

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

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

**INTERVENCIÓN NUTRICIONAL SUPERVISADA DIRIGIDA A
PERSONAL ADMINISTRATIVO Y OPERARIOS DE LA EMPRESA
SIGMA DE ALIMENTOS, PLANTA DE EMBUTIDOS ALAJUELA, EN
EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2017 A ENERO DEL 2018**

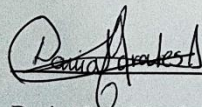
Sustentante:
Dania Morales Alfaro

Tutora:
Dra. Sonia Espinoza Delgado
Mayo, 2018

DECLARACIÓN JURADA

Declaración jurada

Yo Dania María Morales Alfaro, cédula de identidad número 4-0210-0084, en condición de egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que: A) mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado “Intervención Nutricional supervisada dirigida a personal administrativo y operarios de la empresa Sigma de Alimentos, planta de embutidos Alajuela, en el período de octubre del 2017 a enero de 2018.” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. B) Conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. C) No tengo vínculos de consanguinidad con ninguna persona que labore en la institución o empresa donde realizaré la práctica y no laboro ni he laborado para esa institución. D) Conozco los reglamentos y procedimientos que rigen la Práctica Supervisada y acepto los términos de estos. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Alajuela, dos mil diecisiete.

 4 0210 0084

Dania María Morales Alfaro

CARTA DEL TUTOR

CARTA DEL TUTOR

San José, 7 de mayo 2018

MBA. Yorlery Chacón Sandí
Nutrición
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

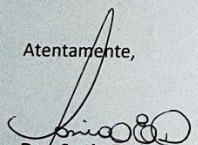
La estudiante Dania María Morales Alfaro, cédula de identidad número 4-02100084, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el Informe final de su Práctica Universitaria Supervisada, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutora, he verificado que cumple con los requisitos de este 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: 95 puntos

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

Atentamente,



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

Dra. Sonia Espinoza Delgado
 NUTRICIONISTA
CPN 1335-13

CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LECTOR

San José, 27 de junio de 2018

Señores

Comisión de Revisión de Tesis

Universidad Hispanoamericana

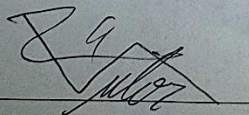
S.D.

Estimados Señores:

Por este medio hago constar, en mi calidad de lector de la carrera de Nutrición, que he revisado en forma detallada el documento bajo el formato Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición, de la estudiante **Dania Morales Alfaro**, cédula de identidad 4-0210-0084, titulado "INTERVENCION NUTRICIONAL SUPERVISADA DIRIGIDA A PERSONAL ADMINISTRATIVO Y OPERARIOS DE LA EMPRESA SIGMA DE ALIMENTOS, PLANTA DEEMBUTIDOS ALAJUELA, EN EL PERIODO DE OCTUBRE DEL 2017 A ENERO DEL 2018".

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

Atentamente



Lector
Dr. Víctor Rodríguez Arias
Nutricionista

CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA



Edición y corrección de textos
www.boreacr.com

CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA

Los suscritos, Elena Redondo Camacho, cédula de identidad número 3 0447 0799 y Daniel González Monge, cédula de identidad número 1 1345 0416, en calidad de filólogos, revisamos y corregimos la Práctica Universitaria Supervisada que lleva por título *Intervención nutricional supervisada dirigida a personal administrativo y operarios de la empresa Sigma de Alimentos, planta de embutidos Alajuela, en el periodo de octubre del 2017 a enero del 2018*, sustentado por Dania Morales Alfaro.

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

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

Elena Redondo Camacho
Céd. 3 0447 0799
Bachiller en Filología Española
Carné ACFIL 247

Daniel González Monge
Céd. 1 1345 0416
Bachiller en Filología Española
Carné ACFIL 245

CARTA DE LA INSTITUCIÓN

Alajuela, 30 de enero del 2018

Dra. Yorleny Chacón

Presente

Estimada hago constar que la practicante en Nutrición Dania Morales Alfaro cédula 4-0210-0084, ha cumplido con el programa presentado a Sigma Alimentos de Costa Rica sede Alajuela, el cual inicio el 3 de octubre del 2017 al 31 de enero del 2018 cubriendo un total de 640 horas indicadas y los objetivos planeados.

Dentro de lo abarcado se encuentra el área de servicio de alimentos, consulta nutricional y educación nutricional los cuales fueron cumplidos y elaborados de manera satisfactoria para nuestra empresa.

Su desempeño fue satisfactorio y de gran aporte para reforzar las áreas en que se determinó debía enfocarse.

Atentamente:

Viviana Robert Vargas

Doctora en Nutrición código 117-09

Administradora de Comedores Sigma Alimentos de CR



DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo, primeramente, a Dios por ser mi motor para continuar adelante.

A mi padre, porque a pesar de que está en el cielo, siempre se sintió orgulloso de su hija. Además, por ser mi motivación para luchar cada día y darlo todo por esas personas que lo necesitan.

A mi madre, padrastro y mi hermana, por su apoyo incondicional y mi motivo para creer en que los sueños se cumplen.

A mi novio por apoyarme a seguir adelante cuando, a veces, intentaba flaquear, por darme ese aliento para seguir creyendo en mí.

Dania María Morales Alfaro

AGRADECIMIENTOS

“Las cosas llegan a quien sabe esperar, tarde o temprano y en el tiempo de Dios”.

Agradezco a Dios por mi familia y tenerme donde estoy ahorita, porque a pesar de las dificultades que se me han presentado en el camino, Él sabe guiar mi rumbo y tenerme donde estoy hoy.

Agradezco a mi familia, mi mamá y mi padrastro por darme la oportunidad de estudiar y en su momento ayudarme con los cursos, además de siempre incentivar me a seguir adelante y no abandonar por más difícil que fuera.

Agradezco a mi hermana, porque siempre con su apoyo, me demostró lo importante que es la satisfacción personal al concluir una meta o sueño siempre que se realice con esfuerzo, disciplina y amor.

Agradezco a mi tutora de sigma Dra. Viviana Roberts por la ayuda brindada durante toda la práctica, ya que con su apoyo se lograron grandes resultados en la institución.

Un agradecimiento a la Dra. Sonia Espinoza Delgado por su gran asesoría como tutora al momento de realizar la práctica.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN JURADA.....	ii
CARTA DEL TUTOR	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN DEL LECTOR.....	iv
CARTA DE REVISIÓN FILOLÓGICA.....	v
CARTA DE LA INSTITUCIÓN	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTOS.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	xii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xvi
ÍNDICE DE FIGURAS	xviii
INTRODUCCIÓN	xxiii
CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL.....	1
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA	2
1.1.1 Reseña Histórica	2
1.1.2 Logo de la empresa	5
1.1.3 Actividad principal.....	5
1.1.4 Cantidad de empleados.....	5
1.1.5 Organigrama.....	6
1.1.6 Misión	6
1.1.7 Visión.....	7
1.1.8 Compromisos y valores	7
1.2 DIAGNÓSTICO.....	8
1.2.1 Datos generales.....	8
1.2.2 Métodos de evaluación.....	8
1.2.4 Guía de evaluación alimentaria sanitaria de servicios de alimentación al público	9

1.2.5 Observación.....	15
1.3 ANÁLISIS F.O.D.A.	16
1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.4.1 Árbol del problema.....	20
1.5 OBJETIVOS.....	21
1.5.1 Objetivo general.....	21
1.5.2 Objetivos específicos	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	23
2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ADULTA	24
2.1.1 Requerimientos de nutrientes en la edad adulta.....	25
2.2 PATOLOGÍAS DE RELEVANCIA	27
2.2.1 Enfermedades crónicas no transmisibles	28
2.2.2 Síndrome metabólico: ¿Qué es el síndrome metabólico?	28
2.2.3 Hipertensión Arterial	29
2.2.4 ¿Qué es la Dieta DASH?	30
2.2.5 Diabetes mellitus tipo II.....	30
2.2.6 Dislipidemias.....	32
2.3. PAPEL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL DISEÑO DE MENÚS.....	33
2.3.1 Generalidades de las guías alimentarias	33
2.3.2 Recomendaciones de las Guías Alimentarias aplicables al diseño de menús.....	34
2.4 PLATO DEL BUEN COMER	37
2.4.1 Generalidades del Círculo de alimentación saludable	38
2.4.2 Clasificación por color del Círculo de alimentación	38
2.5 SERVICIOS DE ALIMENTOS	40
2.5.1. Administración de servicios de alimentación	41
2.5.2 Clasificación del servicio de alimentos.....	42
2.5.3 Importancia del menú en la gestión de alimentos y bebidas.....	44
2.6 ASPECTOS DIETÉTICOS PARA DISEÑAR Y ESTRUCTURAR MENÚS	45
2.6.1 Método escalerilla para el diseño de menús.....	46
2.6.2 Menús según tipos de tiempos de comida, de clientes o de establecimiento	48
CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	51
3.1 PROPUESTA DE SOLUCIÓN	52

3.2 MATRIZ DE ACTIVIDADES REALIZADAS.....	54
Actividad 3.2.1. Realización de feria de la Salud e implementación de evaluación antropométrica de la población de Sigma Alimentos.....	54
Actividad 3.2.2. Concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”.....	59
Actividad 3.2.3. Análisis del estado de la infraestructura dedicada al servicio de alimentos	64
Actividad 3.2.4. Evaluación cualitativa del menú actual.....	70
Actividad 3.2.5. Evaluación cuantitativa del menú actual	74
Actividad 3.2.6. Cálculo del costo del menú actual.....	80
Actividad 3.2.7. Charla de etiquetado nutricional.....	85
Actividad 3.2.8. Premiación a los ganadores del concurso.....	90
Actividad 3.2.9. Reunión con personal del comedor y nutricionista	96
Actividad 3.2.10. Diseño propuesta de menú	100
Actividad 3.2.11. Cálculo del costo de propuesta de menú	107
Actividad 3.2.12. Pizarras educativas ¿Sabías que?	111
Actividad 3.2.13. Charla “Captación en riesgo por obesidad, sobrepeso y debut hipertensivo” ..	115
Actividad 3.2.14. Stand “Mitos sobre nutrición”.....	119
Actividad 3.2.15. Consulta nutricional a los participantes del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”	123
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	131
4.1 CONCLUSIONES	132
4.2 RECOMENDACIONES	133
CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA.....	135
CAPÍTULO VI: ANEXOS	138

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de manipulación de alimentos	139
Anexo. 2. Resultados del instrumento de diagnóstico de manipulación de alimentos aplicado al servicio a personal del servicio de alimento.	143
Anexo 3. Encuesta sobre hábitos alimenticios	151
Anexo.4. Resultados de la encuesta hábitos alimentarios.....	157
Anexo. 5. Encuesta de adaptabilidad del menú.....	163
Anexo 6. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área operativa	166
Anexo 7. Encuesta de adaptabilidad del menú.....	173
Anexo 8. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa	175
Anexo 9. Encuesta de adaptabilidad del menú.....	180
Anexo 10. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa y operativa	183
Anexo 11. Encuesta de adaptabilidad del menú.....	188
Anexo 12. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa y operativa	190
Anexo 13. Encuesta de adaptabilidad del menú.....	195
Anexo 14. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área operativa	198
Anexo 15. Estado inicial de la población	203
Anexo 16. Estado nutricional de la población Sigma Alimentos	203
Anexo 17. Resultados consulta nutricional	204

Anexo 18. Mensajes motivacionales que se les brinda al paciente en la consulta nutricional	205
Anexo 19. Material educativo brindado en la consulta.....	206
Anexo 20. Machote de Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público	207
Anexo 21. Diagnóstico del servicio de alimentos por medio de la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público	214
Anexo 22. Evaluación Cualitativa del menú	220
Anexo 23. Machote para evaluación cualitativa.....	222
Anexo 24. Análisis cualitativo del menú según clasificación por áreas.....	223
Anexo 25. Machote para análisis cuantitativo de los alimentos	283
Anexo 26. Evaluación cuantitativa de menú actual	284
Anexo 27. Lista de precios ordenados por proveedor de Sigma Alimentos	312
Anexo 28. Evaluación cuantitativa de menú actual	319
Anexo 29. Valor nutricional de la propuesta de menú	389
Anexo 30. Distribución del desayuno operativo.....	389
Anexo 31. Distribución del desayuno administrativo	394
Anexo 32. Distribución de almuerzo, cena y cena de medianoche personal administrativa y operativa.....	398
Anexo 33. Propuesta ciclo de menú.....	403
Anexo 34. Evaluación cuantitativa de la propuesta del ciclo de menú.....	411
Anexo 35. Costeo de propuesta de ciclo de menú	447
Anexo 36. Machote de citas consulta nutricional.....	512
Anexo 37. Agenda de citas consulta nutricional	513

Anexo 38. Anamnesis nutricional, Consulta de Nutrición	514
Anexo 39. Feria de la salud.....	522
Anexo 40. Fotos de la feria de la Salud.....	526
Anexo 41. Hojas de seguimiento de Feria de la Salud	528
Anexo 42. Consulta nutrición	529
Anexo. 43. Material utilizado en la consulta	531
Anexo 44. Servicio de alimentos	534
Anexo 45. Equipo mayor del servicio de alimentos	536
Anexo 46. Brochure informativo feria de salud Sigma	544
Anexo 47. Machote para Pizarra educativa ¿Sabías que?	546
Anexo 48. Pizarra educativa ¿Sabías que? Avena	547
Anexo 49. Pizarra educativa ¿Sabías que? Fibra	548
Anexo 50. Pizarra educativa ¿Sabías que? Lácteos	549
Anexo 51. Pizarra educativa ¿Sabías que? Café Verde.....	550
Anexo 52. Brochure listas de intercambio	551
Anexo 53. Brochure plan de nutrición	553
Anexo 54. Afiche del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”	555
Anexo 55. Banner promoción de la charla “Etiquetado Nutricional”	558
Anexo 56. Diapositiva Charla de manipulación de alimentos	560
Anexo 57. Diapositiva Charla de etiquetado Nutricional	564
Anexo 58. Actividad del azúcar	568
Anexo 59. Imágenes de charla de etiquetado nutricional	569
Anexo 60. Etiquetas expuestas en charla de etiquetado nutricional	571
Anexo 61. Machote para actividad en charla de etiquetado nutricional	572

Anexo 62. Resultados de actividad en charla de etiquetado nutricional	573
Anexo 63. Imágenes de premiación de concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”	574
Anexo 64. Premiación del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”	575
Anexo. 65. Stand de mitos y realidades de nutrición	578
Anexo. 66. Transcripción de preguntas realizadas en el stand de mitos	579
Anexo. 67. Respuestas a los mitos y realidades de nutrición	580
Anexo. 68. Bitácora de resultados de actividad “Mitos y Realidades”	583
Anexo. 69. Consentimiento informado	586
Anexo. 70. Bitácora de actividades	589

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de equipo mayor según sus características	15
Tabla 2. Análisis F.O.D.A.	16
Tabla 2.1 Análisis F.O.D.A., Amenazas y oportunidades	18
Tabla 3. Recomendaciones dietéticas diarias por sexo, edad, actividad usual, peso, kcal/kg/día, kcal/día.....	25
Tabla 4. Interpretación del índice de masa corporal (IMC) para población adulta	35
Tabla 5. Evaluación antropométrica de la población de Sigma Alimentos	54
Tabla 6. Concurso sobre hábitos alimenticios	59
Tabla 7. Infraestructura de la empresa.....	64
Tabla 8. Evaluación cualitativa del menú actual	70
Tabla 9. Evaluación cuantitativa del menú actual	74
Tabla 10. Distribución de macronutrientes	76
Tabla 11. Cálculo del costo del menú actual	80
Tabla 12. Etiquetado Nutricional	85
Tabla 13. Premiación “Conviértase en ganador perdiendo peso”	90
Tabla 14. Análisis de resultados de encuestas.....	96
Tabla 15. Diseño de menú	100
Tabla 16. Cálculo del valor energético total (VET)	104
Tabla 17. Distribución por tiempo de comida	104
Tabla 18. Distribución de calorías por tiempo de comida	105
Tabla 19. Costo de propuesta de menú	107
Tabla 20. Pizarras educativas	111

Tabla 21. Charla de captación en riesgo por obesidad, sobrepeso y debut hipertensivo	115
Tabla 22. Mitos sobre nutrición	119
Tabla 23. Consulta nutricional	123
Tabla 24. Cálculo del valor energético total (VET)	389
Tabla 25. Tabla de distribución de macronutrientes para desayuno operativo de la empresa Sigma de Alimentos, 2017.....	389
Tabla 26. Estructura de plato para desayuno operativo	390
Tabla 27. Bases para desayuno operativo	392
Tabla 28. Ejemplo de preparaciones según bases para desayuno operativo	393
Tabla 29. Tabla de distribución de macronutrientes para desayuno administrativo de la empresa Sigma de Alimentos, 2017	394
Tabla 30. Estructura de plato para desayuno administrativo	394
Tabla 31. Bases para desayuno administrativo	396
Tabla 32. Ejemplo de preparaciones según bases para desayuno administrativo...397	
Tabla 33. Tabla de distribución de macronutrientes para almuerzo, cena y cena de medianoche de la empresa Sigma de Alimentos, 2017	398
Tabla 34. Estructura del plato para el almuerzo	399
Tabla 35. Bases para almuerzo, cena y cena de medianoche	400
Tabla. 36. Ejemplo de preparaciones según bases para almuerzo, cena y cena de medianoche del personal operativo.....	401

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Logo de la empresa Sigma de Alimentos	5
Figura 2. Organigrama Sigma de Alimentos, Alajuela	6
Figura 3. Delimitación del problema central, causas y efectos	20
Figura 4. Círculo de la Alimentación Saludable	38
Figura 5. Cereales, leguminosas y verduras harinosas	39
Figura 6. Grasas y azúcares	39
Figura 7. Productos de origen animal.....	40
Figura 8. Vegetales y frutas	40
Figura 9. Al realizar una tarea continúa con un único alimento se debe tomar en cuenta que:	143
Figura 10. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como:	143
Figura 11. Al utilizar guantes se debe tomar en cuenta que:	145
Figura 12. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe:.....	145
Figura 13. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:	146
Figura 14. Es prohibido fumar, comer chicle, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:	146
Figura 15. De acuerdo con el orden de los pasos para lavarse las manos, la afirmación correcta es:	147
Figura 16. Los alrededores de un establecimiento de alimentos:	147
Figura 17. Las uniones entre los pisos y paredes deben ser:.....	148

Figura 18. Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:	148
Figura 19. Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo:	149
Figura 20. Con respecto a congelar un producto cárnico es importante tomar en cuenta	149
Figura 21. Al almacenar un producto seco este debe estar en un área:	150
Figura 22. Tiempos de comida que realiza la mayoría de los días	157
Figura 23. ¿Realiza los tiempos de comida a la misma hora todos los días?	157
Figura 24. ¿Qué utiliza para dar sabor a sus bebidas?	158
Figura 25. Indique la cantidad de cucharaditas de azúcar que consume por bebida	158
Figura 26. ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?	159
Figura 27. Indique la cantidad de cucharaditas de azúcar que consume por bebida	159
Figura 28. ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?	160
Figura 29. ¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar en su casa?	160
Figura 30. ¿Qué cocción es la que más utiliza en su casa para preparar sus alimentos?	161
Figura 31. ¿Antes de comprar sus alimentos lee las etiquetas nutricionales?	161
Figura 32. ¿Realiza actividad física?	162
Figura 33. ¿Qué tipo de actividad física realiza?	162
Figura 34. Aroma, personal operativo	166
Figura 35. Calidad del alimento, operativo	166
Figura 36. Sabor, personal operativo	167
Figura 37. Temperatura, personal operativo	167

Figura 38. Tamaño de la porción.....	168
Figura 39. Cantidad de grasa	168
Figura 40. Cantidad de sal	169
Figura 41. Limpieza de la vajilla	169
Figura 42. Color de la comida	170
Figura 43. Personal servicio de alimentos.....	170
Figura 44. Personal servicio de alimentos.....	171
Figura 45. Personal servicio de alimentos.....	171
Figura 46. Personal servicio de alimentos.....	172
Figura 47. Aroma del alimento servido.....	175
Figura 48. Calidad del alimento servido	175
Figura 49. Sabor del alimento servido	176
Figura 50. Temperatura del alimento servido	176
Figura 51. Tamaño de la porción servida	177
Figura 52. Cantidad de grasa de los alimentos	177
Figura 53. Cantidad de sal de los alimentos.....	178
Figura 54. Limpieza de la vajilla	178
Figura 55. Color de la comida	179
Figura 56. Aroma del alimento servido.....	183
Figura 57. Calidad del alimento servido	183
Figura 58. Sabor del alimento servido.....	184
Figura 59. Temperatura del alimento servido	184
Figura 60. Tamaño de la porción servida	185
Figura 61. Cantidad de grasa de los alimentos	185

Figura 62. Cantidad de sal de los alimentos.....	186
Figura 63. Limpieza de la vajilla	186
Figura 64. Color de la comida	187
Figura 65. Aroma del alimento servido.....	190
Figura 66. Calidad del alimento servido	190
Figura 67. Sabor del alimento servido.....	191
Figura 68. Temperatura del alimento servido	191
Figura 69. Tamaño de la porción servida	192
Figura 70. Cantidad de grasa de los alimentos	192
Figura 71. Cantidad de sal de los alimentos.....	193
Figura 72. Limpieza de la vajilla	193
Figura 73. Color de la comida	194
Figura 74. Aroma del alimento servido.....	198
Figura 75. Calidad del alimento servido	198
Figura 76. Sabor del alimento servido.....	199
Figura 77. Temperatura del alimento servido	199
Figura 78. Tamaño de la porción servida	200
Figura 79. Cantidad de grasa de los alimentos	200
Figura 80. Cantidad de sal de los alimentos.....	201
Figura 81. Limpieza de la vajilla	201
Figura 82. Color de la comida	202
Figura 83. Estado nutricional de la población de la empresa Sigma Alimentos	203
Figura 84. Población evaluada.....	203

Figura 85. Resultados obtenidos con respecto al peso en la población de la empresa de Sigma Alimentos, 2017204

Figura 86. Resultados de actividad en charla de etiquetado nutricional573

INTRODUCCIÓN

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una alimentación variada, sana y equilibrada, de acuerdo con la edad, sexo y actividad física de la persona. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con unos hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco. La nutrición pasó a ser una herramienta que se emplea no solo para evitar las enfermedades por deficiencia sino como una defensa contra los trastornos crónicos (Eroski, 2017).

Asimismo, son muchos los factores que han dado pie al desarrollo de malos hábitos de vida: la vida sedentaria, la preferencia por las comidas rápidas, la falta de tiempo, la publicidad engañosa que bombardea con opciones saludables, la preferencia por alimentos procesados y por esta razón se deja de lado la preparación de los alimentos en casa, esto ha ocasionado múltiples problemas en el estado nutricional de las personas, debido a falta de conocimiento en temas de salud pública.

El cambio fisiológico más sobresaliente en muchas personas durante esta época es el aumento de peso, que conduce a obesidad en numerosos casos. La obesidad puede definirse como el incremento del peso corporal por encima de un 15 % del valor considerado normal, debido a un aumento de la grasa corporal. El parámetro objetivo que permite definir la existencia de obesidad es el Índice de Masa Corporal (IMC), que se obtiene al dividir el peso en kilogramos entre la talla en

metros al cuadrado. Con esta fórmula se considera obesidad cuando el IMC es igual o mayor a 30 kilogramos por metro cuadrado. El hecho más preocupante es que va en aumento. Además, las personas con un IMC superior a 30 tienen un riesgo mayor de padecer diabetes, hipertensión arterial, hiperuricemia y gota, coleditiasis, hiperlipidemia (niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre), enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, dolencias digestivas, artrosis en cadera y rodillas y problemas psicológicos y sociales. Por lo tanto, los cambios fisiológicos que resultan del aumento de peso tienen consecuencias importantes para la salud.

Dos factores que ejercen un impacto importante en el aumento de peso son el consumo excesivo de calorías, que conduce a mayores reservas de grasa, así como una escasa actividad física, la cual da por resultado una declinación en la masa corporal magra (Eroski, 2017).

Por este motivo, se considera a las empresas como Sigma, lugares prioritarios e idóneos para fomentar conocimientos respecto a la nutrición, actividad física y, además, crear conciencia en los funcionarios sobre los hábitos alimentarios que deben ejercer, para un mayor control sobre su salud.

Por lo tanto, surge la necesidad de crear proyectos que se ejecutarán en el sector, que se basen primordialmente en brindar asesoría nutricional, con el propósito de crear estrategias educativas y también realizar la valoración del servicio de alimentos y cada área que lo compone, esto con el fin de implantar una alimentación equilibrada.

Por todo lo expuesto, surgió la realización de este proyecto, el cual está estructurado en seis capítulos diferentes, los cuales se presentan de la siguiente manera:

1. Capítulo I: muestra la historia de la empresa, describe la actividad a la que se dedica. Así como reseña histórica, ubicación, misión, visión, valores, compromisos, organigrama, diagnóstico, análisis FODA, formulación del problema y los objetivos, tanto generales como específicos, con los que se va a trabajar.
2. Capítulo II: este capítulo se basa en el marco teórico, en el cual se desarrollan los temas con los cuales se trabajó.
3. Capítulo III: se describen por medio de una matriz las actividades realizadas a lo largo de las 640 horas.
4. Capítulo IV: se hace referencia a las conclusiones y recomendaciones brindadas a la institución.
5. Capítulo V: se muestra la bibliografía utilizada para el desarrollo de los temas.
6. Capítulo VI: en este capítulo se muestran los anexos del trabajo, instrumentos que se utilizaron durante el desarrollo de las 640 horas.

CAPÍTULO I: INFORMACIÓN GENERAL

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA

Sigma Alimentos es una empresa mexicana productora, comercializadora y distribuidora de marcas reconocidas de alimentos, que se ha expandido a los mercados de Estados Unidos, España, Francia, Italia, Bélgica, Portugal, Alemania, Costa Rica, Guatemala, El Salvador, Honduras, Panamá, República Dominicana, Perú y Ecuador.

En su portafolio de productos se encuentra una amplia gama de lácteos, entre estos: quesos, helados, yogur, cremas; carnes procesadas, embutidos y alimentos preparados y congelados. Actualmente, cuenta con 67 plantas de procesamiento de alimentos refrigerados y con 152 centros de distribución.

En Costa Rica, la empresa cuenta con tres plantas de procesamiento de alimentos y un centro de distribución. La sede en Cartago corresponde a una planta de procesamiento de lácteos. El cite de Curridabat es un centro de distribución (CEDI) al que llegan los productos procesados en las otras sedes del país para su respectivo registro y distribución a los clientes y la sede de Alajuela corresponde a una planta de procesamiento de embutidos.

Sigma Alimentos se encuentra ubicada en El Tejar de Alajuela, 4 kilómetros al oeste del Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (Morales, 2017).

1.1.1 Reseña Histórica

Sigma Alimentos es parte del grupo ALFA, el cual es, a la vez, el productor más grande de componentes de aluminio de motor para la industria automotriz y uno

de los productores de poliéster más importantes que lidera el mercado mexicano de petroquímicos como polipropileno, poli estireno expandible y caprolactama.

En 1980 el grupo Alfa incursionó en el sector alimentario al adquirir las marcas de carnes frías: Fud, San Rafael, Iberomex, Chimex y Viva, las cuales se habían establecido en el mercado desde 1939. En 1986 se realizó un proceso de integración entre las empresas. La empresa se consolidó y adquirió el nombre de Sigma Alimentos. La palabra Sigma significa suma y unión.

En 1993 se estableció una alianza estratégica para la distribución en México de los productos fabricados, comercializados o distribuidos por Oscar Mayer y se incursionó en el mercado de quesos, al introducir las marcas Chalet y La Villita. En 1994 se realizó una alianza con la firma francesa Sodima Internacional, con la que se ingresó en el mercado de yogur bajo la marca Yoplait, mediante la celebración de un contrato de franquicia de fabricación y comercialización.

En el año 2002, la empresa inició exportaciones al mercado hispano y en el segundo semestre de ese año Sigma Alimentos llegó a Costa Rica con la finalidad de expandir su alcance por Centroamérica y adquirió la empresa Embutidos Zar. Embutidos Zar inició en 1979 como una empresa dedicada a la elaboración de embutidos de pollo de alta calidad.

En 1983, debido a la necesidad de mejorar la capacidad de producción y ampliar la variedad de productos a embutidos de res y cerdo, esta empresa adquirió la marca Embutidos Ticay. En 1991 debido al crecimiento acelerado que se tuvo y falta de capacidad para cubrirlo se decidió adquirir la Compañía Hispanotica, quien comercializaba la marca extremeña, siempre conservando la identidad de calidad,

frescura y variedad que caracterizaba a los productos en el mercado. Para finales de ese mismo año la empresa Sigma Alimentos compró la totalidad de la firma costarricense Industrias Lácteas Tecnificadas (INLATEC) Inlatec se creó en 1987. El primer objetivo de esta empresa fue la instalación de una planta para la producción de queso mozzarella, para proveer a Pizza Hut Costa Rica bajo la supervisión de Pizza Hut Internacional, con las más altas normas de calidad e higiene.

Aprovechando la capacidad de producción, la empresa decidió desarrollar en 1995 otros productos lácteos de consumo masivo bajo la marca Del Prado, para introducirlos al mercado nacional en una primera etapa y para la exportación en el futuro. Hasta la fecha se ha desarrollado una amplia línea de quesos frescos: Turrialba y Semi-duro, quesos rebanados, quesos maduros: mozzarella, Prado Rico, palmito; queso crema, natilla, helados, yogur y crema dulce.

Para el año 2003 adquirieron los activos y marcas de Productos Checo, una de las empresas productoras de carnes frías más importantes de la República Dominicana. En el 2010, Sigma compró la empresa Bar- S Foods, productora y comercializadora de carnes procesadas en Estados Unidos. En el 2012, adquirió dos negocios mexicanos de la industria cárnica: Supremo e Hidalmix.

En el año 2013 Sigma Alimentos adquirió la totalidad de las acciones de la empresa Monteverde, la cual es la compañía líder del mercado en el segmento de quesos maduros en Costa Rica, los que comercializa bajo las marcas Monteverde y Lekkerland. En abril de 2014, la compañía adquirió la empresa Savi S. A. e Inversiones Arahuaco J & K, S. A. Ambas empresas ubicadas en Costa Rica y que

tienen como actividad principal la fabricación y distribución de carnes frías y productos a base de carne de cerdo y carne de res.

1.1.2 Logo de la empresa

A continuación, se presenta el logo de la institución, el cual se utiliza en el país.



Figura 1. Logo de la empresa Sigma de Alimentos

Fuente: Recursos Humanos Sigma, Alajuela, 2017

1.1.3 Actividad principal

Sigma es el principal productor y exportador de alimentos refrigerados de productos lácteos y cárnicos a nivel nacional.

1.1.4 Cantidad de empleados

La empresa Sigma de Alimentos cuenta con alrededor de 1254 empleados a nivel nacional, que se distribuyen en las tres áreas con las que cuenta en San José, Alajuela y Cartago.

En el área de Alajuela, actualmente, se encuentran alrededor de 570 empleados, los cuales se distribuyen en las siguientes áreas:

- 340 de administración
- 340 de operaciones
- 570 de comercial

1.1.5 Organigrama

El organigrama institucional es de suma importancia en una compañía, porque en este se presenta de una manera organizada, objetiva y directa la estructura jerárquica de una empresa.

A continuación, se presenta el organigrama de la empresa Sigma de Alimentos en Costa Rica.

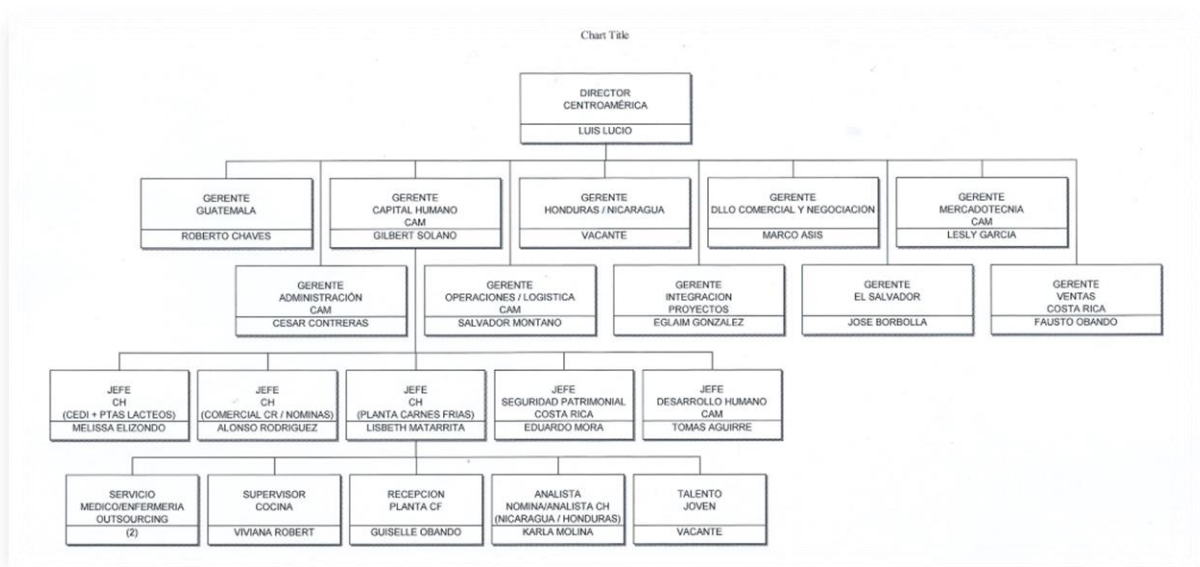


Figura 2. Organigrama Sigma de Alimentos, Alajuela

Fuente: Capital Humano Sigma, Alajuela, 2017

1.1.6 Misión

“Lograr tu preferencia por nuestras marcas con los mejores alimentos.”

1.1.7 Visión

“Ser la compañía líder de alimentos refrigerados en los mercados de México, Centroamérica y Estados Unidos de América.”

1.1.8 Compromisos y valores

- **Con los clientes:** ser la opción preferida excediendo sus expectativas a través de una propuesta de valor.
- **Con los consumidores:** deleitarlos con experiencias superiores y una oferta innovadora.
- **Con los colaboradores:** ser una gran empresa para trabajar, atraer y desarrollar al mejor talento y motivarlo a alcanzar su máximo potencial.
- **Con los proveedores:** desarrollar relaciones duraderas basadas en el beneficio mutuo.
- **Con los accionistas:** entregar valor superior a largo plazo a través del crecimiento del portafolio.

Valores:

- **Respeto y empatía:** “Estamos comprometidos con nuestra gente y su calidad de vida. Fomentando su bienestar, su desarrollo y el trabajo en equipo enriquecido por la diversidad. Nos ponemos en lugar del otro para entender y servir mejor.”
- **Innovación y espíritu emprendedor:** “Promovemos y reconocemos la innovación y el desarrollo de nuevas oportunidades y negocios.”

- **Pasión por el consumidor:** “Vivimos entusiasmados por sorprender a nuestros consumidores y clientes, superando sus expectativas y anticipándonos a sus necesidades.”
- **Compromiso con los resultados:** “Asumimos una responsabilidad personal por el desempeño de la compañía, creando valor y mejorando continuamente.”
- **Integridad:** “Nos comportamos éticamente y con profunda responsabilidad social.”

1.2 DIAGNÓSTICO

La Práctica Profesional Supervisada se realizó en el periodo de octubre 2017 a enero 2018, completando 640 horas. A continuación, se describe el diagnóstico que se realizó en la Sede de Alajuela de la empresa Sigma Alimentos, esto con el fin de determinar las posibles pautas a tratar desde un ámbito nutricional.

1.2.1 Datos generales

La sede en Alajuela corresponde a una planta de procesamiento de embutidos, es el principal productor y exportador de alimentos refrigerados de productos como lácteos y cárnicos a nivel nacional.

1.2.2 Métodos de evaluación

A continuación, se detallan los métodos utilizados para elaborar el diagnóstico en la institución.

1.2.2.1 Encuestas

Las encuestas son un método eficaz para evaluar a un grupo específico de una empresa, con el fin de conocer una problemática específica.

Para la recolección de datos se aplica una encuesta para conocer los hábitos alimentarios y frecuencia de consumo por parte de los empleados, para la obtención de datos de una forma más concisa y con menor margen de error, dicha encuesta consta de preguntas semi abiertas (Ver Anexo 2) y se entrega en la consulta nutricional, con el objetivo de informar al personal sobre la importancia de cambiar sus hábitos alimentarios, esto con la finalidad de obtener una mejoría en su estado nutricional y propiciar una vida más saludable.

1.2.4 Guía de evaluación alimentaria sanitaria de servicios de alimentación al público

A continuación, se describe el diagnóstico de la empresa de Sigma, el cual se divide en tres áreas, las cuales son: servicio de alimentos, almacenamiento de alimentos y condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones. Se inicia con el servicio de alimentos, para el cual se basa el análisis en la guía de evaluación alimentaria sanitaria de servicios de alimentación al público.

1.2.4.1 Servicio de alimentos

Con la finalidad de lograr una mayor descripción y análisis del servicio de alimentos, el diagnóstico se realizó tomando en cuenta varias áreas de distribución, como las siguientes:

Condiciones físicas y sanitarias de las instalaciones

- La edificación del servicio de alimentos es antigua, por lo tanto, se muestran paredes y techos deteriorados y en malas condiciones.
- Las ventanas cuentan con mallas protectoras de animales y otro tipo de roedores, además, facilitan su limpieza y mantenimiento.
- La materia prima se compra a proveedores reconocidos y que cuentan con licencia del Ministerio de Salud.
- No se cuenta con un espacio específico, como bodega, para almacenar los alimentos, sin embargo, tienen un pequeño almacén donde se acopian.
- Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones.
- Se cuenta con ventilación artificial que funciona en perfecto estado.

Área de preparación de alimentos

- Se encuentran rotuladas las distintas áreas de la cocina, área de lavado, área de cocción y área de preparación de alimentos.
- Al recibir el producto se coloca sobre una tarima o en cajas de arrastre para evitar que el alimento esté en contacto con el suelo.
- Se toma la temperatura interna del camión y, además, se verifica con un termómetro la temperatura de las carnes como carnes rojas y el pollo.
- Con base en la fecha de vencimiento de los productos se aplica el ciclo de PEPS (primero que entra – primero que sale).

- Para evitar faltante de alimentos o desperdicios por el vencimiento de los productos, la supervisora del comedor realiza un inventario de los alimentos que se van a comprar.
- Los estantes donde se almacenan los productos secos se encuentran rotulados y debidamente ordenados.
- Los estantes del área del almacén y cámaras están rotulados.
- Se cuenta con campana extractora para eliminar vapores y grasas generados por los alimentos.

Equipo y utensilios

- Los cubiertos son de fácil limpieza y desinfección.
- Las tablas de picar se encuentran en un recipiente hermético, con agua y cloro para su desinfección.
- Se cuenta con rótulos donde se especifica el uso de las tablas de picar según el color y la naturaleza del producto.
- La campana extractora cubre la zona destinada a frituras y cocción.
- Las mesas y sillas no se limpian, únicamente se realiza cambio de mantelería todos los días.
- Algunos utensilios de vajilla, como los vasos, se encuentran en mal estado, debido a que son muy viejos y necesitan ser cambiados.
- Algunas veces se hace mucha fila de usuarios, que esperan a que los atiendan, ya que el personal se atrasa o el personal es nuevo y tiende a la preparación lenta de productos, se deben programar las horas de comida (desayuno, almuerzo, cena y cena de medianoche).

- La cubertería se encuentra debidamente rotulada.
- Al no contar con un lavavajillas, no hay seguridad de un lavado eficiente de la vajilla, se observan cubiertos con residuos de alimentos, vasos con malos olores y manchados, esto se da por malas prácticas de lavado por parte del personal.
- La capacidad del lavado no es la apropiada para la cantidad de utensilios que se lavan en esa área.
- Se cambian las servilletas del lugar donde se almacenan.
- La mantelería se mantiene en buen estado y limpia.

