate	27	Galon/4kg	4000	1,00	27	₡ 1.955,00	₡ 13	
			Maiz dulce	30	Bolsa/3kg	3000	1,00	30	₡ 2.277	₡ 23	
			Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 900,00	₡ 5	
			Aceite	5	litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
			Jengibre	5	kilo	1000	0,93	5	₡ 800,00	₡ 4	
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
			Consome de pollo	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1	
		Guarnición vegetal	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8	
			Remolacha	45	Unidad/100g	100	0,67	30	₡ 200,00	₡ 90	
		Ensalada rusa	Huevo	28	kilo	1000,0	0,88	25	₡ 1.149,00	₡ 33	
			Cebolla morada	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 833,00	₡ 5	
			Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3	
			Mayonesa	20	Galon/4kg	4000	1,00	20	₡ 3.337,00	₡ 17	
			Limón jugo	5	Litro/ 3.78	3780	1,00	5	₡ 5.625,00	₡ 7	
Sal	1		Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Pimienta negra	1		kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4			
Refresco	Pulpa de maracuyá	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
							Costo total/ 1porción	₡ 825,54			
							Costo / 190 porciones	₡ 156.852,81			

Semana 3	Desayuno	Domingo						Costos				
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Almuerzo y Cena	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	198.506,43		
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Base proteica	Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
		Tortillas de harina	15	Paquete/25und	300,0	1,00	15	₡ 798,00	₡ 40			
	Burrito de queso y hongos	Hongos	10	Paquete/425g	425,0	0,97	10	₡ 650,00	₡ 16			
		Queso Gouda	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 7.440,00	₡ 446			
		Aceite	5	litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
									Costo total/ 1porción		₡ 627,13	
									Costo / 50 porciones		₡ 31.356,64	
	Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00		₡ 38	
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00		₡ 2	
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00		₡ 12	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00		₡ 0,14	
		Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00		₡ 43	
			Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00		₡ 28	
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00		₡ 17	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00		₡ 7	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00		₡ 0,14	
Ajo			1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
Aceite			5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
Base Proteica		Posta de res en fajitas	145	kilo	1000	0,83	120	₡ 4.000,00	₡ 578			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
Fajitas de res con chile y cebolla		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
		Comino	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 2.500,00	₡ 3			
		Aceite	5	litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
		Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4			
Ensalada compuesta		Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17			
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15			
Lechuga, repollo, zanahoria		Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50			
		Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6			
Refresco		Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 4.518,00	₡ 11			
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1porción	₡ 879,74			
								Costo / 190 porciones	₡ 167.149,79			

Semana 4		Lunes							Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 58.094,44	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Base Proteica	Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98		
	Huevo picado con cebollino	Cebollino	6	kilo	1000,0	0,90	5	₡ 1.200,00	₡ 7		
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Aceite		5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
								Costo total/ 1porción	₡ 226,61		
								Costo / 50 porciones	₡ 11.330,31		
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
		Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2		
		Cebolla blanca	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Base Proteica	Atún	70	Caja/10kg	10000	1,00	70	₡ 38,248	₡ 0,268		
		Platano verde	53	Unidad/ 120 g	120000	0,66	35	₡ 103,00	₡ 0,05		
		Papa	35	litro	1000	1,00	35	₡ 635,00	₡ 22		
	Picadillo de platano y papa con atún	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla blanca	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 900,00	₡ 5		
		Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3		
		Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1		
		Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Ensalda compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17		
Lechuga, cebolla morada, chile dulce	Cebolla morada	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 833,00	₡ 5			
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
Refresco	Pulpa de maracuyá	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1porción	₡ 246,13		
								Costo / 190 porciones	₡ 46.764,12		

Semana 4	Martes							Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	∅ 29.808,00	∅ 32	∅ 140.085,86
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	∅ 862,00	∅ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	∅ 2.998,00	∅ 3	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	∅ 5,593	∅ 7	
	Base proteica	Pollo en trozos	156	kilo	1000,0	0,48	75	∅ 1.875,00	∅ 293	
	Trocitos de pollo sudado	Tomate	20	kilo	1000	0,98	20	∅ 500,00	∅ 10	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
		Apio	5	kilo	1000,0	0,94	5	∅ 600,00	∅ 3	
		Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	∅ 690,00	∅ 1	
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	∅ 27.000,0	∅ 3	
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	∅ 268,00	∅ 16	
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	∅ 4,000	∅ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	∅ 2,005	∅ 2,0		
								Costo total/ 1porción	∅ 441,30	
								Costo / 50 porciones	∅ 22.064,81	
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	∅ 29.808,00	∅ 38	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	∅ 862,00	∅ 43	
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	∅ 5.500,00	∅ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	∅ 150,00	∅ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
	Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	∅ 2.998,00	∅ 3	
		Trozos de posta de cerdo	171	kilo	1000	0,70	120	∅ 2.095,00	∅ 359	
	Trocitos de cerdo en salsa de piña	Chile dulce en tiras	6	Unidad	130	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
		Jugo de piña	5	litro	1000	1,00	5	∅ 619,00	∅ 3	
		Sazonador completo	5	Paquete/ 800g	800	1,00	5	∅ 4.317,00	∅ 27	
		Salsa inglesa	5	galon/4kg	4	1,00	5	∅ 5,593	∅ 7	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
	Ensalda compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	∅ 160,00	∅ 17	
	Lechuga, zanahoria, pepino	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	∅ 325,00	∅ 6	
Pepino		41	kilo	1000	0,73	30	∅ 350,00	∅ 14		
Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	∅ 3.047,00	∅ 8		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	∅ 27.000,00	∅ 8		
								Costo total/ 1porción	∅ 621,16	
								Costo / 190 porciones	∅ 118.021,05	

Miércoles

Semana 4	Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		
									Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
	Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	∅ 29.808,00	∅ 32	99.330,76
			Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	∅ 862,00	∅ 29	
			Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
			Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	∅ 2.998,00	∅ 3	
			Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	∅ 26.868,00	∅ 5	
			Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	∅ 5,593	∅ 7		
		Base proteica	Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	∅ 1.149,00	∅ 98	
		Torta de huevo con ayote tierno	Ayote tierno en rodajas	73	kilo	1000,0	0,41	30	∅ 400,00	∅ 29	
			Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	∅ 8.000,00	∅ 8	
			Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
		Bebida caliente	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
			Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	∅ 27.000,0	∅ 3	
			Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	∅ 268,00	∅ 16	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	∅ 4,000	∅ 0,12		
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	∅ 2,005	∅ 2,0		
								Costo total/ 1porción	∅ 253,59		
								Costo / 50 porciones	∅ 12.679,54		
	Almuerzo y Cena	Frijoles molidos	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	∅ 862,00	∅ 43	
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	∅ 5.500,00	∅ 28	
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	∅ 150,00	∅ 17	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	∅ 140,00	∅ 7	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	∅ 2.998,00	∅ 3	
			Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	∅ 26.868,00	∅ 5	
		Base Proteica	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	∅ 29.808,00	∅ 38	
		Arroz con pollo	Achiote	1	Paquete/ 850g	850	1,00	1	∅ 1.604	∅ 2	
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	∅ 450,00	∅ 2	
			Pollo	100	kilo	1000	0,80	80	∅ 1.875,00	∅ 188	
			Apio	6	kilo	1000	0,89	5	∅ 600,00	∅ 3	
			Culantro	6	kilo	1000	0,90	5	∅ 900,00	∅ 5	
			Zanahoria	17	kilo	1000	0,88	15	∅ 800,00	∅ 14	
			Zucchini	32	Unidad/ 200g	200,0	0,95	30	∅ 220,00	∅ 35	
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	∅ 2.436,00	∅ 12	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	∅ 3.426,00	∅ 0,14	
			Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	∅ 5,593	∅ 7	
		Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	∅ 690,00	∅ 1		
		Ensalada compuesta	Repollo verde	38	kilo	1000	0,80	30	∅ 250,00	∅ 9	
		Repollo verde, tomate, zanahoria	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	∅ 500,00	∅ 15	
			Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	∅ 325,00	∅ 6	
		Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	∅ 3.047,00	∅ 8	
			Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	∅ 27.000,00	∅ 8	
									Costo total/ 1porción	∅ 456,06	
								Costo / 190 porciones	∅ 86.651,22		

Numero de Porciones 50 190

		Jueves						Costos											
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú								
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32										
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29										
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7										
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2										
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3										
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5										
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14										
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7											
	Base proteica	Queso tierno	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 2.346,00	₡ 141										
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3										
leche		60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16											
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12											
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0											
									Costo total/ 1porción	₡ 246,84									
									Costo / 50 porciones	₡ 12.341,97									
Semana 4	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	₡ 124.804,86								
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38									
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2									
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12									
		Frijoles	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14									
			Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43									
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28									
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17									
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7									
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14									
		Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3									
			Filet de pescado	140	kilo	1000	1,00	140	₡ 1.780,00	₡ 249									
			Cebolla en julianas	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2									
		Filet de pescado a la napolitana	Chile dulce en julianas	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7									
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3									
			Tomate picado	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15									
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28									
			Perejil	5	Rollo/ 30g	30	0,95	5	₡ 140,00	₡ 24,56									
			Queso mozzarella	10	kilo	1000,0	1,00	10	₡ 3.920,00	₡ 39									
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12									
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14									
		Ensalada compuesta	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8									
			Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17									
			Lechuga, Pepino, zanahoria	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14									
		Refresco	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6									
			Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8									
												Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8
												Costo total/ 1porción	₡ 591,91						
												Costo / 190 porciones	₡ 112.462,89						

Semana 4

		Viernes					Costos			
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₺ 29.808,00	₺ 32	₺ 122.640,20
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₺ 862,00	₺ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
	Base proteica	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₺ 5,593	₺ 7	
		Posta de res	84	kilo	1000,0	0,83	70	₺ 4.000,00	₺ 337	
	Fajitas de res con chile y cebolla	Cebolla	11	kilo	1000,0	0,91	10	₺ 450,00	₺ 5	
		Chile dulce	12	Unidad	130,0	0,82	10	₺ 140,00	₺ 13	
		Ajo	1	kilo	1000,0	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₺ 5,593	₺ 7	
		Consome de res	1	kilo	1000,0	1,00	1	₺ 3.000,00	₺ 3	
Sal		1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
Aceite		5	Litro	1000,0	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12		
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₺ 27.000,0	₺ 3		
	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₺ 268,00	₺ 16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₺ 4,000	₺ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₺ 2,005	₺ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₺ 493,81		
							Costo / 50 porciones	₺ 24.690,55		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
Arroz	Arroz	30	Saco/47kg	47000	1,00	30	₺ 29.808,00	₺ 19	₺ 122.640,20	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2		
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₺ 862,00	₺ 43		
	Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₺ 5.500,00	₺ 28		
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₺ 150,00	₺ 17		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3		
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12		
Base Proteica	Fetuccine	30	Paquete/500g	500	1,00	30	₺ 752,00	₺ 45		
	Molida de res	91	kilo	1000,0	0,88	80	₺ 2.290,00	₺ 208		
Fetuccine a la bolognesa	Salsa de tomate	27	Galon/4kg	4000	1,00	27	₺ 1.955,00	₺ 13		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3		
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₺ 26.868,00	₺ 5		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
Ensalda compuesta	Repollo verde	38	kilo	1000	0,80	30	₺ 250,00	₺ 9		
Repollo verde, zanahoria, chile dulce, culantro	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₺ 325,00	₺ 6		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7		
	Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₺ 900,00	₺ 50		
Refresco	Pulpa de mango	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₺ 3.047,00	₺ 8		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₺ 27.000,00	₺ 8		
							Costo total/ 1porción	₺ 515,52		
							Costo / 190 porciones	₺ 97.949,65		

		Sábado						Costos				
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 127.511,12		
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5			
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Base proteíca	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
		Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98			
		Coliflor	103	Unidad	700	0,39	40	₡ 750,00	₡ 110			
	Coliflor envuelta en huevo	Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1			
		Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
Leche		60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16				
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12				
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0				
								Costo total/ 1porción	₡ 326,90			
								Costo / 50 porciones	₡ 16.345,13			
Semana 4	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
			Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1		
		Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
			Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Base Proteíca	Posta de cerdo molida	114	kilo	1000	0,70	80	₡ 2.095,00	₡ 239		
			Vainica	45	kilo	1000	0,88	40	₡ 800,00	₡ 36		
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Picadillo de vainica con molida de cerdo	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
			Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3		
			Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50		
			Consome de pollo	1	kilo	1000,0	1,00	1	₡ 690,00	₡ 1		
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
			Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Ensalda compuesta	Repollo verde	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9		
		Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19		
			Zanahoria	50	kilo	1000	0,80	40	₡ 325,00	₡ 16		
		Refresco	Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 4.518,00	₡ 11		
			Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
										Costo total/ 1porción	₡ 585,08	
										Costo / 190 porciones	₡ 111.165,99	

Numero de Porciones 50 190

Domingo.