Preparación de alimentos

- Buen manejo de desinfección de hortalizas, verduras y frutas al momento de manipularlos.
- El personal cuenta con termómetros para verificar temperaturas.
- Se lleva un registro de la temperatura de los alimentos calientes y las cámaras del servicio donde el auxiliar de cocina o el chef es responsable de anotar los cambios, según el turno que corresponda.
- Se da por parte del personal buen proceso de descongelación de los alimentos.
- Los alimentos que se conservan en frío, como los embutidos, se almacenan por fecha de vencimiento, cumplen con los PEPS y están debidamente rotulados.
- Se da un proceso de desinfección en las mesas de trabajo después de manipular alimentos crudos.

- Personal utiliza guantes cuando preparan los alimentos, en especial los crudos, así se evita contaminación cruzada, por una herida o mala higiene.
- Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados ya sea para alimentos crudos o cocidos.

1.2.4.2 Almacenamiento de alimentos

A continuación, se detallan las tres áreas de almacenamiento de alimentos, las cuales son condiciones físicas y sanitarias, condiciones de almacenamiento y las medidas de saneamiento.

Condiciones físicas y sanitarias

- El servicio de alimentos cuenta con cámaras de refrigeración en buen estado, para el almacenamiento de productos no perecederos y para aquellos que se mantienen en congelación.
- Pisos: no cuentan con pisos antideslizantes, no son fáciles de limpiar.
- Los pisos son peligrosos para el personal de cocina, se pueden ocasionar accidentes, debido a que no son antideslizantes.
- Las luces de la cocina se encuentran debidamente tapadas con sus respectivos protectores.
- Los pisos se limpian en dos horarios: en la mañana y en la tarde antes del almuerzo.

Condiciones de almacenamiento

- Los productos perecederos se encuentran limpios, secos y ventilados.
- El lugar de almacenamiento se encuentra protegido de posibles plagas.

- Se encuentran identificados y tapados en recipientes con las posibles fechas de caducidad visibles para permitir los PEPS.
- Se mantienen un control periódico de la rotación de los productos.
- Los alimentos congelados se encuentran a una temperatura de -12°C a -18°C
- Las carnes y embutidos se encuentran almacenadas en recipientes o bolsas plásticas destinadas para ese fin.

Medidas de saneamiento

- Los servicios sanitarios se encuentran limpios y separados en recintos para hombres y mujeres.
- La ubicación de los servicios sanitarios se encuentra alejada del área del comedor.
- La desinfección de los alimentos es la correcta, se realizan las medidas de saneamiento correctas.
- La desinfección de los utensilios de cocina es la correcta.
- La desinfección del equipo mayor es correcta.

Tabla 1. Descripción de equipo mayor según sus características

Tipo de Equipo	Cantidad	Estado actual
Congelador	1	Buen estado
Freidor	1	Buen estado
Refresquera	1	Policarbonato 2 tanques Eléctrica
Termómetro	1	Buen estado
Congelador	1	Buen estado
Freidor	1	Buen estado
Mesa de preparación	2	Buen estado
Olla arrocera pequeña	1	Buen estado
Horno grande	1	Buen estado
Cocina de gas	1	Buen estado
Plancha de cocina	1	Buen estado
Baño María	2	Buen estado

Fuente: Departamento de Nutrición, Dra. Viviana Robert

1.2.5 Observación

Gracias a este método se permite conocer los hábitos alimentarios de la población, además, contribuye a crear una noción más amplia sobre los alimentos, porciones y preferencias que muchos de los empleados optan en el momento de servir el plato de comida.

Tanto en el momento del desayuno, almuerzo o en las meriendas, cabe destacar que los empleados operativos eligen siempre platos numerosos en cuanto a

las porciones, por lo tanto, se observa que muchos de ellos manifiestan problemas en su estado nutricional, a raíz de un mal manejo con su alimentación.

Asimismo, es muy común ver que los funcionarios consuman bebidas azucaradas, debido a la accesibilidad con la que cuentan para comprar estos productos en la empresa. Hábitos alimentarios inadecuados, propiciados por una publicidad o incluso desconocimiento total en temas de salud, por otra parte, se nota que muchos de los funcionarios muestran un total desinterés en cuidar su estado nutricional.

1.3 ANÁLISIS F.O.D.A.

A continuación, se muestra el análisis FODA de la empresa, en el cual se muestra la situación organizacional tanto interna como externa de la empresa Sigma de Alimentos.

Tabla 2. Análisis F.O.D.A.

<i>Fortalezas</i>	<i>Debilidades</i>
Cuentan con un menú cíclico, el cual permite la rotación de los platillos.	Cuentan con nutricionista, sin embargo, por el recargo de funciones es muy difícil para ella brindar la consulta nutricional al personal.
Personal capacitado en el servicio de alimentos con buena disposición para realizar el menú correspondiente.	

Realización de actividades con los empleados de Sigma, fiesta de Navidad en el Parque de Diversiones.	Poca contribución del personal del servicio de alimentos con respecto a las funciones establecidas.
Cuentan con ASESIGA, (Asociación Solidarista de empleados de Sigma Alimentos Costa Rica, S. A.), y con un expendio en el que los empleados pueden comprar.	No cuentan con la infraestructura óptima para el servicio de alimentos, en cuanto a no tener pisos antideslizantes, techos ni paredes en condiciones apropiadas.
Sigma cuenta con buenos proveedores de insumos lo que les permite brindar a sus comensales productos de calidad.	Por el poco presupuesto, en ocasiones, tienden a repetir los platillos o no servir algún ingrediente. Poco personal, por lo tanto, tienden a retrasar la fila en el momento de servir el plato No cuentan con un lavavajillas, por lo tanto, en muchas ocasiones la limpieza no es la óptima

Tabla 2.1 Análisis F.O.D.A., Amenazas y oportunidades

<i>Amenazas</i>	<i>Oportunidades</i>
Atrasos de los proveedores con los insumos, lo que genera cambios en el menú.	Promoción de campañas de salud a los funcionarios.
Una soda cercana a la empresa, a la cual todos los funcionarios tienen acceso.	Un mejor servicio de alimentación para los usuarios externos e internos.

Fuente: Morales, 2017

1.4 FORMULACIÓN Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Hay varios factores en la edad adulta que dificultan el estado nutricional en la población, la falta de tiempo, el desconocimiento en temas de nutrición, la poca motivación en el cuidado de su salud y en lo que se ingiere, estos son algunos de los detonantes que ocasionan que en la empresa Sigma de Alimentos, la población manifieste problemas en su estado nutricional.

Al no contar con un seguimiento nutricional periódico, ocasiona que la población se desinterese o se olviden de cuidar sus hábitos alimentarios y continúan con sus patrones de vida poco saludables, que en un periodo extenso ocasionará graves complicaciones en sus estados nutricionales.

El principal problema que se encuentra en la empresa Sigma Alimentos es la ausencia de un profesional en nutrición que aborde las áreas en las que este puede

desenvolverse, principalmente el área de asesoría clínica, ya que la nutricionista presente se contrató como supervisora del área de servicio de alimentos y, además, realiza actividades administrativas, por lo tanto, el abordaje clínico no se lleva a cabo en la empresa y de ahí derivan los problemas en la calidad de vida en la población que labora en lugar.

El desconocimiento nutricional observado por parte de los usuarios de la empresa y comedor, crea la necesidad de un abordaje nutricional, por medio de estrategias educativas y de gran impacto, como las charlas nutricionales, pizarras informativas, además de la consulta nutricional individualizada, estrategia de evaluación del estado nutricional para lograr una mejora en la situación actual de la población.

El comedor institucional de la empresa es un factor de importancia para la empresa y los funcionarios que laboran en esta, razón por la cual se realiza una intervención en el servicio de alimentos, con el fin de observar que se cumplan con los requerimientos nutricionales de los empleadores y de igual forma mantener la supervisión constante del servicio de alimentos como medida para la manipulación correcta de alimentos.

De esta manera, se llevó a cabo este proyecto en la población de la empresa de Sigma Alimentos en la provincia de Alajuela, en los meses de octubre del año 2017 a enero del año 2018, en el cual se implantó una intervención nutricional con los fines mencionados anteriormente.

1.4.1 Árbol del problema

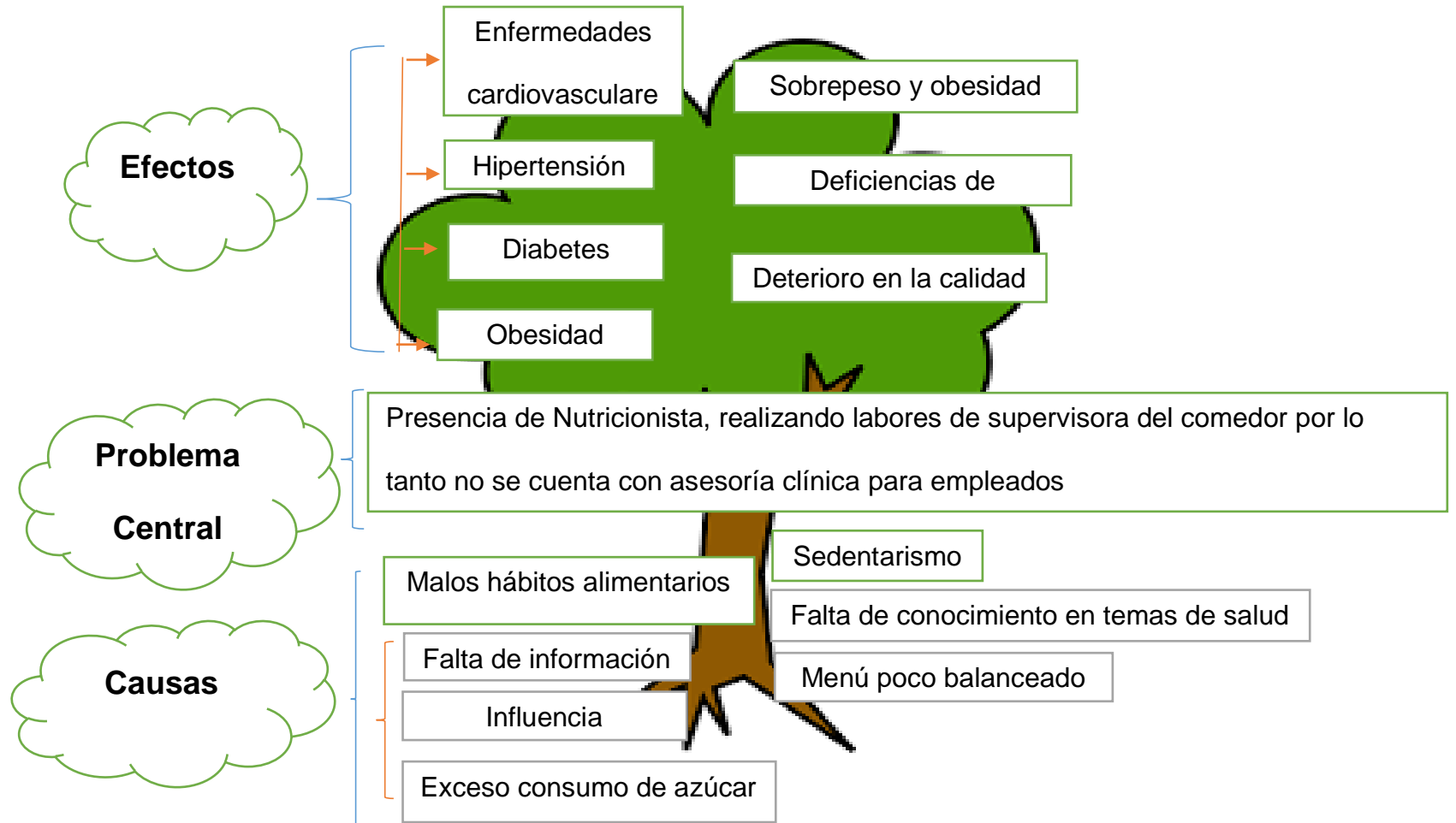


Figura 3. Delimitación del problema central, causas y efectos

Fuente: Morales, 2017

1.5 OBJETIVOS

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

1.5.1 Objetivo general

Desarrollar una pasantía de 640 horas, por medio de consulta nutricional individualizada, talleres educativos, pizarras informativas y la evaluación del servicio de alimentos, así como la promoción de estilos de vida saludables de los colaboradores de empresa de Sigma de Alimentos en la provincia de Alajuela, durante el periodo de octubre del 2017 a enero del 2018.

1.5.2 Objetivos específicos

1.5.2.1 Conocer el estado nutricional de los colaboradores de la empresa de Sigma de alimentos de las áreas administrativas y operativas, por medio de la evaluación antropométrica.

1.5.2.2 Analizar los hábitos alimentarios que presentan los funcionarios de Sigma, a través de encuestas de conocimiento, para la determinación de sus gustos y preferencias y tomarlos en cuenta para el apoyo nutricional y la mejora de su salud.

1.5.2.3. Evaluar el proceso de manipulación de alimentos del personal de comedor, por medio de la aplicación de encuestas.

1.5.2.4. Analizar de forma cualitativa el menú brindado por el servicio de alimentos por medio del método de AGATTA, para la determinación de sus características organolépticas.

1.5.2.5. Determinar el aporte calórico y nutricional de cada platillo del menú por medio del análisis cuantitativo.

1.5.2.6. Promover estilos de vida saludables para el mejoramiento del estado nutricional de los funcionarios utilizando diferentes estrategias de aprendizaje como charlas, boletines de ¿Sabías qué? y pizarras informativas.

1.5.2.7. Brindar consulta nutricional individualizada a los empleados de Sigma, que presenten riesgo nutricional, con el fin de la mejora de su salud.

1.5.2.8 Planificar un menú cíclico y costeo de este, ofreciendo una mejora en el balanceo nutricional y calidad de alimentación del personal asistente al servicio de alimento.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ADULTA

La nutrición en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud y en prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una alimentación variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad, sexo y actividad física de la persona. Los hábitos alimentarios saludables se deben combinar con unos hábitos de vida propicios que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción de tóxicos como el alcohol y el tabaco. La nutrición pasó a ser una herramienta que se emplea no solo para evitar las enfermedades por deficiencia sino como una defensa contra los trastornos crónicos.

Los años de la fase adulta son largos y, como todas las etapas de la vida, complicados por factores fisiológicos, madurativos y sociales. Junto a sus antecedentes genéticos y sociales, los adultos han acumulado los resultados de sus conductas y los riesgos de los factores ambientales. No obstante, estos años son un momento ideal para dar un mensaje de promoción de la salud y prevención de la enfermedad (Mahan y Escott-Stump, 2009).

En la transición de la adolescencia a las fases tempranas y media de la vida adulta, la salud y bienestar pueden adquirir una nueva importancia. Esto puede ser el resultado de un acontecimiento vital o de la educación, de modo que se despierta la conciencia de que el bienestar y sentirse bien son importantes. Los años de la vida adulta ofrecen oportunidades únicas para evaluar el estado de salud, construir sobre una base positiva y cambiar o reponer los factores negativos que afectarán la calidad de vida (Mahan y Escott-Stump, 2009).

Cuando se hace hincapié en bienestar, existe un nexo fuerte con factores de riesgo que influyen en la morbilidad y la mortalidad. Las enfermedades crónicas, incluidas las cardiopatías, los accidentes cerebro-vasculares, cáncer y la diabetes, se encuentran entre los problemas de salud más costosos y evitables y suponen un tercio de los años de pérdida potencial de vida antes de los 65 años.

A menudo, se ven juntos tres precursores de estas enfermedades, es decir, la hipertensión, la hiperlipidemia y el aumento de la glucemia, con o sin obesidad, en lo que se denomina síndrome metabólico (Mahan y Escott-Stump, 2009). Una preocupación general en las principales enfermedades crónicas es la relación que cada una tiene con un peso insano. El exceso de peso en los adultos (índice de masa corporal -IMC- de 25 a 29) y la obesidad (IMC superior a 29) son un factor de riesgo importante en la prevención y el control de las enfermedades crónicas no transmisibles (Mahan y Escott-Stump, 2009).

2.1.1 Requerimientos de nutrientes en la edad adulta

La siguiente tabla muestra las recomendaciones dietéticas diarias por sexo, edad, actividad usual, peso, kcal/kg/día, kcal/día de las recomendaciones dietéticas diarias del Incap:

Tabla 3. Recomendaciones dietéticas diarias por sexo, edad, actividad usual, peso,

kcal/kg/día, kcal/día

Edad años	Actividad usual	Múltiplos TMB	Peso Kg	kcal/kg/día***	kcal/día***
Hombres					

	Liviana	1.70		60	2050
10 – 11.9	Moderada	1.85	34	65	2200
	Fuerte	2.00		70	2400
	Liviana	1.65		50	2150
12 – 13.9	Moderada	1.80	42	55	2350
	Fuerte	2.00		65	2650
	Liviana	1.60		45	2350
14 – 15.9	Moderada	1.80	52	50	2650
	Fuerte	2.05		60	3050
	Liviana	1.60		45	2650
16 – 17.9	Moderada	1.80	62	50	3000
	Fuerte	2.05		60	3400
	Liviana	1.55		40	2650
18 – 64.9	Moderada	1.80	68	45	3100
	Fuerte	2.10		55	3600
	Liviana	1.50		30	2050
≥ 65	Moderada	1.70	65	35	2300
	Fuerte	1.90		40	2600

Mujeres

	Liviana	1.55		50	1750
10 – 11.9	Moderada	1.70	36	52	1900
	Fuerte	1.80		55	2000
12 – 13.9	Liviana	1.55	43	45	1850

	Moderada	1.70		47	2000
	Fuerte	1.80		50	2150
	Liviana	1.55		40	1900
14 – 15.9	Moderada	1.65	48	45	2100
	Fuerte	1.85		50	2350
	Liviana	1.50		40	1950
16 – 17.9	Moderada	1.65	50	45	2150
	Fuerte	1.85		50	2400
	Liviana	1.55		35	1950
18 – 64.9	Moderada	1.65	53	40	2100
	Fuerte	1.85		45	2350
	Liviana	1.50		30	1750
≥ 65	Moderada	1.60	55	35	1850
	Fuerte	1.80		40	2100

Fuente: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (2012)

2.2 PATOLOGÍAS DE RELEVANCIA

A continuación, se presentan las patologías de relevancia que presentan los colaboradores de la empresa Sigma Alimentos en el momento de elaborar el diagnóstico de la población.

2.2.1 Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades no transmisibles, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicas, crónicas ambientales y conductuales (OMS, 2017).

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes (OMS, 2017).

Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, en los que se registran más del 75 % (31 millones) de las muertes por ENT (OMS, 2017).

Diversos factores de riesgo intervienen en la evolución de estas enfermedades, muchos de los cuales están asociados a estilos de vida, hábitos y costumbres que introducen la modernización, como sedentarismo, dietas inadecuadas, estrés, tabaquismo, consumo de alcohol y drogas.

2.2.2 Síndrome metabólico: ¿Qué es el síndrome metabólico?

Se le llama así a un grupo de factores de riesgo que aumentan las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón, diabetes, ataques cerebrales y otros problemas de salud. Se puede diagnosticar cuando están presentes tres de los siguientes cinco factores de riesgo:

- Glucosa en sangre elevada (azúcar).
- Niveles bajos de colesterol HDL ("bueno") en la sangre.
- Niveles altos de triglicéridos en la sangre.

- Circunferencia de la cintura grande o cuerpo en “forma de manzana”.
- Presión arterial alta. El síndrome metabólico es una afección seria de la salud (American Heart Association, 2016).

La evaluación del síndrome metabólico debe realizarse en todas las personas con sobrepeso u obesas y en aquellos que presenten algún factor de riesgo de diabetes o enfermedad cardiovascular, como hipertensión, diabetes, dislipidemia o sedentarismo (Robles, 2013).

Un programa de ejercicio físico dirigido a tratar o prevenir el síndrome metabólico debe hacerse de forma progresiva y con previa valoración individual.

2.2.3 Hipertensión Arterial

La hipertensión arterial (HTA), es el principal factor de riesgo para los accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y cardiopatía coronaria en las personas adultas mayores. La hipertensión tiene remedio y su control logra no solo salvar vidas sino también reducir significativamente las limitaciones funcionales y la discapacidad en las personas de edad avanzada. Los estudios epidemiológicos sugieren una prevalencia entre 50 % y 70 % de hipertensión en las personas de 60 años de edad y más, sin embargo, la hipertensión no debe considerarse una consecuencia normal del envejecimiento (OMS, 2002).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la presión arterial alta es responsable de una gran cantidad de muertes en el mundo.

La prevalencia de la hipertensión se correlaciona directamente con la edad en el sexo femenino y con la presencia de obesidad. El problema suele ser silencioso y se debe investigar sistemáticamente (OMS, 2002).

2.2.4 ¿Qué es la Dieta DASH?

La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertensión) consiste en recomendaciones indicadas por la Asociación Americana del Corazón (AHA), que tienen como objetivo disminuir la PA y la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Estas recomendaciones consisten en un alto consumo de frutas, verduras, legumbres y lácteos descremados y un bajo consumo de sodio, carnes rojas y productos procesados ricos en azúcares, sal y harinas refinadas (Revista Chilena, 2014).

Estudios epidemiológicos y experimentales han demostrado que la hipertensión es una enfermedad multifactorial, con un componente genético importante y afectado posiblemente por influencias perinatales. Se ha estimado que los factores genéticos representan el 30 % de las variaciones en la presión arterial.

2.2.5 Diabetes mellitus tipo II

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica que implica la modificación de estilos de vida, una alimentación adecuada, ejercicio físico y la utilización de fármacos. Para su tratamiento es fundamental que las personas aprendan a manejarla de forma correcta con el objetivo de tener una buena calidad de vida y evitar posibles complicaciones (Fundación para la Diabetes, 2018).

La aparición de enfermedades como diabetes, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), cáncer, infartos y embolias, entre otras, se encuentra relacionada con la cantidad y distribución de grasa en el organismo, que puede ser de la siguiente manera:

- **En forma de pera**

La grasa se acumula en la cadera y en muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodilla.

- **En forma de manzana**

La grasa se distribuye más en el abdomen. Este tipo de obesidad predispone a desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes, presión alta, cáncer de colon, mama o endometrio, elevación de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos), infartos y embolias, entre otras, que pueden desembocar en muerte prematura.

Los objetivos del tratamiento dietético en la diabetes son lograr un peso adecuado y controlar la glucemia y el resto de factores de riesgo cardiovascular, teniendo en cuenta las preferencias personales y culturales de cada una de las personas implicadas. Realizar cinco o seis comidas al día, comer frutas y verduras, evitar grasas saturadas y colesterol, incluir alimentos ricos en fibra y, en caso de tomar alcohol, hacerlo en pequeñas cantidades, serían las recomendaciones generales para la persona con diabetes (Fundación para la Diabetes, 2018).

2.2.5.1 Índice glucémico y diabetes

El índice glucémico (glycemic index o GI) mide en qué medida los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa en la sangre (American Diabetes Association, 2015).

Los alimentos se clasifican con base en cómo se comparan a alimentos de referencia, ya sea glucosa o pan blanco. Un alimento con un GI alto eleva la glucosa en la sangre más rápido que los alimentos con un GI mediano o bajo.

La planificación de las comidas con GI requiere escoger alimentos que tienen un GI bajo o mediano. Si come alimentos de GI alto, puede combinarlos con alimentos de GI bajo para ayudar a balancear la comida.

Los programas de ejercicio físico han demostrado mejorar el control glucémico, reducir los factores de riesgo cardiovascular, contribuir a la pérdida de peso y mejorar el bienestar general. Igualmente, la realización de ejercicio físico ha demostrado prevenir la diabetes en personas de alto riesgo.

En personas con diabetes tipo 2, se recomienda hacer ejercicio físico regular y continuado, de intensidad moderada, aeróbico o anaeróbico o preferiblemente una combinación de ambos, al menos 150 minutos por semana, en tres o más sesiones realizadas en días alternos (Mediavilla. 2009).

2.2.6 Dislipidemias

Las dislipidemias o hiperlipidemia son trastornos en los lípidos en sangre caracterizados por un aumento de los niveles de colesterol o hipercolesterolemia (el sufijo *emia* significa sangre) e incrementos de las concentraciones de triglicéridos (TG) o hipertrigliceridemia.

Los niveles de colesterol en la sangre y su metabolismo están determinados tanto por las características genéticas del individuo como por factores adquiridos, como la dieta, el balance calórico y el nivel de actividad física. Dos de los factores de riesgo más frecuente y asintomático de cardiopatía coronaria son la hipertensión y la dislipidemia que a menudo coexisten (Lippke, 2013).

Las dislipidemias deberán prevenirse mediante la recomendación de una alimentación balanceada y actividad física adecuada. Su control permitirá, a la vez,

limitar la aterosclerosis, lo cual, sumado al control de otros factores de riesgo, como la hipertensión arterial, la diabetes, el tabaquismo, la obesidad y el sedentarismo, complementará las acciones de prevención de las enfermedades del cerebro y cardiovasculares (Lippke. 2013).

2.3. PAPEL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS EN EL DISEÑO DE MENÚS

Las Guías Alimentarias para Costa Rica son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y la composición de alimentos en mensajes prácticos y sencillos (Ministerio de Salud, 2011).

2.3.1 Generalidades de las guías alimentarias

Refuerzan las prácticas alimentarias nutricionalmente adecuadas, modifican las inadecuadas y estimulan la incorporación de nuevos alimentos (Ministerio de Salud, 2010).

Tienen carácter preventivo, no curativo, por lo que se aplican perfectamente a los diferentes tipos de consumidores que frecuentan los servicios de alimentos. De esta manera, y sin importar el género, el sistema o el tipo de servicio, la aplicación de las Guías Alimentarias, por medio de menús que se apeguen a las prácticas alimentarias deseables, logra que la alimentación que recibe la población que labora o consume en sodas, comedores y restaurantes sea la necesaria para reducir la incidencia de enfermedades asociadas con alimentación insuficiente o inadecuada (desnutrición, retardo en el crecimiento y desarrollo, diarreas, infecciones,

hipovitaminosis o bien obesidad, diabetes, hipertensión arterial, aterosclerosis, etc.), ya sea por carencia de alimentos adecuados o por la ingestión desproporcionada de energía y nutrientes.

Para cada nutriente, cuyo consumo excesivo o deficitario cause problemas, se han definido recomendaciones que posibilitan que se alcancen metas nutricionales, estas recomendaciones tienen que ver con el consumo adecuado de carbohidratos y fibra, grasas y colesterol, vitamina A y carotenos, calcio, hierro, sodio, yodo, además de energía.

En síntesis, las Guías Alimentarias pretenden orientar al consumidor, cliente, comensal o destinatario en la adopción de un modelo alimentario que promueva un estilo de vida saludable y recomiendan las características de una dieta adecuada — tanto en la calidad como en la cantidad— para satisfacer las necesidades de la población y favorecer la aplicación de criterios técnicos sobre alimentación y nutrición que den como fruto una buena educación nutricional en los diferentes estratos de la comunidad y a través de los Servicios de Alimentos (Bolaños, 2012).

Todos estos aspectos los debe considerar cualquier profesional que se dedique al diseño de menús, ya que el consumidor en servicios alimentarios debe considerarse como población meta para alcanzar estilos de vida saludables, a la vez, es quien transmite esas prácticas deseables a la familia y a la comunidad.

2.3.2 Recomendaciones de las Guías Alimentarias aplicables al diseño de menús

En la actualidad no es posible concebir un menú que no considere las recomendaciones nutricionales de las Guías Alimentarias (Bolaños, 2012).

Energía: el aporte de energía que proveerá el menú deberá ser el promedio del sugerido en las recomendaciones dietéticas diarias actualizadas, según la edad, el sexo, el peso, la talla, el estado fisiológico y el nivel de actividad de los destinatarios del menú y deberá ser tal que permita mantener el índice de masa corporal (IMC) en el rango normal.

Tabla 4. Interpretación del índice de masa corporal (IMC) para población adulta

Índice de masa corporal *	Interpretación
18,5	Desnutrición
18,6 – 20	Bajo Peso
20 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso
>30	Obesidad

IMC = Peso (Kg) / Talla² (m), Fuente: American Dietetic Association

Grasas: se recomienda promover el consumo de cantidades adecuadas de grasa (25 % del VET) y mejorar la distribución del tipo de grasa que se consume por medio de disminución del consumo de ácidos grasos saturados (eliminación del uso de manteca en los servicios de alimentos y disminución del uso de alimentos de alto contenido de grasa saturada), además de aumentar el consumo de poliinsaturados (sustituyendo la manteca por aceites). A la vez, el diseñador de menús deberá proponer preparaciones que requieran variedad de técnicas culinarias que no

requieran grasa (horneado, asado, hervido, al vapor) y no solo las frituras, además, deberá sugerir la eliminación de las partes grasosas de las carnes (Bolaños, 2012).

Colesterol: es preciso controlar el colesterol mediante la reducción en el menú de las preparaciones con aquellos alimentos que son su fuente, como huevos, vísceras, cerdo y embutidos (Bolaños, 2012).

Carbohidratos simples y complejos: hay que limitar el uso excesivo de azúcar en las bebidas y limitar el uso de platos con mieles, mermeladas, jaleas y los postres. Además, se deben fomentar en el menú las preparaciones ricas en fibra, a base de diferentes tipos de leguminosas, cereales integrales, plátanos. Se deben proponer preparaciones a base de vegetales y frutas, pelarlas lo menos posible para fomentar el consumo de fibra, por ejemplo, ensaladas crudas y frutas frescas. Se recomienda que del VET se aporte un 50 % en forma de carbohidratos complejos y un 10 % de carbohidratos simples. Vitamina A y carotenos: es necesario cumplir con las prácticas deseables de las Guías Alimentarias en servicios de alimentos, mediante el fomento de preparaciones ricas en carotenos, como aquellas que contengan leche, frutas de estación y vegetales de color verde oscuro, amarillo y anaranjado intenso (Bolaños, 2012).

Calcio: el menú debe contar con preparaciones hechas a base de productos lácteos (leche, queso, yogur, natilla), vegetales de color verde oscuro, frijoles y tortillas (Bolaños, 2012).

Hierro: en el menú se deben promover recetas a base de carnes magras, vísceras, leguminosas y hojas color verde oscuro. La inclusión de ensaladas y el uso

de limón ácido como aderezo en refrescos incluidos en el menú, es un aporte importante para aumentar la absorción del hierro (Bolaños, 2012).

Sodio y sal común: el menú debe limitar, en la etapa de la preparación complementaria, el uso de sal común, consomés deshidratados y glutamato mono sódico y sustituirlos por especias y condimentos naturales. No se deben incluir en el menú preparaciones con productos procesados, como salsas, sopas deshidratadas, productos de maíz tostado, embutidos (fiambres) o hamburguesas pre cocidas. No se recomienda colocar saleros de mesa en los comedores de los servicios de alimentos para no fomentar el consumo de sal común.

Yodo: el uso de sal yodada es la principal fuente de yodo en nuestros países. Por esto, para la preparación de las recetas del menú estructurado, se fomentará la compra de esta sal y no de otras (Bolaños, 2012).

2.4 PLATO DEL BUEN COMER

El Plato del buen comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

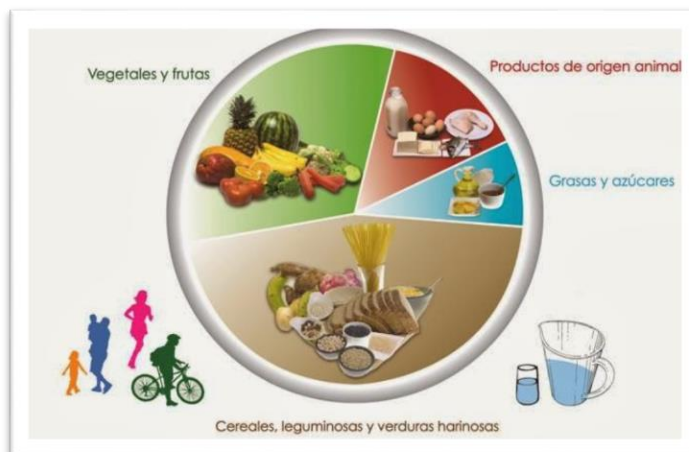


Figura 4. Círculo de la Alimentación Saludable

Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011.

2.4.1 Generalidades del Círculo de alimentación saludable

El Círculo de la alimentación ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación balanceada. Los alimentos se agrupan según su contenido de sustancias nutritivas. Con base en los nutrientes que contienen los alimentos y en las necesidades nutricionales del organismo, los alimentos deben consumirse en distintas proporciones como se muestra dividido en el círculo (Ministerio de Salud, 2011).

2.4.2 Clasificación por color del Círculo de alimentación

Según el color de cada grupo alimenticio, el círculo explica cuáles alimentos se deben consumir en pequeñas proporciones y lo clasifica mediante colores: color verde es para vegetales y frutas, color rojo para productos de origen animal, color celeste para identificar las grasas y azúcares y, por último, el color café para los cereales, leguminosa y verduras harinosas.

- El grupo de los cereales, leguminosas y verduras harinosas es el que se debe consumir en mayor proporción.



Figura 5. Cereales, leguminosas y verduras harinosas

Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011.

- El grupo de las grasas y azúcares se debe consumir en pequeñas cantidades



Figura 6. Grasas y azúcares

Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011.

- Los productos de origen animal se deben consumir en menor proporción.



Figura 7. Productos de origen animal
Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011.

- El grupo de las verduras y frutas, al igual que los cereales, se deben consumir en mayor proporción.



Figura 8. Vegetales y frutas

Fuente: Guías Alimentarias para Costa Rica, 2011.

2.5 SERVICIOS DE ALIMENTOS

Según el Reglamento para los Servicios de Alimentación al Público (2014), un servicio de alimentación es un establecimiento o local público o privado, con

instalaciones permanentes, donde se elaboran, manipulan, envasan, almacenan, suministran, sirven, venden o proveen comidas preparadas, para el consumo humano en el mismo local, para llevar o servicio a domicilio (*catering* o servicio exprés).

2.5.1. Administración de servicios de alimentación

La administración de servicios de alimentación es la exposición actualizada, sistemática, didáctica y muy bien ilustrada de cómo dirigir y administrar un servicio de alimentación en cuales quiera de sus componentes principales: técnico, gerencial y ético, con énfasis en su misión esencial: satisfacer las necesidades nutricionales, los deseos y hábitos alimentarios de individuos y grupos (Dolly, 2007).

En cuanto al abastecimiento de comidas, una empresa debe cumplir con cinco objetivos fundamentales para ser competitiva:

Mantener el proceso administrativo constante (planeación, organización, integración, dirección y control) en cada departamento, área funcional o proceso de la empresa (producción, finanzas, mercadotecnia y recursos humanos).

Alcanzar y conservar altos estándares de calidad, higiene y servicio al cliente.

Operar con un estricto control de costos para cumplir con las expectativas financieras; controlar los costos operacionales y fluctuantes de los insumos alimentarios, por medio de ajustes en el precio de venta al público y en la variedad de productos (alimentos o platillos).

Mantener la clientela, mediante la satisfacción de sus expectativas y la promoción constante del servicio. Contar con recursos humano y físico aptos para la prestación del servicio. Para alcanzar estos objetivos generales y para cualquier

objetivo específico del servicio de alimentos, como empresa lucrativa o no, la herramienta fundamental de trabajo, de venta y de información al cliente es el menú. Este será la vía de promoción o la carta de presentación del servicio de alimentos (Bolaños, 2012).

2.5.2 Clasificación del servicio de alimentos

Según la clase de usuarios o población atendida, esta clasificación facilita la agrupación de clases de servicios de alimentos para estudios o categorización, no necesariamente para su gestión. Se centra en el ideal de usuario atendido o, dicho de otro modo, en la población atendida en el servicio de alimentos y es muy importante para el diseño del menú ya que, según el usuario, así serán las características de menú por ofrecer, sobre todo por el cumplimiento de hábitos y preferencias.

Los servicios empresariales o institucionales alimentan a personal de plantas industriales, oficinas de empresas e institucionales (Bolaños, 2012).

Estos servicios se pueden clasificar según su género. Se entiende por género aquel determinado por la razón de ser o el objetivo operacional por el cual se establece o se crea un servicio de alimentos.

El género lucrativo incluye todo tipo de servicios de alimentos comerciales (bares, sodas, cafeterías, restaurantes de cabecera, comedores empresariales e institucionales de concesionarias) en los que el cliente paga por el servicio. Los objetivos operacionales de estos servicios se centran en la obtención de utilidades moderadas altas, pero con reducción máxima de los costos; brindan un servicio más

limitado y sencillo y cuentan con personal reducido y con menús restringidos (Bolaños, 2012).

Por otra parte, el sistema de un servicio de alimentos lo determina la metodología que se sigue en la producción de alimentos. El sistema semiconvencional es aquel que no cuenta con carnicería ni repostería-panadería, por lo que debe abastecer de un proveedor externo los insumos que no produce o prepara el servicio. Por esto, se reduce el equipo requerido y se limita el personal especializado solo a las áreas de producción, todo esto lo hace el sistema más común de servicios de alimentos, incluyendo las cocinas tradicionales de restaurantes, comedores institucionales y empresariales y los servicios para atención de la salud (Bolaños, 2012).

Según el tipo de servicio, se puede hablar de autoservicio de barra libre, ideal para la atención de grandes grupos. Consiste en una forma de distribución en que el comensal recorre la barra de distribución y elige lo que desea consumir, cancela en la caja, él mismo traslada los alimentos y las herramientas en su bandeja hasta el sitio elegido para consumir sus alimentos.

La rapidez del servicio estará condicionada por la organización del personal de distribución de la barra y por el reabastecimiento de toda preparación que se vaya terminando en los baños de mantenimiento caliente y frío (Bolaños, 2012).

Por sus características, el menú es semi selectivo y ofrece opciones limitadas de platos, sea un plato fuerte a unos tres o cuatro, pero nunca como una carta. El menú se debe exhibir en la entrada de la barra para agilizar la elección por parte del comensal.

En este tipo de servicio, el éxito y la rentabilidad dependerán no solo de las características del menú, sino también de la capacitación del personal de distribución y de usar un equipo para servir porciones estandarizadas, que garantice la uniformidad de estas (Bolaños, 2012).

2.5.3 Importancia del menú en la gestión de alimentos y bebidas

El menú es el ente que justifica el abastecimiento y control de insumos alimentarios específicos, de calidad estándar y costos controlados. La existencia de un menú diseñado científicamente y llevado a la mesa como el cliente lo espera logrará afianzar el compromiso del servicio de alimentos con su clientela, mantenerla y aumentarla. Los niveles estrictos de calidad, higiene en la manipulación de alimentos, atención al cliente y control del servicio brindado serán el resultado del menú que se ofrece (Bolaños, 2012).

La consecución de óptimos recursos humanos y materiales para la conducción eficiente del servicio de alimentos solo se justificará si se cuenta con un menú claro, lógico, científico, flexible y posible. Así, sea cual sea su clase o tipo, el menú traerá éxito al establecimiento si es apetecible, agradable, estimulante, variado, amplio, nunca monótono, nutricionalmente balanceado y veraz, lo cual se alcanzará con un menú científicamente diseñado por el método de escalerilla® (Bolaños, 2012).

El método de escalerilla® hace referencia a conceptos lógicos, infalibles, transparentes y de base matemática para el diseño de menús, de forma tal que los ingredientes principales de las recetas se organizan en grupos llamados “bases de alimentos” que se incluirán en un menú cíclico, se combinan de forma escalonada o en una sucesión ordenada que garantiza variedad y ausencia de repeticiones o

duplicidad en los días que constituyen este ciclo. Así, el ciclo será el resultado de un diseño en una plantilla para menús con bases escalonadas, que asegura que las bases se repitan en la plantilla en forma de escalerilla. De esa manera, la traducción de las bases de alimentos a preparaciones, platillos o recetas resulta ágil y segura (Bolaños, 2012).