Semana 4	Desayuno	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		
									Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
		Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	92.884,19
			Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
			Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
			Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
			Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
		Base proteica	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65	
		Huevo picado con salchicha de pollo	Salchicha	40	kilo	1000,0	1,00	40	₡ 3.214,55	₡ 129	
		Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
			leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
		Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12	
		Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0	
									Costo total/ 1porción	₡ 299,95	
									Costo / 50 porciones	₡ 14.997,27	
	Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
				Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2
				Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
			Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43
				Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28
				Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17
				Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7
				Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14
			Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Base Proteica	Filet de pollo	90	kilo	1000	1,00	90	₡ 1.780,00	₡ 160
				Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14
				Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8
			Pechugas doradas en salsa de durazno	Margarina	5	kilo	1000	0,93	5	₡ 800,00	₡ 4
				Salsa							
				Caldo pollo(carcaza)	5	Kilo	1000	1,00	5	₡ 575,00	₡ 2,88
				Leche	10	Bolsa/ml	1000,0	1,00	10	₡ 268,00	₡ 3
				Mermelada de durazno	2	kilo	1000	1,00	2	₡ 1.500,00	₡ 3
				Jugo de naranja	5	litro	1000	1,00	5	₡ 395,00	₡ 2
			Vino blanco	5	litro	1000	1,00	5	₡ 1.572,00	₡ 8	
			Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17
			Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15
				Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6
		Pepino		41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14	
		Refresco	Pulpa de guanabana	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
			Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
									Costo total/ 1porción	₡ 409,93	
									Costo / 190 porciones	₡ 77.886,91	

DESAYUNO 50 ALMUERZO 190

		Lunes							Costos		
		Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 163.405,28	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Base Proteíca	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
		Queso maduro	45	kilo	1000,0	1,00	45	₡ 3.096,00	₡ 139		
	Palitos de queso	Huevo	17	kilo	1000,0	0,88	15	₡ 1.149,00	₡ 20		
		Pan molido	5	kilo	1000,0	1,00	5	₡ 1.000,00	₡ 5		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
									Costo total/ 1porción	₡ 285,78	
									Costo / 50 porciones	₡ 14.289,08	
Semana 5	Almuerzo y Cena	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	
		Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
			Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Frijoles	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
			Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
			Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
			Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Base Proteíca	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
			Carne de res en trozos	120	kilo	1000	0,83	100	₡ 3.695,00	₡ 445	
			Salsa de tomate	27	Galon/4kg	4000	1,00	27	₡ 1.955,00	₡ 13	
		Carne de res a la carecelo	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
			Cebollino	6	kilo	1000	0,90	5	₡ 1.200,00	₡ 7	
			Leche evaporada	5	litro	1000	1,00	5	₡ 1.217,00	₡ 6	
			Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
			Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Guarnición vegetal	Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4	
			Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6	
		Escabeche de vegetales	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
			Vainica	34	kilo	1000	0,88	30	₡ 800,00	₡ 27	
			Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
			Vinagre	5	Galón/4kg	4000	1,00	5	₡ 936,00	₡ 1	
			Mostaza	15	kilo	1000	1,00	15	₡ 5.682,00	₡ 85	
		Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
			Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
									Costo total/ 1porción	₡ 784,82	
									Costo / 190 porciones	₡ 149.116,20	

Numero de Porciones 50 190

Semana 5	Martes							Costos		
	Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 65.853,23
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Base proteica	Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98	
	Huevo revuelto	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3	
		leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16	
	Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12	
	Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0	
								Costo total/ 1porción	₡ 216,32	
								Costo / 50 porciones	₡ 10.816,13	
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	30	Saco/47kg	47000	1,00	30	₡ 29.808,00	₡ 19	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
	Base Proteica	Atún en agua	60	Caja/10kg	10000	1,00	60	₡ 38,248	₡ 0,229	
		Pasta penne	30	kilo	1000	1,00	30	₡ 970,00	₡ 29	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
	Pasta penne con atún	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3	
		Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28	
		Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
		Albahaca	2	Rollo/30g	30	0,64	1	₡ 150,00	₡ 8	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17	
	Lechuga, repollo, zanahoria	Repollo morado	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9	
		Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6	
	Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8	
		Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8	
								Costo total/ 1porcion	₡ 289,67	
								Costo / 190 porciones	₡ 55.037,11	

Miércoles

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos				
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú		
Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 190.312,86		
	Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29			
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Base proteica	Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
Fajitas de pollo	Pollo en fajitas	167	kilo	1000,0	0,48	80	₡ 1.875,00	₡ 313			
	Cebolla	11	kilo	1000,0	0,91	10	₡ 450,00	₡ 5			
	Chile dulce	12	Unidad	130,0	0,82	10	₡ 140,00	₡ 13			
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12			
	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8			
Bebida caliente	Sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3			
Opción 1	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
								Costo total/ 1porción		₡ 463,78	
								Costo / 50 porciones	₡ 23.189,05		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	₡ 190.312,86		
Arroz Jardinero	Arroz	60	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38			
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Zuchini	16	Unidad	200,0	0,95	15	₡ 220,00	₡ 17			
	Cebollino	17	kilo	1000,0	0,90	15	₡ 1.200,00	₡ 20			
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
Frijoles	Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43			
	Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28			
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17			
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Base Proteica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Chuleta de cerdo	171	kilo	1000	0,70	120	₡ 2.700,00	₡ 463			
	Paprika	1	Kilo	1000	1,00	1	₡ 1.800,00	₡ 2			
Chuleta de cerdo en salsa rustica	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8			
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
	Salsa										
	Tomate	15	kilo	1000	0,98	15	₡ 500,00	₡ 8			
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3			
	Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50			
	Albahaca	2	kilo	1000	0,64	1	₡ 3.200,00	₡ 5			
	Perejil	6	Rollo/30g	30	0,90	5	₡ 140,00	₡ 26			
	Vino blanco	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 1.572,00	₡ 8			
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Guarnición vegetal	Pimienta blanca	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 8.000,00	₡ 8			
	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15			
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14			
Pico de gallo	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7			
	Limón jugo	5	Litro/ 3.78	3780	1,00	5	₡ 5.625,00	₡ 7			
	Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50			
	Salsa de tomate	27	Galón/4kg	4000	1,00	27	₡ 936,00	₡ 6			
	Pulpa de tamarindo	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
Refresco	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
									Costo total/ 1porción	₡ 879,60	
								Costo / 190 porciones	₡ 167.123,81		

Semana 5

Almuerzo y Cena

Número de porciones		50	190								
Jueves								Costos			
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costo		Costo total de menú		
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente			
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	107.437,77	
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
	Base proteica	Huevo	57	kilo	1000,0	0,88	50	₡ 1.149,00	₡ 65		
	Omelet con hongos	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
Cebolla		5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2			
Queso mozzarella		30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 2.346,00	₡ 70			
Sal		1	Saco/ 25kg	1000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 3			
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	1000,0	1,00	5	₡ 27,000	₡ 0,14			
	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16			
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12			
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0			
								Costo total/ 1 porción	₡ 258,45		
								Costo / 50 porciones	₡ 12.922,50		
Almuerzo y Cena	Frijoles arreglados	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43	107.437,77	
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Base Proteica	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38		
		Pollo	100	kilo	1000	0,80	80	₡ 1.875,00	₡ 188		
		Tocineta en cubitos	20	Kilo	1000	1,00	20	₡ 3.214,00	₡ 64		
	Arroz chaufa	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
		Petit pois	10	Paquete/ 3kg	3000	0,48	5	₡ 2.363,00	₡ 8		
		Salsa de soya	5	Galon/4kg	4000	1,00	5	₡ 7.717,00	₡ 10		
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
		Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4		
	Guarnición vegetal	Pepino	41	kilo	1000	0,73	30	₡ 350,00	₡ 14		
	Pepino, tomate, zanahoria	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15		
Zanahoria		19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6			
Refresco	Pulpa de maracuyá	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8			
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8			
								Costo total/ 1 porción	₡ 497,45		
								Costo / 190 porciones	₡ 94.515,27		

Semana 5

Numero de Porciones 50 190

Viernes

Costos

Desayuno

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		Costo total de menú	
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 142.100,00	
	Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29		
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7			
Base proteica	Queso tierno	60	kilo	1000,0	1,00	60	₡ 2.346,00	₡ 141		
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
	Leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₡ 253,65		
							Costo / 50 porciones	₡ 12.682,29		

Semana 5

Almuerzo y Cena

Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Costos		Costo total de menú	
							Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	₡ 142.100,00	
	Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Frijoles arreglados	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
	Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
Base Proteica	Filet de pescado	140	kilo	1000	1,00	140	₡ 2.533,00	₡ 355		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
Filet de pescado en salsa de maracuyá	Perejil	5	Rollo/30g	30	0,95	5	₡ 140,00	₡ 25		
	Mostaza	15	Galón/4kg	4000	1,00	15	₡ 2.522,00	₡ 9		
	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Pimienta negra	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 4.000,00	₡ 4		
	Salsa de maracuyá									
	Maracuyá	25	Kilo	1000	1,00	25	₡ 900,00	₡ 23		
	Miel de abeja	3	litro	1000	1,00	3	₡ 4.139,00	₡ 12		
	Jugo de naranja	5	litro	1000	1,00	5	₡ 395,00	₡ 2		
	Canela molida	1	kilo	1000	1,00	1	₡ 1.700,00	₡ 2		
	Salsa de soya	5	Galon/4kg	4000	1,00	5	₡ 7.717,00	₡ 10		
	Ensalada compuesta	Lechuga	32	Unidad	300	0,94	30	₡ 160,00	₡ 17	
	Lechuga, tomate, maíz dulce	Tomate	31	kilo	1000	0,98	30	₡ 500,00	₡ 15	
Maíz dulce		10	Bolsa/3kg	3000	1,00	10	₡ 2.277	₡ 8		
Refresco	Pulpa de guanabana	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 3.047,00	₡ 8		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
							Costo total/ 1porcion	₡ 681,15		
							Costo / 190 porciones	₡ 129.417,71		

Numero de Porciones 50 190

Sábado								Costos		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₺ 29.808,00	₺ 32	₺ 142.311,19
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₺ 862,00	₺ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
	Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₺ 5,593	₺ 7		
	Base proteica	Rebanadas de Roast beef	50	kilo	1000,0	1,00	50	₺ 4.233,00	₺ 212	
	Bebida caliente	Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
Azúcar		5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₺ 27.000,0	₺ 3		
Opción 1	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₺ 268,00	₺ 16		
	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₺ 4,000	₺ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₺ 2,005	₺ 2,0		
								Costo total/ 1porción	₺ 336,72	
								Costo / 50 porciones	₺ 16.835,79	
Almuerzo y Cena	Frijoles arreglados	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₺ 862,00	₺ 43	
		Oregano	5	kilo	1000	1,00	5	₺ 5.500,00	₺ 28	
		Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₺ 150,00	₺ 17	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
		Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₺ 2.998,00	₺ 3	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
	Base Proteica	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₺ 29.808,00	₺ 38	
		Posta de res	96	kilo	1000	0,83	80	₺ 4.000,00	₺ 386	
		Maiz dulce	10	Bolsa/3kg	3000	1,00	10	₺ 2.277	₺ 8	
		Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₺ 1.604	₺ 2	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
	Arroz con carne	Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₺ 600,00	₺ 3	
		Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₺ 900,00	₺ 50	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₺ 2.436,00	₺ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14	
		Salsa inglesa	5	Galon/4kg	4	1,00	5	₺ 5,593	₺ 7	
	Guarnición vegetal	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₺ 325,00	₺ 12	
	Vegetales en julianas	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₺ 450,00	₺ 2	
		Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₺ 140,00	₺ 7	
Margarina		5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₺ 26.868,00	₺ 5		
Sal		1	Saco/ 25kg	25000,0	1,00	1	₺ 3.426,00	₺ 0,14		
Refresco	Pulpa de cas	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₺ 3.047,00	₺ 8		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₺ 27.000,00	₺ 8		
								Costo total/ 1porción	₺ 660,40	
								Costo / 190 porciones	₺ 125.475,40	

Semana 5

DESAYUNO ALMUERZO

Numero de Porciones 50 190

Domingo							Costos			
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 porción	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente	Costo total de menú	
Desayuno	Gallo pinto	Arroz	50	Saco/ 47kg	47000,0	1,00	50	₡ 29.808,00	₡ 32	₡ 143.467,35
		Frijoles	30	Bulto 15/Bolsa	900,0	1,00	30	₡ 862,00	₡ 29	
		Chile dulce	6	Unidad	130,0	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7	
		Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000,0	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/ 25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
		Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7	
Base proteica	Huevo	85	kilo	1000,0	0,88	75	₡ 1.149,00	₡ 98		
Huevo revuelto con vainica	Vainica	45	kilo	1000	0,88	40	₡ 800,00	₡ 36		
	Margarina	5	Caja/25kg	25000	1,00	5	₡ 26.868,00	₡ 5		
	sal	1	Saco/25kg	25000,0	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Bebida caliente	Azúcar	5	Saco/50kg	50000,0	1,00	5	₡ 27.000,0	₡ 3		
	leche	60	Bolsa/ml	1000,0	1,00	60	₡ 268,00	₡ 16		
Opción 1	Café	30	kilo	1000,0	1,00	30	₡ 4,000	₡ 0,12		
Opción 2	Té	1	Caja/ 96 und	1	1,00	1	₡ 2,005	₡ 2,0		
							Costo total/ 1porción	₡ 249,50		
							Costo / 50 porciones	₡ 12.474,84		
Receta	Ingrediente	Peso bruto crudo 1 persona	Unidad de compra	Gramatura de peso kg/ und	FC	Peso neto g crudo	Precio unidad de compra	Costo de ingrediente		
Almuerzo y Cena	Arroz	Arroz	60	Saco/47kg	47000	1,00	60	₡ 29.808,00	₡ 38	
		Achiote	1	Unidad	850	1,00	1	₡ 1.604	₡ 2	
		Cebolla	5	kilo	1000	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2	
		Aceite	5	Litro	1000	1,00	5	₡ 2.436,00	₡ 12	
		Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14	
Frijoles	Frijoles	45	Bulto 15/Bolsa	900	1,00	45	₡ 862,00	₡ 43		
	Orégano	5	kilo	1000	1,00	5	₡ 5.500,00	₡ 28		
	Tomillo	5	Rollo	44	1,00	5	₡ 150,00	₡ 17		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
Base Proteica	Costilla de cerdo	122	kilo	1000	0,82	100	₡ 2.900,00	₡ 354		
	Cebolla	5	kilo	1000,0	0,91	5	₡ 450,00	₡ 2		
	Chile dulce	6	Unidad	130	0,82	5	₡ 140,00	₡ 7		
Costilla de cerdo en trocitos con vegetales	Ajo	1	kilo	1000	0,94	1	₡ 2.998,00	₡ 3		
	Jengibre	5	kilo	1000	0,93	5	₡ 800,00	₡ 4		
	Culantro	56	kilo	1000	0,09	5	₡ 900,00	₡ 50		
	Apio	6	kilo	1000	0,89	5	₡ 600,00	₡ 3		
	Zanahoria	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 325,00	₡ 12		
	Brocoli	51	kilo	1000	0,59	30	₡ 800,00	₡ 41		
	Salsa inglesa	5	Galón/4kg	4	1,00	5	₡ 5,593	₡ 7		
	Sal	1	Saco/25kg	25000	1,00	1	₡ 3.426,00	₡ 0,14		
Ensalada compuesta	Repollo verde	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 250,00	₡ 9		
Repollo verde, morado, zanahoria	Repollo morado	38	kilo	1000	0,80	30	₡ 500,00	₡ 19		
	Zanahoria	19	kilo	1000	0,80	15	₡ 325,00	₡ 6		
Refresco	Pulpa de mora	10	Galón/4kg	4000	1,00	10	₡ 4.518,00	₡ 11		
	Azúcar	15	Saco/50kg	50000	1,00	15	₡ 27.000,00	₡ 8		
							Costo total/ 1porción	₡ 689,43		
							Costo / 190 porciones	₡ 130.992,51		

Anexo N°49. Charla “claves de inocuidad de los alimentos” y taller sobre lavado de manos.

CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1

Manipulador de Alimentos

Toda persona involucrada en procesos de manipulación de alimentos está llamada a conocer con profundidad el proceso de:

- Preparación y conservación de alimentos.
- Respetar las exigencias culinarias, sanitarias y nutritivas

Permitiendo que el producto llegue a las personas a quien se dirige de forma inocua y cumpliendo con las características de calidad

2

Es su responsabilidad

Aplicar estrictamente todas las normas de higiene durante el momento de manipular los alimentos

Recuerde que:

- Otra persona va a consumir el alimento que usted está preparando.
- Proteja el producto tanto como lo haría con su propio alimento.
- La contaminación de los alimentos, ingredientes o equipo puede ser evitada por usted.

3

Inocuidad alimentaria

“La garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparan y/o consuma”

Alimento libre de peligros

Biológicos:

- Bacterias
- Virus
- Parásitos

Químicos:

- Desinfectantes
- Pesticidas
- Antibióticos

Físicos:

- Huesos
- Piedras
- Metales

4

Alimentos que tienen **infecciosidad** y **contaminación** que afectan y **dañan** al alimento

Pueden ser beneficioso como los **nutrientes** para **nutrir** a los alimentos, como **vitaminas** y **minerales**.

Los **microorganismos** se encuentran en **diversos** **ambientes** como **alimentos**, **plantas**, **animales** y **humanos**.

5

La multiplicación de las bacterias ocurre cuando se dan condiciones óptimas para su crecimiento

Comida	Humedad	Acidez
Temperatura	Tiempo	Origen

Lo que necesitan las bacterias para desarrollarse y

6

Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS)

Las ETAS son aquellas que se originan por la **ingesta** de **alimentos** o **agua** **infectados** por **agentes** **contaminantes** en **cantidades** **suficientes** para **afectar** la **salud**.

Las bacterias **patógenas** causan **enfermedades**

- Para que las bacterias ocasionen enfermedades deben encontrarse en cierta cantidad

7

Organismos patógenos:

- *Salmonella sp*
- *Escherichia coli*
- *Staphylococcus aureus*
- *Listeria monocytogenes*
- *Clostridium botulinum*
- *Pseudomonas sp*
- *Vibrio cholerae*
- *Tamnia solium*
- *Hepatitis A*.
- Entre otras ..

Síntomas:

- Diarrea.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Dolor abdominal.
- Fiebre.
- Fatiga.

Algunas enfermedades relacionadas (intoxicaciones, infecciones):

- Gastroenteritis (diarrea, vómito)
- Cólera (diarrea acuosa)
- Botulismo (parálisis flácida)
- Hepatitis A
- Muerte

8

Las enfermedades alimentarias están relacionadas con tres errores en la manipulación de alimentos:

- Error en tiempo de cocción y temperatura de los alimentos
- Mala higiene personal y lavado de manos ineficiente.
- Contaminación cruzada.

9

Claves para la inocuidad de los alimentos

Mantenga la Limpieza

Lávese las manos antes y después de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.

Lávese las manos después de ir al baño.

Lave y desinfecte todas las superficies y equipo usado en la preparación de alimentos.

Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos y otros animales.

Guarde los alimentos en recipientes cerrados.

10

Separe los alimentos crudos y cocidos

Use **separadores** o **contenedores** diferentes, como **plástico** o **aluminio** de **otras** **manipulaciones** para **evitar** **contaminación** **entre** **alimentos** **crudos** y **cocidos**.

Conserve los alimentos en recipientes **aperturados** para **evitar** **contaminación** **entre** **alimentos** **crudos** y **cocidos**.

11

Cocine completamente

Cocine **completamente** los **alimentos**, **especialmente** **carne**, **pollo**, **huevo** y **queso**.

Mantenga los alimentos **calientes** hasta **70°C** (158°F) para **evitar** **contaminación** **entre** **alimentos** **crudos** y **cocidos**.

Se recomienda el uso de **termómetro**.

Realice **completamente** la **comida** **cocinada**.

12

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

No deje alimentos **calientes** a **temperatura** **ambiente** por **más** de **2** **horas**.

Refrigere los **alimentos** **calientes** **rápidamente** **en** **recipientes** **limpios** **que** **se** **abren** **rápidamente** **en** **el** **refrigerador**.

No descongele los alimentos a **temperatura** **ambiente**.

13

Use agua y materias primas seguras

Use **agua** **potable**.

Seleccione **alimentos** en **bases** **seguras** y **limpias**.

Para su **inocuidad** **algunos** **alimentos** se **procesan**, **como** **leche** **pasteurizada**.

Lave las **frutas** y **vegetales** **apropiadamente** **en** **el** **momento** **de** **usarlos**.

No **utilice** **alimentos** **después** **de** **su** **fecha** **de** **vencimiento**.

14

Técnica de lavado de manos

15

Correcto lavado de manos

1. **Mojar** las **manos** **con** **agua** **corriente** **templada** **durante** **el** **curso** **del** **día**.

2. **Aplicar** **jabón** **de** **manos** **o** **jabón** **comercial** **de** **uso** **doméstico**.

3. **Enjabonar** **las** **manos** **durante** **al** **menos** **20** **segundos**.

4. **Enjuagar** **las** **manos** **con** **agua** **corriente** **templada** **durante** **el** **curso** **del** **día**.

5. **Secar** **las** **manos** **con** **una** **toalla** **limpia** **o** **una** **toalla** **de** **papel**.

6. **Evitar** **usar** **la** **toalla** **de** **papel** **para** **secar** **los** **ojos** **o** **la** **cara**.

16

¿Cómo lavarse las manos?

17

GRACIAS POR SU ATENCIÓN...