Todo ciclo de menú por escalerilla provee información exacta sobre qué se va a gastar en el servicio de alimentos, qué cantidades por insumo se requerirán, cuál es la producción por receta, por tiempo de comida o por día y cuál es la producción total. A partir del afinamiento de recetas® se cuenta con cálculos de ingredientes muy exactos y todos los controles en los diferentes procesos del servicio de alimentos serán veraces.

2.6 ASPECTOS DIETÉTICOS PARA DISEÑAR Y ESTRUCTURAR MENÚS

Es importante apearse al máximo a las necesidades nutricionales de los clientes o usuarios de los servicios de alimentos. Sin embargo, la amplitud de condiciones socioeconómicas, hábitos, preferencias y otras de las múltiples diferencias de los grupos humanos hace que, en poblaciones cautivas como las de los servicios de alimentos, sea aún más difícil ofrecer alimentación nutricionalmente individualizada. Sin embargo, es necesario calcular cuál es el aporte ideal en energía y macronutrientes, como mínimo, que debería aportar el servicio de alimentos al promedio de la población o a segmentos de esta (Bolaños, 2012).

El patrón de menú constituye el marco de referencia de las características e información necesaria para diseñar un menú apto para la población meta. Mediante

la caracterización del comensal, con base en las recomendaciones dietéticas diarias actualizadas y con un apego fiel a las guías alimentarias, se establecerán los enunciados que servirán como base dietética y para el patrón de menú de la colectividad a la cual se destinará el menú.

Los aspectos que se deben incluir en un patrón de menú se resumen en cinco ítems básicos que serán el respaldo dietético o nutricional de aquel: valor energético total (VET), o sea, el promedio requerido por la población destinataria o, bien, el VET por segmentos etarios de la población a atender; distribución porcentual del valor energético total, porcentaje del VET que proveerá el servicio, porcentaje por tiempos de comida, concentración de energía y macronutrientes para cada tiempo de comida y desglose del valor nutritivo del menú según la composición nutricional de las porciones estándar recomendadas para servicios de alimentos o según listas de intercambio (Bolaños, 2012).

2.6.1 Método escalerilla para el diseño de menús

El método de escalerilla® hace referencia a conceptos lógicos, infalibles, transparentes y de base matemática para el diseño de menús, de forma que los ingredientes principales de las recetas se organizan en grupos llamados “bases de alimentos” que se incluirán en un menú cíclico, se combinan de forma escalonada o en una sucesión ordenada que garantiza variedad y ausencia de repeticiones o duplicidad en los días que constituyen este ciclo. Así, el ciclo será el resultado de un diseño en una plantilla para menús con bases escalonadas, que asegura 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 resulta ágil y segura (Bolaños, 2012).

Se define como base de alimentos en la metodología de escalerilla®, aquel grupo de ingredientes que se agrupan por su similitud y al que se le aplicarán diversas técnicas culinarias para dar variedad al listado de platillos, preparaciones o recetas que constituirán el menú.

Para definir las bases es importante conocer aspectos como la situación financiera del servicio, su género, sistema y tipo y las características y expectativas del cliente, la disponibilidad alimentaria, el tipo de menú y la diversidad de opciones y de platillos con los que se quiere servir al comensal (Bolaños, 2012).

Las bases se clasifican en solas o mixtas, según las combinaciones de los ingredientes con otros o bien según las técnicas culinarias que se puedan aplicar en el servicio de alimentos. Así, una base sola es aquella carne o ingrediente principal que se sirve en una receta o platillo solamente acompañado de una salsa o, bien, con la aplicación de técnicas culinarias simples como asado, horneado, hervido, a la parrilla, freído o cocido al vapor.

La base mixta es aquella carne o ingrediente principal que se incluye en platillos cuya receta se elabora utilizando, además, otros ingredientes indispensables en cantidades importantes (Bolaños, 2012).

Todo ciclo de menú por escalerilla provee información exacta sobre qué se va a gastar en el servicio de alimentos, qué cantidades por insumo se requerirán, cuál es la producción por receta, por tiempo de comida o por día, cuál es la producción

total. Con toda esta información, se realizan los cálculos de ingredientes precisos, a partir de recetas idealmente estandarizadas.

Si la receta no es estandarizada, se puede tener la tranquilidad de que las cantidades sean exactas si se trabaja con pesos en bruto y crudo, nunca pesos en neto ni cocido (Bolaños, 2012).

2.6.2 Menús según tipos de tiempos de comida, de clientes o de establecimiento

A continuación, se destacan los siguientes menús dentro de esta categoría:

- Menú para desayunos
- Menú para niños
- Menú de cafetería
- Menú o carta de vinos y licores
- Menú para banquetes y eventos

2.6.2.1 Menú para desayunos

Los menús para desayunos variarán según el tipo de clientela, el establecimiento y el tiempo con que cuente el cliente. Se destacan cinco clases de menús para desayunos:

- Desayuno a la carta
- Desayuno de mesa
- Desayuno buffet
- Desayuno tipo *brunch*
- Desayuno para grupos grandes (Bolaños, 2012)

2.6.2.2 Desayuno a la carta

En un menú a la carta se ofrecen todas las preparaciones por las que el cliente puede optar con su precio individual (jugos, frutas, cereales, huevos, panadería y repostería, emparedados, platos compuestos y bebidas calientes) (Bolaños, 2012).

2.6.2.3 Desayuno de mesa

Se presenta la descripción del desayuno en paquete, ya sea continental o tipo americano, que generalmente tienen un precio por todo el desayuno. El desayuno continental es ligero e incluye jugos, frutas, panadería y repostería, mantequillas, mieles y mermeladas, bebidas calientes (Bolaños, 2012).

En contraste, el menú americano es más completo y se diferencia del continental en la variada selección de preparaciones fuertes, de este modo, incluirá jugos, frutas, plato fuerte regional o a base de huevos, embutidos o quesos, panadería y repostería, mantequillas, mieles y mermeladas, bebidas calientes.

2.6.2.4 Desayuno buffet

Se utiliza mucho en restaurantes de clubes y hoteles de playa o montaña. Incluye una gran variedad de preparaciones y generalmente el cliente paga un solo precio por todo lo que consume. Debe presentarse en mesas muy bien decoradas con dispensadores para mantener preparaciones al natural, frías y calientes. Presenta al menos tres tipos de jugos naturales, surtido de frutas tropicales, cereales con leche, diferentes preparaciones de huevos, con el menú: diseño y estructuración de menús para servicios de alimento, embutidos y quesos, platos fuertes de

desayuno que generalmente son regionales (panqueques, gallo pinto, papas en puré, enchilada mexicana, etc.), gran variedad de panes dulces y salados al igual que repostería, complementos para el pan, bebidas calientes (Bolaños, 2012).

2.6.2.5 Desayuno tipo brunch

Es un tipo de desayuno fuerte, que se sirve tarde, entre la media mañana y el almuerzo, por lo que combina preparaciones de desayuno y de almuerzo.

Generalmente ofrece jugos, frutas, preparaciones con huevo y embutidos, arroces, emparedados, ensaladas con aderezos, repostería y postres y bebida caliente (Bolaños, 2012).

2.6.2.6 Desayunos para grupos grandes

Generalmente estos son impuestos o semi selectivos con un número variado de preparaciones que se seleccionarán de acuerdo con las características del comensal y con las políticas de la empresa. Por ejemplo, en instituciones en las que labora personal de poca actividad física, se ofrecen frutas, bebidas frías y calientes, repostería, emparedados y platos compuestos, sin embargo, si se trata de obreros de mucha actividad, predominarán las frituras, los huevos y embutidos, los platos compuestos y la panadería (Bolaños, 2012).

CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

3.1 PROPUESTA DE SOLUCIÓN

A continuación, se describirán las actividades realizadas en el periodo de desarrollo de la práctica universitaria supervisada, con el fin de cumplir con los objetivos planteados y dar solución al problema central que se observó en la empresa Sigma Alimentos, Alajuela.

Para cumplir con las actividades, el periodo comprendido fue entre los meses de octubre a enero del presente año. Se cumplió con un horario de ocho horas, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:00 p. m. y sábados de por medio, en un horario de 7:00 a. m. a 12 m. d.

Las actividades realizadas, se detallan por medio de una matriz educativa y su respectiva sistematización, con base en el cumplimiento de los objetivos para dicha pasantía. El contenido de cada matriz incluye aspectos como: actividad, hora, los recursos utilizados, estrategia educativa y los resultados obtenidos con la ejecución de cada actividad.

Fundamentado en el diagnóstico realizado en las instalaciones de Sigma Alimentos, logró determinarse un total desconocimiento en temas de índole nutricional, en cuanto a cantidad de azúcar, etiquetado nutricional y cómo llevar una buena alimentación, por parte de los colaboradores de la empresa. Por otra parte, se observó que la mayoría de los colaboradores de Sigma, en especial los del área operativa, padecen de problemas en el estado nutricional como sobrepeso, obesidad y diferentes grados de obesidad. También, se encontraron algunos colaboradores con bajo peso.

En las distintas áreas de la empresa, tanto operativa como administrativa, ambas actividades se realizaron en conjunto, excepto la consulta nutricional. La idea era determinar el conocimiento que tienen en cuanto a temas de nutrición y medir el interés de los colaboradores en dichas actividades nutricionales.

Se logra determinar el desinterés de la empresa en los temas de salud, muy poca iniciativa al momento de valoraciones individualizadas y desconocimiento total en cuanto a los malos hábitos alimentarios de sus colaboradores.

Por lo tanto, se brindó educación nutricional por medio de pizarras educativas, charlas, feria de la salud, concurso de pérdida de peso, videos e información brindada en las distintas sesiones de consulta nutricional individualizada con cada colaborador de la empresa, para fomentar buenos hábitos alimentarios.

La propuesta se enfocó en varias áreas que son: valoración del estado nutricional de los participantes que laboran en la empresa y educación nutricional hacia los colaboradores de Sigma, para mejorar los buenos hábitos de alimentación.

A continuación, se describirán las actividades realizadas con el personal interno de la empresa, en las distintas áreas, tanto operativa como administrativa. También se describen las actividades ejecutadas dentro del servicio de alimentos de la empresa, como: análisis cuantitativo y cualitativo, el coste del menú, la propuesta del menú y el cálculo del coste del menú.

3.2 MATRIZ DE ACTIVIDADES REALIZADAS

Actividad 3.2.1. Realización de feria de la Salud e implementación de evaluación antropométrica de la población de Sigma Alimentos.

Objetivo: Determinar por medio de evaluación antropométrica el estado nutricional de los funcionarios, tanto operativos como administrativos de la empresa en el mes de octubre del 2017

Tabla 5. Evaluación antropométrica de la población de Sigma Alimentos

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Feria de la salud para la evaluación antropométrica de la población de Sigma Alimentos.	150 participantes del sexo masculino y 30 de sexo femenino	- Computadora - Balanza OMRON HBF - 214 - Cinta métrica	12 horas aproximadamente	Se adapta un <i>stand</i> para la realización de la feria de la salud. Se trabaja con edades entre los 20 – 64 años.	Del 100 % analizado: Se determina que el 25 % de la población presenta sobrepeso, 30 % indica normalidad,

- Tallímetro	21 %, Obesidad I
Seca 206	y 20 % Obesidad
- Lápiz	grado II, 1 % OB
- Marcadores	grado III y un 3 % bajo peso.

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
		<ul style="list-style-type: none"> - Calculadora - Hojas de asistencia - Papeles de estado nutricional - Material educativo: el plato del buen comer, basado en las guías alimentarias 		<p>Consecutivamente se realizó la evaluación antropométrica al personal con el fin de conocer el estado nutricional de la población, además, se les realizó una pequeña charla en la cual se explicaron las porciones de los alimentos junto con un brochure informativo.</p>	

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Con la finalidad de evaluar el estado nutricional y brindar educación a los empleados de la empresa Sigma se llevó a cabo una feria de la salud para medir aquellas alteraciones en el estado nutricional y, posteriormente, brindarles asesoría.

Para la realización de la feria de salud se trabajó con el departamento de Enfermería, el cual se encarga de realizar la toma de presión a los participantes a la feria y posteriormente brindarle seguimiento al personal que lo requiera, si sus tomas de presión salen alteradas, arriba de los niveles normales 120/90 mmHg.

Los participantes a evaluar fueron hombres y mujeres con edades que oscilaban entre los 20 y 64 años, para un total de 180 colaboradores, entre el área administrativa y operativa de la empresa.

Se inició la evaluación antropométrica de los participantes en los días 11 y 12 de octubre del 2017, correspondientes a la feria de la salud, por lo tanto, se adecuó un espacio con un *stand*. Para dicha actividad se utilizó una balanza omron, un altímetro seca, una cinta métrica, además de utensilios de oficina como: lápiz, brochure informativo para la feria, (ver anexo 46), hojas de seguimiento (anexo 41) y regalías de galletas, las cuales brindó Bioland. Como resultados de la muestra tomada, se obtuvieron los siguientes datos: 25 % de la población presenta sobrepeso, 30 % indica normalidad, 21 % obesidad I y 20 % obesidad grado II, un 3 % bajo peso y 1 % OB grado III.

Como parte del plan de acción realizado se le brindó una pequeña charla al personal para explicarles las porciones de los alimentos y se les brindó un brochure

ilustrativo con las cantidades de cada grupo alimenticio. Por otra parte, se le explicó al personal que asistió a la feria a la salud, el estado nutricional que presentan y se les brindó una hoja con la información de asistencia y se les motivó a asistir a las consultas nutricionales (ver anexo 18). En la consulta se les brindó material educativo acerca del plato del buen comer (anexo 19), basado en las guías alimentarias.

Actividad 3.2.2. Concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”

Objetivo: Realizar un concurso de pérdida de peso con el fin de que los empleados se motiven y mejoren su estado de salud, este se realizará en los meses de diciembre a enero.

Tabla 6. Concurso sobre hábitos alimenticios

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Concurso: “Conviértase en ganador, perdiendo peso”.	84 participantes en total: 50 del sexo masculino y 34 sexo femenino tanto del área operativa como administrativa	- Computadora - Marcadores - Afiche informativo - Correo electrónico masivo para promoción del concurso - Pizarras informativas	64 horas aproximadamente	Se incentivó al personal a participar del concurso por medio de un afiche que se pegó en las distintas pizarras de la empresa.	Se obtuvo que la mayoría de los funcionarios se mostraron interesados en anotarse al concurso, lo que propició el apoyo de toda la institución para realizarlo.

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
		- Lista de anotación de concursantes		Además, se envió por correo electrónico para generar de forma masiva la información al concurso. Se premió a los primeros tres lugares con obsequios brindados por la empresa y regalías de otros comercios.	Se realizaron valoraciones nutricionales y asistencia de enfermería para toma de presión arterial. Al inicio del concurso se presentaron los siguientes datos: 22 % debut hipertensivo y 78 % normal. Al finalizar el concurso se presentaron los siguientes datos: 12 % debut hipertensivo y 88 % normalidad.

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
					<p>Lo que indica que hubo una disminución en la incidencia de presión arterial de 10 %.</p> <p>Al finalizar el concurso se obtuvieron los siguientes datos: hubo una mejoría, logrando pérdidas de peso de hasta 3 kg cada 15 días, con lo que se obtuvo mejoría en el peso.</p> <p>Un 80 % bajó de peso, un 5 % se mantuvo y un 15 % aumentó.</p>

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Con el objetivo de crear conciencia en los funcionarios de la empresa Sigma Alimentos, se realizó un concurso llamado “Conviértase en ganador perdiendo peso”, para aquellas personas que se encuentran en seguimiento nutricional y aquellos que deseen inscribirse durante el periodo del concurso.

El periodo del concurso fue en los meses de diciembre y enero, con la finalidad de incentivarlos a no aumentar de peso durante las actividades festivas y propiciar hábitos alimenticios más saludables, con las modificaciones de recetas en ciertos alimentos y la disminución de grasas y azúcares.

Los participantes evaluados fueron hombres y mujeres que tuvieron un riesgo en su estado nutricional de sobrepeso y obesidad, ambos se evaluaron durante el periodo del concurso o los que ya estaban previamente en la valoración.

Se inició con la publicidad del concurso al pegar afiches en las pizarras (anexo 54), además, se procedió con la inscripción de los participantes, por lo tanto, se adecuó un lugar para tal finalidad.

Para dicha actividad se utilizaron utensilios de oficina como: los afiches, presentación PowerPoint, (ver anexo 39) y obsequios para los participantes con mayor pérdida de peso, como: clases de merecumbé, canastas con productos sigma, cena en el restaurante Caracoles de colores y un extractor de jugos.

Al inicio del concurso se presentaron los siguientes datos: 22 % debut hipertensivo y 78 % normal. Al finalizar el concurso se presentaron los siguientes datos: 12 % debut hipertensivo y 88 % normalidad, Además, hubo una mejoría, se lograron

pérdidas de peso de hasta 3 kg cada 15 días, con lo que se obtuvo mejoría en el peso.

Un 80 % bajó de peso, un 5 % se mantuvo y un 15 % aumentó.

Como parte del plan de acción se realizó la implementación de ¿Sabías que? en las pizarras del comedor (ver anexos del 48 al 51) para informar sobre distintos temas en salud, además, valoración nutricional cada 15 días, para medir los kilos perdidos en las sesiones y mejorar la calidad de vida.

Actividad 3.2.3. Análisis del estado de la infraestructura dedicada al servicio de alimentos

Objetivo: Determinar el estado de la infraestructura del servicio de alimentos, con base en la Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud a través de un diagnóstico más detallado de la situación actual.

Tabla 7. Infraestructura de la empresa

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Infraestructura del servicio de alimentos	- Cocineros - Auxiliares de cocina - Supervisora del comedor	- Computadora - Marcadores - Lápiz - Hojas blancas	15 horas aproximada mente	Se realizó un diagnóstico al servicio de alimentos mediante la Guía de evaluación sanitaria avalada por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica (anexo 20)	- No cuentan con un lavavajillas, por lo tanto, la limpieza es inadecuada. - Paredes en malas condiciones - No cuentan con pisos antideslizantes

Continúa en la siguiente página...

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Recursos</i>	<i>Hora</i>	<i>Estrategia Educativa</i>	<i>Resultados</i>
		- "Guía de evaluación sanitaria" avalada por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica, 2012. (anexo 20)		Se observó al personal del servicio para evaluar la manipulación de alimentos	- Infraestructura muy deteriorada por la antigüedad. - Desinfección de los alimentos es correcta. - Buena manipulación de alimentos por parte de los auxiliares de cocina y el chef de turno.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

La evaluación de la infraestructura del servicio de alimentos se realizó por un periodo de 15 horas, distribuidas en distintos días a la semana, para identificar las situaciones que, de alguna manera, sean riesgo de contaminación cruzada en el servicio de alimentos.

Con el objetivo de observar la calidad de la infraestructura del servicio de alimentos se aplicó la encuesta mediante la Guía de evaluación sanitaria avalada por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica (anexo 20), dicha observación arrojó varios resultados para el servicio de alimentos (ver anexo 21), se obtuvo un puntaje total de 186 puntos, que se dividen en los siguientes rangos:

- Se inició con las condiciones físicas y sanitarias generales de la instalación, en la cual se denotan varias carencias, por la antigüedad de la empresa, los techos y paredes se encuentran deteriorados, hay hacinamiento de alimentos por no contar con un espacio físico para almacenarlos y el almacén que utilizan es pequeño. Obtuvo una calificación de 30 puntos.
- El área de preparación de alimentos obtuvo 58 puntos, las principales deficiencias obtenidas fueron, por áreas:
 - **Condiciones físicas y sanitarias:** Ventilación: debido a que el servicio de alimentos no cuenta con un sistema de ventilación en buenas condiciones, esto ocasiona calor excesivo en el área.
 - Iluminación: el área del servicio de alimentos no cuenta con un

sistema de iluminación óptimo, lo que genera poca visibilidad en ciertas zonas de la cocina. Paredes: deterioradas y antiguas. Pisos: por la antigüedad de la infraestructura de la empresa, los pisos no cuentan con las normativas correctas para un servicio de alimentos, no son antideslizantes, ni impermeables.

- **Equipo y utensilios:** Fregadero: No cuenta con capacidad correcta para el volumen del servicio, se encuentra sucio. Obtiene 0 puntos de 1. Tablas de picar: no están identificadas por color, mala utilización de las tablas. Contaminación cruzada: los utensilios como cuchillos y cucharones no se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos.

- Almacenamiento de alimentos: adquirió 26 puntos, deficiencia en los pisos, paredes, cielorraso, puertas e iluminación, obtuvo 0 puntos de 1.
- Medidas de saneamiento: consiguió todos los puntos de cada ítem, los cuales fueron un total de 28 puntos.
- Salud e higiene del personal: alcanzó 13 puntos. Al momento de evaluar la desinfección de alimentos se observó una buena manipulación por parte de los auxiliares de cocina, utilización de redecillas en el cabello, además del uso de guantes. También, el personal del servicio de alimentos cuenta con papeles establecidos para la limpieza de las áreas y se encuentra ubicado en un sitio visible para todos.

- Área de consumo: logró un puntaje de 20 puntos, de los cuales los dispensadores consiguieron 0,5 puntos de 1, porque los recipientes de azúcar, aderezos y mayonesa no se encuentran rotulados.
- Servicio a domicilio: tuvo todos los puntos, los cuales fueron 3.
- Servicio de *catering*: este ítem logró el puntaje total de 8 puntos.
- Al momento de la recepción de los alimentos, se verificó que se utilice un termómetro para medir la temperatura de las carnes. Se lleva un registro de la temperatura de los alimentos calientes y las cámaras del servicio donde auxiliar de cocina o el chef es responsable de anotar los cambios, según el turno correspondiente.
- También se verificó que se cumpla con el ciclo de PEPS (primero que entra – primero que sale).
- Se revisó el equipo y utensilios, los cuales se encuentran en mal estado debido a la antigüedad, lavado ineficiente de la cubertería, limpieza general de sillas y mesas del comedor. Además, el servicio de alimentos suele presentar deficiencias en cuanto a la limpieza de la vajilla, ya que, al no contar con una máquina de lavado, el proceso de limpieza y desinfección se realiza de una forma más lenta y en muchas ocasiones ineficiente.

Con base en la información de la Guía de evaluación sanitaria del Ministerio de Salud, una calificación para un establecimiento del 81 % - 100 %, indica buenas condiciones del servicio. En el caso de la empresa Sigma de Alimentos, al obtener un puntaje de 186, se encuentra en el rango de buenas condiciones y se procede a

notificarle a la nutricionista encargada del servicio de alimentos sobre las deficiencias observadas durante el diagnóstico.

Actividad 3.2.4. Evaluación cualitativa del menú actual

Objetivo: Efectuar un análisis cualitativo del menú, que facilite la determinación de las características organolépticas de los alimentos mediante el método AGATTA en cada tiempo de comida, en el servicio de alimentos de la empresa.

Tabla 8. Evaluación cualitativa del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Evaluación cualitativa del menú actual	- Auxiliares de cocina - Cocineros	- Lapicero - Computadora - Menú actual - Marcadores - Hojas blancas - Cámara - Machote para evaluación	100 horas aproximadamente	Se realizó el análisis cualitativo de los alimentos del menú actual, mediante el método de AGATTA, para determinar las características organolépticas de	- No siempre cumplía con la armonía del platillo, colores opacos y verduzcos. - Platillos poco apetitosos porque el color del huevo

Continúa en la siguiente página...

cualitativa
 AGATTA
(Anexo 16)

cada platillo (aroma, en muchas
 gusto, apariencia, ocasiones es de
 temperatura, tamaño color verde y sin
 de la porción, textura sabor.
 y armonía). No se - Exceso de grasa y
 pudieron tomar sal en los platillos.
 fotografías de los - Algunas veces
 platillos por una fallaban en cuanto
 orden de la a la temperatura de
 supervisora del los alimentos,
 servicio de porque en el tiempo
 alimentos. de comida de la
 cena y cena de
 medianoche la
 comida se
 encontraba fría.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

La evaluación cualitativa del menú actual se realizó en 4 semanas aproximadamente, en la cual se evaluó cada platillo, en los diferentes tiempos de comida: desayuno operativo, desayuno administrativo, almuerzo, cena y cena de medianoche. Se tomó en cuenta la preparación de los alimentos, las porciones servidas, los gustos y preferencias de los usuarios.

Se utilizó un machote de evaluación cualitativa, mediante el método de AGATTA, en el cual según la característica organoléptica se asigna una calificación (Muy bueno, Bueno, Malo, Muy Malo), que se indica con una "x" (Anexo 16). Por política de la empresa no se permitió tomar fotografías a los platillos en cada tiempo de comida, por lo tanto, no se adjuntan en el machote.

Además, se brindaron observaciones para cada preparación, para mejorar esa característica específica en la que el menú era deficiente. En general, los platillos tenían buen aroma y textura, sin embargo, los usuarios mostraban cierto disgusto con la temperatura y la armonía de algunos de los platillos del desayuno.

Algunas veces fallaban en cuanto a la temperatura de los alimentos porque en el tiempo de comida de la cena y cena de medianoche la comida se encontraba fría.

Por otra parte, pudo observarse que, a pesar de contar con una profesional en nutrición, la misma no degusta los platillos del menú antes de servirlos a los comensales, por esto en muchas ocasiones se muestra desinterés por parte de los asistentes al servicio por no ver cambios en el menú.

A pesar de contar con recetas estandarizadas, los platillos no lograban obtener el mismo sabor, armonía o gusto, lo que implica el disgusto por parte de los comensales.

También la empresa tuvo mucha rotación del personal, en cuanto a auxiliares y chefs, esto implicó a atrasos en las filas al momento de servir y en la preparación de los alimentos.

Actividad 3.2.5. Evaluación cuantitativa del menú actual

Objetivo: Realizar un análisis cuantitativo del menú que permita la determinación del aporte calórico y nutricional en cada tiempo de comida respectivo, en el servicio de alimentos de la empresa.

Tabla 9. Evaluación cuantitativa del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Evaluación cuantitativa del menú actual	- Auxiliares de cocina - Cocineros	- Computadora - Lapicero - Listas de composición de alimentos - Valor Nut (programa Excel)	90 horas aproximadamente	Se utilizó el programa valor nut para agregar la cantidad de calorías y peso de los alimentos. Se utilizaron las listas de	- Preparaciones muy altas en calorías. - Menú superaba el porcentaje de adecuación (90 - 110 %).

Continúa en la siguiente página...

- Pesa para las porciones
- Tazas medidoras
- Menú cíclico de la empresa
- Machote para evaluación cuantitativa
(Anexo 17)

composición de alimentos para comparar los datos.

- Las preparaciones tenían un alto contenido de carbohidratos, proteínas y grasas.
- Alimentación poco equilibrada, alto consumo de azúcares por parte de los comensales.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

El análisis cuantitativo del menú se realizó en 4 semanas consecutivas, en las que se pudo analizar el VET real, el cual es de 2300 kcal basado en la información que brindó la nutricionista y el ideal es de 2100 kcal de los platillos respectivos para cada tiempo de comida que brinda el servicio de alimentos. Se utiliza un porcentaje de adecuación entre los (90 – 110 %).

Se tomó como referencia el contenido calórico del menú actual, el cual se basa en un contenido energético de 2300 calorías. Dichas calorías se toman en cuenta para realizar el análisis del requerimiento de cada platillo que brinda el servicio de alimentos.

Tabla 10. Distribución de macronutrientes

Alimento	%	Gramos	Kcal
Carbohidrato	50	287,5	1150
Proteína	20	115	460
Grasa	30	76,6	690
Total	100	-	2300

Fuente: Morales, 2017

Para crear la relación del menú con las porciones que se deben brindar a los comensales del servicio, se realizó una evaluación cuantitativa con base en las calorías y los porcentajes por tiempo de comida.

El servicio de alimentos brinda 4 tiempos de comida al día, entre los cuales están: desayuno, almuerzo, cena y cena de medianoche. Según las jornadas de trabajo

y el área operativa la mayoría de los usuarios solamente realiza dos tiempos de comida al día, los cuales son: desayuno y almuerzo; esto para el área administrativa, sin embargo, en el operativo realizan sus tiempos de comida según la alta producción como los meses de diciembre y enero.

Para analizar el valor nutricional de las preparaciones se utilizaron como referencia las listas de composición de alimentos (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 2006), en 100 gramos de alimentos, así como también las tazas medidoras y la pesa para obtener un resultado más real en cuanto a la cantidad de calorías que sirven a los usuarios del servicio de alimentación.

El análisis que se realizó muestra que el menú no se encuentra balanceado, aun cuando la nutricionista está encargada del servicio de alimentación, los usuarios no conocen las calorías consumidas, a pesar de que los usuarios mostraron interés por conocer las calorías que se les brinda en cada tiempo de comida.

El menú cuenta con dos opciones de postre: una fruta y uno dulce, al momento de servir los alimentos, los usuarios tienen preferencia por lo dulce, dejan de lado las frutas, lo que genera un gran consumo de azúcares por parte de la población. Por otra parte, el servicio no cuenta con cucharas porcionadoras, sino con un aproximado de las medidas.

Con respecto al tamaño de la porción servida, se pudo observar proporciones con gran cantidad de alimentos, esto debido a que los platos en los que se servía eran de gran tamaño, razón por la cual abarca mayor cantidad de alimentos.

El servicio de alimentos cuenta con dos basureros, uno orgánico y otro para desechos normales, se hizo una observación de la cantidad de desperdicio, con la

finalidad de medir el nivel de aceptación del menú de dicho día. En ciertos momentos la aceptación por parte de los comensales en cuanto al platillo no era la más adecuada e incluso botaban toda la comida, lo que genera gran desperdicio por parte de los colaboradores.

De acuerdo con el análisis se pudo observar preparaciones altas en grasa, azúcar y que sobrepasaban las calorías requeridas para ese tiempo de comida brindado por el servicio de alimentos. A pesar de existir un ciclo de menú, a cargo de la nutricionista, en ocasiones había mucha repetición de platillos, por lo que costaba que el menú fuera diverso. Los aportes calóricos eran elevados, específicamente en los días viernes, en el tiempo de almuerzo, en los cuales se servían comidas rápidas, es decir, platillos muy pesados y poco equilibrados.

En cuanto a los métodos de cocción, los más utilizados son el frito y el empanizado, se brindan otras opciones como hervido y al vapor, en ocasiones utilizan el horneado, más que todo para los postres y algunas preparaciones. El personal del servicio de alimentos utiliza muchas especies para condimentar los platillos, lo que ocasiona un elevado contenido de sodio y grasa por la implementación de gran cantidad de aceite.

El contenido calórico de los desayunos administrativos en muchas ocasiones sobrepasaba por completo las calorías necesarias, brindadas por la nutricionista, las cuales eran de 800 calorías, porcentajes de adecuación altos que sobrepasaban lo ideal (90 – 110 %), lo que ocasionaba que los desayunos sobrepasaran su meta calórica.

En cuanto al contenido calórico de los desayunos operativos, eran los que más sobrepasaban el promedio de calorías con valores de adecuación entre los rangos de 110 – 120 % e incluso llegaban a 150 % del valor. Los contenidos reales de las preparaciones rondaban entre las 600 – y 825 calorías. Solamente se logra coincidir con las calorías en dos días consecutivos.

Además, el almuerzo, cena y cena de medianoche sobrepasaba su meta calórica, el cual era de 1495 calorías, por lo tanto, sus porcentajes de adecuación no se acercaban al porcentaje ideal de (90 - 110 %).

Actividad 3.2.6. Cálculo del costo del menú actual

Objetivo: Efectuar el cálculo del costo del menú actual, para la obtención de los costos de cada platillo brindado por el servicio de alimentos según tiempo de comida.

Tabla 11. Cálculo del costo del menú actual

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Cálculo del costo del menú actual	- Personal del servicio de alimentos - Chef - Supervisora del comedor	- Computadora - Hojas blancas - Lápiz - Calculadora - Tazas medidoras - Pesa para las porciones - Menú actual -Listas de proveedores	70 horas aproximadamente	Se solicitan las listas de los proveedores y los precios al personal de compras.	Se obtienen los costos de cada platillo según el tiempo de comida. Menú se acopla al presupuesto semanal que pagan los asistentes al servicio de alimentos.

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
		- Listas de precios actualizada - Machote de análisis cuantitativo (Anexo 17) - Guía del libro “Diseño y estructuración de menús para servicios de alimentos.”		Se realizó una plantilla en Excel para el cálculo del costo del menú y la fórmula que se utiliza es por medio de regla de tres para el costo total de los ingredientes.	El costo promedio total por día: semana 1 es de ₡476,532, semana 2 es de ₡465,232, semana 3 ₡470,947, semana 4 ₡507,605. De los cuales se les cobra un monto semanal de ₡5300, lo que equivale a

Continúa en la siguiente página...

₡21,200

operativo.

Y personal

administrativo un

monto de ₡9620

quincenales, lo

que equivale a

₡19,240.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Para la realización del cálculo del costo del menú se requirió la ayuda de la encargada de compras, la cual brindó las listas de los precios (anexo 27).

Seguidamente, para el cálculo del costo del menú se requirió el total de las cantidades utilizadas en cada tiempo de comida: desayuno operativo, desayuno administrativo, almuerzo, cena y cena de medianoche. Posteriormente, para el cálculo de la cantidad se requiere de la unidad de compra del insumo y el costo de esta para obtener el costo total del ingrediente.

Para el cálculo del costo se requirieron las porciones estandarizadas del libro de María Cecilia Bolaños llamado “Diseño y estructuración de menús para servicios de alimentos” con el fin de conocer realmente las porciones estandarizadas en los servicios de alimentos para el consumo en un comedor institucional.

Para el uso del servicio de alimentos se les cobra a los funcionarios por política de la empresa un monto establecido, para el personal operativo son ₡5300 a la semana y al personal administrativo ₡9620 quincenales, el presupuesto se calcula con base en los días laborados durante el mes, no es fijo. El monto se descuenta del salario, el personal del comedor no manipula dinero, únicamente son los responsables de estar pendientes de verificar el gafete del personal cada vez que hacen uso de los tiempos de comida, esto con el fin de llevar un mejor control del personal asistente al servicio de alimentos.

Al día se presentan al comedor alrededor de 300 personas entre administrativos y operarios, no hacen uso de todos los tiempos de comida sino únicamente de los que corresponden a su jornada laboral.

Para el procedimiento de obtención de costos totales, se analizó cada preparación durante 4 semanas con el fin de identificar el costo total, por tiempo de comida y, a la vez, el costo semanal con el fin de obtener un promedio del gasto de los insumos.

Los insumos se reciben los días miércoles, específicamente para las frutas y verduras y los días lunes para la recepción de carnes rojas y blancas. Se requirió la ayuda del encargado de recibir y realizar los pedidos en el comedor, por lo que se obtuvieron los datos exactos de la cantidad de los insumos solicitados para cada tiempo de comida al día.

Entre los proveedores con los que cuenta la empresa están: Belca, (distribuidor de productos cárnicos), también Mariscos Jerusalén (pescado y mariscos), Viva concentrados (jugos de pulpas) y Supe tequeños el cual les vende los productos de (queso y jamón). Las frutas se las compran a un señor llamado Marvin, el cual es dueño de su propio producto, Sigma invierte un monto aproximado de ¢500 000 a la semana en compra de insumos de frutas y verduras.

Actividad 3.2.7. Charla de etiquetado nutricional

Objetivo: Brindar educación nutricional a funcionarios de Sigma con respecto a la lectura correcta de las etiquetas nutricionales de los productos que se consumen.

Tabla 12. Etiquetado Nutricional

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Charla: “Etiquetado nutricional”	6 funcionarios de Sigma	- Computadora - Presentación Power Point (anexo 57) - Hojas blancas - Lapiceros - Banner - Video beam	3 horas	Se utiliza una cartulina grande con envases de productos y su respectiva cantidad de azúcar. Presentación de Power Point en la	Interés por parte de los empleados reflejado en la participación que tuvieron en las preguntas y respuestas al final de la exposición.

Continúa en la siguiente página...

--Envases de
bebidas
gaseosas,
bolsas y azúcar.

- Hoja de
asistencia

cual se explican las
etiquetas.

Se entregan
etiquetas de varios
productos para que
los asistentes
puedan hacer la
interpretación de las
cantidades.

Todos expusieron
la actividad y se
determinó que la
mayoría logró
comprender cuáles
eran los rangos
adecuados de
grasa,

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
		- Cartulina con cantidad de azúcar de los productos (anexo 58). - Sala de Asesiga (Asociación Solidarista de empleados de Sigma de Alimentos, Costa Rica)			grasa total, fibra y sodio, además, comprendieron la cantidad de azúcar que debe tener un envase (se adjuntan los resultados en el anexo 62).

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Ante el desconocimiento de los funcionarios de la empresa sobre la interpretación de las etiquetas nutricionales, se realizó la charla de etiquetado nutricional, para brindar el conocimiento acerca de las cantidades de azúcar, grasa, colesterol y sodio que debe contener un producto y así consumirlo según el estado nutricional.

También, en la charla se explicaron los nutrientes que se les añaden a los productos *light* y aquellos que se eliminan para hacer los productos más livianos y, por lo tanto, se deben consumir con moderación.

Para promoción de la charla se realizó un *banner* de invitación, el cual se envió por correo electrónico masivo a todo el personal administrativo con la colaboración de capital humano, el mismo se envió una semana antes. Por otra parte, se pegaron *banners* en las diferentes áreas de la empresa, en las pizarras informativas donde la información fuera más visible para el personal operativo.

Además, como parte de la charla, se repartieron etiquetas nutricionales de varios productos, como: galletas, bebidas, cereales, entre otros. También se les solicitó a los asistentes que interpretaran la etiqueta que les correspondió y que pasaran al frente para explicar y dar su opinión con respecto a lo que entendieron y contiene la etiqueta.

Se realizó una cartulina con una representación de la cantidad de azúcar de ciertos envases de bebidas (anexo 58) y se les enseñó a los asistentes a la charla la forma de interpretar las etiquetas según la información antes expuesta.

Se midió el conocimiento a través de una evaluación escrita en la cual se colocaron las porciones a la etiqueta nutricional basada en la exposición brindada, se les entregó una hoja con una etiqueta nutricional en blanco (anexo 61), en la cual debían poner las cantidades que ellos recordaban que debían ser las correctas en una etiqueta nutricional, esto con base en la exposición. Después de que escribieran las respuestas en la etiqueta se les pidió que los que querían las expusieran, todos lo hicieron y se determinó que la mayoría logró comprender cuáles eran los rangos adecuados de grasa, grasa total, fibra y sodio, además, comprendieron la cantidad de azúcar que debe tener un envase (se adjuntan los resultados en el anexo 62). Seguidamente, se resolvieron inquietudes como parte de la conversación para identificar el nivel de impacto de la información.

Actividad 3.2.8. Premiación a los ganadores del concurso

Objetivo: Premiar a los funcionarios de la empresa Sigma, por el éxito obtenido durante el concurso

“Conviértase en ganador, perdiendo peso”.

Tabla 13. Premiación “Conviértase en ganador perdiendo peso”

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Premiación: “Conviértase en ganador perdiendo peso”	84 funcionarios participantes, de los cuales 3 personas del sexo masculino fueron los ganadores del concurso	- Computadora - Expedientes de los funcionarios - Hojas blancas - Marcadores - Certificados con los nombres (anexo 59)	3 horas	Se brinda asesoría nutricional al personal inscrito al concurso durante sesiones de 15 días durante el periodo del concurso. Se entregan mensajes	Los tres finalistas lograron una pérdida de peso significativa en el periodo del concurso: <ul style="list-style-type: none"> • Primer lugar perdió durante el

-Canasta de
obsequio con
productos de
Sigma

motivacionales a los
concurstantes (ver
anexo 18) como
motivación para
perder peso en los
dos meses de
diciembre y enero.

mes de dic
– enero 4, 8
kg
• Segundo
lugar: 4,6 kg
menos.

Continúa en la siguiente página...