18

Anexo N°50. Técnica de lavado de manos

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

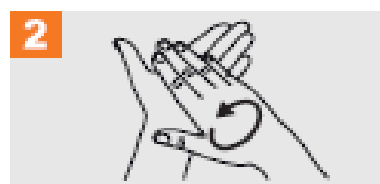
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



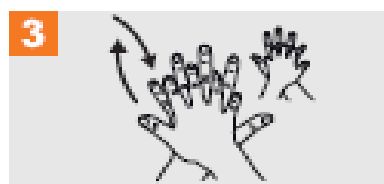
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



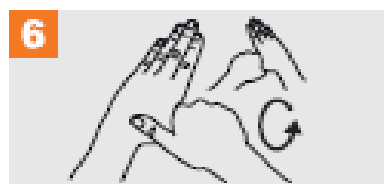
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



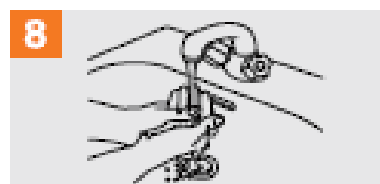
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



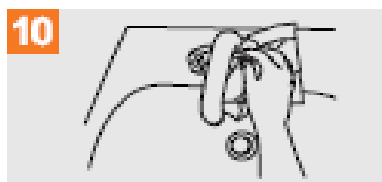
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



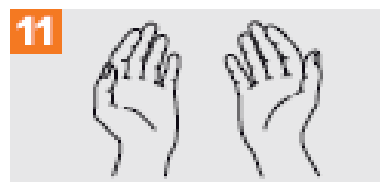
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

Fuente: Organización mundial de la salud, 2016

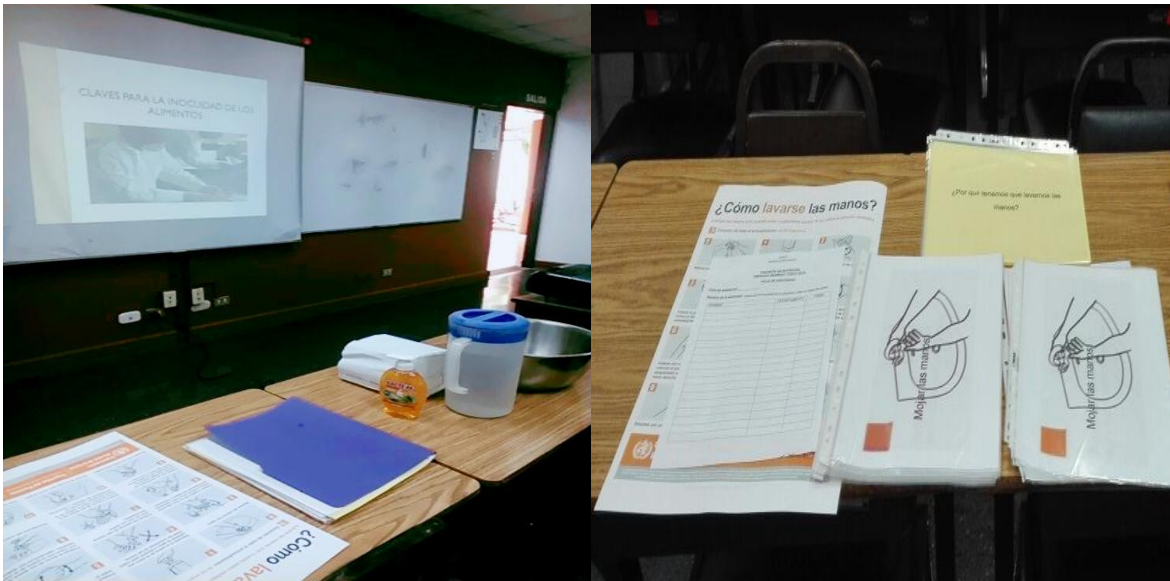
Anexo N°51. Fichas de taller sobre lavado de manos

**¿Por qué tenemos que lavarnos las
manos?**

**¿Cuándo tenemos que lavarnos las
manos?**

**¿Con que tenemos que lavarnos las
manos?**

Anexo N°52. Imágenes de charla “claves de inocuidad de alimentos” y taller sobre lavado de manos.



Anexo N°53. Registro de asistencia a charla “claves de inocuidad de alimentos” y taller sobre lavado de manos.

Pasante
Xiomara Carrillo Chavarria

**PASANTÍA EN NUTRICIÓN.
EMPRESA NEWREST COSTA RICA
HOJA DE ASISTENCIA.**

hora de asistencia: _____

nombre de la actividad: Claves para la inocuidad de los alimentos y taller de lavado de manos.

NOMBRE	DEPARTAMENTO	FIRMA
Jean Carlos Gutiérrez M	Bodega	
Brian Vargas Campos	Bodega	
Andrea Benavides Flores	Bodega	
Erick Soto Lucayo	Bodega	
Edwina Benavides Molera Lopez	Materia Prima	
Felipe Rodriguez Canache	Materia Prima	
Diego Andrés Castro Ragan	Materia Prima	
Ileana Sanchez Garita	procedura	
Emmanuel Zumbado Rivera	Control	
Dixigna Tamayo Bobano	Restaurante	
William Acevedo Jimenez	chafer	
Jeffrey Martinez Barrantes	Paquetes	
Javier Caspedes Ramirez.	Distribucion	
Jenaro Ortega Ortega	Materia Prima.	
Darail Bolaños Morales	Materia Prima	
Mauricio Naranjo Rojas	Despacho	
Michael Burguilin Hernandez	coara caliente.	
Astrid Baltodano Gutierrez	Coara fria	

Anexo N°54. Charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo

Alimentación saludable y adecuada combinación de los alimentos para mejorar el valor nutritivo

Alimentación vrs Nutrición

Consiste en preparar el cuerpo los alimentos (alimentos líquidos) que se han almacenado y preparado previamente.

Consiste en elevar los nutrientes que tienen los alimentos, mediante un conjunto de procesos (cocinar, hervir, y hacerlos llegar a otros los platos, para que bien puedan funcionar.

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha consumido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si de esos alimentos no ha absorbido los nutrientes que contienen.

¿ Qué es la alimentación saludable?

Aquella que incluye todos los grupos de alimentos en cantidades suficiente para satisfacer necesidades del organismo.

No restringe grupos de alimentos, solo procura que sean consumidos de forma moderada.

Incluye un balance entre lo que se come y lo que se gasta.

Beneficios de la buena alimentación

- Brinda al organismo los nutrientes necesarios para desarrollarse.
- Permite que tengamos un mejor control del peso corporal, disminuyendo el riesgo de enfermedades asociadas al exceso de peso.
- Permite al organismo combatir de mejor manera las enfermedades.
- Incrementa la calidad de vida.

¿ Qué sucede si la alimentación no es adecuada?

Deficiencia de nutrientes

- Mal funcionamiento del organismo
- Baja capacidad de defensa contra enfermedades

Desequilibrio de energía

Consumo de cantidades inadecuadas de alimentos

Exceso = Desarrollo de sobrepeso u obesidad

Deficit = Desnutrición

Alimentación saludable para una adecuada nutrición

Incluir todos los grupos de alimentos en cantidades y proporciones adecuadas

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Forman parte para mejorar la actividad de fibras

Son la base de la alimentación

Cereales, leguminosas, verduras y fibra

Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Combine cereales y leguminosas o combine proteínas de buena calidad similar a las de la carne

Sugerencias de consumo

- Gallo pinto
- Arroz con lentejas o garbanzos
- Tamalitos de frijol
- Garbanzos con carne y vegetales
- Emparedado de frijol y queso blanco
- Una tortilla con cucharada de frijol y queso blanco
- Lentejas con zanahoria

Frutas y vegetales

Elige diferentes colores para obtener todos los nutrientes de estos alimentos que aportan diferentes vitaminas y minerales

- Alta cantidad de agua
- Mejoran la digestión
- Para calmar el mucho volumen (capacitad)
- Se puede utilizar para consumirlos independientemente

- Alta cantidad de agua: Fresa, tomate, chile dulce, manzana, sandía, etc.
- Mejoran la digestión: Arrozolla y Naranja, zanahoria, mango, papa, papaya, naranja, etc.
- Para calmar el mucho volumen (capacitad): Brócoli, coliflor, espinaca, etc.
- Se puede utilizar para consumirlos independientemente: Morado: Berenjena, remolacha, mora, uva, etc. Verde: brócoli, espinaca, papaya, etc.

Frutas y vegetales

Sugerencias de consumo

- Prepárese licuados de vegetales y frutas de temporada o los que más le gustan como:
 - Zanahoria con jugo de naranja, remolacha con jugo de naranja.
 - Jugo de naranja con pepino, jugo de naranja con aplo.
- Prepárese ensaladas que mezcle vegetales y frutas

Alimentos de origen animal

Sugerencias de consumo para mejorar el valor nutritivo

- Pasta con carne
- Arroz con pollo
- Verduras y vegetales con carne
- Frijoles con carne
- Importante:
 - Elimine la piel de pollo y partes grasosas de las carnes.
- Procure no quemar las carnes y evite el ahumado (cuando la carne se quema se producen sustancias dañinas que producen cáncer (benzopirenos)

¿ Como mejorar la absorción de hierro?

Sugerencia de consumo para aumentar biodisponibilidad del hierro

- La vitamina C mejora la absorción de hierro
- Adicionar jugo de limón a las ensaladas.
- Acompañar los almuerzos y cenas de frescos naturales.
- Consuma arroz y frijoles con ensalada de repollo y tomate.
- Coma frutas frescas después de las comidas. (Como postre)
- No tome café o té inmediatamente después de las comidas.
- Consuma carnes rojas o frijoles u hojas verde oscuro(Fuente de Hierro)

Grasas

Son fuente de mucha energía

Indicadores de buena grasas esenciales necesarios para que la vitamina A, D, E y K, se absorban en el cuerpo

Brindan el aporte de ácidos grasos

Sugerencias de consumo

- Deben consumirse con moderación
- Prefera consumir las grasas insaturadas
- Disminuya el consumo de frituras
- Repostaría, comidas rápidas y procesadas tienen un alto contenido de grasas saturadas evite consumirlos con frecuencia .

Azúcares

Proporcione energía

Exceso se acumula en forma de grasa

Exceso puede ocasionar problemas de salud

Sugerencias de consumo

- Consuma menos azúcares.
- Disminuya el consumo de pastas.
- Disminuya el azúcar en las bebidas.
- Disminuya el consumo de mermeladas y mermel.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Anexo N°56. Brochure importancia de comer con colores

LA IMPORTANCIA DE COMER CON COLORES

SABÍAS QUE

Los alimentos VERDES como: 

Contienen luteína, un antioxidante que mejora la visión y la salud arterial y hepática. También tiene potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.

Los alimentos AMARILLOS Y NARANJA como: 

Son ricos en vitamina C y betacaroteno, ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunológico.

Los ROJOS como: 

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y los antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer, también mejoran la memoria y contribuyen a disminuir las enfermedades del sistema urinario.

Los alimentos MORADOS como: 

Sus antioxidantes y fitoquímicos que combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

Los alimentos BLANCOS como: 

Son ricos en fitoquímicos y potasio que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión y prevenir la diabetes.