<i>Actividad</i>	<i>Participantes</i>	<i>Recursos</i>	<i>Hora</i>	<i>Estrategia Educativa</i>	<i>Resultados</i>
		<p>- Premios para los ganadores:</p> <p>1. "Un exprimidor de jugos y canasta con productos Sigma"</p> <p>2. "Almuerzo para dos personas en Caracoles de colores".</p> <p>3. "Una clase de baile en la</p>		<p>Se realizó la premiación (ver anexo 64) a los finalistas del concurso y se les notificó por medio de un correo electrónico y papeles pegados en pizarra para el personal del área operativa (anexo 64).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tercer lugar: tuvo una pérdida de 2,8 kg.

academia

merecumbé”

Fuente: Morales, 2018

Sistematización

En un plan de nutrición la motivación, el apoyo y el seguimiento nutricional que se brinda a las personas son de suma importancia para lograr cambios significativos en los hábitos alimentarios de una población o de una persona específica.

Para la premiación del concurso se contó con el apoyo del personal de Recursos Humanos, Enfermería y supervisora del comedor, quien brindó las canastas de productos de Sigma, las cuales contenían en su mayoría embutidos y lácteos.

Se motivó a los funcionarios asistentes a las consultas nutricionales individualizadas a perder peso en los meses de diciembre a enero y aquellos participantes que lograran una pérdida significativa en kg se premiarían como parte del cierre del concurso “convíértase en ganador perdiendo peso”.

La aceptación del concurso por parte del personal fue muy activa, muchos se involucraron en el proceso porque lo tomaron como un reto para mejorar su estado nutricional y, a la vez, porque querían ganar el concurso por satisfacción personal. A otros les resultó muy difícil adecuar su dieta y recetas en la época navideña, ya que sucumbieron a una mayor ingesta y, por lo tanto, no cumplieron con el objetivo, a pesar de que se demostró un cambio significativo en el peso, durante el mes de enero.

Al finalizar el concurso se realizó el acto de premiación (ver todas las imágenes del evento en anexo 64) a los funcionarios más disciplinados de las consultas nutricionales individualizadas y que participaron en el concurso como método de mejora en su estado nutricional y forma de motivación para continuar con sus cambios nutricionales.

Los tres primeros lugares obtuvieron premios:

- Primer lugar: extractor de jugos y canasta de productos Sigma.
- Segundo lugar: cena para dos en el restaurante Caracoles de colores.
- Tercer lugar: una clase de baile en la academia de baile Merecumbé.

Además, se les entregó un certificado (anexo 59) con el nombre de los ganadores y el respectivo premio, según los kilogramos perdidos.

Actividad 3.2.9. Reunión con personal del comedor y nutricionista

Objetivo: Notificar al personal del servicio de alimentos sobre las opiniones de los colaboradores de la empresa con respecto a los resultados obtenidos en la encuesta, acerca del servicio brindado.

Tabla 14. Análisis de resultados de encuestas

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Pequeña reunión con el personal de servicio de alimentos	- 5 auxiliares de cocina - 1 chef - Supervisora de comedor	- Computadora - Hojas blancas - Marcadores - Gráficos de resultados de encuesta (anexo 2) - Pequeña charla de manipulación de	3 horas	Se realizó una mini reunión con el personal de servicio de alimentos en la cual se explicaron las deficiencias que ha mostrado el servicio. Se realizó una pequeña charla para exponer los procedimientos de	Se aumentó la supervisión en el área del servicio de alimentos, por parte de la encargada del comedor. Se ofrecieron opciones de mejora (explicadas en detalle en la sistematización)

Continúa en la siguiente página...

alimentos
(anexo 56)
-Hojas de
asistencia

manipulación de
alimentos

para el servicio de
alimentos con base en
los resultados
obtenidos por las
encuestas e
ineficiencias vistas en
el área de cocina.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Se analizaron los resultados de las encuestas acerca del servicio de alimentación y se coordinó con la supervisora del comedor una reunión con el personal para explicar las deficiencias que tiene el servicio de alimentación y brindar opciones de mejora.

El mismo día de la reunión se brindó una pequeña charla correspondiente a la manipulación de alimentos (anexo 56) en la que se les explicó la importancia de la salubridad de los alimentos y los errores que cometen al momento de cocinar un alimento.

Se observó que las auxiliares no manejan ciertos términos referentes a la manipulación de alimentos, algunas no saben cómo se debe hacer la desinfección de los alimentos, no saben las temperaturas y al momento de preguntarles por los colores de las tablas de picar, se guiaban con la tabla que tenían pegadas en las que se indica el color de cada una.

El chef es quien maneja un poco mejor la información con respecto a la inocuidad alimentaria, por lo tanto, se ofreció a brindarle ayuda a sus compañeras, cuando lo necesiten.

Se pudo observar que varias auxiliares hacían uso del celular, en los momentos que estaban dentro del servicio de alimentos, no se lavaban las manos, ni usaban un desinfectante alcohol en gel, por lo que se le informó a la supervisora.

Se coordinó con la supervisora del comedor para que se aumenten las supervisiones en el área de preparación de alimentos y se amoneste al personal que se

encuentre en el área de servicios utilizando teléfono móvil y también aquellos que no usen los guantes al momento de la cocción.

Entre las deficiencias presentadas, se encontró que el servicio al cliente no tiene un trato agradable con los usuarios del comedor, los utensilios se encontraban sucios y, en ocasiones, las bandejas tenían mal olor.

En muchas ocasiones, se manifestó el disgusto de los usuarios al hacer uso del comedor por mala limpieza en la mantelería o las sillas sucias. Se cuenta con un horario específico para la limpieza del comedor el cual es de 6 a. m a 7:30 a. m., para que a las 8:00 a. m. esté listo para los asistentes al comedor, sin embargo, en ciertas ocasiones no se cumplía con el horario.

Se ofrecieron opciones de mejora para el servicio de alimentos con base en los resultados obtenidos por las encuestas e ineficiencias vistas en el área de cocina con respecto a la manipulación de los alimentos. Se le indicó a la nutricionista aumentar la supervisión en el área de preparación de alimentos, mayor rigurosidad en cuanto a la atención al personal, debido a que fue un punto que indicaron mucho en las observaciones, por el mal trato recibido por parte de los auxiliares de cocina al momento de servir los alimentos, mayor vigilancia en cuanto al lavado de manos y al uso del teléfono celular en horas laborales y posteriormente manipulando alimentos, no hacen uso de las medidas de sanidad correctas, como el lavado de manos y el uso del alcohol en gel.

Se le indicó a la supervisora del comedor realizar otra encuesta, para evaluar de nuevo los cambios presentados y medir si hay mejorías o no y tomar las medidas necesarias para que se cumpla con lo anterior.

Actividad 3.2.10. Diseño propuesta de menú

Objetivo: Proponer un menú de cuatro semanas para el comedor institucional de la empresa Sigma de Alimentos, el cual sea balanceado, equilibrado y que aporte las calorías necesarias para los funcionarios de la institución.

Tabla 15. Diseño de menú

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Diseño de propuesta de menú	Chef Auxiliares de cocina Supervisora del servicio de alimentos	- Computadora - Calculadora - Lista de proveedores y precios (anexo 27). - Hojas blancas	90 horas aproximadamente	Se realizó un promedio de la energía requerida para los usuarios Se elaboró un menú cíclico por competencia en	Implementación de un menú de 4 semanas cíclico que ofrezca platillos por competencia. Valor energético total del desayuno

Continúa en la siguiente página...

- Machote de tablas	cada tiempo de comida que ofrece	operativo es de 735 calorías, que
- Guía del libro de Ma. Cecilia Bolaños “Diseño y estructuración de menús para servicios de alimentos” 2012	el servicio de alimentos	equivale al 35 % del total, 525 calorías de desayuno administrativo que equivale al 25 % del total,

Continúa en la siguiente página.

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
					<p>y 735 calorías de almuerzo, cena y cena de medianoche lo que equivale al 35 % del total ya que administrativo realiza solo 1 tiempo de comida mientras que el personal administrativo realiza 2 tiempos. Distribución de macronutrientes es</p>

Continúa en la siguiente página...

de 50 %
carbohidratos, 20 %
de proteínas y 30 %
grasas.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización (ver propuesta de menú en anexos 29 al 33)

El valor energético se obtiene al sacar el % de hombres y mujeres de la institución, luego se calcula el requerimiento y se multiplica por el porcentaje de hombres y mujeres para que al final arroje un requerimiento total y es el que se usa para el diseño del menú.

Tabla 16. Cálculo del valor energético total (VET)

Población	RDD	%	Total
Mujeres	1900	17 %	323
Hombres	2100	83 %	1743
Promedio	-		2100

Fuente: Morales, 2017

Tabla 17. Distribución por tiempo de comida

Áreas de la empresa	Personal operativo	Personal administrativo
2 tiempos de comida	Desayuno/ Almuerzo	Desayuno/Almuerzo
Porcentaje del VET aportado por la propuesta de menú	65 % VET 1365 kcal	55 % VET 1155 kcal

Fuente: Morales, 2017

Se dará un 55 % del valor energético total para el personal administrativo, lo que corresponde a un total de 1 365 kcal/día y un 65 % del valor energético total para el personal operativo, el cual corresponde a un total de 1 155 cal/día.

La determinación de los tiempos de comida para el menú estará relacionada con los horarios o jornadas de trabajo de los funcionarios, tanto del área administrativa como operativa, así como también de los tiempos de comida que realiza en la empresa. Por lo tanto, ofrecerán dos tiempos de comida como se hace en la actualidad en la empresa y se distribuirán de la forma como se hace regularmente, en los horarios establecidos por la empresa para cada tiempo de comida, según las áreas de la empresa.

Tabla 18. Distribución de calorías por tiempo de comida

Tiempo de comida	Porcentaje %	Kcal
Desayuno operativo	35 %	735 calorías
Desayuno administrativo	25 %	525 calorías
Almuerzo administrativo	35 %	735 calorías
Almuerzo, cena y cena de medianoche operativo	35 %	735 calorías

Fuente: Morales, 2017

Por parte del personal operativo se les brindó un desayuno y almuerzo con gran cantidad de cucharadas, aproximadamente de 6 a 7 cucharadas soperas en cada tiempo de comida y los comensales lo justifican por el grado de actividad física que realizan en el trabajo, sin embargo, esa cantidad de porciones ha ocasionado que

muchos de ellos padezcan de problemas nutricionales. Mientras los del área administrativa reciben el desayuno diferente al que se les brinda al área operativa.

Se brindan porcentajes altos en cada tiempo de comida, debido a que muchos de los comensales del área operativa solo realizan dos tiempos de comida al día: desayuno y almuerzo o almuerzo y cena, esto depende de las jornadas de trabajo o las horas extras. Los meses de diciembre y enero son los más demandantes en trabajo, por lo tanto, el personal operativo realiza más de 8 horas laborales, lo que genera mucho gasto energético y mayor demanda nutricional en cuanto a alimentación.

Actividad 3.2.11. Cálculo del costo de propuesta de menú

Objetivo: Realizar el cálculo del costo de la propuesta de menú para la obtención de la diferencia de los costos de cada platillo del servicio de alimentos.

Tabla 19. Costo de propuesta de menú

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Cálculo del coste de la propuesta de menú (anexo 35)	- Personal del servicio de alimentos - Chef - Supervisora del comedor	- Computadora - Hojas blancas - Lápiz - Calculadora - Pesa para las porciones - Menú actual	70 horas aproximadamente	Se solicitan las listas de los proveedores y los precios al personal de compras.	Se obtienen los costos de cada platillo según el tiempo de comida. Mejora en los insumos de los platos. El precio por plato de desayuno operativo

Continúa en la siguiente página...

-Listas de
proveedores
(anexo 27).

- Guía del libro
María Bolaños:
“Diseño y
estructuración
de menús para
servicios de
alimentos”.

ronda los ₡1500,
desayuno
administrativo ₡800
y los almuerzos
rondan los ₡1800.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Para el uso del servicio de alimentos se les cobra a los funcionarios por política de la empresa un monto establecido, para el personal operativo son ₡5300 a la semana y al personal administrativo ₡9620 quincenales, el presupuesto se calcula con base en los días laborados durante el mes, no es fijo. El monto se descuenta del salario, el personal del comedor no manipula dinero, únicamente son los responsables de estar pendientes de verificar el gafete del personal cada vez que hacen uso de los tiempos de comida, esto con el fin de llevar un mejor control del personal asistente al servicio de alimentos.

Al día se presentan al comedor 300 personas aproximadamente, entre administrativos y operarios, no hacen uso de todos los tiempos de comida sino únicamente de los que corresponden a su jornada laboral.

Para el procedimiento de obtención de costos totales se analizó cada preparación durante 4 semanas con el fin de identificar el costo total por tiempo de comida y, a la vez, el costo semanal con el fin de obtener un promedio del gasto de los insumos.

Los insumos se reciben los días miércoles, específicamente para las frutas y verduras y los días lunes para la recepción de carnes rojas y blancas. Se requirió la ayuda del encargado de recibir y realizar los pedidos en el comedor, por lo que se obtuvieron los datos exactos de la cantidad de los insumos solicitados para cada tiempo de comida al día.

El costo por plato de desayuno operativo ronda los ¢1.500, desayuno administrativo ¢600 y los almuerzos y cena rondan los ¢1.800.

Al tomar en cuenta las 4 semanas muestreadas se realizó un análisis diferencial entre el costo del menú actual y la propuesta de menú y se logró observar una diferencia de ¢139 033 en la semana 1. ¢60 344 en la semana 2, ¢70 193 en la semana 3 y ¢85 056 en la semana 4. Con esto se determinó que el menú propuesto aporta un ahorro constante a la empresa con respecto al menú que utilizan actualmente.

Actividad 3.2.12. Pizarras educativas ¿Sabías que?

Objetivo: Realizar pizarras educativas sobre la avena, el café verde, los lácteos y la fibra y sus propiedades en el estado nutricional de la población del personal operativo y administrativo de Sigma.

Tabla 20. Pizarras educativas

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Pizarras educativas: “¿Sabías que? Avena” (ver anexo 48)	- Personal operativo	- Pizarra acrílica - Impresión a color de hojas. - Diapositiva de Power Point (anexo 47)	8 horas	Se realizaron pizarras de índole educativa la cuales se ubicaron en puntos clave para la observación en el servicio de comedor de la empresa.	Como resultado de las pizarras, un aproximado de 30 a 35 empleados que fueron atendidos en consulta, consultaron si se podían incluir estos alimentos en sus
“¿Sabías que? Fibra” (ver anexo 49)	- Personal administrativo	- Marcadores - Cinta Scocht			

Continúa en la siguiente página...

“¿Sabías que?

Lácteos” (ver
anexo 50)

“¿Sabías que?

Café verde” (ver
anexo 51)

planes
nutricionales.
Durante las dos
semanas en que
estuvo la
información en
cada pizarra, un
aproximado de 10 a
15 empleados llegó
a la oficina de
nutrición a pedir
más información
sobre el alimento
que estaba en ese
periodo.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

La educación nutricional desarrollada en la empresa cumple un papel muy importante, debido a que incentiva a la población a cambiar sus hábitos alimenticios, incrementar la actividad física diaria y a disminuir el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos perjudiciales para la salud.

Para educar a la población de la empresa Sigma, se implantaron los ¿Sabías que? de un tema específico en nutrición, para estas pizarras educativas se tomó en cuenta el interés mostrado por los funcionarios en consulta por conocer acerca de las propiedades nutricionales de estos productos para la salud. Se realizaron pizarras educativas sobre la avena (anexo 48), la fibra (anexo 49), los lácteos (ver anexo 50) y el café verde (ver anexo 51). Gracias a las consultas nutricionales se logró que los empleados incluyeran como parte de sus meriendas este tipo de alimentos. Con respecto al café, se pudo observar que los empleados se mostraron sorprendidos de las propiedades y beneficios de este tipo de café, ya que preguntaban en consulta o llegaban al consultorio a pedir más información sobre este producto.

Se utilizó un machote (anexo 47) en el cual se escribía la información del tema, posteriormente se le pidió a Capital Humano que lo aprobara, para luego enviarlo a imprimir y pegarlo en todas las pizarras de la empresa para que el personal operativo y administrativo pudieran leerlo e informarse acerca del tema e implantarlo en su alimentación.

Como resultado de las pizarras, un aproximado de 30 a 35 empleados que se atendieron en consulta, consultaron si se podían incluir estos alimentos en sus planes

nutricionales. Con base en el estado nutricional de cada empleado se incluyeron estos alimentos en sus diferentes tiempos de alimentación y, después de hacerles el plan, se pudo observar que en las diferentes horas de comida de la empresa estos mismos empleados traían avena y, en el momento de escoger los alimentos en el servicio de alimentación de la empresa, se inclinaban más por los lácteos y las frutas.

Durante las dos semanas en que estuvo la información en cada pizarra, un aproximado de 10 a 15 empleados llegó a la oficina de nutrición a pedir más información sobre el alimento que estaba en ese periodo. La pizarra que hizo que más empleados se aproximaran a preguntar fue la del café verde, ya que unos 15 empleados llegaron a preguntar dónde se conseguía, si una persona diabética lo podía consumir, entre otras. Con esto se pudo determinar un claro impacto de las pizarras en el interés de los empleados con respecto a salud.

Actividad 3.2.13. Charla “Captación en riesgo por obesidad, sobrepeso y debut hipertensivo”

Objetivo: Explicar por medio de la charla al personal de Capital Humano los resultados obtenidos de la feria de la salud y proponer planes de acción que solventen los problemas de salud.

Tabla 21. Charla de captación en riesgo por obesidad, sobrepeso y debut hipertensivo

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Charla: “Captación en riesgo por obesidad, sobrepeso y debut hipertensivo”	Personal administrativo, específicamente Capital Humano	- Presentación Power Point (anexo 39) - Hojas blancas - Hojas de colores - Marcadores - Computadora	3 horas aproximadamente	Explicar al personal de Recursos Humanos la situación nutricional del personal de la empresa. Crear una presentación de	Al inicio de la feria de la salud los funcionarios presentaban niveles elevados en su presión arterial con rangos mayores a los 120/80 mm/hg.

Continúa en la siguiente página...

- Hojas de
asistencia del
personal a la
feria

- Hojas de
asistencia a la
consulta

Power Point en
donde se anexan
los resultados
obtenidos durante
las valoraciones
nutricionales y la
feria de salud

También se
indican estados
nutricionales de
sobrepeso,
obesidad y
normalidad.
Gracias a esta
charla el
departamento de

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
					<p>Recursos Humanos logró aprobar el concurso de la actividad 2 y como resultado general, gracias a las consultas y los planes, muchos empleados lograron una mejoría en su estado nutricional (anexo 17).</p>

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

Se brindó una charla (anexo 39) al personal administrativo, específicamente Capital Humano en la que se les explicó la situación actual de los funcionarios que laboran en la empresa, tanto operarios como administrativos. Por medio de una presentación de Power Point se anexaron los gráficos, documentos y valoraciones realizadas al personal.

Con ayuda de Enfermería se logró demostrar los índices elevados de presión arterial que presenta la población de la empresa, en la cual se realizaron valoraciones periódicas en las personas que tenían algún riesgo.

Posterior a las intervenciones nutricionales brindadas, se logró la mejoría en el estado nutricional de los funcionarios y la mejora de la calidad de vida (anexo 17), además, a aquellos pacientes que padecían de algún tipo de patología, ya sea diabetes, presión alta, síndrome metabólico, obesidad y sobrepeso se les brindaron las recomendaciones y se les continúa con el seguimiento por medio de Enfermería con respecto a sus medicamentos y la toma de presión regular.

Se brindaron sugerencias al gerente de la empresa, en cuanto a la implementación de programas de salud, charlas, talleres y seguimiento nutricional periódico para mejorar los hábitos alimenticios de la población de la empresa.

Actividad 3.2.14. Stand “Mitos sobre nutrición”

Objetivo: Realizar un *stand* en el que se colocan las preguntas de los funcionarios de Sigma, con respecto a temas tabús en nutrición.

Tabla 22. Mitos sobre nutrición

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Stand “Mitos sobre Nutrición”	Todo el personal de Sigma que quisiera ser parte de la actividad	<ul style="list-style-type: none"> - Caja de cartón - Lapicero - Hojas de color - Hojas blancas - Marcadores - Cinta - Lápiz - Borrador - Computadora 	60 horas aproximadamente	Se utilizó una caja de cartón (anexo 65) en la que se depositaron papeles que escribieron los funcionarios de Sigma sobre temas tabús de Nutrición.	La participación en la actividad fue exitosa. Alrededor de 25 personas participaron en la realización de preguntas (ver preguntas en anexo 66).

Continúa en la siguiente página...

- Pizarras
acrílicas
- Bitácora de
resultados

Se leyeron los
papeles y con base
en la cantidad de
preguntas se
respondieron, se
pegaron los papeles
en las pizarras
acrílicas de la
empresa (anexo 67).

Se llevó una
bitácora de las
personas que
vieron las
respuestas
pegadas (ver
anexo 68) y en
promedio 16
personas al día
participaban
activamente en
conversaciones
grupales acerca
de las
respuestas.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

La educación nutricional desarrollada en la empresa cumple un papel muy importante, debido a que incentiva a la población a cambiar sus hábitos alimenticios, incrementar la actividad física diaria y a disminuir el consumo excesivo de grasas, azúcares y carbohidratos perjudiciales para la salud.

Como estrategia educativa para esta actividad se utilizó una caja de cartón (anexo 65), previamente decorada con hojas de color en la que se depositaron las preguntas de los empleados con respecto a los mitos y verdades de la nutrición, se ubicó en el área del servicio de alimentos, para que fuera de mayor alcance para la población.

Al lado de la caja se colocó un lapicero y hojas de color, para que los funcionarios escribieran los mitos que han escuchado con respecto a la alimentación y los depositaran en la ranura de la caja.

Posteriormente, pasado el tiempo establecido, se procedió a abrir la caja y leer las preguntas (ver preguntas en anexo 66), se clasificaron y se observó si se repetían, una vez leídas, se procedió a contestarlas y escribir cuáles eran verdades y cuáles eran mentira.

Se pegaron por colores en las distintas pizarras acrílicas de la empresa, el color rojo correspondía a las falsas y las verdes a las verdaderas, simulando un semáforo con las respuestas (anexo 67). Entre las preguntas hechas están: ¿es cierto que se puede hacer ejercicio sin desayunar?, ¿es cierto que si tomo leche me dan ganas de dormir?, ¿El agua es hidratante? Entre otras.

Se comprobó una participación exitosa por parte de los empleados, alrededor de 25 empleados realizaron las preguntas de la actividad. Como parte de la metodología utilizada para medir los resultados, se llevó a cabo una bitácora de las personas que vieron las respuestas pegadas (ver anexo 68) y en promedio 16 personas al día participaban activamente en conversaciones grupales acerca de las respuestas, lo que demuestra un impacto positivo de la actividad.

Actividad 3.2.15. Consulta nutricional a los participantes del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”

Objetivo: Ofrecer consulta nutricional a los funcionarios que participaron en el concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso” de la empresa Sigma de Alimentos, para la mejora del estado nutricional.

Tabla 23. Consulta nutricional

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
Consulta nutricional a participantes del concurso	84 funcionarios participantes, de los cuales: 55 del sexo masculino y 29 del sexo femenino	- Computadora - Balanza OMRON HBF - 214 - Cinta métrica - Tallímetro - Seca - Lápiz - Marcadores	80 horas aproximadamente	Se programaron citas vía telefónica y se utilizó un machote de citas en la computadora (anexo 36). En las sesiones se les mostró un	El gráfico del anexo muestra una mejoría en el peso de los funcionarios: al inicio de la evaluación un 63 % tenía sobrepeso, un 17 % mostraba obesidad I y II, un

Continúa en la siguiente página...

- Hoja de
asistencia

documental corto 3 % de bajo peso y
llamado: "Feed up, un 17 % de
los sucios secretos normalidad
de la industria de la
alimentación".

Continúa en la siguiente página...

Actividad	Participantes	Recursos	Hora	Estrategia Educativa	Resultados
		-Calculadora - Anamnesis nutricional (anexo 20) - Listas de intercambio (Anexo 22) - Tazas y cucharas medidoras. - Documento con los datos de estado nutricional y presión arterial		Se atendió a los pacientes cada 15 días y se les dio un plan nutricional, se les tomó mediciones y se llevó un control con enfermería en cuanto a la toma de la presión arterial.	Después de las valoraciones nutricionales: hubo una mejoría, se lograron pérdidas de peso de hasta 2 kg cada 15 días, se obtuvo mejoría en el peso. Un 80 % bajaron de peso, un 5 % se mantuvieron y un 15 % aumentó.

Continúa en la siguiente página...

Con respecto al
IMC, se logró
disminuir la
obesidad I, II, III el
sobrepeso y se
mejoró el peso
normal.

Fuente: Morales, 2017

Sistematización

A los asistentes a la feria de la salud se les brindó una hoja con la información del estado nutricional y se anotaron en una bitácora de asistencia todos aquellos empleados de la empresa que se encontraban en algún grado de obesidad y sobrepeso y aquellos que se encontraban dispuestos a mejorar.

Para la asistencia a las sesiones nutricionales se llamó vía telefónica a los empleados del área administrativa por medio del número de extensión, mientras que a los del área operativa se les pegaron papeles en las pizarras para que pudieran ver sus nombres y la fecha de asistencia a las citas.

La duración de cada sesión fue de 1 hora la primera vez, de 30 a 45 minutos las siguientes sesiones, se programaron las citas con base en los horarios de los funcionarios, más que todo por las horas extras.

En la primera consulta, se inició con una explicación de la metodología de trabajo y las preguntas generales de la anamnesis, tenían su historial bioquímico, por lo tanto, se les solicitó realizárselo y adjuntarlo al expediente. Para recopilar información se utilizan los expedientes médicos que cada empleado tiene en la empresa, con la finalidad de conocer mejor sus patologías y el tratamiento farmacológico que se le brinda. De los pacientes atendidos, muchos de tenían tratamiento farmacológico, por lo tanto, se tomó en cuenta al momento de realizar el plan nutricional para que no se haga una interacción del fármaco con el nutriente, entre los medicamentos, está la metformina, la insulina, enalapril. Una vez finalizada a entrevista se realizó la evaluación antropométrica, se conversó con el paciente y se

le explicó la condición de su estado nutricional en cuanto IMC, % de grasa, circunferencia abdominal.

Se procedió a realizar el plan de nutrición, posteriormente se explicaron los grupos de los alimentos, con la ayuda de las tazas medidoras y las cucharas. Se hizo énfasis en las recomendaciones y la importancia de seguir el plan estipulado lo más que se pueda, además, se les dejaron mini tareas para tener certeza que sí cumplen con el plan de alimentación estipulado. Se les pidió llevar un mini registro en el que anoten todos los alimentos que consumen en el día y presentarlo en la segunda consulta.

Para la primera, segunda, tercera y cuarta consulta se recibió la totalidad de los participantes, el cual fue de 84 empleados. En el momento de la consulta se les revisó la información solicitada y se aclararon dudas con respecto a las porciones o incluso con el plan de alimentación y se observó si el plan fue exitoso, si se logró cumplir o no.

Se procede a realizar la evaluación antropométrica y se le explicó al paciente los resultados obtenidos, además, se adecuó el plan o no según el caso en que se encuentre, se reforzaron recomendaciones con base en el material educativo brindado.

De los 84 participantes inscritos al concurso de pérdida de peso, muchos no pudieron continuar con sus valoraciones nutricionales por las jornadas de trabajo, debido a que en los meses de diciembre – enero es cuando realizan horas extra, sin embargo, se les instó a los funcionarios a continuar sus planes nutricionales durante estos meses, para que continuaran con la pérdida de peso y mantenimiento de los

hábitos alimentarios. Para las siguientes sesiones, quinta, sexta y séptima, se presentaron 30 de los concursantes, al final en las últimas semanas del mes de enero, asistieron 11 personas a las últimas valoraciones previo al concurso. Estos 11 concursantes tuvieron pérdidas de peso de 1,5 kg y 2,5 kg, los tres finalistas al concurso, fueron los que mantuvieron pérdidas mayores. Sin embargo, del total de concursantes se lograron pérdidas de 11 kg y 13 kg, respectivamente.

Para hacer más interactiva la consulta se les puso un documental de unos 5 minutos, acerca de las bebidas gaseosas, la obesidad y las etiquetas nutricionales, esto con el fin de hacer más conciencia de la importancia de los buenos hábitos alimenticios, porque más que restringir un alimento lo importante es llegar a un equilibrio, que, combinado con el ejercicio físico, se llegue al objetivo esperado y a la disminución o mejora de muchas patologías asociadas con la mala nutrición.

De acuerdo con el estado nutricional de los pacientes atendidos, en la primera consulta el 63 % tenía sobrepeso, 17 % obesidad en algún grado, un 3 % en bajo peso y un 17 % en normalidad.

De acuerdo con los resultados obtenidos después de las valoraciones, de los 84 funcionarios atendidos, un 80 % redujo medidas y disminuyó una cantidad de 2 kg cada 15 días, con pérdidas de 13 kg, 11 kg, 5 kg, 4 kg, un 5 % se mantuvo, un 15 % aumentó. Respecto al IMC, se eliminó la obesidad III, se redujo la obesidad II, obesidad I, sobrepeso y mejoró el peso normal.

Los resultados en la mayoría de las consultas fueron positivos, ya que se logró una mejoría en el estado nutricional de los pacientes. Los participantes que no lograron modificar su estado nutricional refieren que no pudieron continuar con el

plan nutricional debido a sus jornadas de trabajo y que, en ocasiones, les resultaba difícil la realización de ejercicio físico. Del 15 % que aumentó indicaron que prefieren el consumo de comidas chatarras, por el acceso a la soda y que no pueden dejar de consumir las bebidas energéticas, específicamente el *Yet*. Por otra parte, la condición económica les limita tener acceso a ciertos alimentos es, por esto que es más fácil para ellos optar por las comidas rápidas, debido a que es más sencillo pasar a comprar que llegar a cocinar en la casa los alimentos, a veces, por el horario o porque no les gusta cocinar.

Se coordina con el departamento de Enfermería para continuar con la revisión periódica de la presión arterial de aquellos pacientes con indicios de algún grado de presión alta, además, se controlan aquellos funcionarios que llevan un plan de nutrición para medir los cambios en su presión arterial durante el tiempo de la realización del plan nutricional.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las conclusiones obtenidas al finalizar las 640 horas de Práctica Universitaria Supervisada para optar por el grado de licenciatura en Nutrición, cumplidas en la empresa Sigma Alimentos en la sede de Alajuela.

- Por medio de la evaluación antropométrica del personal, tanto operativo como administrativo, se determinó que el estado de mayor prevalencia es el sobrepeso y la obesidad I, II y III, seguido del estado nutricional normal y bajo peso.
- Se determinaron, por medio de la guía de evaluación sanitaria, las fallas que presenta el servicio de alimentos.
- Se logró una mejoría en el estado nutricional de los pacientes que asistieron a consulta, la mayoría logró reducir de peso, sobre todo casos que presentaban obesidad y perdieron un promedio de 11 a 13 kg. Se demostró la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y sus posibles complicaciones entre los funcionarios con un estado nutricional de sobrepeso u obesidad, aprendieron a sobrellevar sus patologías con hábitos nutricionales más saludables por medio de la educación que se brindó en la consulta.
- La evaluación cuantitativa y cualitativa del menú permitió realizar ajustes, se logró que el menú fuera más variado y apetitoso y con esto evitar la repetición de platillos y que fuera acorde con las necesidades nutricionales de los funcionarios. Además, se realizó un menú cíclico de cuatro semanas, nutricionalmente balanceado, que cumple con las

necesidades calóricas del personal operativo y administrativo asistente al servicio de alimentos.

- Se logró corregir hábitos nutricionales poco saludables e incrementar la actividad física entre los funcionarios que participaron activamente en el concurso.
- Se determinó la necesidad de brindar más conocimiento al personal de cocina, por medio de capacitación en temas de inocuidad de alimentos y servicio al cliente.
- Se determinó que falta un profesional en Salud, específicamente Nutricionista, que abarque el estado nutricional de los empleados periódicamente para controlar sus problemas de salud.
- Se observó que a pesar de que los funcionarios cuentan con un comedor institucional muchas veces no hacen uso del mismo, prefieren comprar sus alimentos en la soda.

4.2 RECOMENDACIONES

A continuación, se mencionan las recomendaciones para el personal en general de la empresa Sigma Alimentos:

- Brindar asesoría nutricional a la población por medio de un profesional en salud que controle el peso y los hábitos alimenticios continuamente, para fomentar un reforzamiento en la vida cotidiana.
- Instituir más educación nutricional en la empresa, por medio de programas mensuales para fomentar estilos de vida saludables y un mejor control de las enfermedades.

- Ofrecer preparaciones distintas, para evitar la repetición de platillos y con esto incentivar al personal a asistir al comedor.
- Controlar el uso de las bebidas a base de pulpas, ya que son muy azucaradas, utilizar frutas frescas para un mejor aprovechamiento de las vitaminas, minerales y la fibra que aportan estos alimentos.
- Propiciar más capacitación al personal del servicio de alimentos: chef, auxiliares de cocina y ayudantes de cocina, en temas de interés en nutrición, también en temas de servicio de al cliente.
- Adquirir una máquina de lavado de vajillas, para agilizar el proceso de limpieza y evitar el gasto de gran cantidad de rollos de papel y aprovechar mejor el tiempo de la persona encargada de la pila, en otras operaciones importantes en la cocina.
- Mantener la supervisión regular del personal destacado en el área de preparación de alimentos, que cumpla con los estándares de manipulador de alimentos: diariamente debe usar ropa de trabajo limpia (uniforme, gabacha o delantal), cobertor de cabello (que lo cubra en forma total), el calzado debe ser cerrado y estar confeccionado con materiales no absorbentes. Toda la vestimenta debe ser lavable, mantenerse limpia y en buen estado de conservación.

CAPÍTULO V: BIBLIOGRAFÍA

American Diabetes Association. (2015). *Índice glucémico y diabetes*. Obtenido de

American Diabetes Association: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/comprensi3n-de-los-carbohidratos/indice-glucemico-y-diabetes.html>

American Heart Association. (2016). *¿Qué es el síndrome metabólico?* Obtenido de

American Heart Association: https://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_486012.pdf

Bolaños, M. (2012). *El Menú: Diseño y estructuración de menús para Servicios de Alimentos*. San José, Costa Rica: Lara Segura y Asoc.

Brown, J. E. (2010). *Nutrici3n en las diferentes etapas de la vida*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Dolly Tejada, B. (2007). *Administraci3n de servicios de alimentaci3n: Calidad, nutrici3n, productividad y beneficios*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquía.

Eroski Consumer. (2017). *C3mo alimentarnos seg3n nuestra edad*. Obtenido de

Eroski Consumer:
<http://trabajoyalimentaci3n.consumer.es/madurez/caracteristicas-fisiologicas>

Goad, K. (2018). *Telemedicine and Diabetes Care*. Obtenido de Diabetes Forecast:

<http://www.diabetesforecast.org/2018/02-mar-apr/telemedicine-and-diabetes.html>

I. M (2010). *Guía de adultos y Nutrici3n*. Obtenido de Instituto Mexicano del Seguro Social:

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutrición.pdf

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (2006). *Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica*. Ciudad de Guatemala.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (2012). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP*.

Ministerio de Salud. (1997). *Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica*. Obtenido de Ministerio de Salud:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guias%20alimentarias.pdf

Ministerio de Salud. (2011). *Guías Alimentarias para Costa Rica*. Obtenido de Ministerio de Salud:

https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/guia_alimentarias_2011_completo.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

The University of Mississippi Medical Center. (2015). *La Dieta Ligera (DASH)*. Obtenido de University of Mississippi Medical Center:

<https://www.umc.edu/apps/library/pe-db/pe-DASH-Diet-Span.pdf>

Wardlaw, G. M., Hampl, J. S., & DiSilvestro, R. A. (2005). *Perspectivas en Nutrición*. Ciudad de México: McGraw-Hill Interamericana Editores.

CAPÍTULO VI: ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de manipulación de alimentos

Instrumento de diagnóstico: Conocimiento en manipulación de Alimentos

Puesto: _____

Fecha: _____

Sexo: () Femenino () Masculino

1. Al realizar una tarea continua con un único alimento se debe tomar en cuenta que:

() Se debe lavar las manos constantemente parando las actividades aunque sea un mismo alimento.

() No es necesario lavarse las manos ya que es un mismo producto.

() Se debe lavar las manos solo si se va a cambiar de tarea.

2. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como:

() Una enfermedad transmitida por otra persona.

() Una enfermedad transmitida por un alimento contaminado.

() Una enfermedad sin cura

3. Al utilizar guantes se debe tomar en cuenta que:

() No es necesario lavarse las manos ya que va a colocar los aguantes

() Lavar las manos antes de colocar los guantes

() Ya que utiliza guantes puede utilizar anillos

4. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe:

() Recalentar antes de guardar

() Congelar para que no se descomponga

() Desechar ya que tiene suficientes microorganismos como para enfermar a quien lo consuma.

5. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:

- Colocar una curita y seguir trabajando.
- Avisar a su jefe que le asigne otro puesto, sin manipular alimentos.
- Tomarse un medicamento o colocar una curita

6. Es prohibido fumar, comer chile, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:

- Se elaboran ensaladas
- Se manipulan productos lácteos
- Cualquier establecimiento donde se manipulen alimentos

7. Lea la siguiente información:

Séquese las manos con toalla de papel desechable.

Enjuáguese hasta eliminar todo el jabón

Cierre la llave del tubo con una toalla de papel

Colóquese alcohol en gel para desinfectar las manos

Restriéguese bien durante 20 segundos

Humedézcase las manos con agua

De acuerdo con el orden de los pasos para lavarse las manos, la afirmación correcta es:

- 1,2,3,4,5,6,7
- 7,3,6,2,1,4,5
- 3,6,7,2,1,4,5
- 5,2,4,6,7,1,3

8. Los alrededores de un establecimiento de alimentos:

- Pueden tener zacate alto porque es natural
- Deben estar libres de maleza y polvo, así como de equipos de desuso.
- No nos puede preocupar, lo que importa es el interior del establecimiento

9. Las uniones entre los pisos y paredes deber ser redondeados para:

- Para que las personas no se resbalen
- Evita acumulación del polvo y facilita la limpieza
- Para no lavarse a menudo

10. Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:

- Entre 0 a 5
- Entre 65 a 100
- Entre 5 a 60

11. Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo es:

- Dejar a temperatura ambiente hasta que este se descongele
- Poner en un recipiente con agua tibia para descongelar más rápido
- Colocarlo en el refrigerador hasta que este se descongele

12. Asocie los alimentos de la columna B con la lista de colores de las tablas de picar de la columna A según corresponda:

Columna A (Colores de tablas de picar)	Columna B (Alimentos)
Azul	Carne Roja
Amarilla	Alimentos cocidos
Café	Frutas y vegetales

Blanca	Pescados y mariscos
Roja	Pastas, quesos y pan
Verde	Carnes blancas, pollo, pavo.

13. Con respecto a congelar un producto cárnico es importante tomar en cuenta:

- Colocar un rotulo indicando que alimento es y fecha de ingreso
- No es necesario rotular, todos deben saber que alimento es
- Estos productos no deben congelarse

14. Al almacenar un producto seco este debe estar en un área:

- Fresca, Seca y ventilada
- Seca, Húmeda y cerrada
- En el refrigerador

15. Aspectos demográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

¡Gracias por la colaboración!

Anexo. 2. Resultados del instrumento de diagnóstico de manipulación de alimentos aplicado al servicio a personal del servicio de alimento.



Figura 9. Al realizar una tarea continúa con un único alimento se debe tomar en cuenta que:

Fuente: Morales, 2017

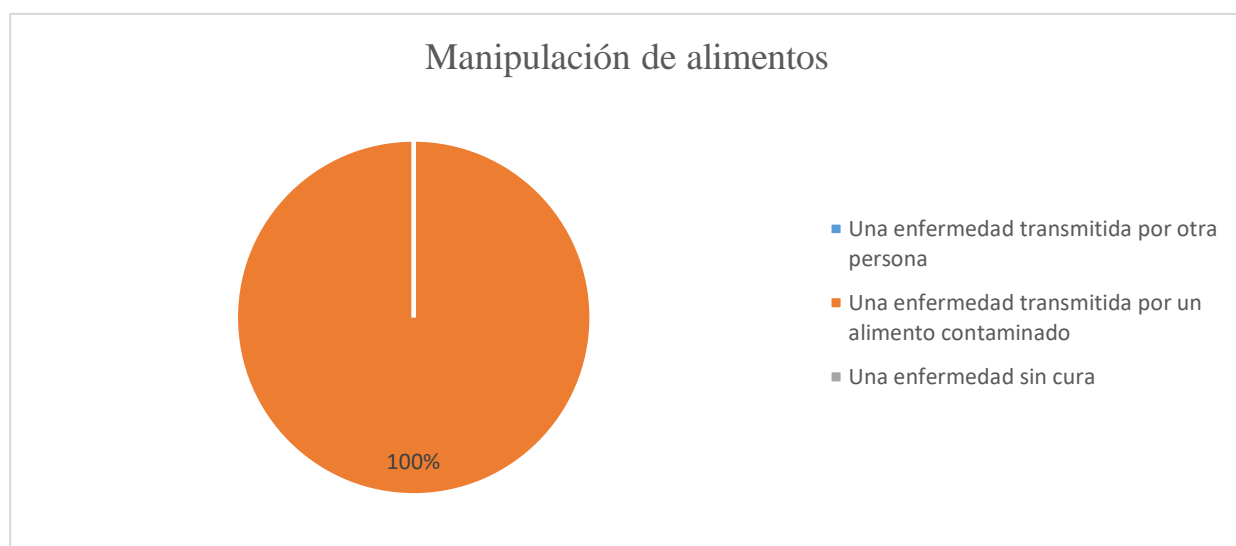


Figura 10. Una enfermedad de transmisión alimentaria se define como:

Fuente: Morales, 2017

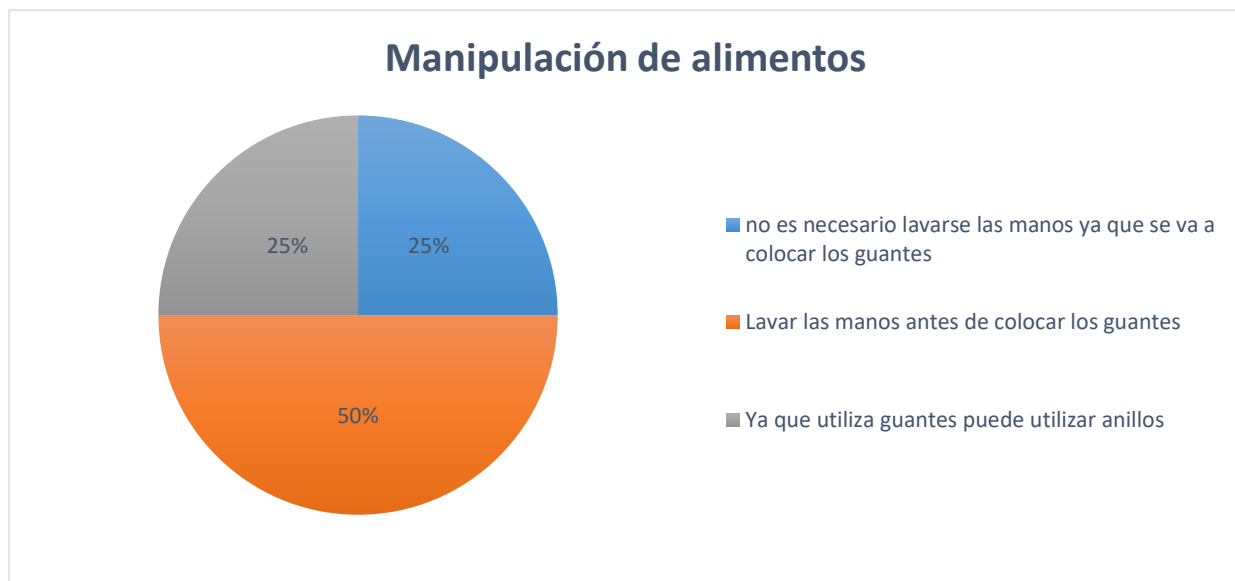


Figura 11. Al utilizar guantes se debe tomar en cuenta que:

Fuente: Morales, 2017

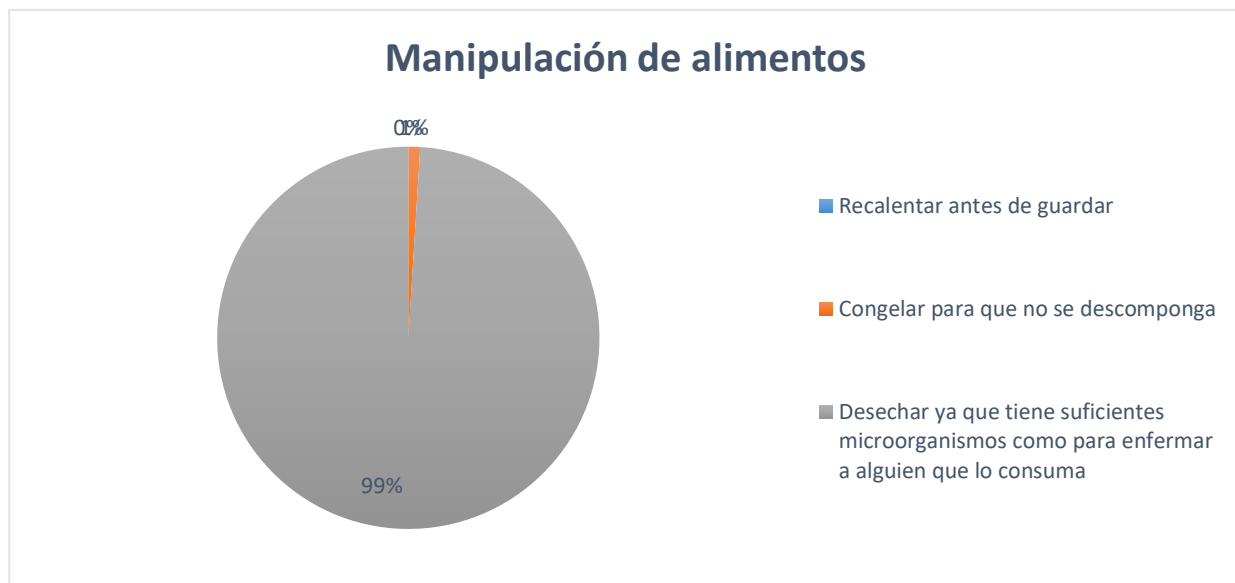


Figura 12. Un alimento que tiene más de cuatro horas en temperatura ambiente se debe:

Fuente: Morales, 2017

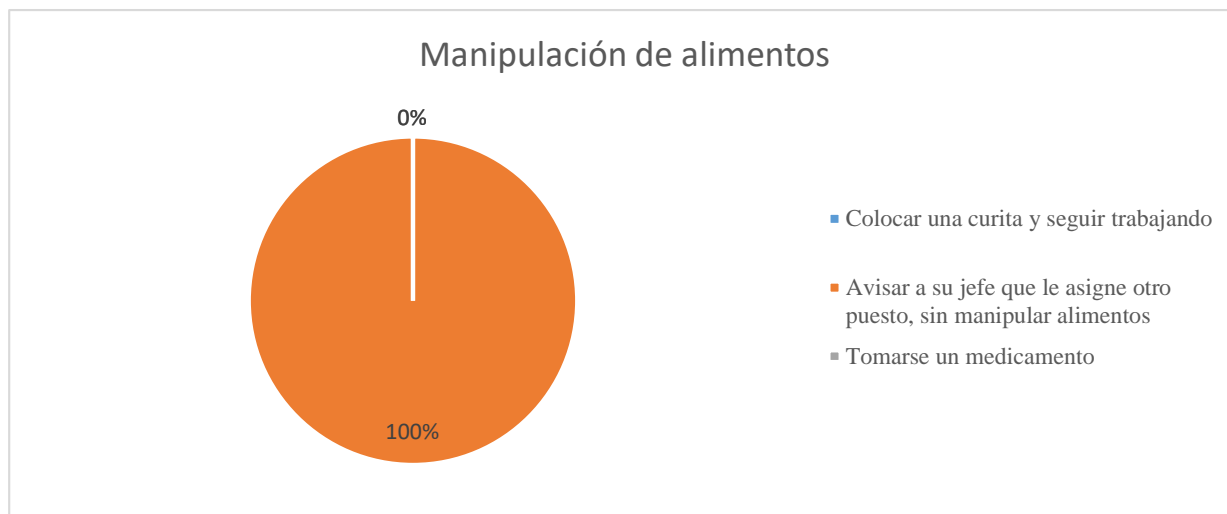


Figura 13. Si usted tiene una cortadura, herida infectada o presenta algún síntoma de enfermedad alimentaria y trabaja manipulando alimentos, usted debe:

Fuente: Morales, 2017

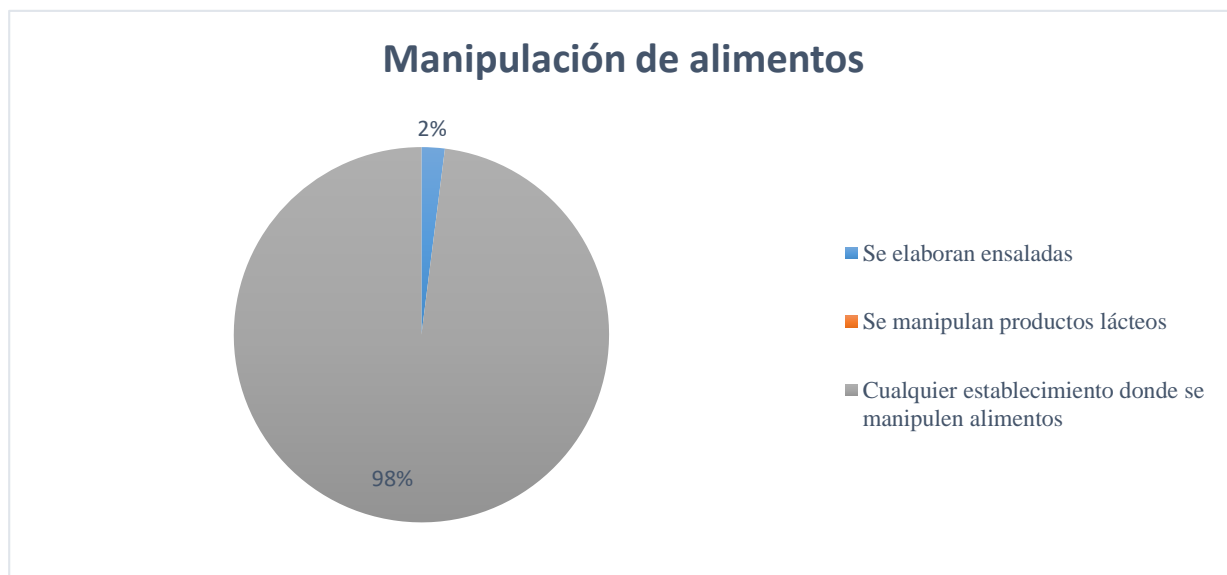


Figura 14. Es prohibido fumar, comer chicle, toser o estornudar sobre los alimentos en los establecimientos donde:

Fuente: Morales, 2017

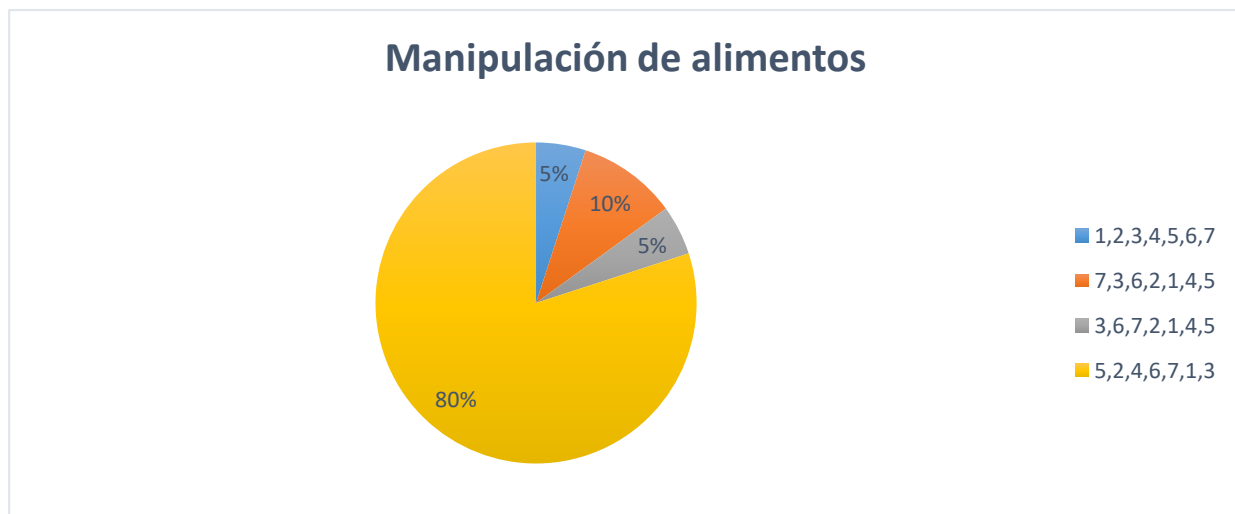


Figura 15. De acuerdo con el orden de los pasos para lavarse las manos, la afirmación correcta es:

Fuente: Morales, 2017

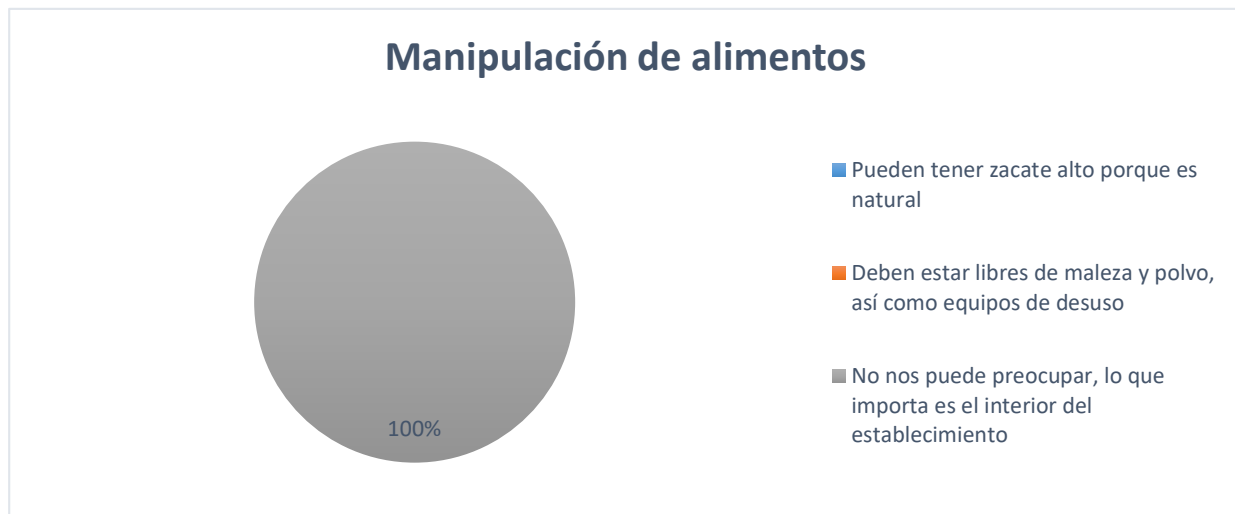


Figura 16. Los alrededores de un establecimiento de alimentos:

Fuente: Morales, 2017

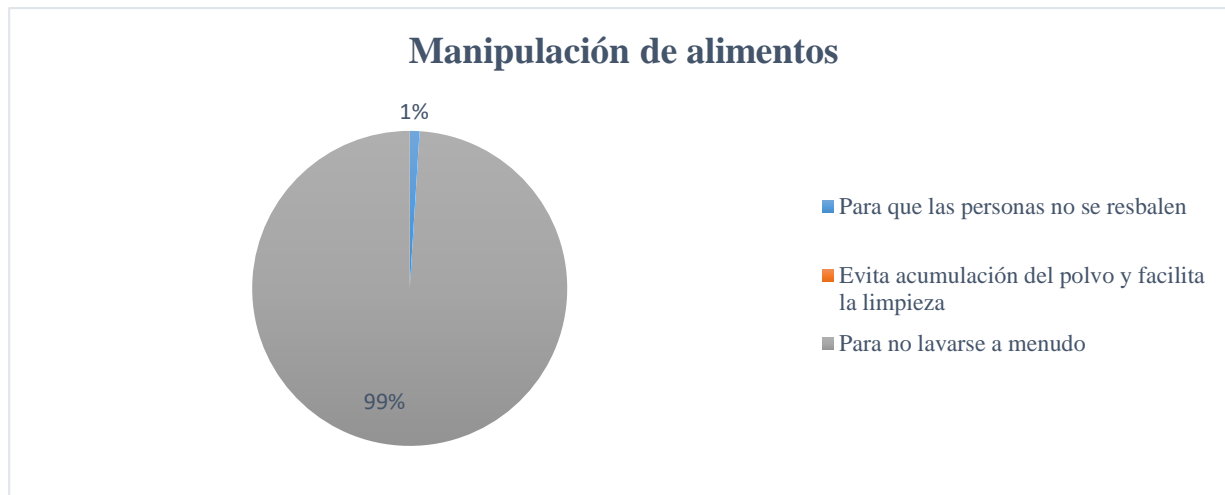


Figura 17. Las uniones entre los pisos y paredes deben ser:

Fuente: Morales, 2017

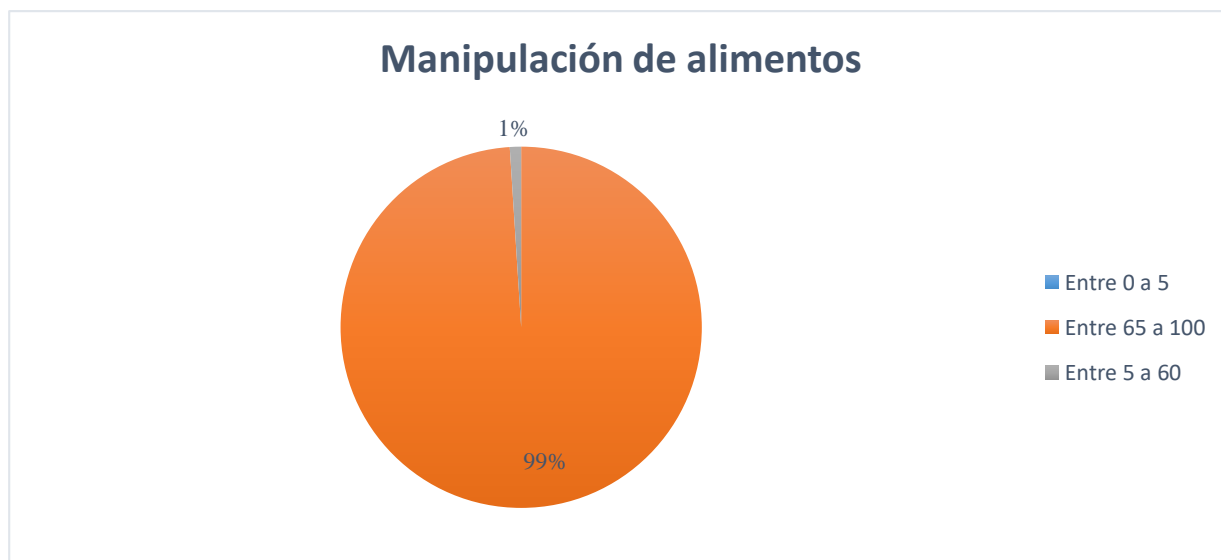


Figura 18. Las bacterias crecen rápidamente en las siguientes temperaturas:

Fuente: Morales, 2017



Figura 19. Al descongelar alguna carne la forma correcta de hacerlo:

Fuente: Morales, 2017



Figura 20. Con respecto a congelar un producto cárnico es importante tomar en cuenta

Fuente: Morales, 2017

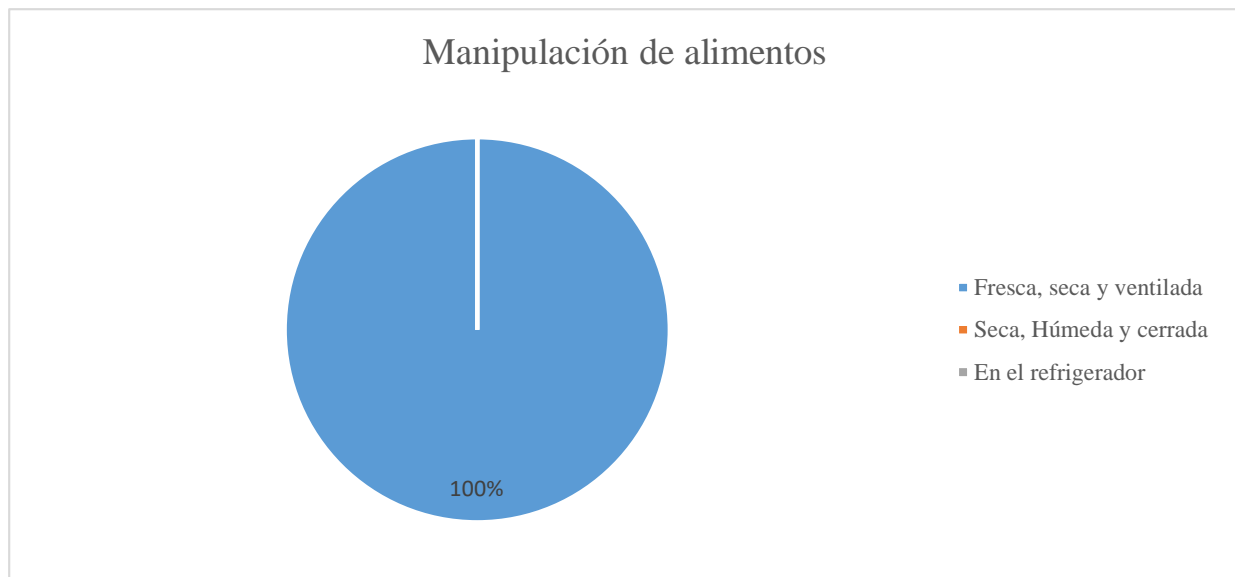


Figura 21. Al almacenar un producto seco este debe estar en un área:

Fuente: Morales, 2017

Anexo 3. Encuesta sobre hábitos alimenticios

Pasante de Nutrición: Dania María Morales Alfaro

Universidad Hispanoamericana

Fecha:

Esta encuesta se realiza como parte final del proyecto de graduación de la estudiante en Nutrición Dania María Morales Alfaro, sus fines son exclusivamente didácticos, sin embargo, su ayuda en este proceso será de gran ayuda tanto para la conclusión de la carrera de la estudiante así como para su conocimiento general en el área de la nutrición.

El siguiente cuestionario tiene como propósito determinar los hábitos alimentarios y estilos de vida del personal de la institución. Los resultados obtenidos en la encuestas serán totalmente confidenciales.

Marque con una "X" la opción que más se ajuste a su situación

Marque los tiempos de comida que realiza la mayoría de los días

- Desayuno
- Merienda de la mañana
- Almuerzo
- Merienda de la tarde
- Cena
- Merienda nocturna

¿Realiza los tiempos de comida a la misma hora todos los días?

- Sí
- No ¿Por qué? : _____.

¿Qué utiliza para dar sabor a sus bebidas (café, té, refrescos naturales, etc.)? Si no utiliza ninguna de las opciones pase a la pregunta n° 5

- Azúcar blanca o morena
- Sustitutos de azúcar
- Miel de abeja
- Tapa de dulce

Si consume azúcar blanca o moreno, miel de abeja o tapa de dulce, marque con una "X" la cantidad de cucharaditas que consume por bebida.

Cantidad de cucharaditas por bebida			
() De ½ a 1 cucharadita	() De 2 a 3 cucharaditas	() De 2 a 3 cucharaditas	() Más de 5 cucharaditas

¿Quién prepara los alimentos en su hogar?

- () Yo
 () Familiar (madre, padre, esposo, hijos, etc.)
 () Otro: _____.

Agrega sal a las comidas una vez servidas en el plato?

- () Sí
 () No

¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- () Menos de 2 vasos
 () De 2 a 4 vasos
 () De 5 a 8 vasos
 () Más de 8 vasos

¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar en su casa?

- () Aceite
 () Manteca
 () Mantequilla
 () Aceite en Spray

Marque con una "X" la opción que más utiliza en su casa para preparar sus alimentos

Técnicas de cocción						
Frito	A la plancha	Asado	Hervido	Horno	Microondas	Al vapor

--	--	--	--	--	--	--

10. ¿Antes de comprar sus alimentos lee las etiquetas nutricionales?

- Siempre o casi siempre
 Algunas veces
 Nunca o casi nunca
 No sé leer etiquetas nutricionales

11. ¿Realiza actividad física? (si su respuesta es "NO", pase a la pregunta n.º 13)

- Sí
 No

12. ¿Qué tipo de actividad física realiza? Puede marcar varias opciones

	Tipo de actividad física	Cuantos minutos por día	Cuantos días a la semana
13. De la	<input type="checkbox"/> Correr	<input type="checkbox"/> Menos de 30 minutos	<input type="checkbox"/> 1 día a la semana <input type="checkbox"/> 1 a 2 días a la semana <input type="checkbox"/> 2 a 3 días a la semana <input type="checkbox"/> 3 a 4 días a la semana <input type="checkbox"/> Más de 4 días a la semana
	<input type="checkbox"/> Caminata		
	<input type="checkbox"/> Baile	<input type="checkbox"/> De 30 a 45 minutos	
	<input type="checkbox"/> Ciclismo	<input type="checkbox"/> De 45 minutos a 1 hora	
	<input type="checkbox"/> Otro: _____	<input type="checkbox"/> Más de 1 hora	

siguiente lista de alimentos marque con una "X" la frecuencia con la cual consume los

siguientes alimentos:

Frecuencia de consumo				
Alimento	Nunca/ casi nunca	Algunas veces al mes	Algunas veces a la semana	Siempre/ casi siempre
Frutas (ejemplo: manzana, melón, sandía, banano, etc.)				
Vegetales no harinosos (ejemplo: chayote,				

brócoli, lechuga, tomate, etc.)				
Vegetales harinosos (papa, yuca, tiquizque, camote, etc.)				
Arroz				
Frijoles				
Plátano maduro				
Pan blanco				
Pan integral				
Cereales de desayuno				
Galletas o repostería				
Golosinas (confites, chocolates, helados)				
Leche o yogur				
Huevo				
Queso				
Carnes (res, cerdo, pollo, pescado, etc.)				
Embutidos (jamón, mortadela, salchicha, etc.)				
Natilla				
Queso crema				
Mantequilla				
Bebidas gaseosas				
Café o té				
Refrescos naturales (naranja, limón, piña, etc.)				
Comida rápida (hamburguesas, pizza, papas fritas, etc.)				

14. Aspectos demográficos

Edad:

 menos de 20 años 20 a 29 años 30 a 39 años 40 años o más

Género:

 Femenino Masculino

Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:	Seleccione su función laboral:
<input type="checkbox"/> secundaria incompleta	<input type="checkbox"/> Operativo
<input type="checkbox"/> secundaria completa	<input type="checkbox"/> Administrativo
<input type="checkbox"/> técnico incompleto	
<input type="checkbox"/> técnico completo	
<input type="checkbox"/> universidad incompleta	
<input type="checkbox"/> universidad completa	

¡Gracias por su colaboración!

Anexo.4. Resultados de la encuesta hábitos alimentarios

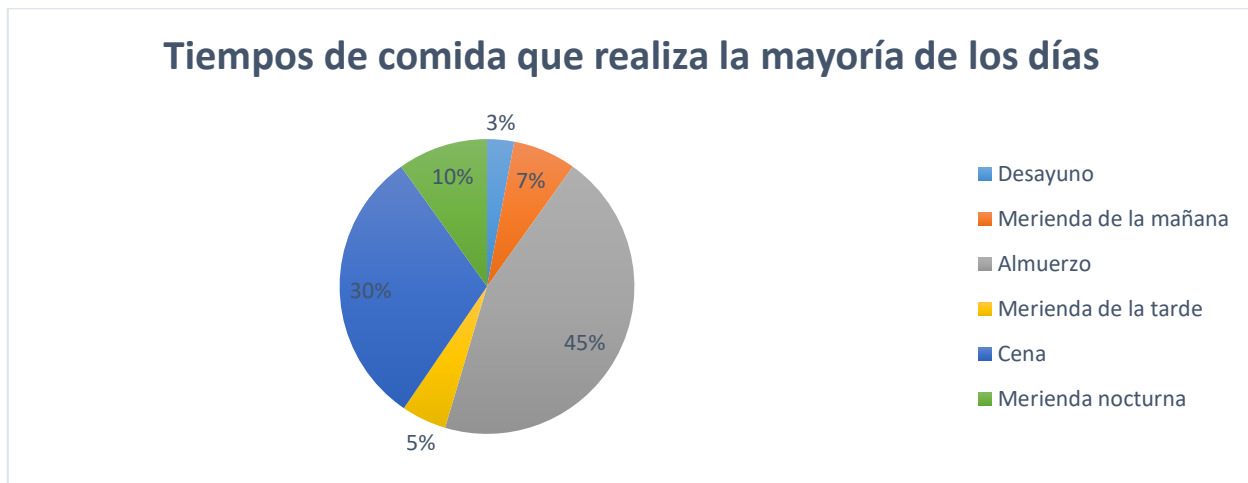


Figura 22. Tiempos de comida que realiza la mayoría de los días

Fuente: Morales, 2017



Figura 23. ¿Realiza los tiempos de comida a la misma hora todos los días?

Fuente: Morales, 2017

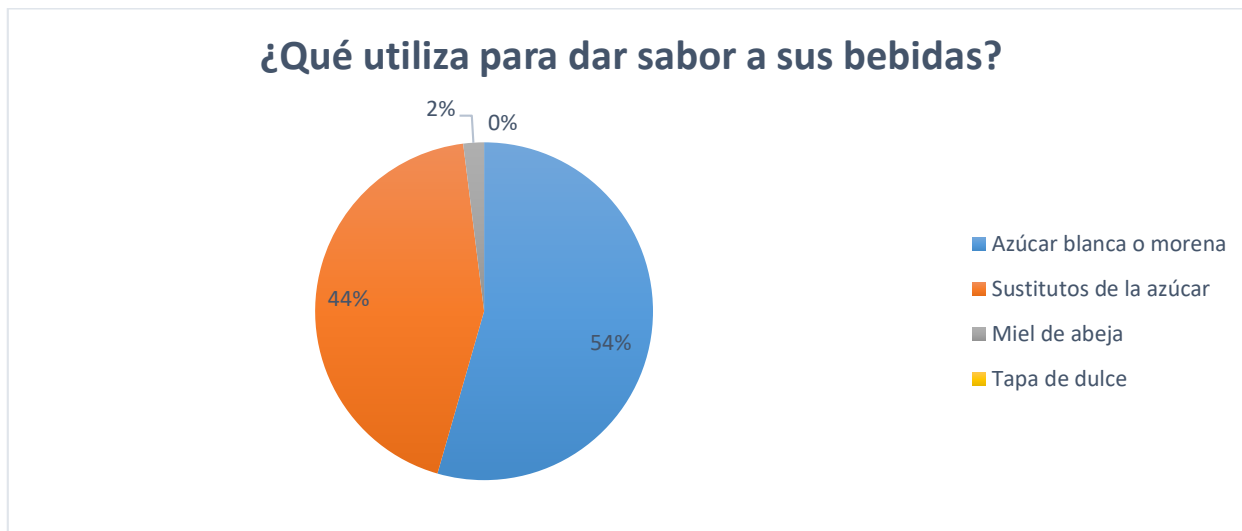


Figura 24. ¿Qué utiliza para dar sabor a sus bebidas?

Fuente: Morales, 2017

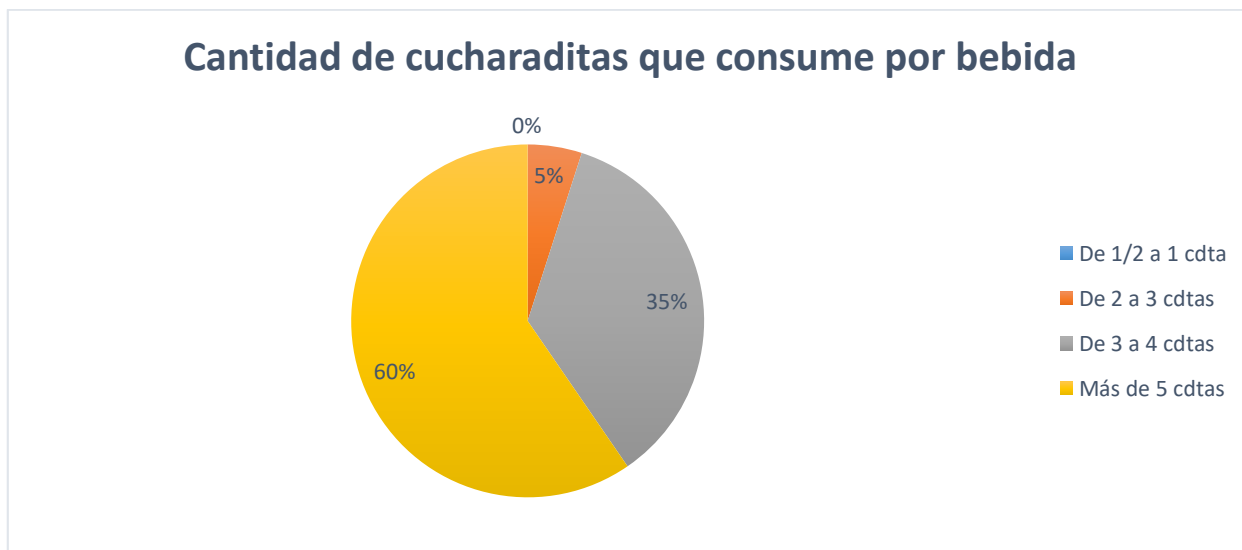


Figura 25. Indique la cantidad de cucharaditas de azúcar que consume por bebida

Fuente: Morales, 2017

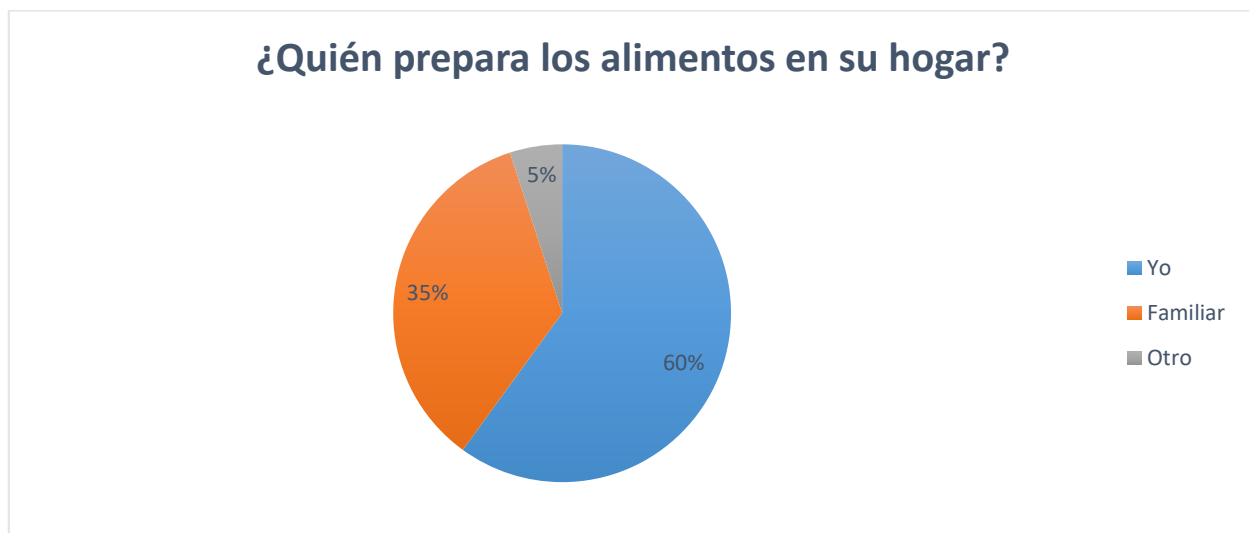


Figura 26. ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?

Fuente: Morales, 2017

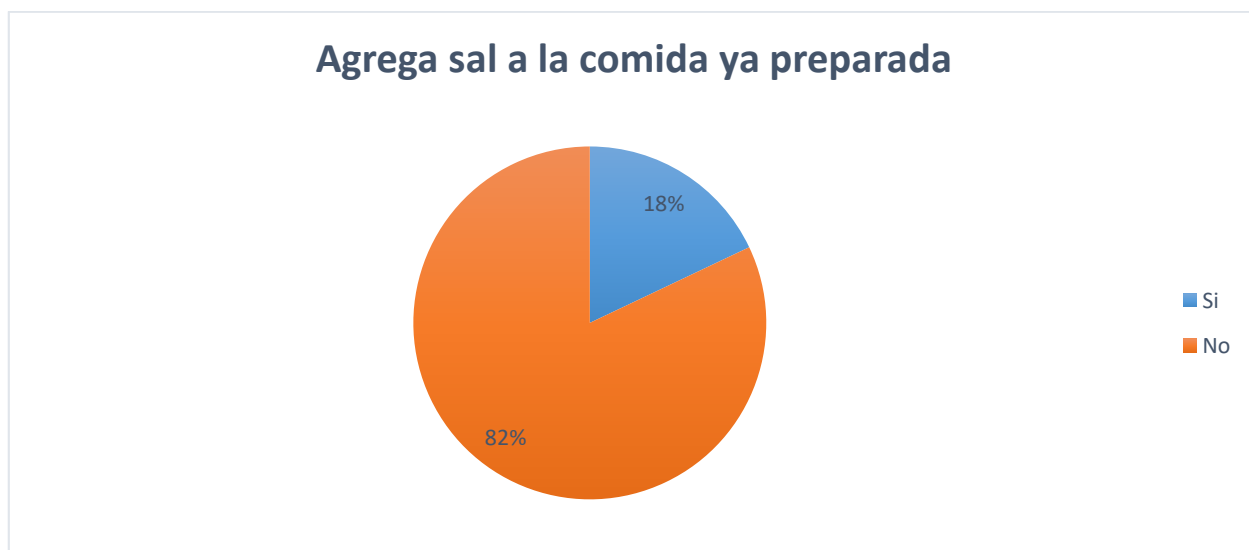


Figura 27. Indique la cantidad de cucharaditas de azúcar que consume por bebida

Fuente: Morales, 2017

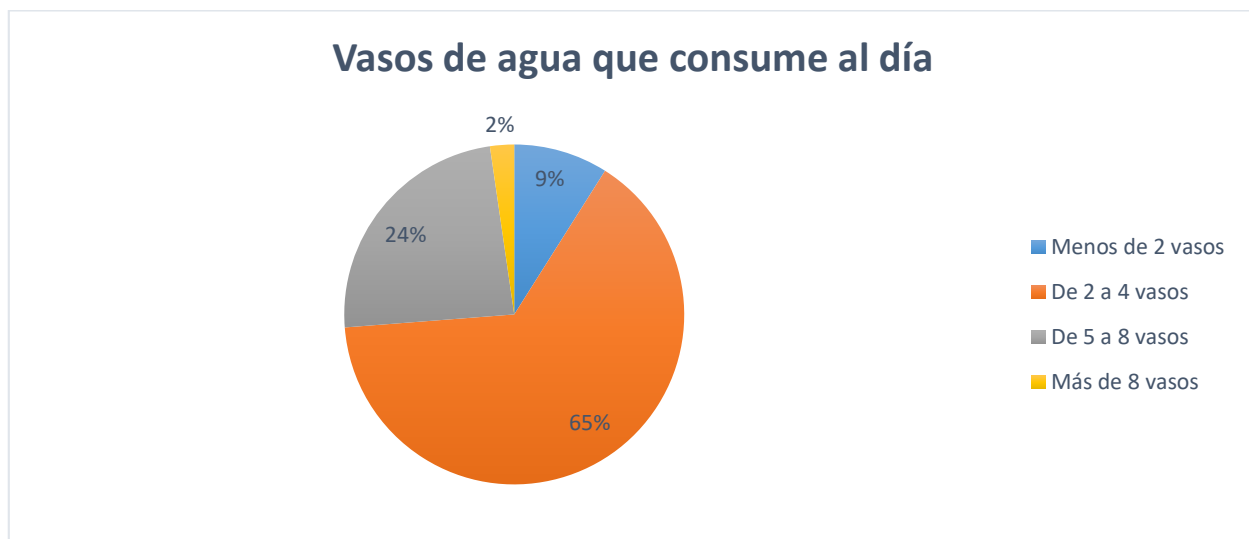


Figura 28. ¿Quién prepara los alimentos en su hogar?