GOVERNO FEDERAL

BRASIL

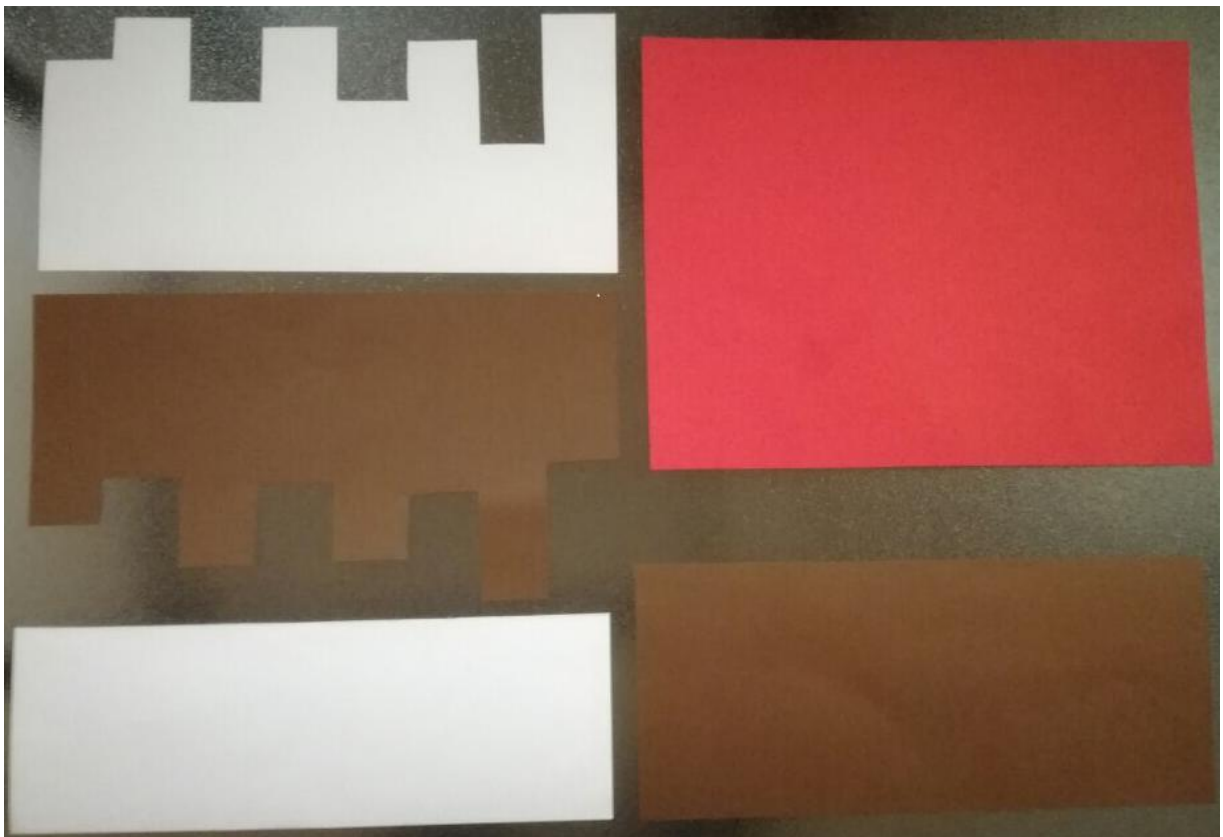
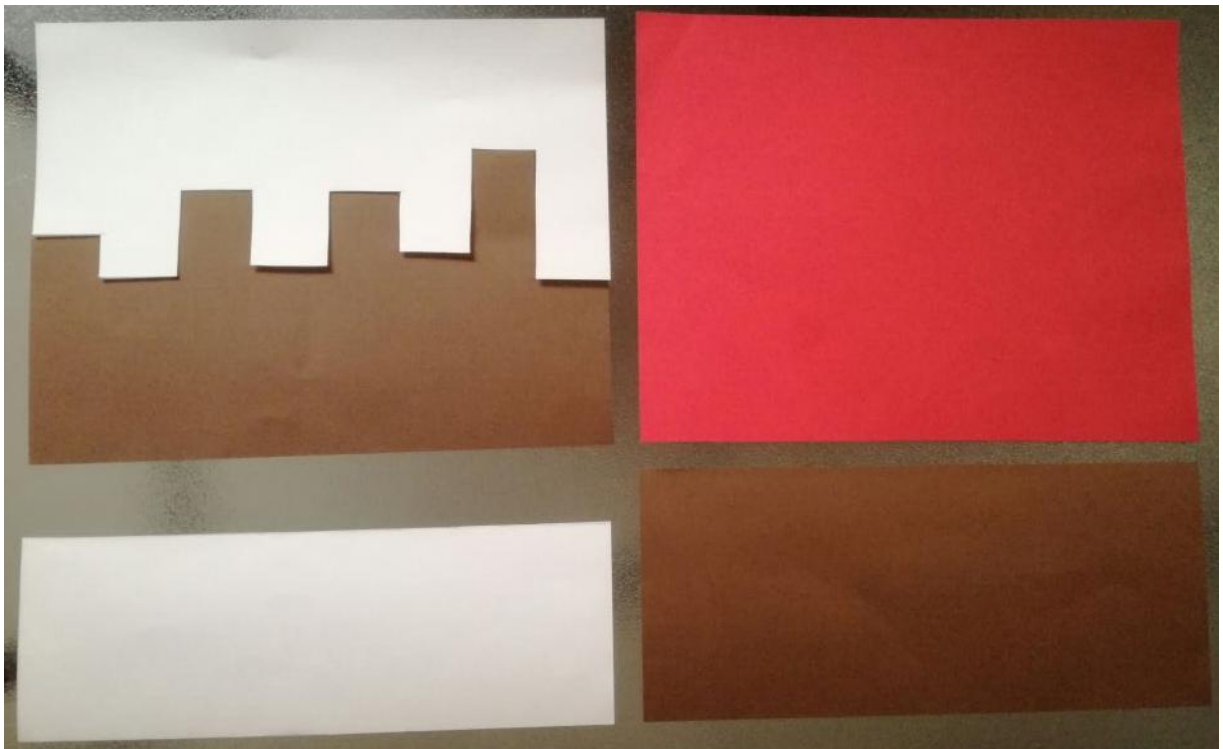
PÁTRIA EDUCADORA



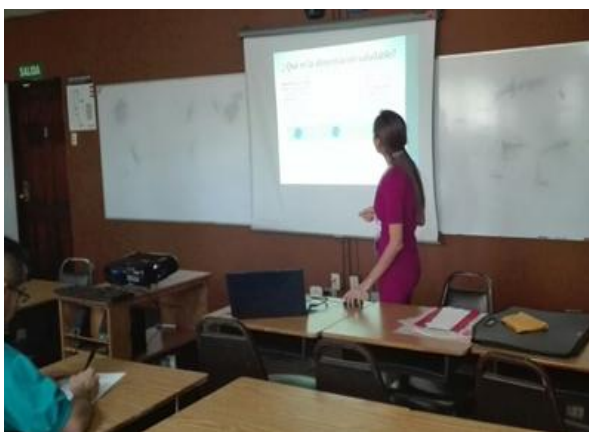
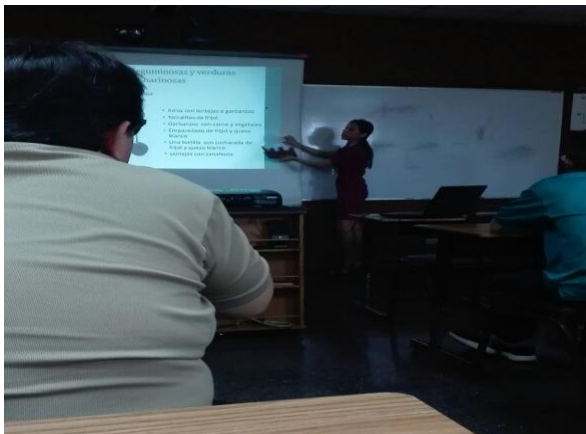
Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura

Anexo N°57. Material de círculo de alimentos y modelos adheribles



Anexo N°58. Material utilizado para explicar calidad de las proteínas

Anexo N°59. Imágenes charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo”



Anexo N°60. Registro de asistencia a charla “Alimentación saludable y combinación de alimentos para mejorar valor nutritivo

Pasante
Xiomara Carrillo Chavarría

PASANTÍA EN NUTRICIÓN. EMPRESA NEWREST COSTA RICA

HOJA DE ASISTENCIA.

Hora de asistencia: 13:00

Nombre de la actividad: Charla sobre alimentación Saludable y adecuada combinación de los alimentos para mejorar el valor nutritivo.

NOMBRE	DEPARTAMENTO	FIRMA
Dixon moto Picado	Contabilidad	Dixon moto
MELISSA BODERBUER VILLAGRA	CONTABILIDAD	
Marxangely Aguirre Motorrita	Higiene	MAM
Freddy Bogantes Benavides	Contabilidad	
Kattia Herrera Gotierrez	Calidad	
Gabriel Loiza Cortez.	Calidad.	
Jenny Castro	Panaderia	
Luis Carlos Cordero G.	Contabilidad	
John Villalba Vargas	RRHH	
Lidia A Munillo Lago	Cocina Fria	
Shirley Noelle Vargas	Cocina Fria	
Xinia Versays Guerrero .Hidulgo	Cocina Fria	
Hanny Patricia Solano Lumbi	Cocina Fria	Hanny
Andrea Leon Arroyo	Produccion	
Astrid Baltodano Gutierrez	Producción	Astrid BG
Marilyn Lorenza Dominguez peñeros	producción	

Anexo N°61. Charla “Hipertensión y contenido de sodio de los alimentos”

HIPERTENSIÓN Y CONTENIDO ELEVADO DE SODIO DE ALIMENTOS

¿QUE ES LA HIPERTENSIÓN?

La hipertensión es la elevación persistente de la presión arterial

Por encima de los parámetros normales

Normal: 120- 80 mm Hg





FACTORES PREDISPONIENTES DE LA PRESIÓN ALTA

- Obesidad
- Alcohol
- Diet
- Ejercicio

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

Controlar adecuadamente enfermedades cardiovasculares

Ataque al corazón

- Insuficiencia cardíaca
- Derrame cerebral
- Embolia
- Insuficiencia renal

SIGNOS Y SINTOMAS

En la mayoría de los casos no se presentan síntomas hasta que está avanzada o hay descompensación

Se puede presentar dolor de cabeza
Dolor en el pecho
Confusión
Cansancio
Mareo
Latidos cardíacos irregulares

¿ QUÉ PODEMOS HACER PARA BAJAR LA PRESIÓN ARTERIAL?

- Controle su peso.
- Tome sus medicamentos
- Reduzca o elimine el consumo de sal
- Realice ejercicio físico
- Evite el consumo de alcohol
- No fumar

ALIMENTACIÓN

¿ CUANTO ES MUCHA SAL?

- La OMS recomienda 5 gramos máximo de sal/ día por persona equivalente a 1 cucharadita de sal .
- En Costa Rica el consumo de sal de mesa es de 7g/ día por persona. (Ministerio de salud, 2011)
- Es importante moderar su consumo este mineral no debe exceder el 20% en la etiqueta nutricional

Alto contenido de sal • 1,35 gramos o más x cada 100 gramos de Producto

Bajo Contenido de Sal • 0,25 gramos 0 menos x cada 100 gramos de Producto

LA MAYORÍA DE ALIMENTOS PROCESADOS CONTIENEN ALTA CANTIDAD DE SAL

CONTENIDO DE SODIO EN ALGUNOS ALIMENTOS

PRODUCTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL

- Embutidos
- Bocadillos salados
- Cereales
- Panes y galletas
- Sopas de Paquete
- Comidas rápidas
- Cubitos, consomés
- Productos enlatados
- Salsas procesadas
- Entre otros

1 CUCHARADITA= 5 G DE SAL

- 1 paquete sabor instantáneo de 7g contiene aproximadamente 1/2
- 2 cucharadas de salsa de tomate contienen aproximadamente 1/2
- 2 cucharadas de salsa inglesa contienen aproximadamente 1/2
- 1 bolsa de pan contiene aproximadamente 1/3
- 1 taza de cereal para niños contiene aproximadamente 1/3
- 2 rebanadas de pan cuadrado contienen aproximadamente 1/3

1 CUCHARADITA= 5 G DE SAL

- 100g de salsas enlatadas contienen aproximadamente 1/2
- 2 rebanadas de jamón contienen aproximadamente 1/2
- 4 cucharadas de aderezo de ensalada contienen aproximadamente 1/2
- 1 taza de tomate contiene aproximadamente 1/3
- 1 cucharadita de consomé contiene aproximadamente 1/3
- 30 gramos de queso contienen aproximadamente 1/2

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- Sustituya la sal por condimentos frescos para adicionar sabor como: Chile, cebolla, ajo, etc
- Elimine el salero de la mesa para evitar agregar sal extra a la comida ya servida.
- Prefiera consumir alimentos frescos y evite los alimentos procesados, enlatados y encurtidos.
- Lea las etiquetas de los alimentos y prefiera aquellos que tengan < 140 mg de sodio por porción.

menos sal más Vida

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Lo único imposible es aquello que no intentas.

Anexo N°62. Brochure sobre recomendaciones nutricionales para hipertensión.

TOME EN CUENTA QUE..

En algunos alimentos elevados en sodio el exceso de sal se puede percibir en su sabor. Otros alimentos sin embargo contienen altos niveles de sodio que el consumidor puede que no note; por ejemplo:

- Jugo de tomate en lata
- Sopa instantánea.
- Salsa de soya
- Cereales .
- Embutidos, etc.

Evite su consumo.

Elaborado por

XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA

PASANTÍA EN NUTRICIÓN

EMPRESA NESTLÉ COSTA RICA

Recomendaciones Nutricionales

Hipertensión

400 mg

1,200 mg

879 mg

600 mg

CUIDE SU ALIMENTACIÓN

La hipertensión o presión alta, es el resultado del aumento sostenido de la presión arterial.

Los factores de riesgo predisponentes pueden ser:

- ♦ Herencia .
- ♦ Obesidad .
- ♦ Fumado .

La presión alta contribuye a los infartos, accidentes vasculares, fallas cardíacas y falla renal.

El uso excesivo de sal de mesa es un factor que contribuye a la hipertensión.



El sodio aumenta la presión arterial y el potasio la disminuye por eso es recomendable el consumo de frutas y vegetales los cuales muchos contienen altos niveles de potasio.

Bajar de peso ayuda a controlar la presión alta.

ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR SI TIENE PRESIÓN ALTA

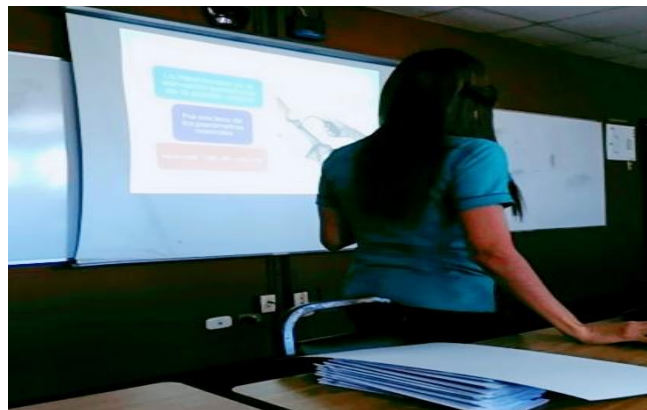
Jugo de tomate Vegetales enlatados Encurtidos Aderezos para ensalada comerciales	Pescado o carnes secas Carnes saladas. Carne enlatada. Tortas de carne comerciales
Condimentos preparados, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Consomé • Cubitos • Salsa inglesa • Salsa de soya • Salsa de tomate comercial • Salsa de soya • Ajinomoto (Glutamato mono sódico) • Bicarbonato de Sodio • Polvo de hornear • Sopas de paquete 	
Preparaciones con: <ul style="list-style-type: none"> • Empanizados • Ahumados • Quesos • Mantequilla o margarina con sal 	Embutidos, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Jamón • Chorizó • Salchichón • Salchichas
Alimentos salados, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas • Nueces con sal • Galletas o panes salados 	Comidas rápidas, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Tacos • Hamburguesas • Nachos, etc

ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR SI TIENE PRESIÓN ALTA

Vegetales frescos, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Brócoli • Coliflor • Tomate • Pepino • Lechuga, etc 	Condimentos naturales, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Chile dulce • Cebolla • Culantro • Culantro • Ajo, etc.
Aceite, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Oliva, • Maíz, • Canola 	Vinagre jugo de limón que no tenga sal Margarina sin sal
Frutas frescas Jugo de fruta natural Café Té	Mermeladas Jaleas Miel
Frijoles Pasta Arroz Palomitas de maíz sin sal	Pescado fresco Carnes frescas sin sal
ALIMENTOS RICOS EN POTASIO	
Durazno, naranja Toronja, albaricoque	Brócoli , coliflor Chayote, tomate
Plátano, aguacate Melón, mango Mandarina, piña , fresa	Espinaca, zanahoria Papa, camote, ñame

Fuente: X, Carrillo. (2016)

Anexo N°63. Imágenes charla “Hipertensión y contenido de sodio de los alimentos”



Anexo N°64. Registro de asistencia a charla “hipertensión y contenido de sodio de los alimentos.

Pasante
Xiomara Carrillo Chavarría

**PASANTÍA EN NUTRICIÓN.
EMPRESA NEWREST COSTA RICA**

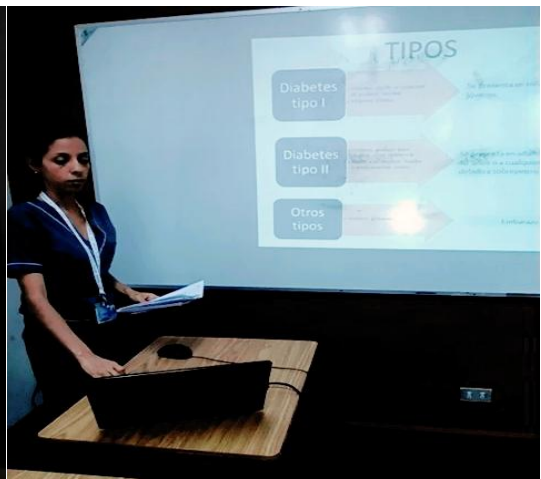
HOJA DE ASISTENCIA.

Hora de asistencia: _____

Nombre de la actividad: Charla de Hipertensión y contenido de sodio de los alimentos

NOMBRE	DEPARTAMENTO	FIRMA
Javier Caspedes Ramirez	Distribucion	
Jenaro Ortega Ortega	Materia Prima.	
Darryl Bolaños Morales	Materia Prima	
Diego Andrés Castro Tayan	Materia Prima	
Mauricio Naranjo Rojas	Despacho	MauricioNR
Michael Bergalin Hernandez	C. caliente	Michael
Charlin Castro Vega	Panaderia	
Yomayn Vega Gonzalez	Calidad	
Cindy Rodriguez Gonzalez	Cocina fria	Cindy RB
Judith Maraca Pilarte	Cocina Fria	Judith Maraca
Astrid Baltodano Gutierrez	Cocina fria	Astrid Baltodano
Jeremy Madrigal Rojas	Lavado	
Cristin Steller concepcion	Lavado	Cristin steller
Mauricio Vargas Gutierrez	cocina caliente	RVG.
Fruin Jordan Diaz León	Lavado	Fruin León
Emmanuel Zumbado Rivera	control	
Dixiaga Tamayo Sobano	Restaurante F.	
William Arta Jimenez	chef	
Jeffery Martina Barcenas	Panaderia	

Anexo N°66. Imágenes charla “Diabetes y adecuada alimentación”



Anexo N°67. Brochure de recomendaciones nutricionales para diabetes tipo 2

QUE DEBO HACER PARA CONTROLAR LA DIABETES

1. Baje de peso si es necesario

2. Consuma alimentos con un alto contenido de fibra (frutas, vegetales, frijoles, panes y cereales integrales).

La fibra retrasa la absorción del azúcar en sangre, reduce el pico glicémico que se produce después de las comidas y ayuda a controlar el aumento de peso gracias a su efecto saciante.

3. Elimine el azúcar. Puede usar algún edulcorante (Sacarina, Cristalosa, etc.)

4. Respete los tiempos de comida (realice 5 tiempos al día: tres comidas fuertes y dos meriendas livianas).

5. Seleccione alimentos con poca grasa.

6. Aumente la actividad física (caminar, bailar, aeróbicos, entre otros). Puede hacer pesas.

7. Cualquier duda con su plan de alimentación consulte con un Nutricionista.



Elaborado por

XIOMARA CARRILLO CHAVARRÍA

Posgrado en Nutrición

Empresario / Newmarket Costa Rica.



PORQUE SE PRODUCE LA DIABETES TIPO 2

Es ocasionada por el aumento de azúcar en sangre.

Entre los factores de riesgo están el sobrepeso y obesidad; provocado por malos hábitos de alimentación, circunferencia abdominal aumentada y falta de ejercicio físico.

La diabetes aumenta el riesgo de problemas de salud graves como :

- Enfermedades del corazón.
- Derrames cerebrales.
- Daños en los nervios
- Enfermedades renales
- Problemas en la vista.

Mantener niveles adecuados de glucosa en sangre retrasa la aparición de complicaciones.

Para esto debe elegir alimentos nutritivos y controlar la cantidad de porciones en su alimentación.

Por ejemplo consuma:

- ◊ Frijoles en todas sus variedades
- ◊ Vegetales
- ◊ Frutas



Importante.

En caso de hipoglucemia (azúcar baja) puede consumir:

- 2 cucharadas de pasas
- 1/2 taza de jugo de fruta o gaseosa regular (no light)
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz
- 1 caramelo o confite.

La hipoglucemia puede ocurrir por no consumir los alimentos en las porciones recomendadas y se aplica la dosis de medicamento. Asegúrese de alimentarse adecuadamente y en la porciones recomendadas para usted.

ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES



ALIMENTACIÓN EN LA DIABETES

EVITE SU CONSUMO	Productos de repostería a base de harina blanca o refinada, por ejemplo: •Panecillos •Galletas dulces o rellenas. •Pan blanco Cereales azucarados Azúcar regular Postres elaborados con azúcar regular Confites, chocolates o dulces. Miel Bebidas gaseosas regulares Bebidas de fruta comerciales Bebidas para deportistas Comidas rápidas, por ejemplo: •Papas fritas •Tacos •Hamburguesas, etc Alcohol (cerveza, whisky, etc)
MODERE SU CONSUMO	Harina de trigo integral. Avena integral. Maíz y harina de maíz. Harina de maíz Arroz integral Cebada integral Pastas Frijoles, lentejas, garbanzos Plátano, Papa, etc Aguacate, aceite de canola Almondas, nuez, aceite de oliva Linaza y aceite de linaza Cuida el consumo de : Melón, guanábana, piña, mango Sandía, arándanos, pasas, frutas secas. (Tienen mayor contenido de azúcar)
CONSUMA DIARIAMENTE	Vegetales, por ejemplo: Ajo, culantro, brócoli , cebolla, chayote, zapallo, coliflor, siote, pepino, remolacha, tomate, etc Frutas frescas Jugo 100 % puro sin azúcar añadida Sustitutos de azúcar (sacarina, estaloxa, etc) Leche descremada Yoghurt descremada Pescados Carne de pollo sin piel Carne (con poca grasa)

Fuente: X, Carrillo (2016)

Anexo N°68. Brochure de índice glicémico de los alimentos

Recuerde...

Lo importante es seguir un plan de alimentación que se adapte a sus necesidades y le ayude a mejorar sus hábitos de alimentación y estilo de vida y le permita lograr los niveles deseados de glucosa en la sangre para controlar su padecimiento.