Fuente: Morales, 2017



Figura 29. ¿Qué tipo de grasas utiliza para cocinar en su casa?

Fuente: Morales, 2017

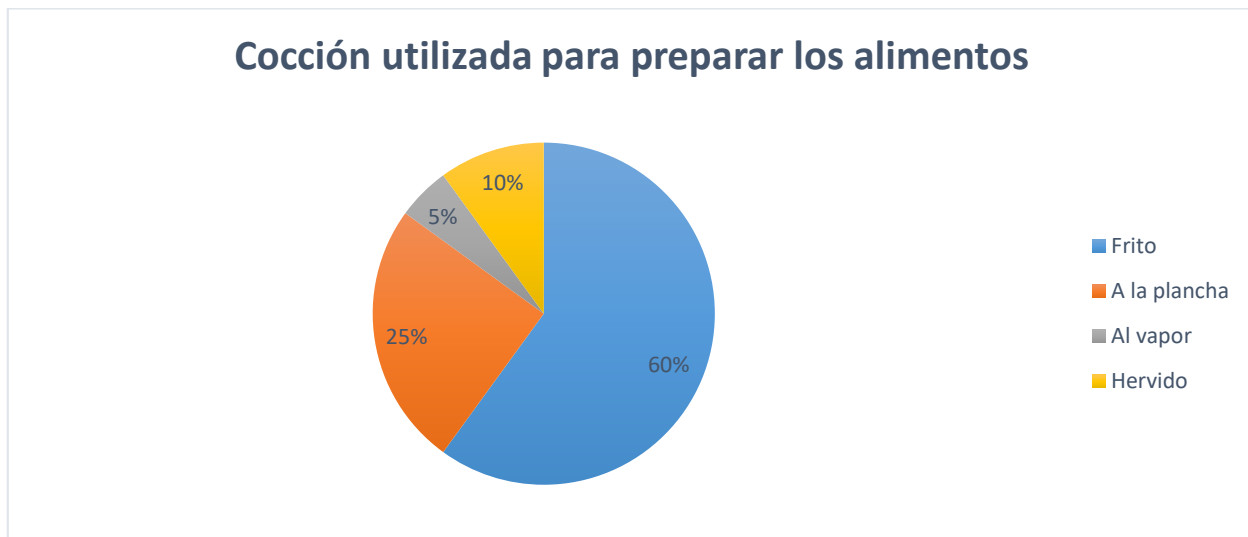


Figura 30. ¿Qué cocción es la que más utiliza en su casa para preparar sus alimentos?

Fuente: Morales, 2017

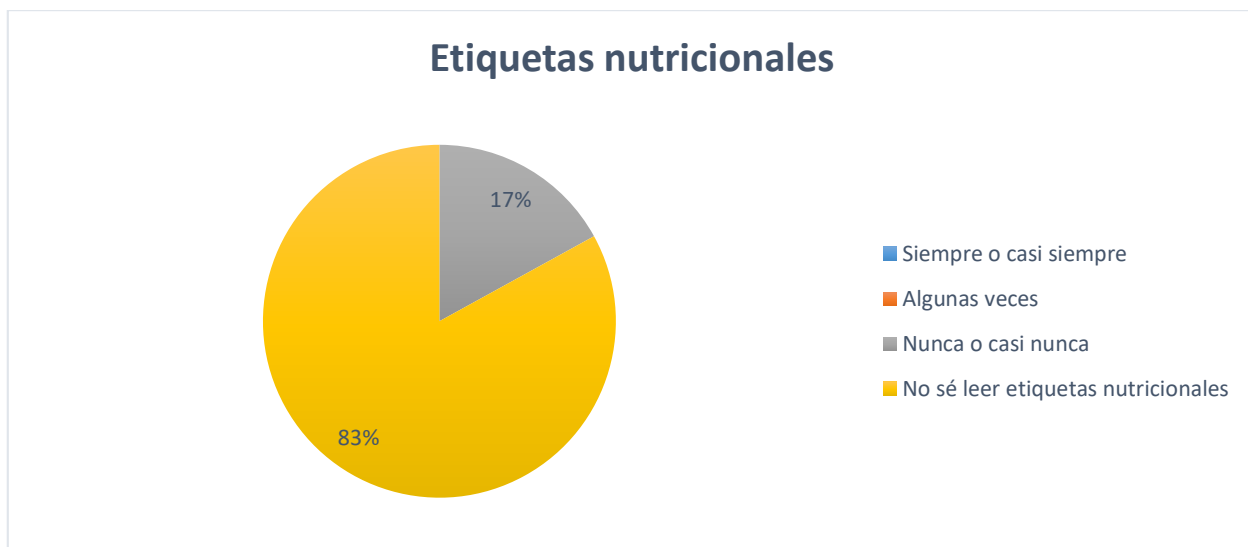


Figura 31. ¿Antes de comprar sus alimentos lee las etiquetas nutricionales?

Fuente: Morales, 2017



Figura 32. ¿Realiza actividad física?

Fuente: Morales, 2017

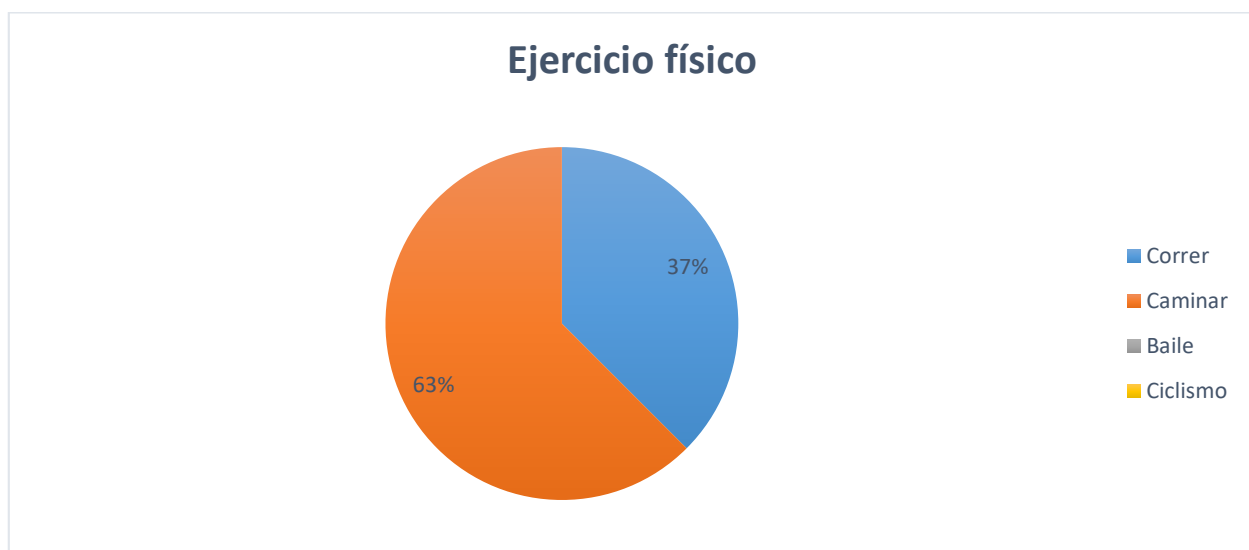


Figura 33. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

Fuente: Morales, 2017

Anexo. 5. Encuesta de adaptabilidad del menú



La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada su participación será de gran ayuda.

Elaborado por: Dania Morales Alfaro

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los empleados con el menú que se les brinda en el servicio de alimentos

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicitado

Del siguiente tiempo de comida que brinda el servicio de alimentación:

Desayuno operativo

¿Cómo calificaría los alimentos que se sirven en el comedor?

Aspectos a evaluar	Muy Malo	Malo	Muy bueno	Bueno
Aroma del alimento servido				
Calidad del alimento servido				
Sabor del alimento servido				
Temperatura del alimento servido				
Tamaño de la porción servido				
Cantidad de grasa de los alimentos				
Cantidad de sal de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Color de la comida				

Aspectos a evaluar	totalmente De acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Personal de cocina				
Se expresan con claridad				
Se dirigen de manera respetuosa y amable				
Muestran un buen servicio				
La presentación personal es excelente				

2. ¿Cómo califica la atención brindada en el servicio de alimentos?

3. Por favor, dejar algún comentario adicional, o si desea incluir o eliminar algo en el menú

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted:	Seleccione su función laboral:

<input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	<input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo
--	---

4. Aspectos demográficos

¡Gracias por la colaboración!

Anexo 6. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área operativa

Tiempo de comida: Desayuno operativo

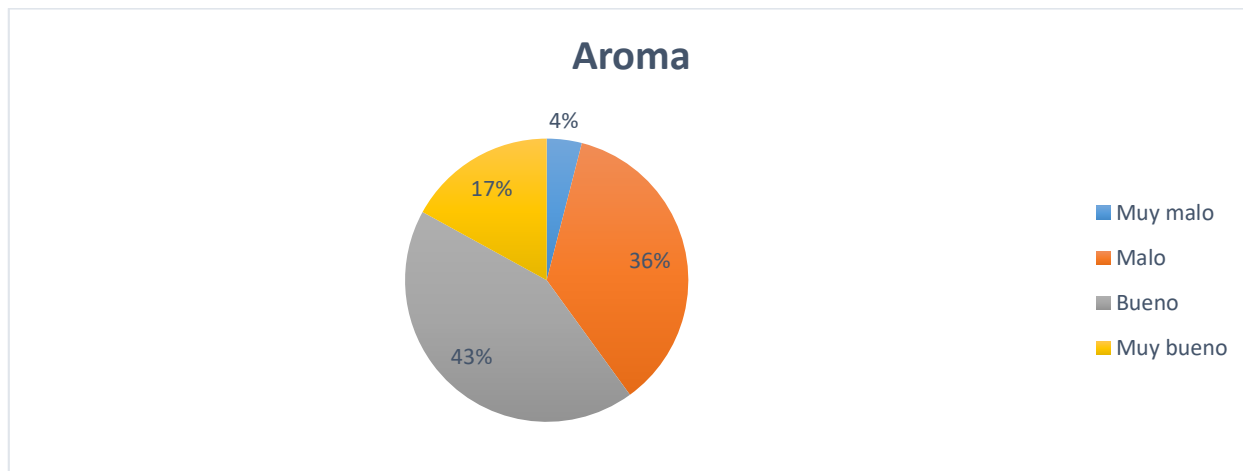


Figura 34. Aroma, personal operativo

Fuente: Morales, 2017

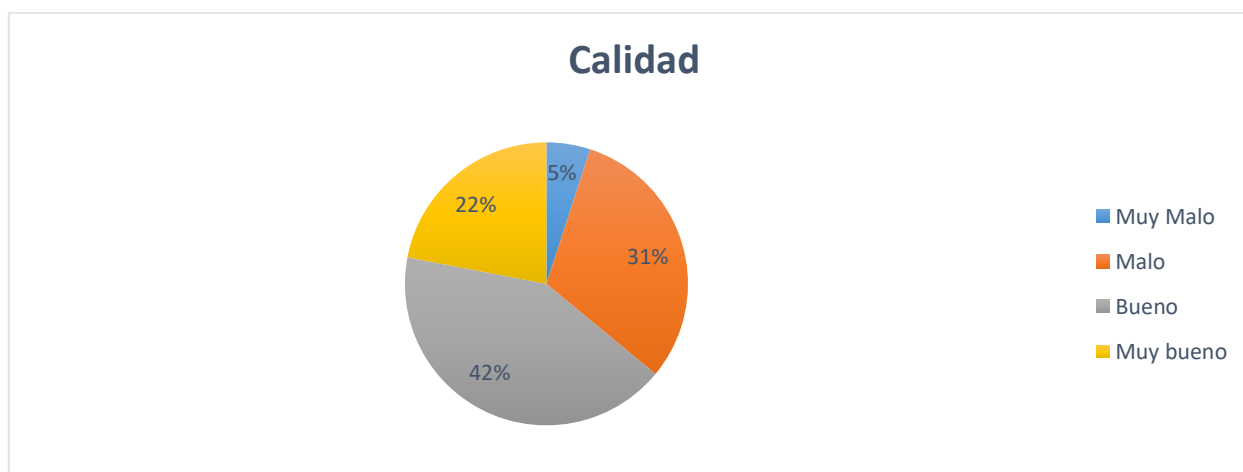


Figura 35. Calidad del alimento, operativo

Fuente: Morales, 2017

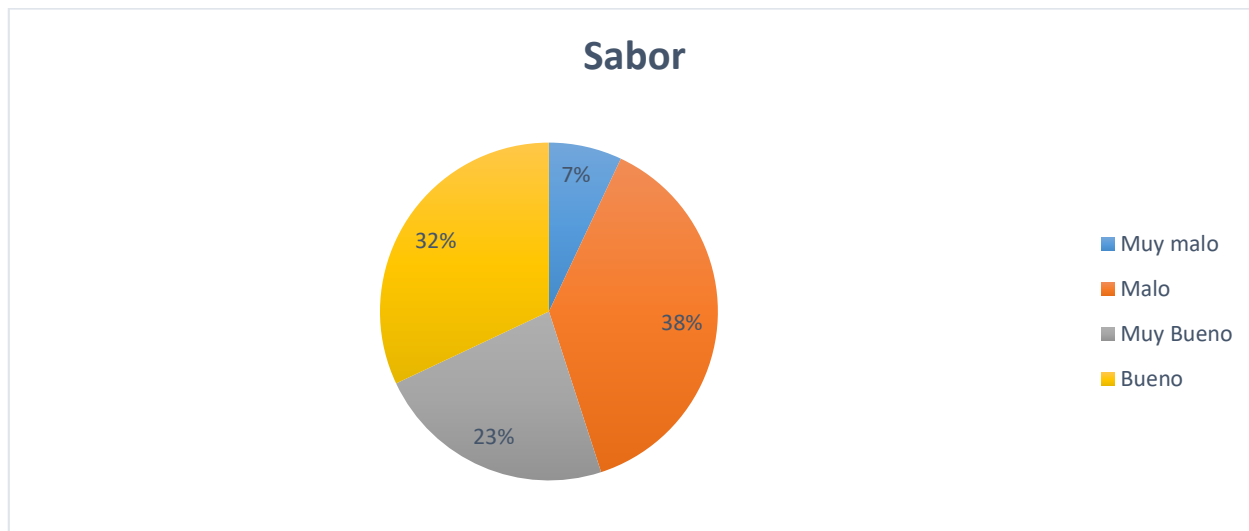


Figura 36. Sabor, personal operativo

Fuente: Morales, 2017

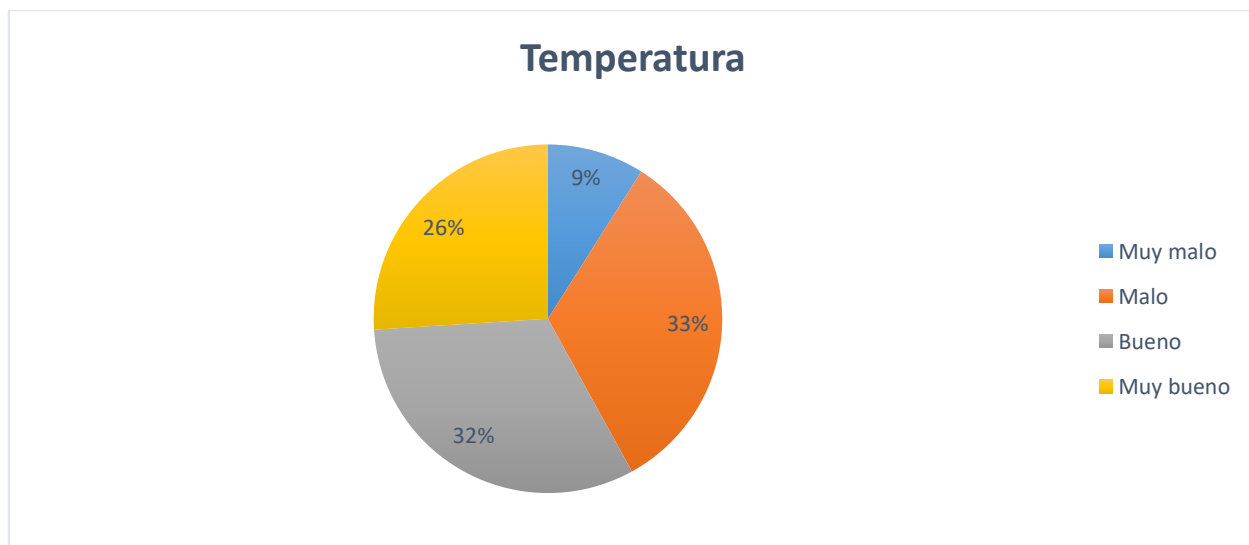


Figura 37. Temperatura, personal operativo

Fuente: Morales, 2017

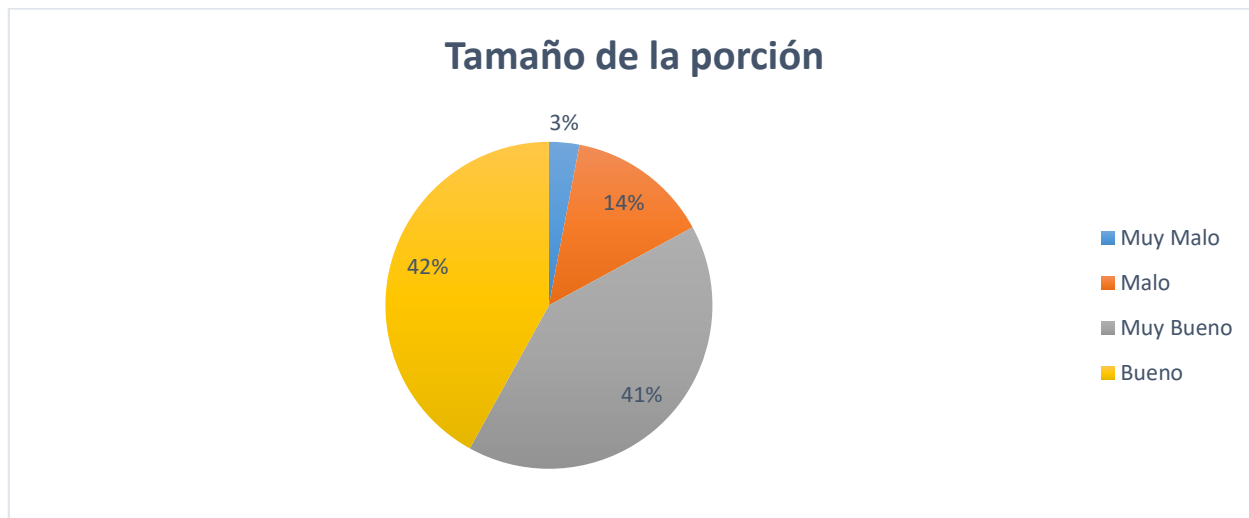


Figura 38. Tamaño de la porción

Fuente: Morales, 2017



Figura 39. Cantidad de grasa

Fuente: Morales, 2017

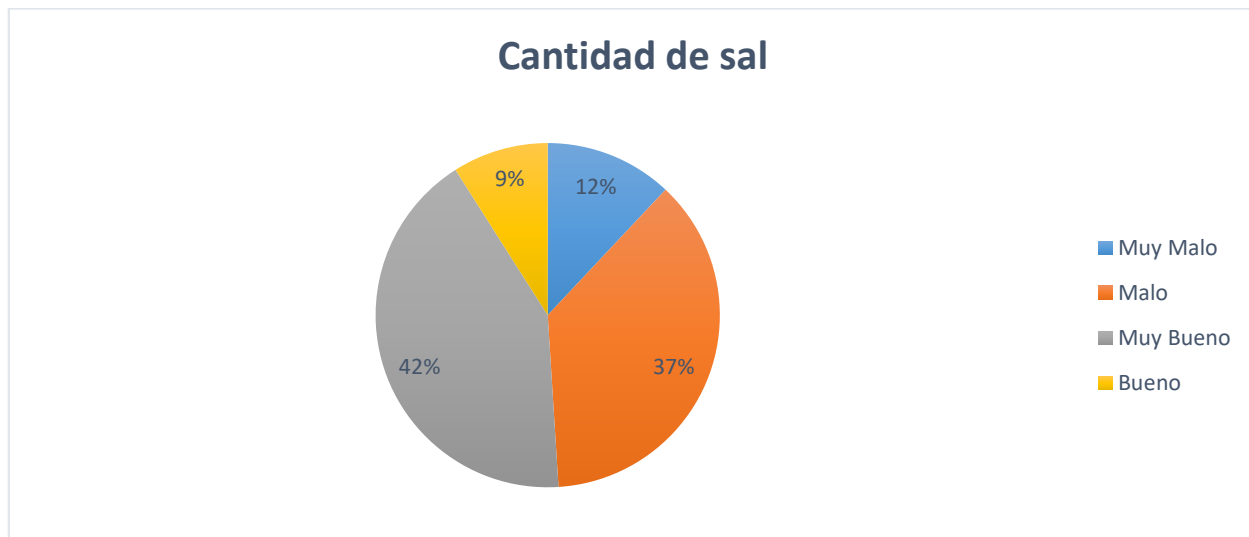


Figura 40. Cantidad de sal

Fuente: Morales, 2017

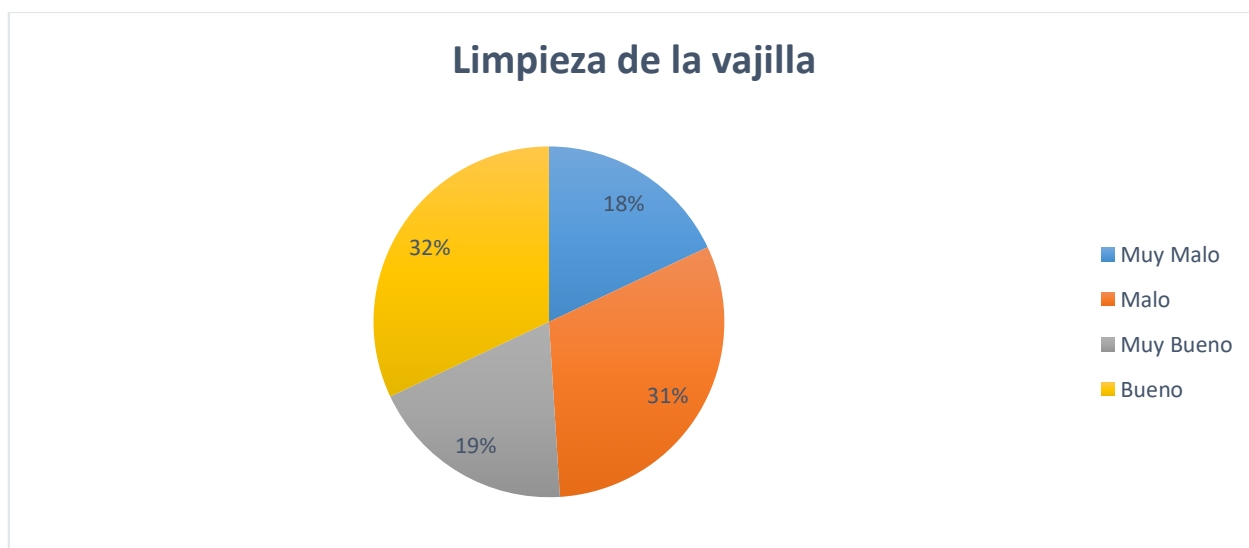


Figura 41. Limpieza de la vajilla

Fuente: Morales, 2017

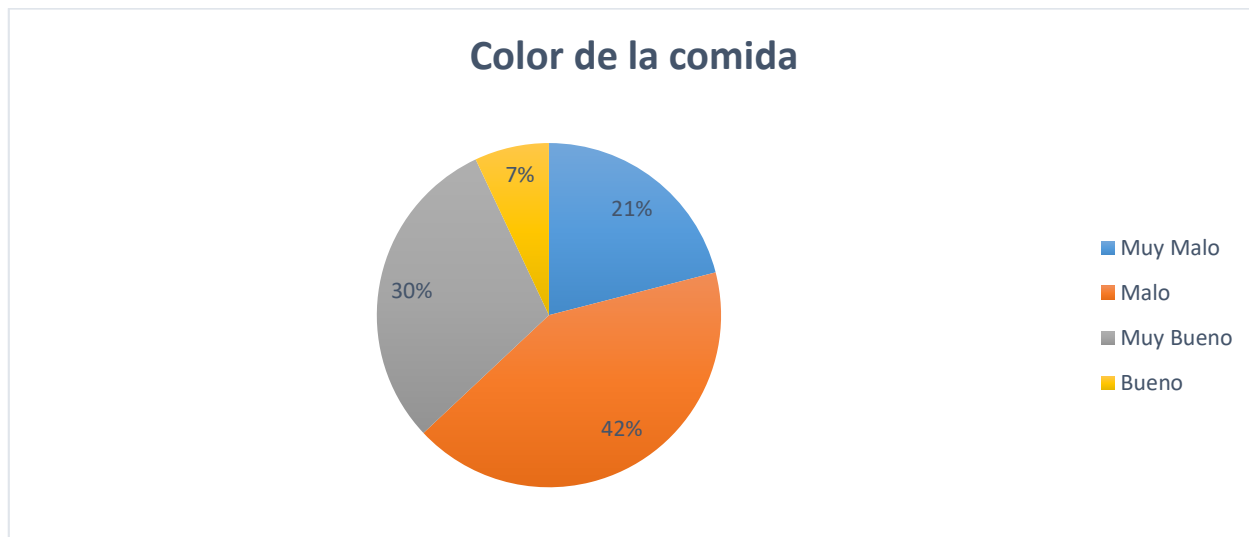


Figura 42. Color de la comida

Fuente: Morales, 2017

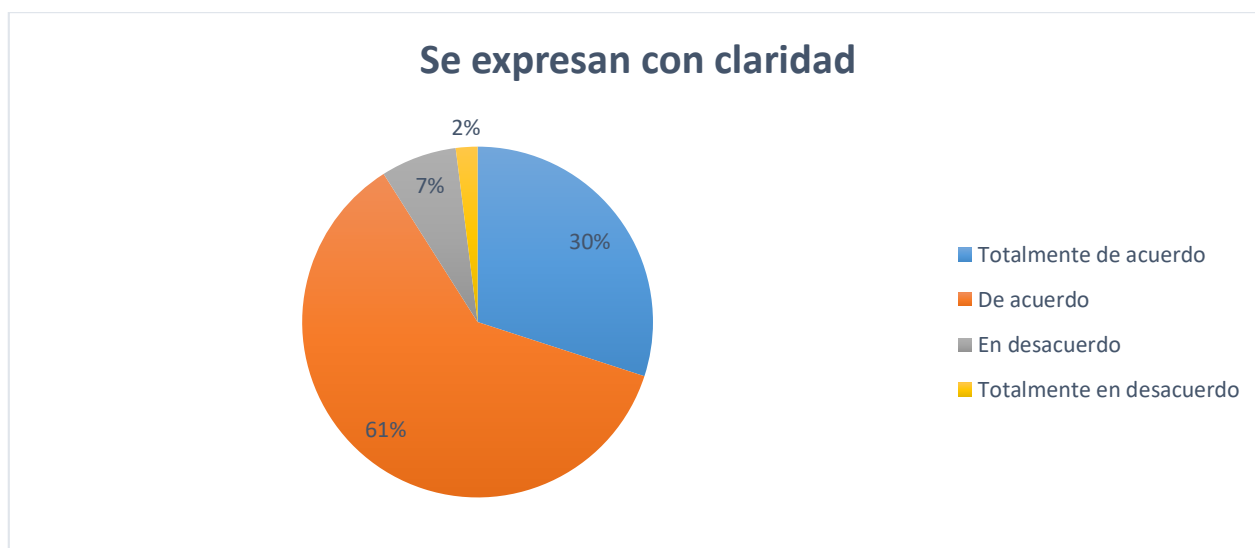


Figura 43. Personal servicio de alimentos

Fuente: Morales, 2017

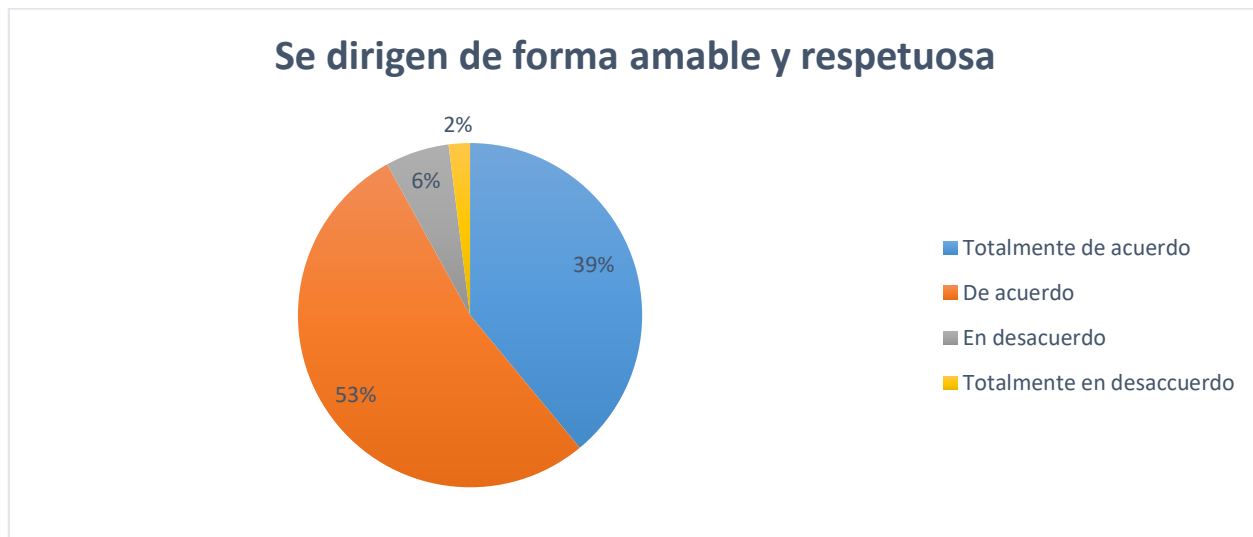


Figura 44. Personal servicio de alimentos

Fuente: Morales, 2017

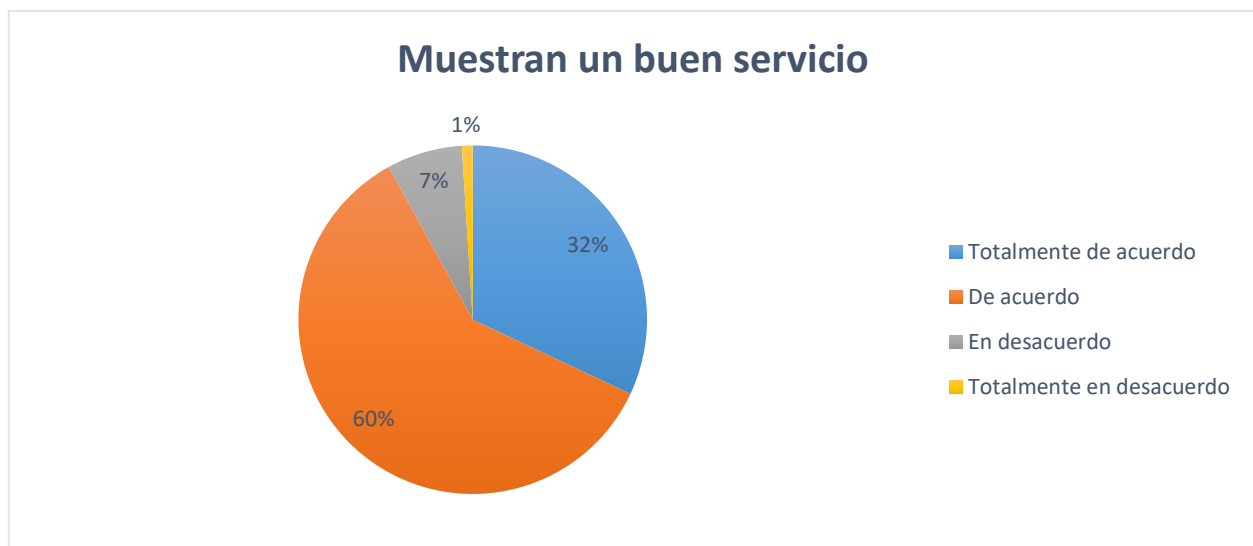


Figura 45. Personal servicio de alimentos

Fuente: Morales, 2017

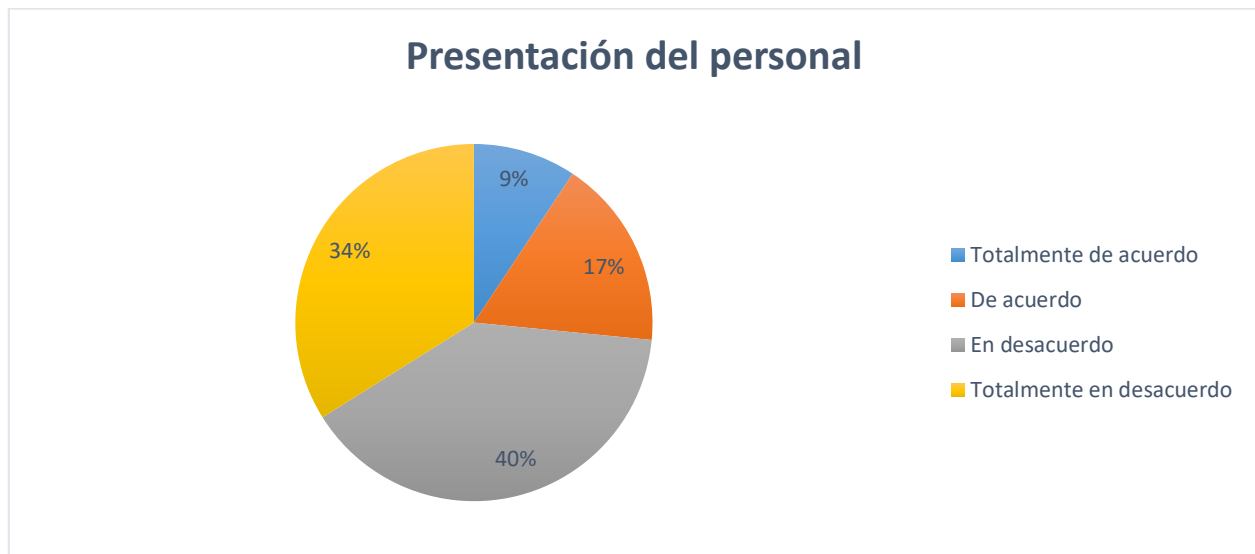


Figura 46. Personal servicio de alimentos

Fuente: Morales, 2017

Anexo 7. Encuesta de adaptabilidad del menú



La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada su participación será de gran ayuda.

Elaborado por: Dania Morales Alfaro

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los empleados con el menú que se les brinda en el servicio de alimentos

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicitado

Del siguiente tiempo de comida que brinda el servicio de alimentación:

Desayuno administrativo

¿Cómo calificaría los alimentos que se sirven en el comedor?

Aspectos a evaluar	Muy Malo	Malo	Muy bueno	Bueno
Aroma del alimento servido				
Calidad del alimento servido				
Sabor del alimento servido				
Temperatura del alimento servido				
Tamaño de la porción servido				
Cantidad de grasa de los alimentos				
Cantidad de sal de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Color de la comida				

2. Por favor, dejar algún comentario adicional, o si desea incluir o eliminar algo en el menú

3. Aspectos demográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 8. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa

Tiempo de comida: Desayuno administrativo

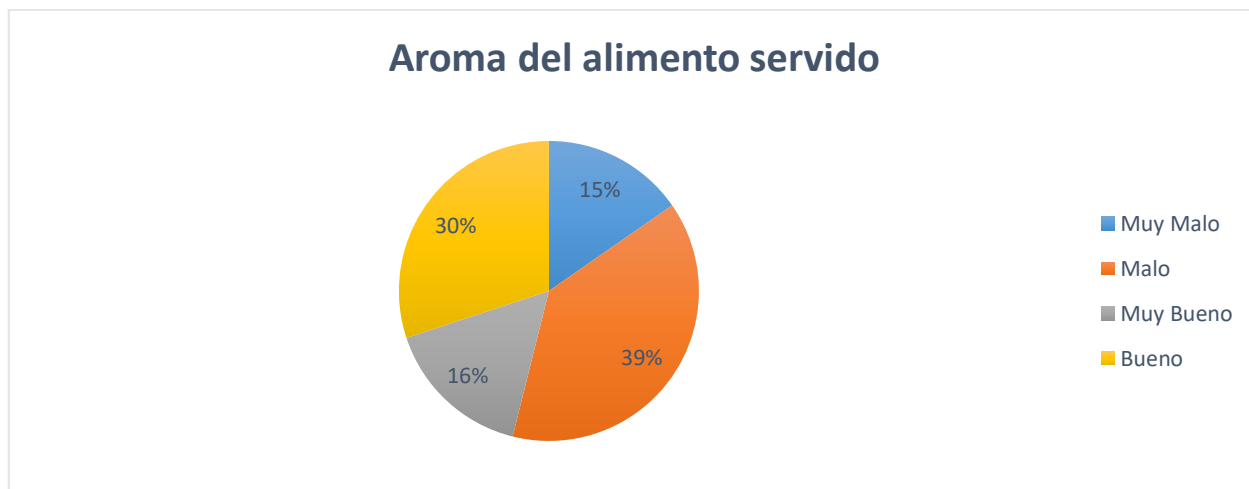


Figura 47. Aroma del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

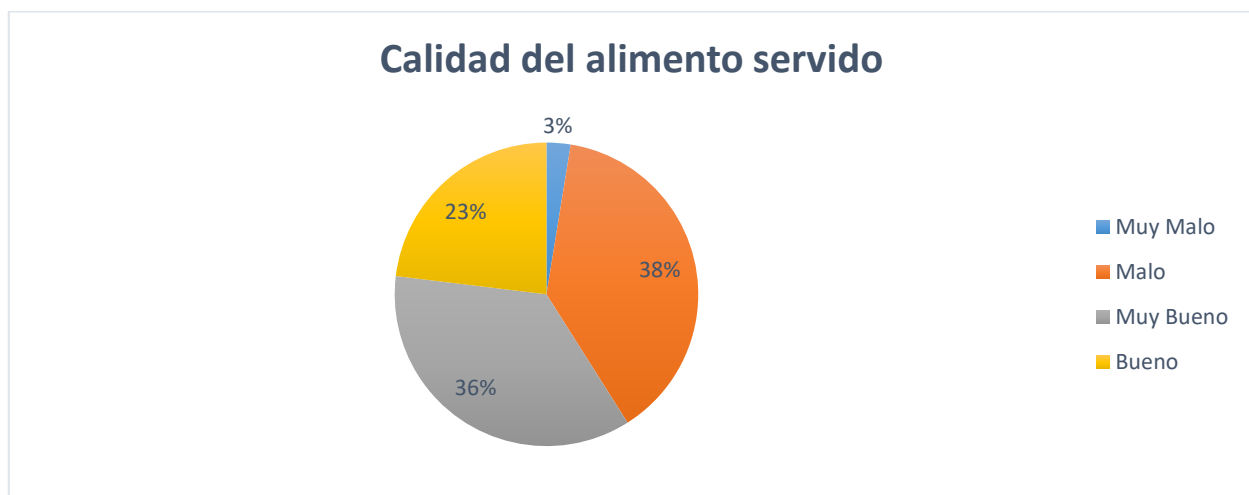


Figura 48. Calidad del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

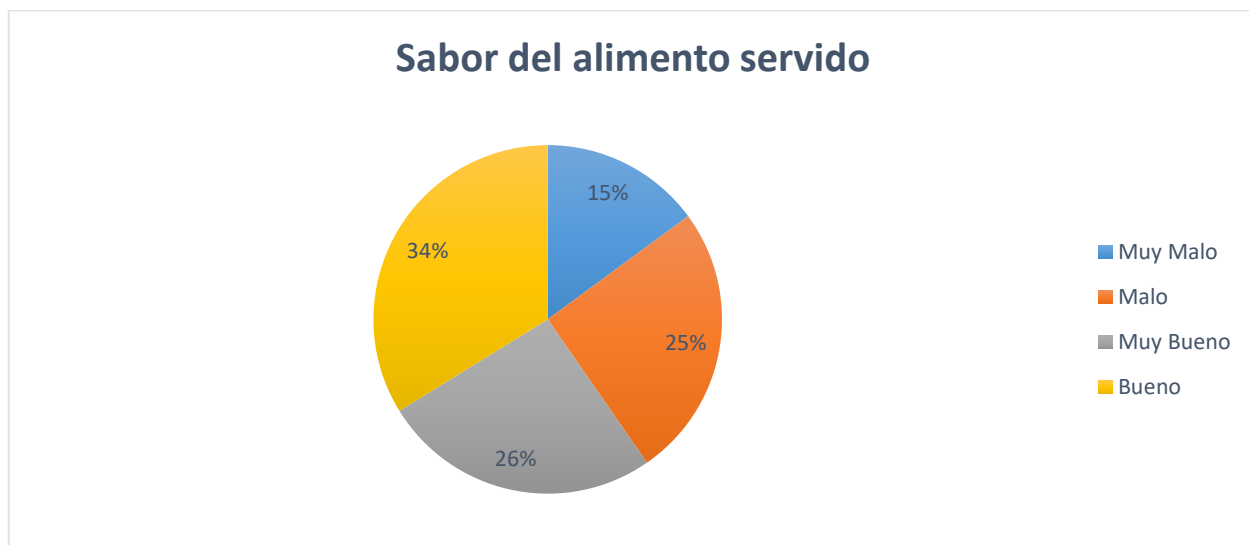


Figura 49. Sabor del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

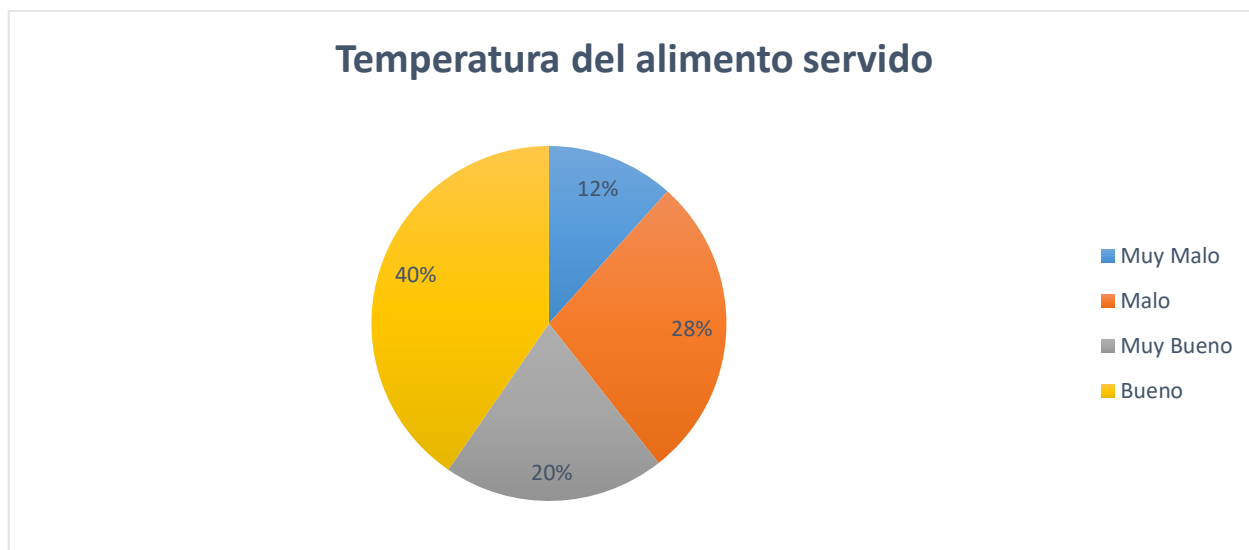


Figura 50. Temperatura del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

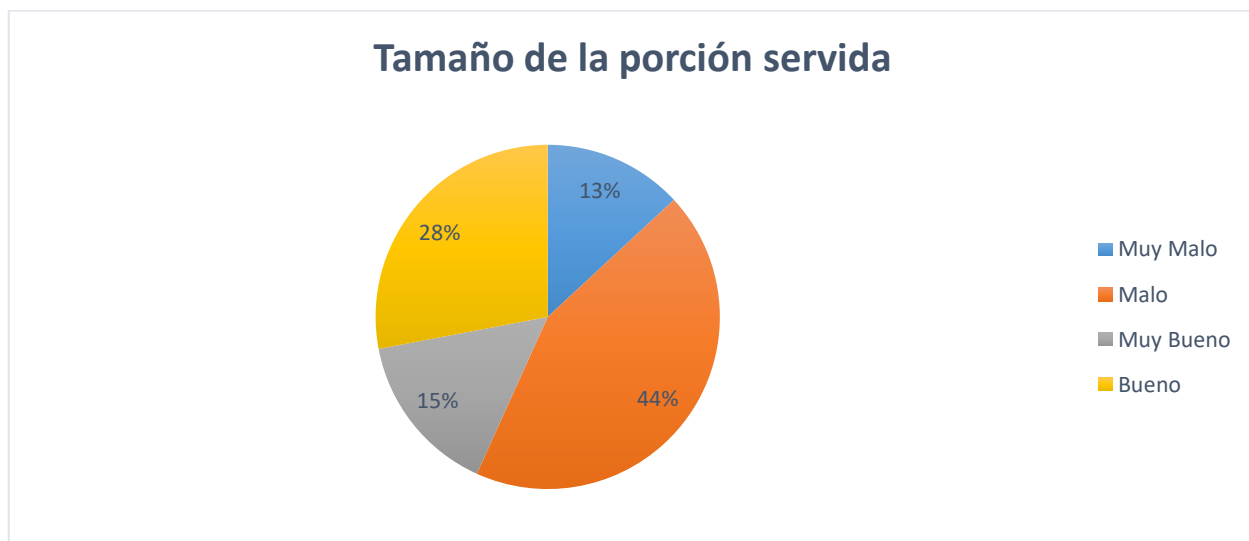


Figura 51. Tamaño de la porción servida

Fuente: Morales, 2017

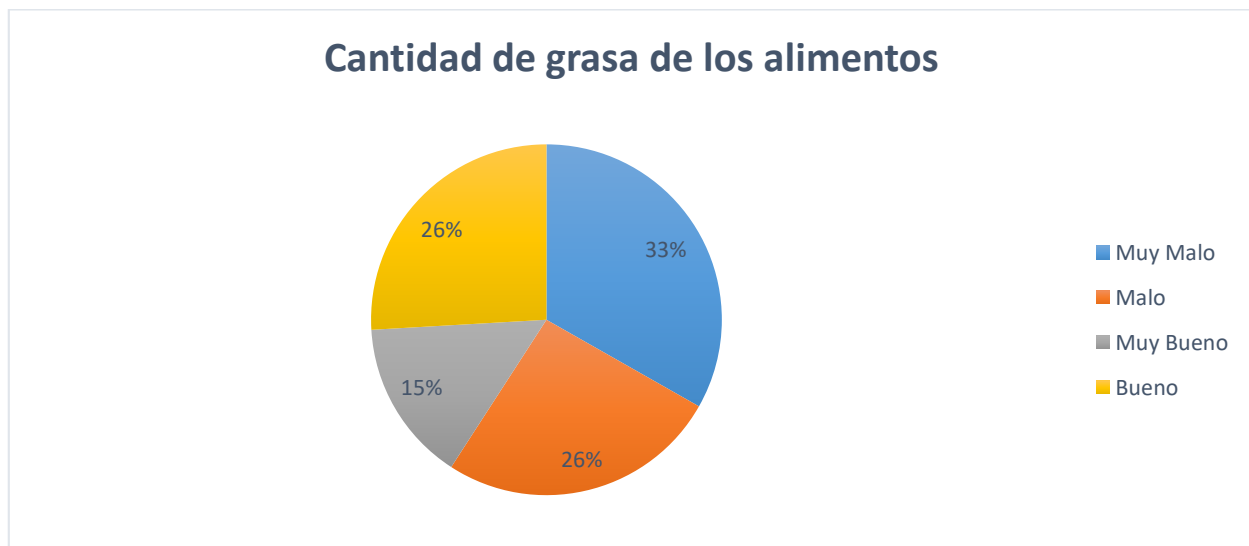


Figura 52. Cantidad de grasa de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

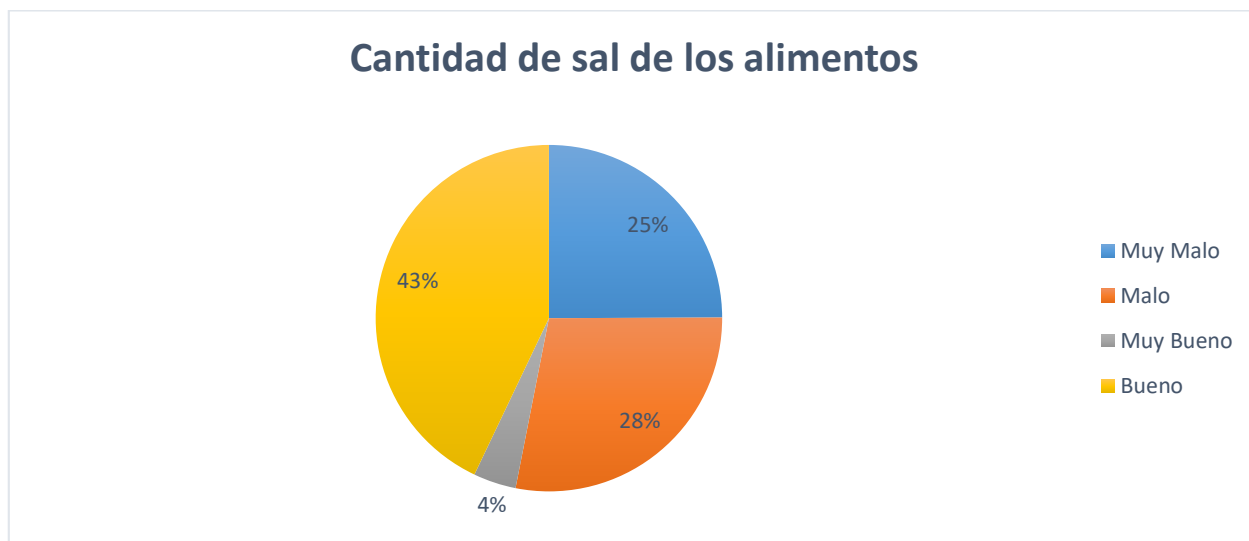


Figura 53. Cantidad de sal de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

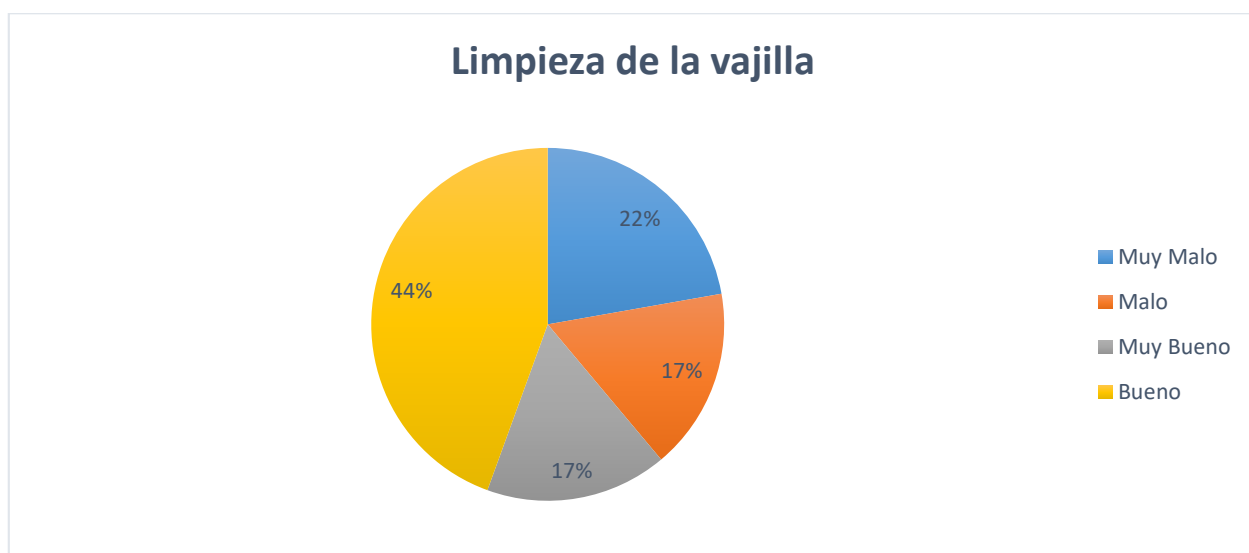


Figura 54. Limpieza de la vajilla

Fuente: Morales, 2017



Figura 55. Color de la comida

Fuente: Morales, 2017

Anexo 9. Encuesta de adaptabilidad del menú



La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada su participación será de gran ayuda.

Elaborado por: Dania Morales Alfaro

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los empleados con el menú que se les brinda en el servicio de alimentos

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicitado

Del siguiente tiempo de comida que brinda el servicio de alimentación:

Almuerzo administrativo

1. ¿Cómo calificaría los alimentos que se sirven en el comedor?

Aspectos a evaluar	Muy Malo	Malo	Muy bueno	Bueno
Aroma del alimento servido				
Calidad del alimento servido				
Sabor del alimento servido				
Temperatura del alimento servido				
Tamaño de la porción servido				
Cantidad de grasa de los alimentos				
Cantidad de sal de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Color de la comida				

2. ¿Cómo califica la atención brindada en el servicio de alimentos?

Aspectos a evaluar	totalmente De acuerdo	De acuerdo	En desacuerd o	Totalment e en desacuer do
Personal de cocina				
Se expresan con claridad				
Se dirigen de manera respetuosa y amable				
Muestran un buen servicio				
La presentación personal es excelente				

3. Por favor, dejar algún

comentario adicional, o si desea incluir o eliminar algo en el menú

3. Aspectos demográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 10. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa y operativa

Tiempo de comida: Almuerzo

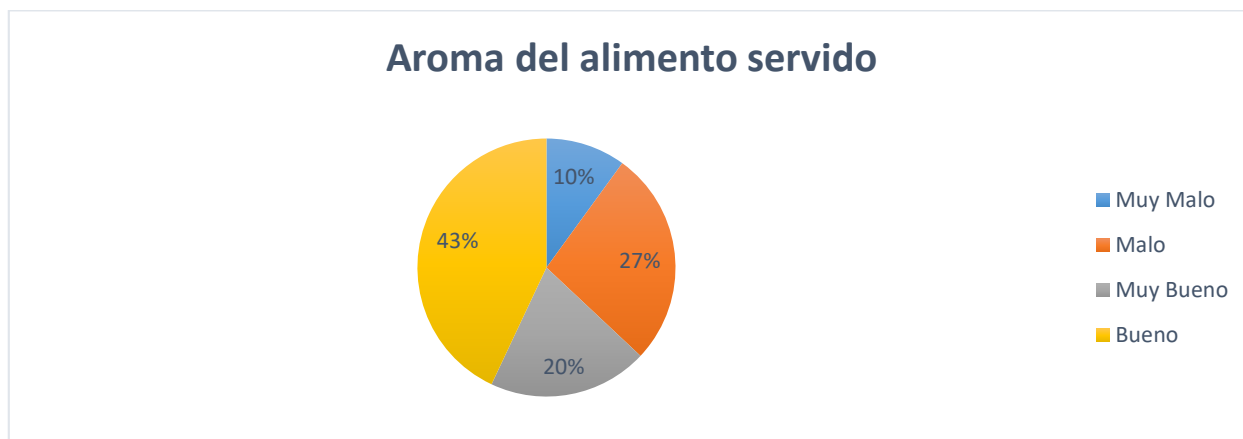


Figura 56. Aroma del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

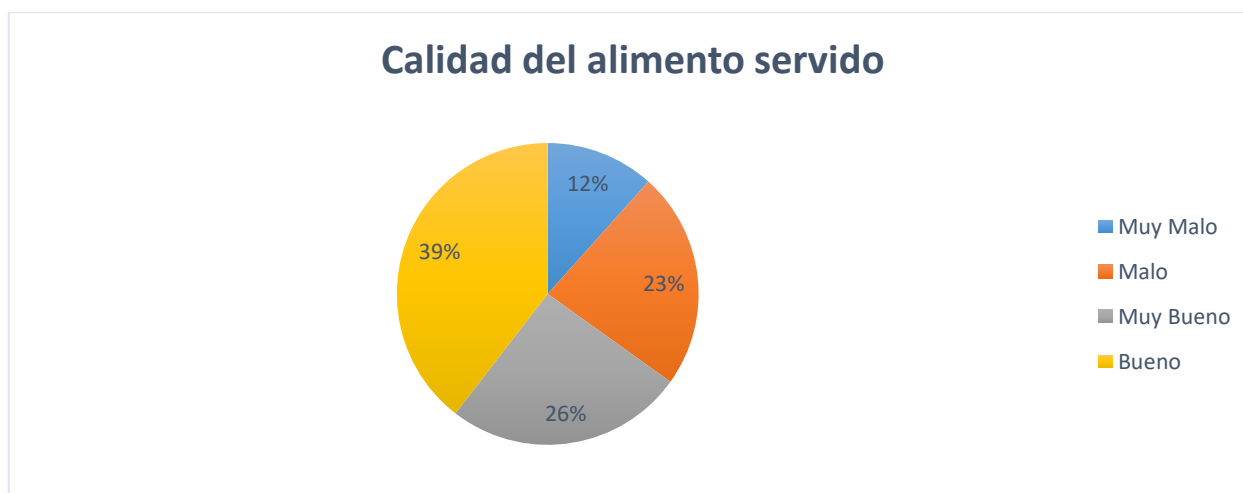


Figura 57. Calidad del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

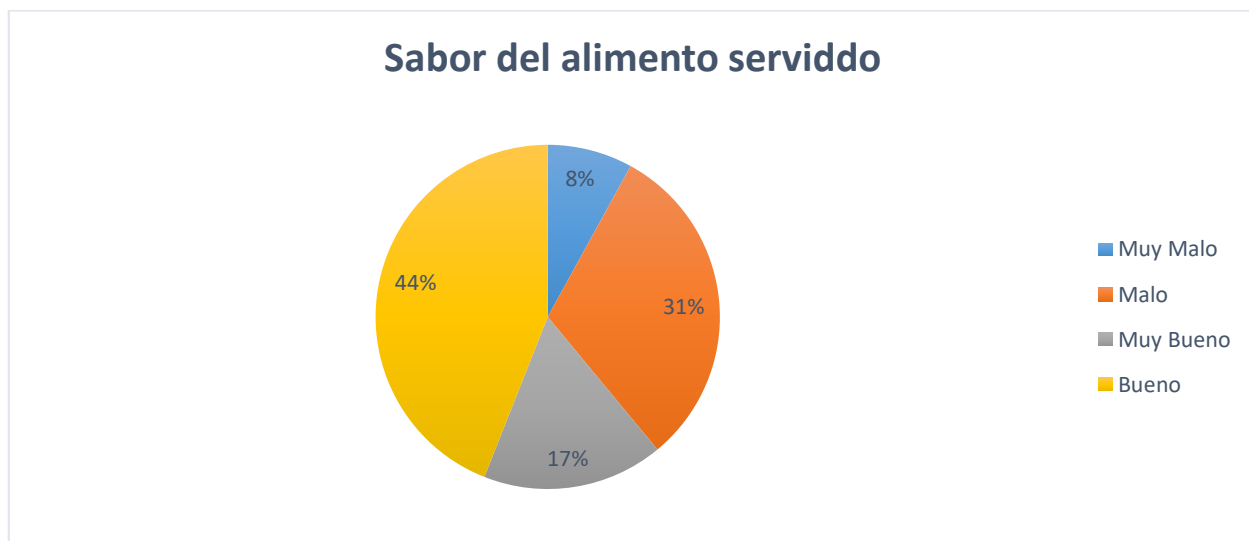


Figura 58. Sabor del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

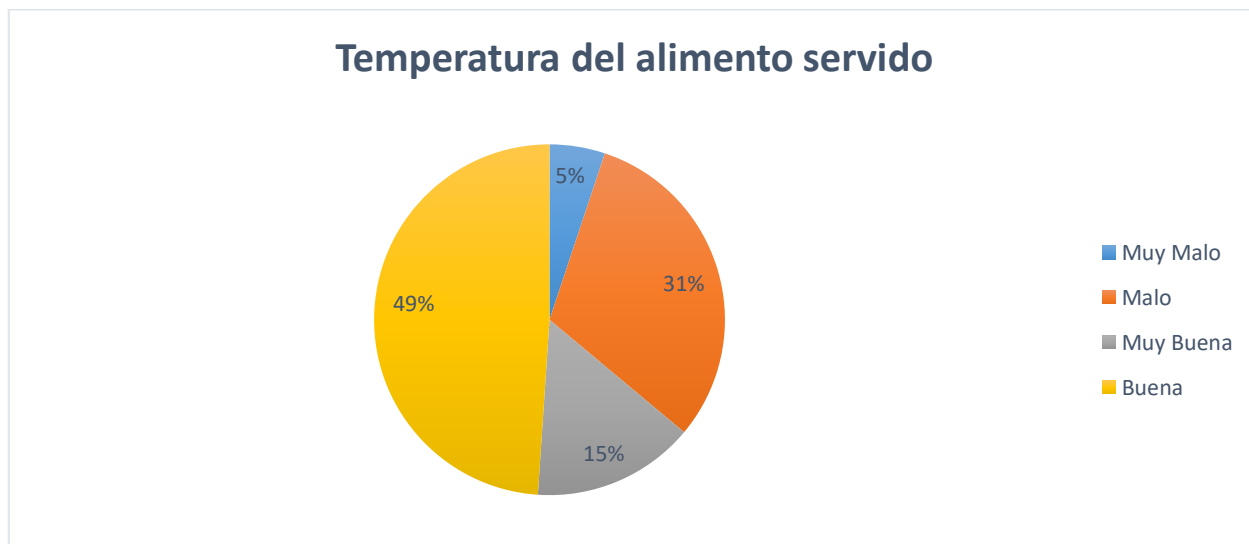


Figura 59. Temperatura del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

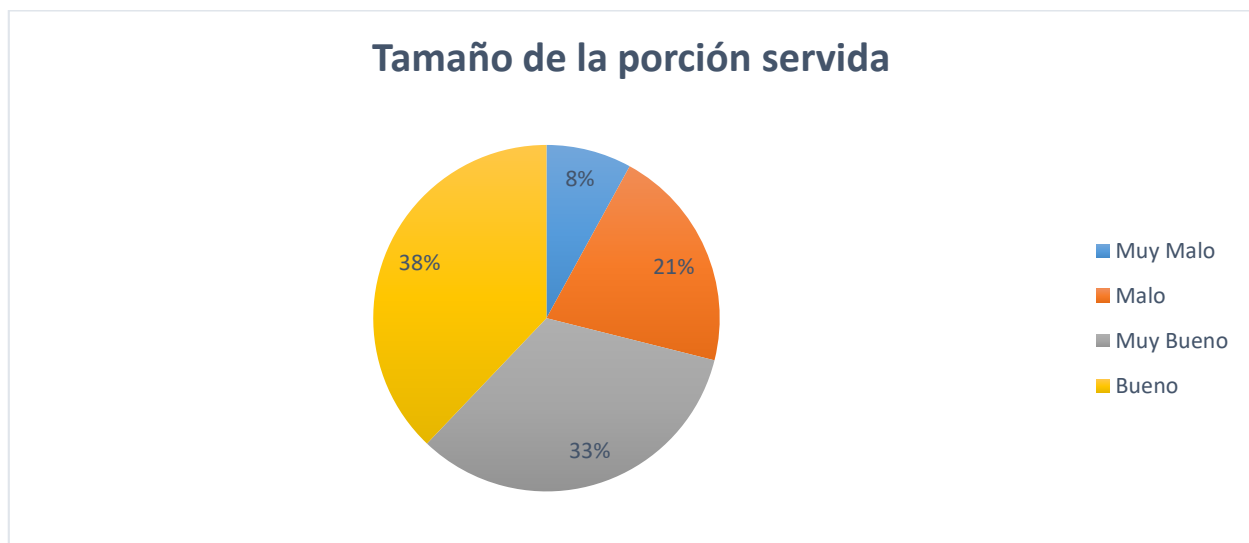


Figura 60. Tamaño de la porción servida

Fuente: Morales, 2017

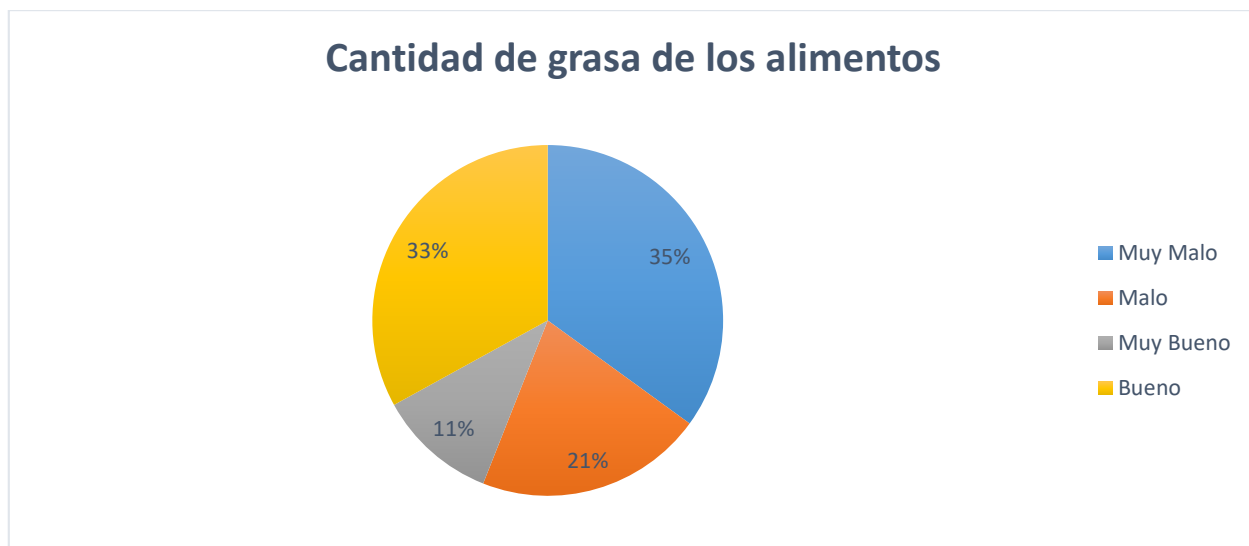


Figura 61. Cantidad de grasa de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

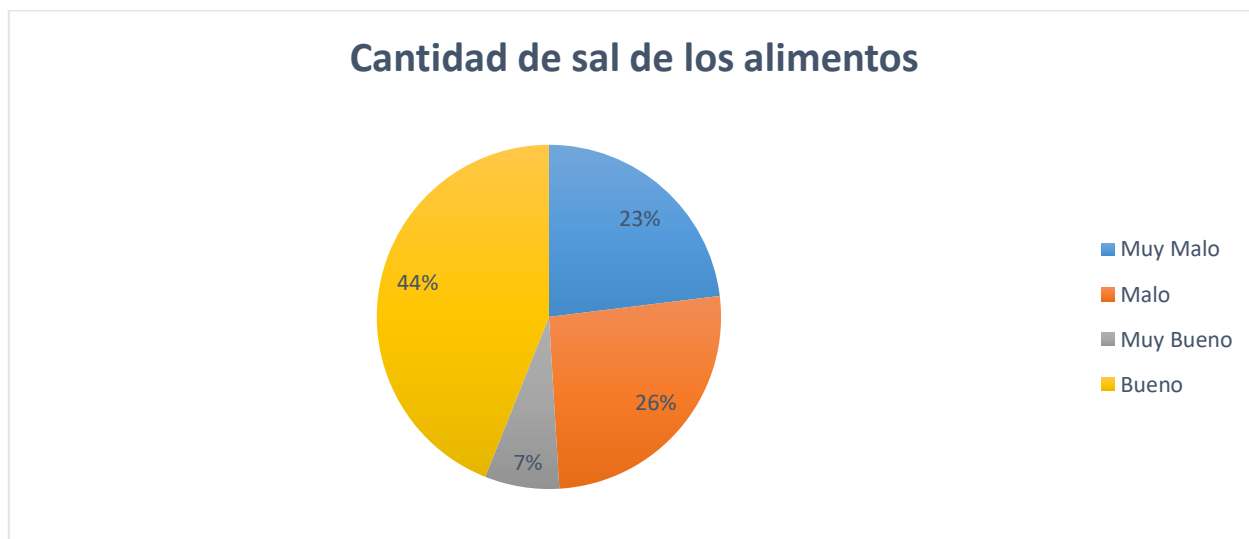


Figura 62. Cantidad de sal de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

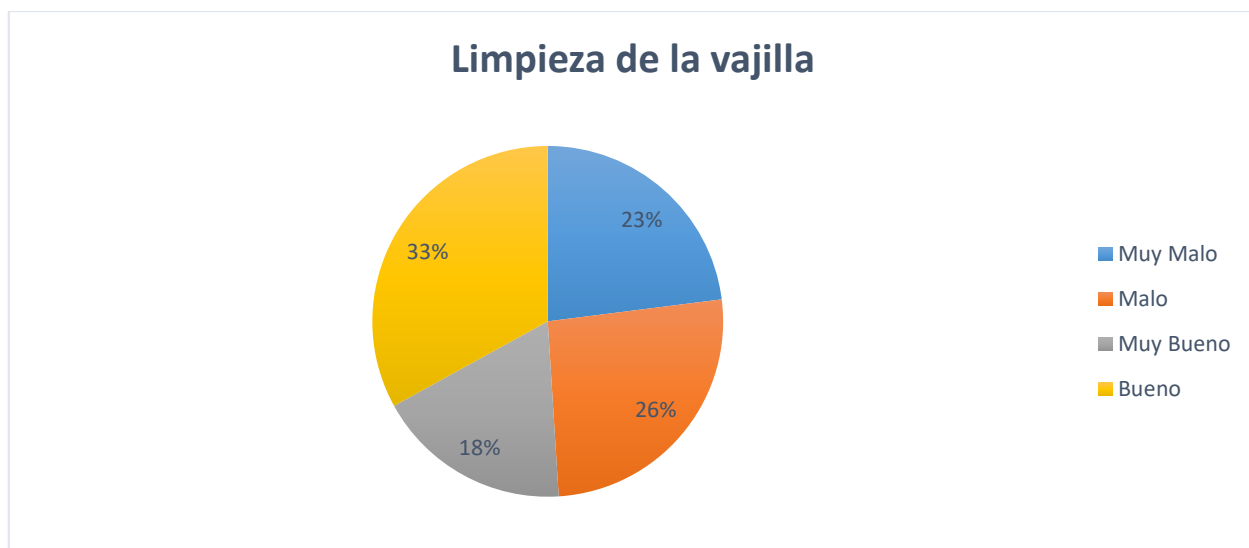


Figura 63. Limpieza de la vajilla

Fuente: Morales, 2017

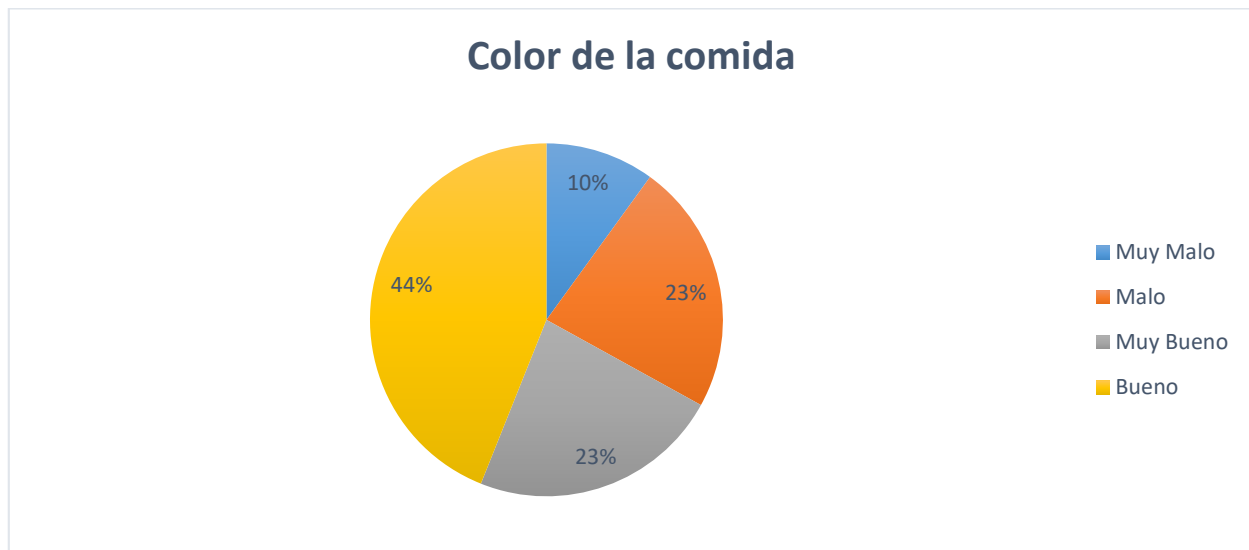


Figura 64. Color de la comida

Fuente: Morales, 2017

Anexo 11. Encuesta de adaptabilidad del menú



La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada su participación será de gran ayuda.

Elaborado por: Dania Morales Alfaro

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los empleados con el menú que se les brinda en el servicio de alimentos

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicitado

Del siguiente tiempo de comida que brinda el servicio de alimentación: **Cena**

1. ¿Cómo calificaría los alimentos que se sirven en el comedor?

Aspectos a evaluar	Muy Malo	Malo	Muy bueno	Bueno
Aroma del alimento servido				
Calidad del alimento servido				
Sabor del alimento servido				
Temperatura del alimento servido				
Tamaño de la porción servido				
Cantidad de grasa de los alimentos				
Cantidad de sal de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Color de la comida				

2. ¿Cómo califica la atención brindada en el servicio de alimentos?