DIABETES



Elaborado por

XIOMARA CARRILLO CHAVARRIA

Pasantía en Nutrición

Engreza Newmont Costa Rica.

Índice glicémico de los alimentos





¿Que es el índice glicémico?

Cuando comemos cualquier alimento rico en carbohidratos, los niveles de azúcar en sangre aumentan progresivamente según se digieren los almidones y azúcares que contienen.

La velocidad a la que se digieren los diferentes alimentos depende de aspectos como :

- La cantidad de fibra presente.
- El tipo de nutriente que lo compone.

Estos aspectos se valoran a través del índice glicémico, el cual mide la capacidad y velocidad que tiene un alimento para elevar la glicemia después de su consumo.

Este índice es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar las subidas rápidas de azúcar en sangre.

Debido a que entre más alto es el índice glicémico (IG) de un alimento, más perjudicial es para las personas diabéticas, ya que los azúcares de ese alimento pasan más rápidamente a la sangre, elevando el azúcar en sangre (Glucosa)

GLICEMIA

La glicemia es la cantidad de " azúcar" (en realidad glucosa) en la sangre.

Si se come un carbohidrato, este se transforma en glucosa por medio de la digestión y genera el aumento de la glicemia.

El nivel de la glicemia en la sangre es de gran importancia con respecto a la secreción de una hormona : la insulina.

Los niveles de insulina a su vez participan en la ganancia y pérdida de peso.

IMPORTANCIA DEL ÍNDICE GUCÉMICO

Una dieta balanceada que incluya alimentos con índice glicémico moderado y bajo previenen padecimientos como sobrepeso y obesidad y ayudan a controlar la diabetes.

Además otros beneficios son:

- Disminuye altos niveles de grasa en sangre.
- Reduce enfermedades del corazón.
- Estabiliza la glucosa .
- Evita la fatiga temprana al realizar ejercicio.
- Ayuda a mantener el apetito bajo control.

Característica de los alimentos según su índice glicémico

Alimentos de índice glicémico alto son rápidamente absorbidos por el organismo y pasan como glucosa a la sangre. Mayor aporte calórico y bajos en fibra

Los de índice glicémico medio se absorbe moderadamente. Producen poca saciedad, tienen mediano aporte calórico y de fibra.

Los de índice glicémico bajo el organismo los absorbe lentamente, tienen pocas calorías y mucha fibra. Producen mayor saciedad.

Índice glicémico de algunos alimentos (tomando como referencia la glucosa)

Índice glicémico alto	Sandía, pasas, miel, azúcar de mesa, cereales de desayuno, galletas, pan blanco, papa, zanahoria cocida, yuca, gaseosas, helados.
Índice glicémico medio	Tortilla, arroz blanco, spaghetti, leche, avena, granola, frijoles, piña.
Índice glicémico bajo	Pera, manzana, naranja, fresa, yogurt natural, maní, arroz integral, avena integral, vegetales no harinosos (cebolla, lechuga, tomate, etc)

Anexo N°69. Registro de asistencia a charla “Diabetes y contenido de azúcar de alimentos

Pasante
Xiomara Carrillo Chavarría

**PASANTÍA EN NUTRICIÓN.
EMPRESA NEWREST COSTA RICA
HOJA DE ASISTENCIA.**

Hora de asistencia: _____

Nombre de la actividad: Charla de Diabetes y contenido de azúcar de alimentos.

NOMBRE	DEPARTAMENTO	FIRMA
Gabriel Barquero Camacho	Cocina Caliente	
Irene Mendoza Mendoza	H y P	
Mayela Inzillo Bascón	Comedor	Mayela Inzillo
Caroll Umaña Rojas	Asocaphi	
María Alvarez Sanchez	Malinche	
Adriana Vargas Esquivel	Panadería	
Yerlin Guillén González	Panadería	
Alexander Alvarado Cortés	Distribucion	Alexander A.C.
Evaristo Jimenez Arroyo	panadería	
Christophe Lemaitre Cabezas	recibo ^{materia prima} materia prima	christophe L.C
Francisco Gutiérrez Areas	Lavado	Francisco
Willy Araya Meza	Malinche	
Kevin Arce Arend	C. caliente	
Jairo Cesar Ramirez Mora	Lavado	
Humberto Solano Guiso	Lavado	Humberto
Johan Rodriguez Vindas	Distribucion	
Melissa Cisneros Porras	Lavandería	

Pasante
Xiomara Carrillo Chavarría

**PASANTÍA EN NUTRICIÓN.
EMPRESA NEWREST COSTA RICA**

HOJA DE ASISTENCIA.

Hora de asistencia: _____

Nombre de la actividad: Charla de Diabetes y contenido de azúcar de alimentos.

NOMBRE	DEPARTAMENTO	FIRMA
Efraim Retama Monge	Lavado	
Felix Rodriguez Camacho	Materia Prima	
Wilson Morales Duarte	Control Operaciones	
Johnny Ortiz Vives	Distribución	
W. Manríquez	ll ll	
JOSUA Estrada	Despacho	
Yordan Campos Bolaños	Despacho	
Samuel cordero Gutierrez	materia prima	
Erick Soto Looayo	Bodega	Erick Sol
crisofor Acila valerio	materia prima	crisoford
Joshua Barrantes	Pastelería	

Anexo N°70. Taller de porciones a servir para el desayuno basado en la propuesta de menú

Especificación de porciones a servir al Desayuno	
Estructura del plato	Especificación
Base harinosa	Se ofrecerá diariamente como base principal gallo pinto, Esta base no debe superar 1 cuchara porcionadora de 6 onzas.
Plato fuerte o proteico	Se proporcionarán 1 opción de plato fuerte. La bases estarán compuestas de queso , huevo solo o mixto y embutido
Bebida caliente	Se proporcionará bebidas como café o té, 1 taza de 250 ml aproximadamente según la preferencia del comensal. Se ofrecerá leche opcional para agregar a café o té.
Guarnición dulce	Se proporcionará como guarnición dulce el azúcar regular para el café o té. La cantidad por comensal no debe superar 2 cucharaditas de azúcar por taza servida. Se recomienda sustituir el uso de azucarera por el uso de azúcar regular individual con un máximo de 2 sobres de 5 gramos por persona.

Fuente: X, Carrillo (2016)

Anexo N°71. Taller de porciones a servir para el almuerzo basado en la propuesta de menú

Especificación de porciones a servir al Almuerzo	
Estructura	Especificación
Base harinosa	<p>Se proporcionarán dos tipos de bases harinosas (arroz, frijoles)</p> <p>La porción de arroz debe ser como máximo 1 cuchara porcionadora de servir de 5 onzas.</p> <p>La porción de frijoles; debe ser como máximo 1 cuchara porcionadora de servir de 4 onzas</p>
Plato fuerte	<p>Se proporcionarán 1 opción de plato fuerte.</p> <p>Las bases estarán compuestas por carne sola o carne mixta.</p> <p>Dentro de las opciones de carnes se encuentra el pollo, cerdo, res, pescado, atún.</p>
Guarnición vegetal	<p>Se proporcionara una opción de guarnición vegetal (cocida o cruda)</p> <p>La porción de vegetal crudo debe ser aproximadamente 1 cuchara porcionadora de 6 onzas</p> <p>La porción de vegetal cocido debe ser aproximadamente 1 cuchara porcionadora de 3 onzas.</p> <p>Se recomienda que la guarnición vegetal sea servida por el personal de cocina; no de forma libre.</p>
Bebida fría	<p>Se ofrecerá una opción de refresco a base de pulpa; 1 vaso de aproximadamente 250 ml por persona.</p>

Fuente: X, Carrillo (2016)

Anexo N°72. Imágenes de taller de porciones a servir dirigido a encargadas de comedor



Anexo N°73. Boletines electrónicos y material de pizarra informativa como estrategia de promoción de la salud





CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LA ÉPOCA NAVIDEÑA
Xiomara Carrillo - Educación Nutricional

Pasante en Nutrición
Empresa Newrest Costa Rica

Siempre es buen momento para tomar las riendas de su Salud

Llega la época navideña... Además de desearles unas felices fiestas le doy algunas recomendaciones para que disfruten con familia y amigos de las comidas típicas de la época sin afectar la salud y evitar el aumento de peso.

No se trata de privarse, sino de establecer una estrategia alimentaria que sea posible de cumplir en estos momentos de celebración.

Queque Navideño:
Una rebanada tiene aproximadamente 150 calorías.
Evite combinarlo con rompopo o bebidas elevadas en calorías como gaseosas.
Lo que puede equivaler a comer:
½ taza de arroz con 1/3 taza de frijoles

Tamal:
Lo ideal es no consumirlos diariamente.
Si consume dos piñas de tamales al día equivale a repetir comida.
Un tamal tiene aproximadamente 400 kcal
Lo que puede equivaler a desayunar:

- 1 ½ taza de gallo pinto más 1 huevo picado con cebolla y 3 cucharadas de natilla

Rompopo:
½ taza tiene aproximadamente 130 calorías
Lo que puede equivaler a comer:

- 2 ½ tostadas con 1 cucharadita de mantequilla más 1 taza de té café negro con 2 cucharaditas de azúcar
- 0 2 frutas, por ejemplo: 2 manzanas

Nota: El contenido calórico de estos alimentos puede variar dependiendo de la preparación.

CONSEJOS NUTRICIONALES

- Cuide el tamaño de las porciones**
Coma lo que le gusta pero evite los excesos (trate de no repetir); si es mucha la ansiedad repita ensalada o vegetales sin aderezo ni grasa.
- Modifique sus recetas**
Reduzca la cantidad de grasa. Utilice leche descremada, evite los aderezos comerciales y use sustitutos de azúcar: todo esto lo ayuda a reducir el contenido de calorías.
- No abuse del alcohol**
El alcohol aporta calorías que fácilmente se almacenan en forma de grasa.
Aporta aproximadamente 7calorías/1 gramo de alcohol
- Estrategia inteligente**
En el almuerzo o cena inicie comiendo ensaladas, vegetales o sopas, esto le ayuda a sentirse más lleno y disminuir el consumo de otros alimentos.
- Sea creativo**
En la planificación de fiestas sugiera incluir frutas, ensaladas verdes, o quesos para picar.
Prepare dips con menos grasa que pueden ser elaborados con yogurt y prepare refrescos naturales.
- Busque un equilibrio.**
Si va para una fiesta consuma alimentos menos calóricos durante el día, por ejemplo puede consumir un batido de frutas o vegetales (pepino , manzana) en agua .
- Comparta**
Si las fiestas son en su casa, reparta entre las visitas la comida que sobra, para evitar la tentación de seguir comiendo.
- No descuide su rutina de ejercicio**
Cárrneme, baile y sino realiza actividad física inicie con 30 minutos diarios.

Recuerde realizar cinco tiempos de comida y consumir 8 vasos de líquido diarios que al menos 4 vasos sean de agua pura.



BENEFICIOS Y RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

La sudoración y la orina son mecanismos a través de los cuales el cuerpo elimina líquido. Por eso, es fundamental mantener una adecuada hidratación.

CONSEJOS



Tome entre seis y ocho vasos de líquido al día, donde al menos cuatro sean de agua pura

Reemplace las bebidas de las comidas como gaseosas, jugos artificiales por agua o bebidas naturales

SABÍAS QUE...
... el 60% del cuerpo humano está compuesto de agua, por eso, su consumo es de vital importancia, ya que sin ella los órganos no funcionan



Beneficios del consumo de agua .

- Regula la temperatura corporal
- Hidrata la piel
- Transporta nutrientes, gracias a lo cual las células funcionan.
- Treinta minutos antes de las comidas mejora la digestión.
- Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo mediante la orina
- Ayuda a mantener el tono muscular.
- Previene y combate el estreñimiento.



En el trabajo y durante el ejercicio lleve una botella de agua y tome pequeños sorbos para mantenerse hidratado.

Además de agua puede consumir otros líquidos como refrescos naturales sin azúcar añadida, caldos o sopas

OTRAS FORMAS DE TOMAR AGUA

Si no le gusta consumir agua natural, le puede agregar cascarras de frutas o pequeñas rodajas de fruta o vegetales (naranja, limón, pepino) o agregar hierbas como menta o hierba buena para darle un poco de sabor.

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA



Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría - Empresa Newrest Costa Rica

Sin embargo cada vez es más frecuente que las personas se enfermen por problemas relacionados con inadecuada alimentación.

Algunas de las más habituales son enfermedades del corazón, obesidad, colesterol elevado y la diabetes.

La educación en alimentación y nutrición constituye el pilar en el combate de estos padecimientos.

Los alimentos deben fraccionarse en al menos 5 tiempos de comida y consumirse en distintas porciones de acuerdo a los 4 grupos del círculo de alimentación saludable que son:

- **Cereales, leguminosas y verduras harinosas**
 - **Vegetales y frutas.**
 - **Productos de origen animal**
 - **Grasas y azúcares**

CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS



ALIMENTOS

	80 Calorías Aportadas por Porción
• Arroz blanco o integral.....	1/2 taza
• Frijoles, lentejas, arvejas, cubaces, garbanzos.....	1/2 taza
• Gallo pinto.....	1/2 taza
• Espagueti, fideos, tornillos, caracolitos, etc.....	1/2 taza
• Pan baguette.....	4 dedos
• Pan cuadrado, blanco o integral.....	1 rebanada
• Pan cuadrado 0%.....	2 rebanadas
• Pan perro caliente o hamburguesa.....	1 unidad
• Pan tipo bollitos, dedos o piña.....	1 unidad
• Tortillas TortiRicas.....	2 unidades
• Tortillas del Fogón o Campesina.....	1 unidad
• Galleta tipo María o Soda regulares.....	1 paquete
• Cereal de hojuelas de maíz sin azúcar.....	3/4 taza
• Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñampi, etc.....	1 trozo mediano o 1/2 taza en puré
• Plátano.....	1/4 de unidad o 3 rebanadas
• Avena o Granola.....	1/4 taza o 2 cdas
• Harina de trigo.....	3 cucharadas
• Harina de Maíz (masa).....	2 cucharadas

Consuma al menos 1 porción de frijoles todos los días.

Consulte con el nutricionista para conocer su requerimiento individual

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

VEGETALES



ALIMENTOS

- | | |
|----------------|--------------------|
| • Acelgas | • Tomate |
| • Hongos | • Brócoli |
| • Alcachofas | • Zanahoria |
| • Palmito | • Chayote |
| • Alfalfa | • Zapallo |
| • Puerros | • Coliflor |
| • Ayote tierno | • Espárragos |
| • Rábano | • Chile dulce |
| • Berenjena | • Espinacas |
| • Remolacha | • Cebolla |
| • Berros | • Hojas de Mostaza |

25

Calorías Aportadas por Porción

Consuma al menos 3 porciones todos los días.

PORCIONES



Una taza de vegetales crudos equivalen a una porción



Media taza de vegetales cocidos equivalen a una porción

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

FRUTAS



ALIMENTOS

PORCIONES

60
Calorías
Aportadas
por Porción
Consuma
al menos
2 porciones
todos los días.

- Banano **1 unidad Pequeña**
- Papaya, melón, sandía, moras, fresas **1 taza**
- Piña **1 rebanada ó 1 taza**
- Naranja, mandarina, durazno, melocotón, kiwi, manzana, mango, ciruela, pera, limón dulce, guayaba **1 unidad pequeña**
- Uva **17 unidades**
- Pasas **2 cucharadas**
- Coctel de frutas o frutas en latadas **1/2 taza**
- Jugo de naranja, piña, uva, manzana 100% fruta natural sin azúcar añadida **1/2 taza**
- Jocotes maduros **6 unidades pequeñas**

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL



ALIMENTOS

BAJOS EN GRASA

- Pollo o pavo sin piel
- Lomito sin grasa
- Carne molida especial
- Claras de huevo (*)
- Salmón
- Tilapia
- Trucha
- Atún en agua o con aceite escurrido
- Sardinas
- Queso tipo Turrialba
- Cottage
- Ricota
- Embutidos de pollo o pavo bajos en grasa

PORCIONES

2 cucharadas | 30 gramos | 1 onza | (*) 2 Claras

MODERADOS EN GRASA

- Pollo o pavo con piel
- Res con grasa
- Huevo entero
- Pescado frito
- Camarones

PORCIONES

**2 cucharadas
30 gramos
1 onza**

ALTOS EN GRASA

- Embutidos regulares
- Tocineta
- Queso amarillo
- Maduro.

PORCIONES

**2 cucharadas
30 gramos
1 onza**

LACTEOS

- Leche descremada, semi descremada y entera
- Leche en polvo descremada y entera
- Leche evaporada
- Yogurt
- Leche de soya

PORCIONES

1 Taza

3 Cucharadas

1/2 Taza

1 Taza

1 Taza

CALORIAS APORTADAS POR ALIMENTO



45-100
Calorías Aportadas
por Porción

Consuma al menos 3 porciones todos los días.



90-150
Calorías Aportadas
por Porción

Consuma al menos 2 porciones todos los días.

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

GRASAS



ALIMENTOS

- Aceite (soya, maíz, girasol, oliva, canola, coco, almendra, etc). **1 cucharadita**
- Margarina, mantequilla, mayonesa **1 cucharadita**
- Aguacate..... **1/8 de unidad**
- Queso crema regular y paté **1 cucharada**
- Queso crema light **2 cucharadas**
- Natilla y coco **2 cucharadas**
- Maní, nueces, pistachos, etc. **1 cucharada**

PORCIONES

45

Calorías
Aportadas
por Porción

Modere su
consumo y evite
las grasas saturadas

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

AZÚCARES



ALIMENTOS

- Azúcar blanca
- Azúcar moreno
- Siropes
- Miel de abeja
- Mermeladas
- Jaleas.

PORCIONES

1 cucharadita

20

Calorías
Aportadas
por Porción

Reduzca su consumo,
lo ideal son menos
de 6 cucharaditas al día

COMER ES UNA DE LOS PLACERES DE LA VIDA

Elaborado por: Xiomara Carrillo Chavarría

MENOS SAL MÁS VIDA



No solamente la sal que se adiciona a los alimentos se debe contar para calcular la cantidad diaria. Los alimentos en su estado natural ya tienen cierta cantidad de sal.

Los alimentos procesados que se ofrecen en el mercado también contienen grandes cantidades de sal añadida (Sodio)

El exceso de sal contribuye a desarrollar enfermedades cardiovasculares como:

- ♦ Insuficiencia cardíaca
- ♦ Derrame cerebral
- ♦ Embolia
- ♦ Insuficiencia renal

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL

- ♦ Sustituya la sal por condimentos frescos para adicionar sabor como:
 - ⇒ Chile dulce, cebolla, culantro, etc
- ♦ Elimine el salero de la mesa para evitar agregar sal extra a la comida ya servida.
- ♦ Prefiera consumir alimentos frescos y evite los alimentos procesados, enlatados y encurtidos.
- ♦ Lea las etiquetas de los alimentos y prefiera aquellos que tengan menos de 140 mg de sodio o que indiquen menos de 20% de sodio en la etiqueta

"Contenido de sodio en algunos alimentos"

ALIMENTOS ALTOS EN SODIO

Porción Cantidad de sodio en miligramos por ración

- 1 salchicha: 500 mg
- Snacks (100 gramos): 620 mg
- 1 paquete de sopa tipo ramen: 1.800 mg
- 1 paquete de galletas Oreo: 230 mg
- 3 rebanadas de pan integral: 336 mg

ALIMENTOS BAJOS EN SODIO

- Brócoli al vapor (100 gramos): 30 mg
- Tomates (100 gramos): 7 mg
- 1 papa cocida: 7 mg
- Pechuga de pollo cocida sin sal (100 gramos): 65 mg
- Nueces y almendras (100 gramos): 24 mg

La OMS recomienda consumir máximo 5 gramos de sal/ día por persona, igual a 1 cucharadita de sal

POSSIBLE DAÑO EN EL CUERPO

- Cerebro
- Corazón
- Riñón

El exceso de sodio en el cuerpo puede provocar hipertensión y aumentar riesgo de enfermedades en el corazón, el cerebro y los riñones.

Sodio 470 mg 20%

DIABETES

¿ QUÉ ES LA DIBETES ?

Es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar en sangre (glucosa) están elevados.

Principales tipos de diabetes

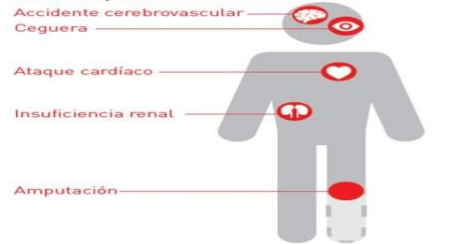
- DIABETES DE TIPO I**
 El cuerpo no produce suficiente insulina
- DIABETES DE TIPO II**
 El cuerpo produce insulina pero no la utiliza apropiadamente
- DIABETES GESTACIONAL**
 Una condición temporal durante el embarazo

LA DIABETES AUMENTA

APROXIMADAMENTE LA PADECEN 1 DE CADA 11 PERSONAS

Consecuencias

La diabetes puede provocar complicaciones en muchas partes del cuerpo e incrementar el riesgo de muerte prematura.



SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA DIABETES

necesidad de orinar con frecuencia

pérdida de peso

falta de energía

sed excesiva

Si tiene estos síntomas, busque atención médica

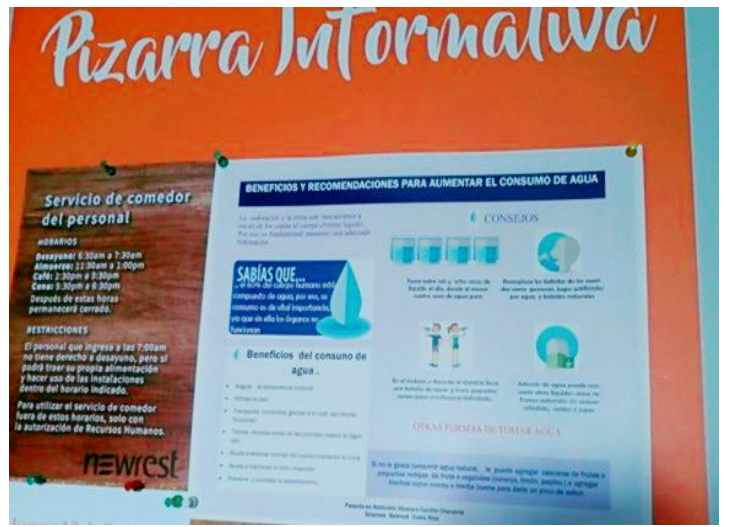
Recomendaciones

Tome el control alimentese mejor



- Realice actividad física regularmente
- No consuma azúcar
- Establezca horarios de alimentación (5-6 tiempos de comida)
- Cuide el tamaño de las porciones y evite las grasas saturadas
- Elija alimentos con mayor contenido de fibra.

Anexo N°74. Imágenes de pizarras informativas



Anexo N°75. Imágenes de cambios en rotulación en área de comedor