Aspectos a evaluar	totalmente De acuerdo	De acuerdo	En desacuerd o	Totalment e en desacuer do
Personal de cocina				
Se expresan con claridad				
Se dirigen de manera respetuosa y amable				
3. Muestran un buen servicio				
La presentación personal es excelente				

Por favor, dejar algún comentario adicional, o si desea incluir o eliminar algo en el menú

3. Aspectos demográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 12. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área administrativa y operativa

Tiempo de comida: Cena

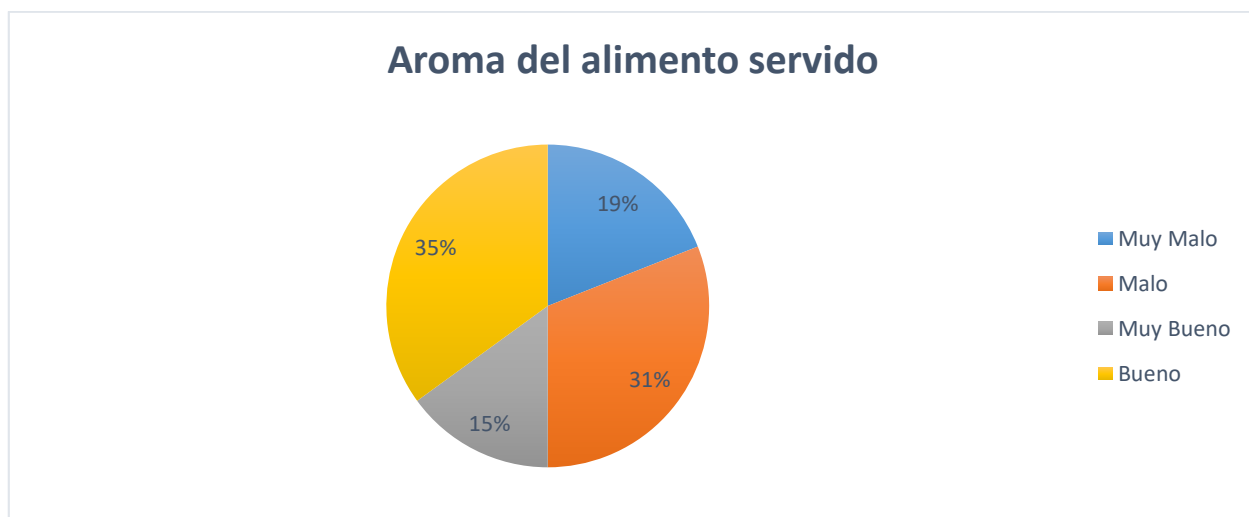


Figura 65. Aroma del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

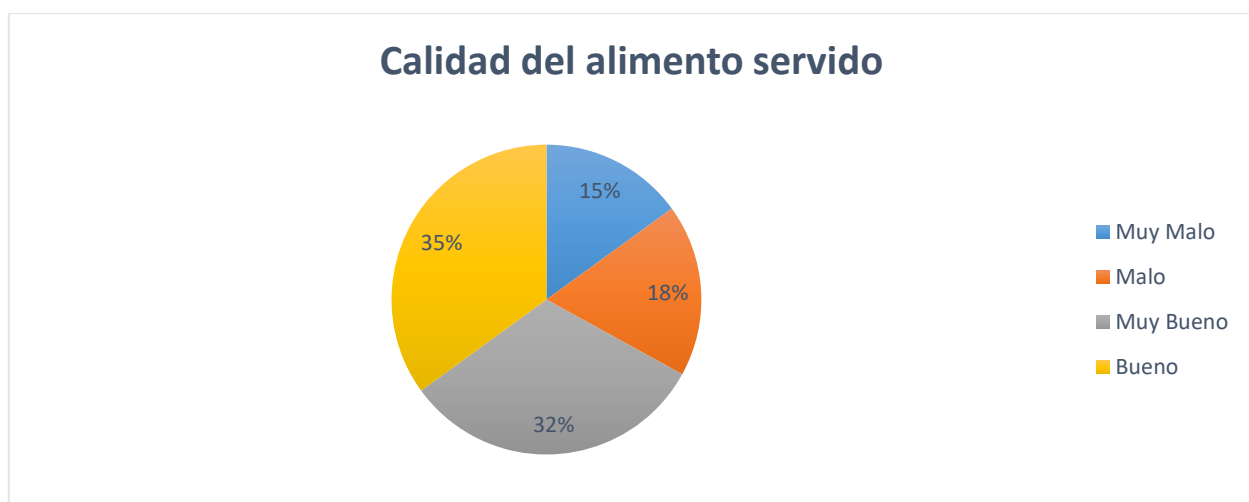


Figura 66. Calidad del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

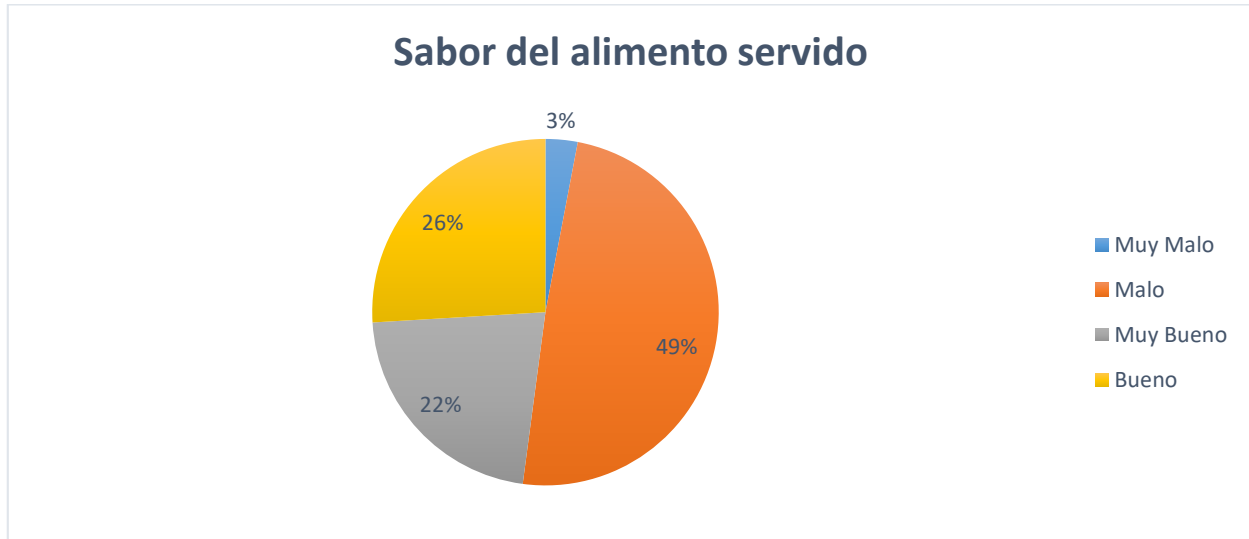


Figura 67. Sabor del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

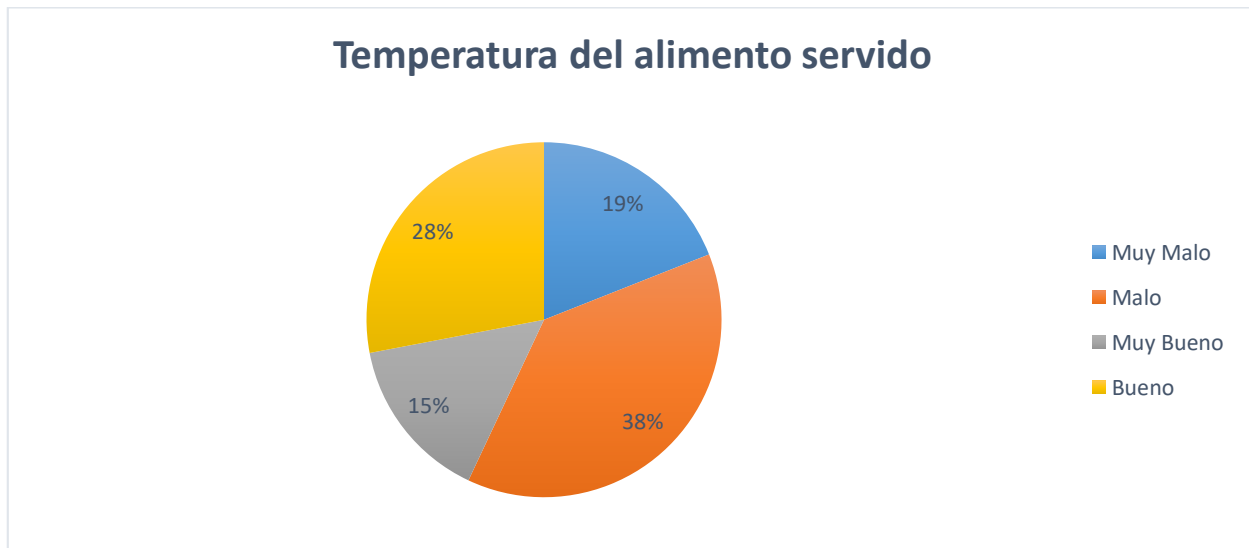


Figura 68. Temperatura del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

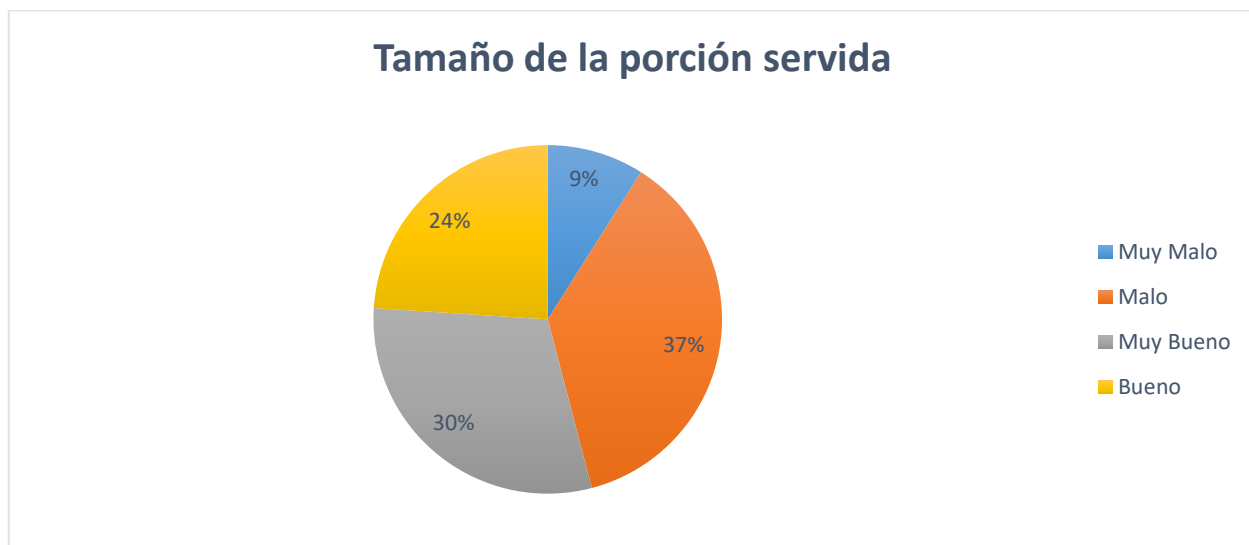


Figura 69. Tamaño de la porción servida

Fuente: Morales, 2017

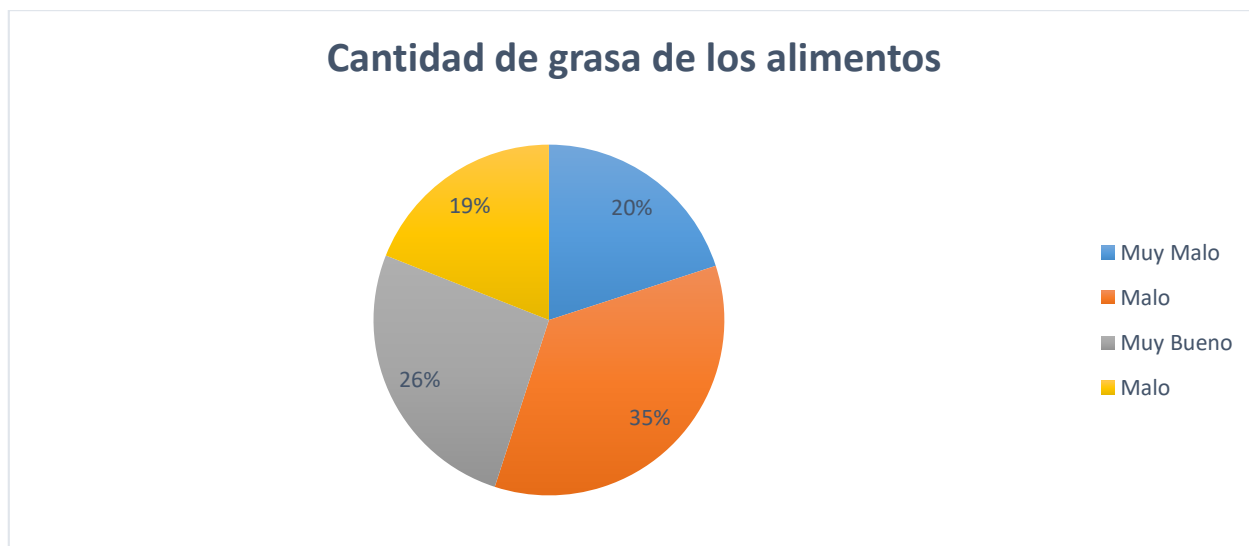


Figura 70. Cantidad de grasa de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

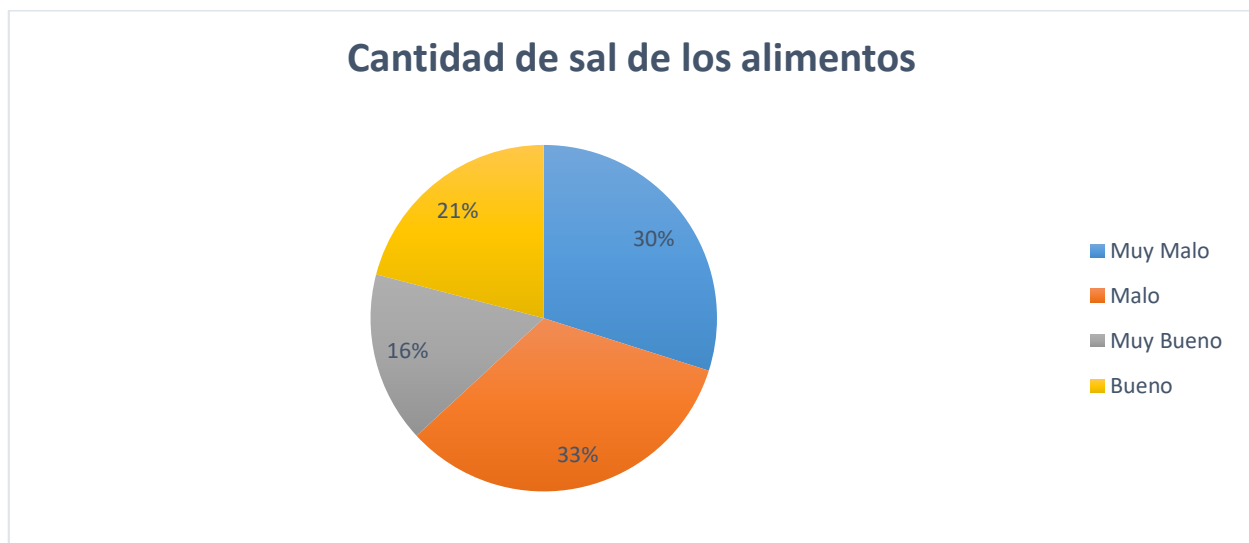


Figura 71. Cantidad de sal de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

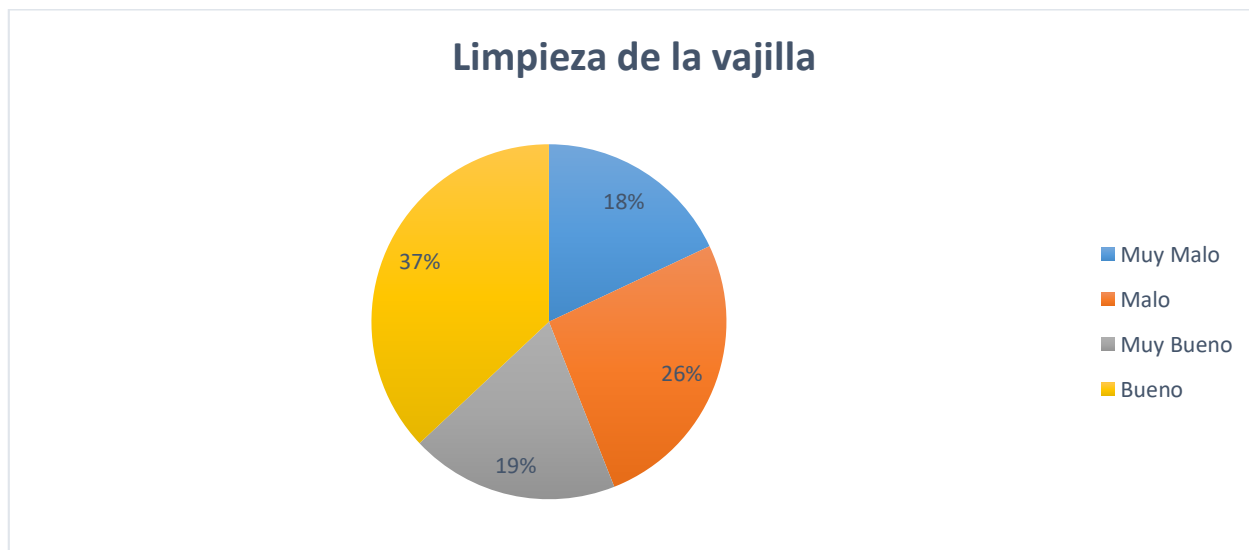


Figura 72. Limpieza de la vajilla

Fuente: Morales, 2017

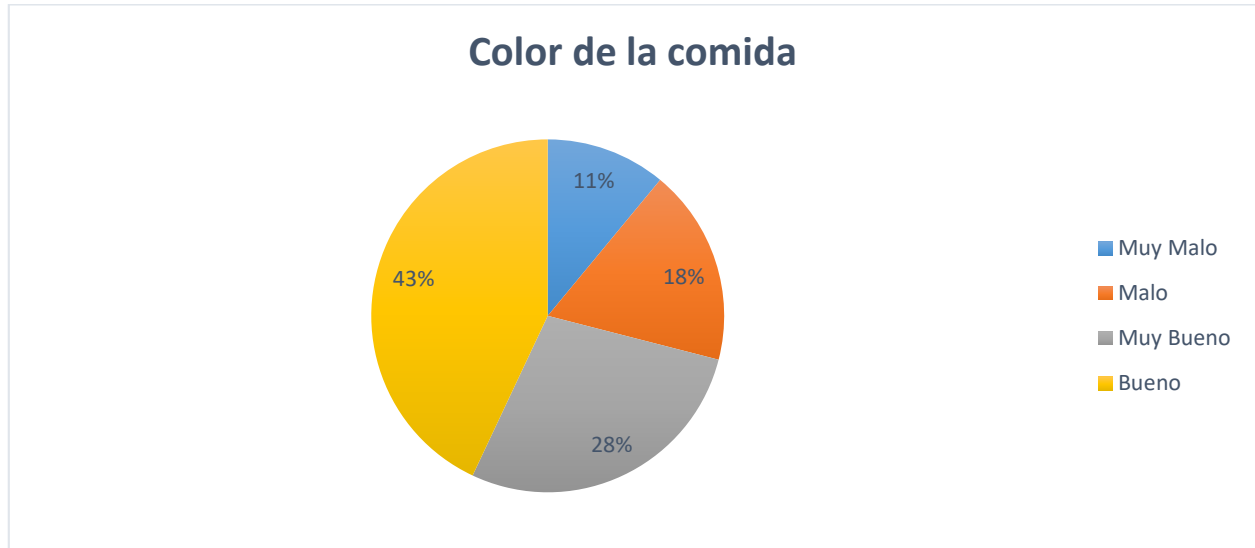


Figura 73. Color de la comida

Fuente: Morales, 2017

Anexo 13. Encuesta de adaptabilidad del menú



La información brindada es confidencial y será utilizada para efectos del desarrollo de la práctica universitaria supervisada su participación será de gran ayuda.

Elaborado por: Dania Morales Alfaro

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción de los empleados con el menú que se les brinda en el servicio de alimentos

Instrucciones: Marque con una X lo que se le solicitado

Del siguiente tiempo de comida que brinda el servicio de alimentación: **Cena**

Aspectos a evaluar	Muy Malo	Malo	Muy bueno	Bueno
Aroma del alimento servido				
Calidad del alimento servido				
Sabor del alimento servido				
Temperatura del alimento servido				
Tamaño de la porción servido				
Cantidad de grasa de los alimentos				
Cantidad de sal de alimentos				
Limpieza de la vajilla				
Color de la comida				

medianoche

1. ¿Cómo calificaría los alimentos que se sirven en el comedor?

2. ¿Cómo califica la atención brindada en el servicio de alimentos?

Aspectos a evaluar	totalmente De acuerdo	De acuerdo	En desacuerd o	Totalment e en desacuer do
Personal de cocina				
Se expresan con claridad				
Se dirigen de manera respetuosa y amable				
Muestran un buen servicio				
La presentación personal es excelente				

3.

Por favor, dejar algún comentario adicional, o si desea incluir o eliminar algo en el menú

3. Aspectos demográficos

Edad: <input type="checkbox"/> menos de 20 años <input type="checkbox"/> 20 a 29 años <input type="checkbox"/> 30 a 39 años <input type="checkbox"/> 40 años o más	Género: <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Indique el nivel de escolaridad que tiene usted: <input type="checkbox"/> secundaria incompleta <input type="checkbox"/> secundaria completa <input type="checkbox"/> técnico incompleto <input type="checkbox"/> técnico completo <input type="checkbox"/> universidad incompleta <input type="checkbox"/> universidad completa	Seleccione su función laboral: <input type="checkbox"/> Operativo <input type="checkbox"/> Administrativo

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 14. Resultados de encuesta del servicio de alimentos en el área operativa

Tiempo de comida: Cena de medianoche

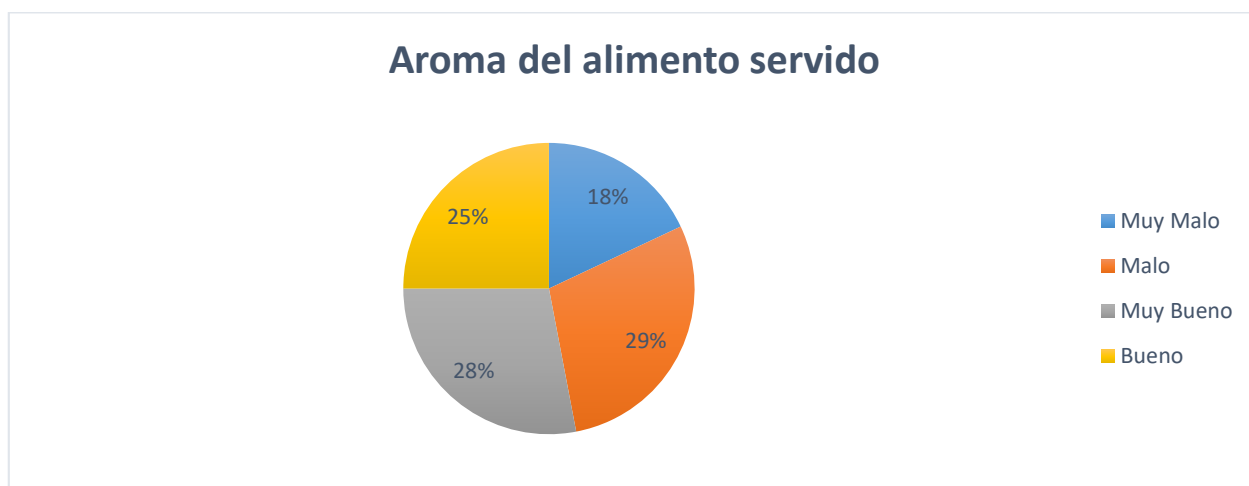


Figura 74. Aroma del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

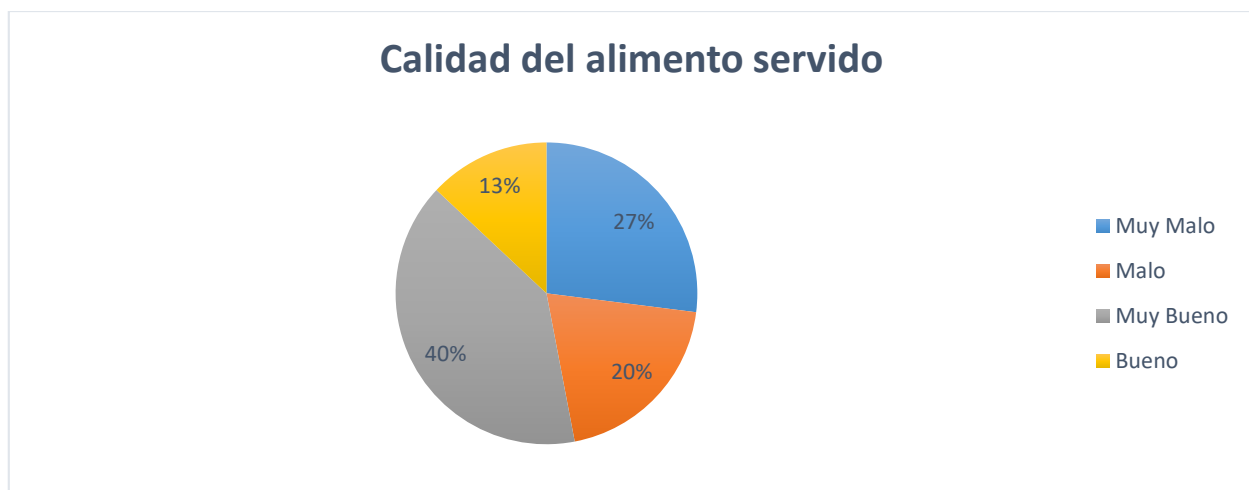


Figura 75. Calidad del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

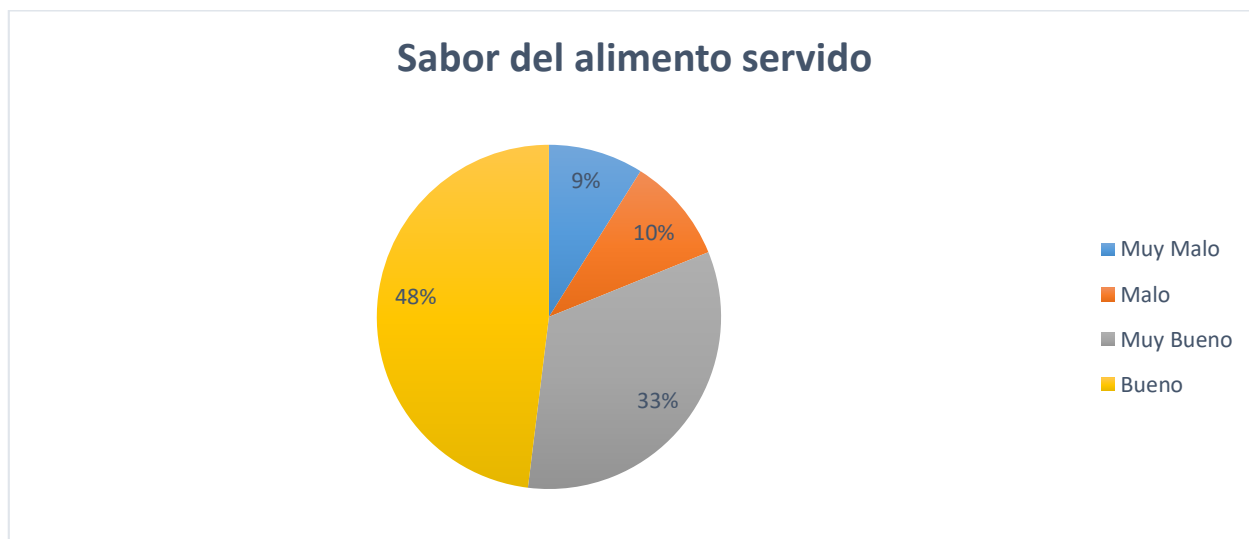


Figura 76. Sabor del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

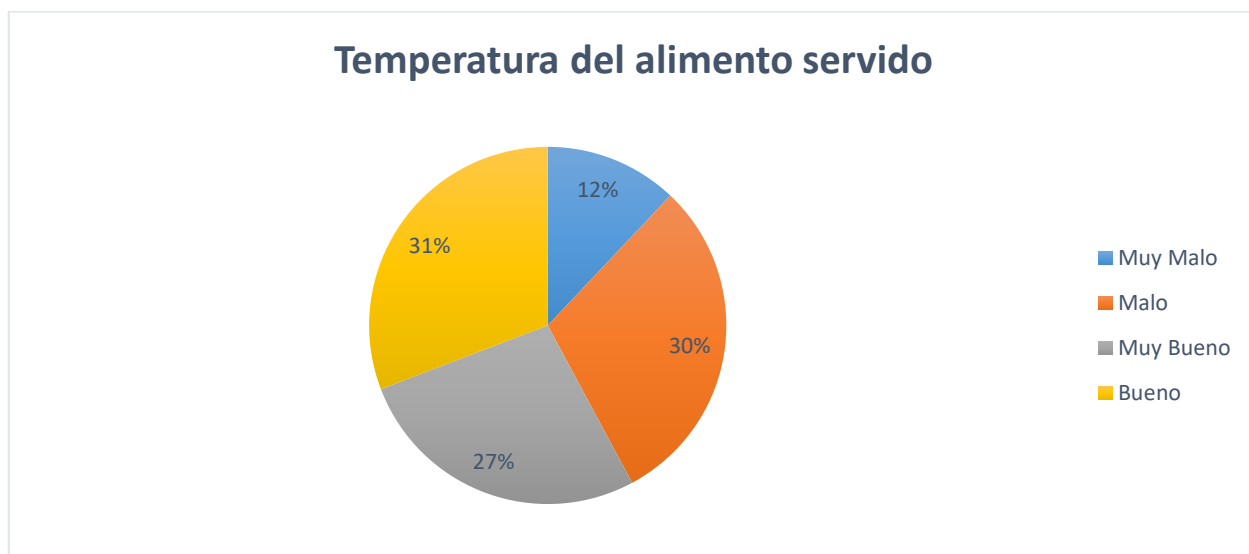


Figura 77. Temperatura del alimento servido

Fuente: Morales, 2017

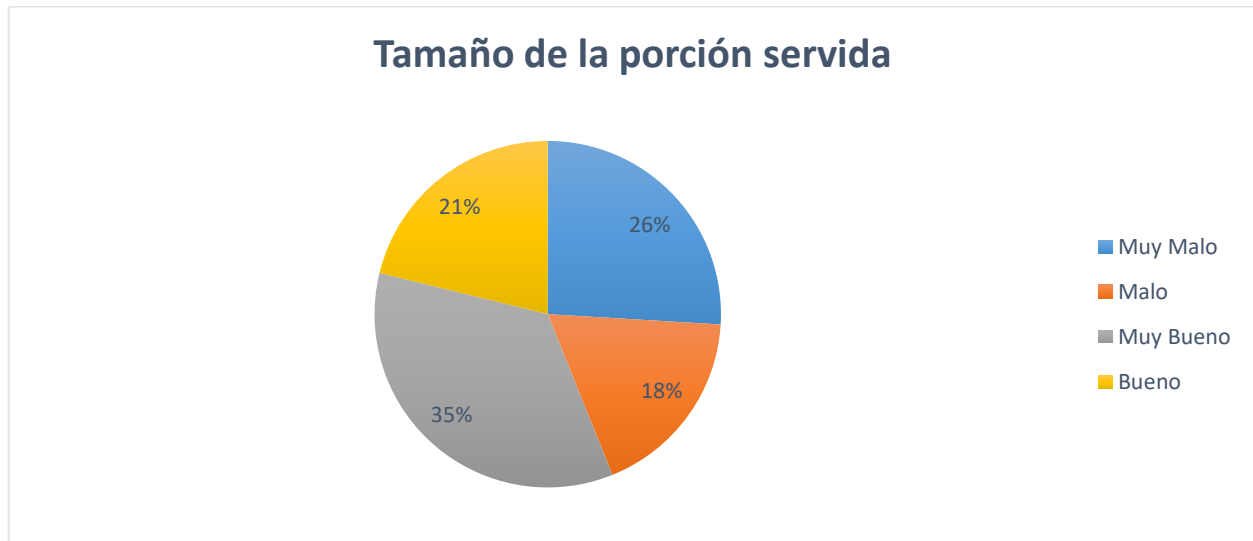


Figura 78. Tamaño de la porción servida

Fuente: Morales, 2017

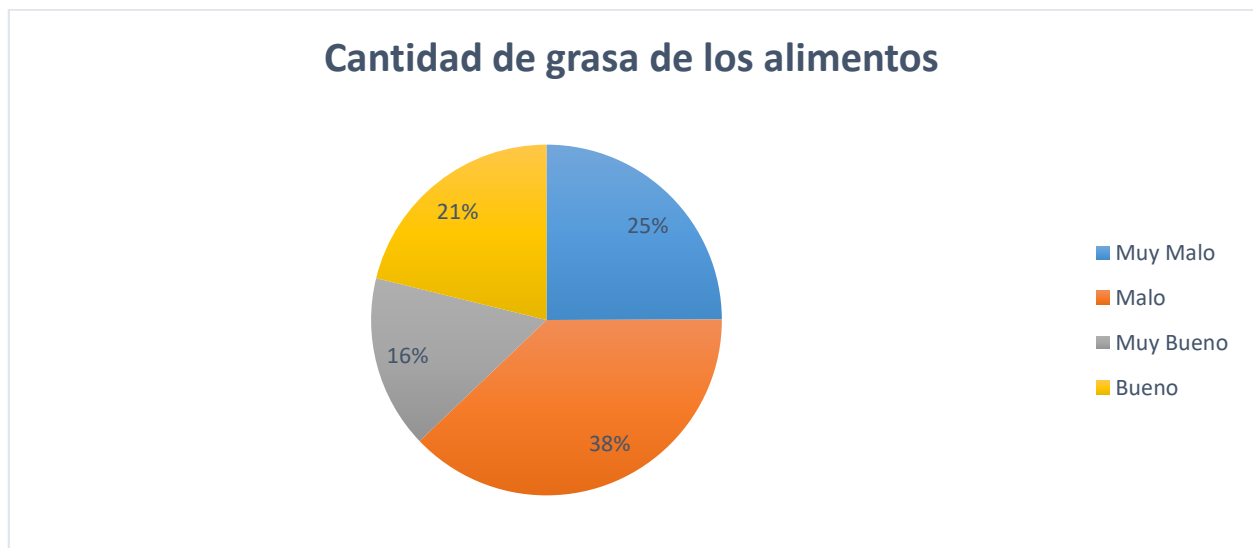


Figura 79. Cantidad de grasa de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

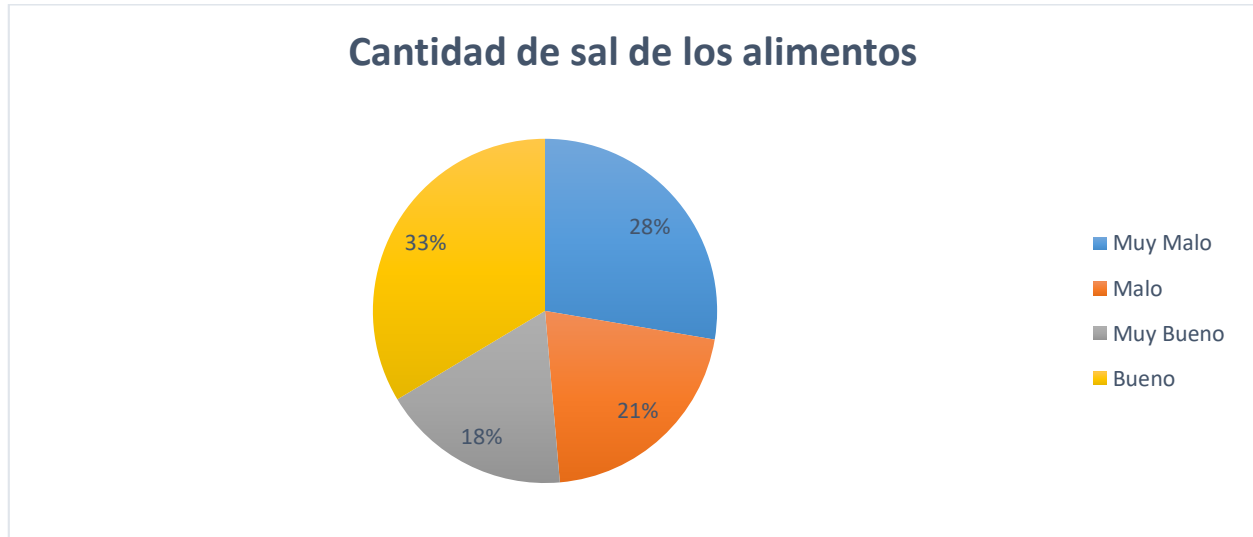


Figura 80. Cantidad de sal de los alimentos

Fuente: Morales, 2017

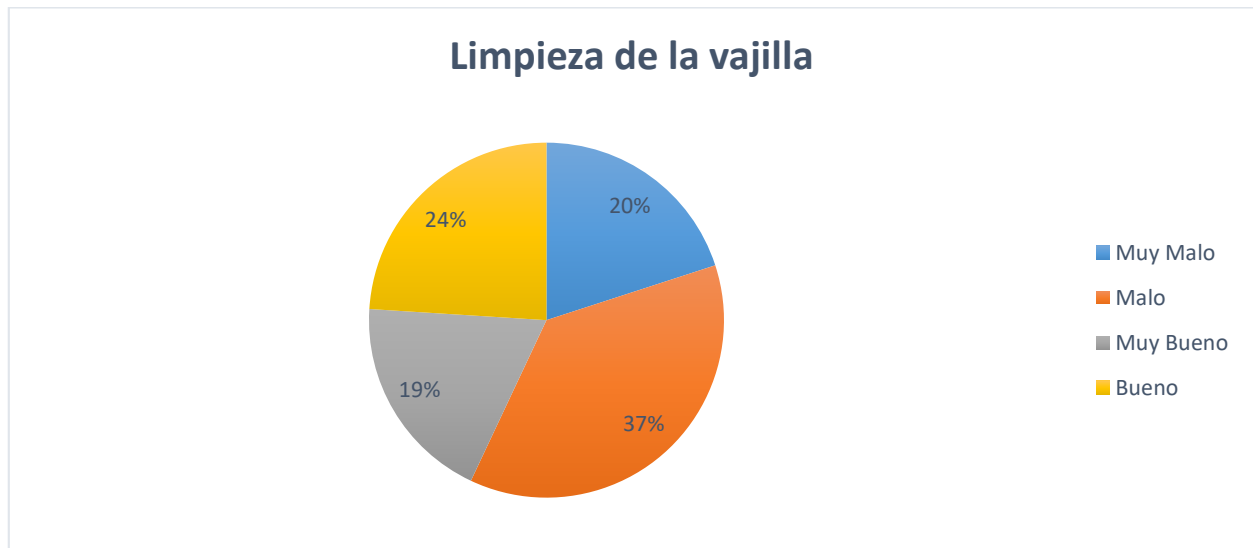


Figura 81. Limpieza de la vajilla

Fuente: Morales, 2017

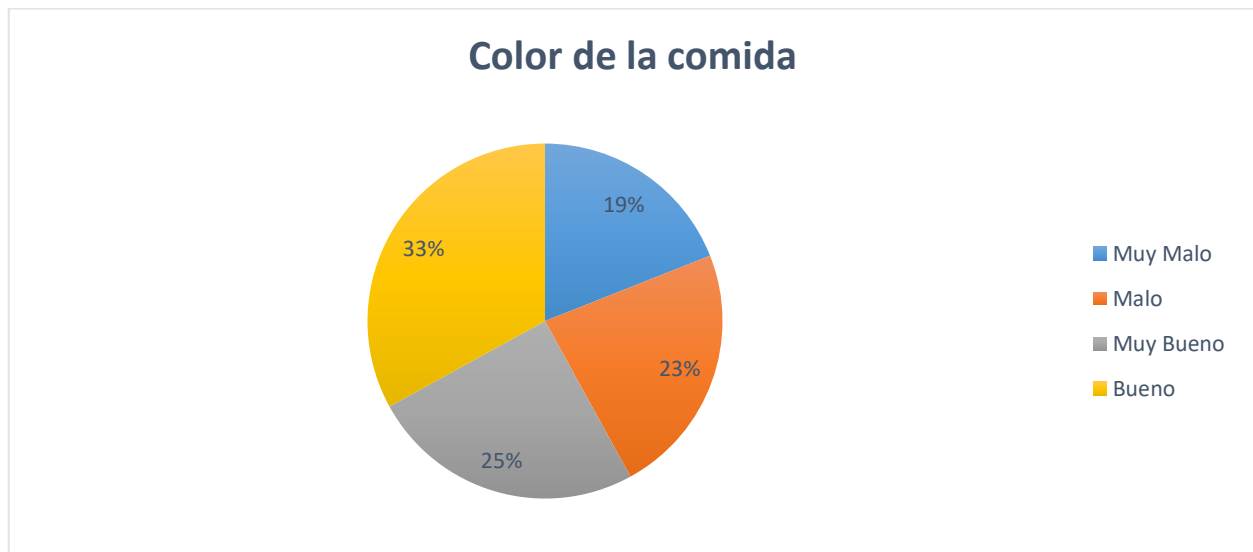


Figura 82. Color de la comida

Fuente: Morales, 2017

Anexo 15. Estado inicial de la población

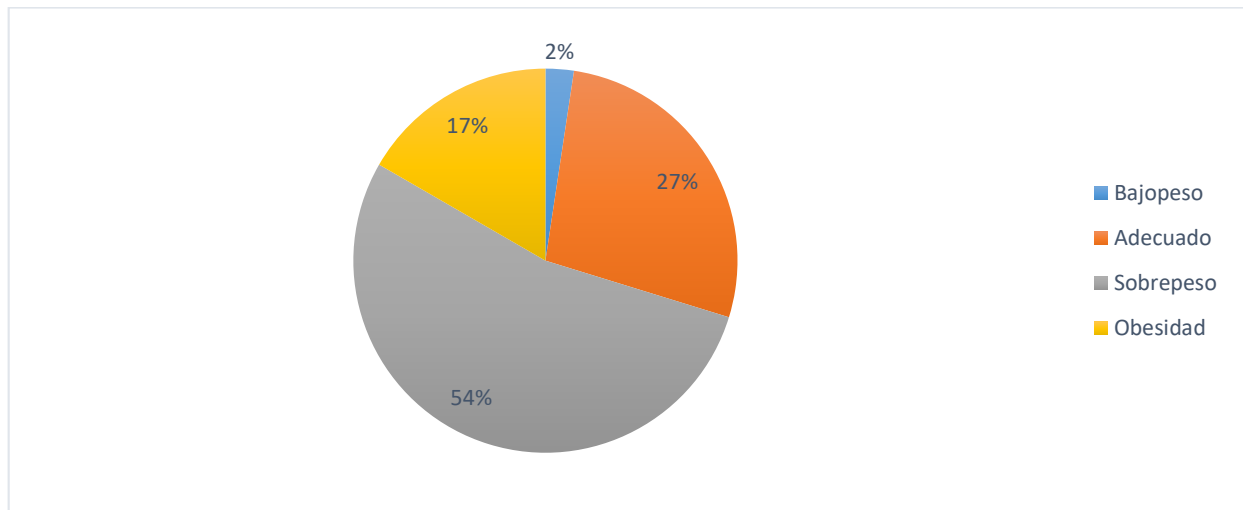


Figura 83. Estado nutricional de la población de la empresa Sigma Alimentos

Fuente: Morales, 2017

Anexo 16. Estado nutricional de la población Sigma Alimentos

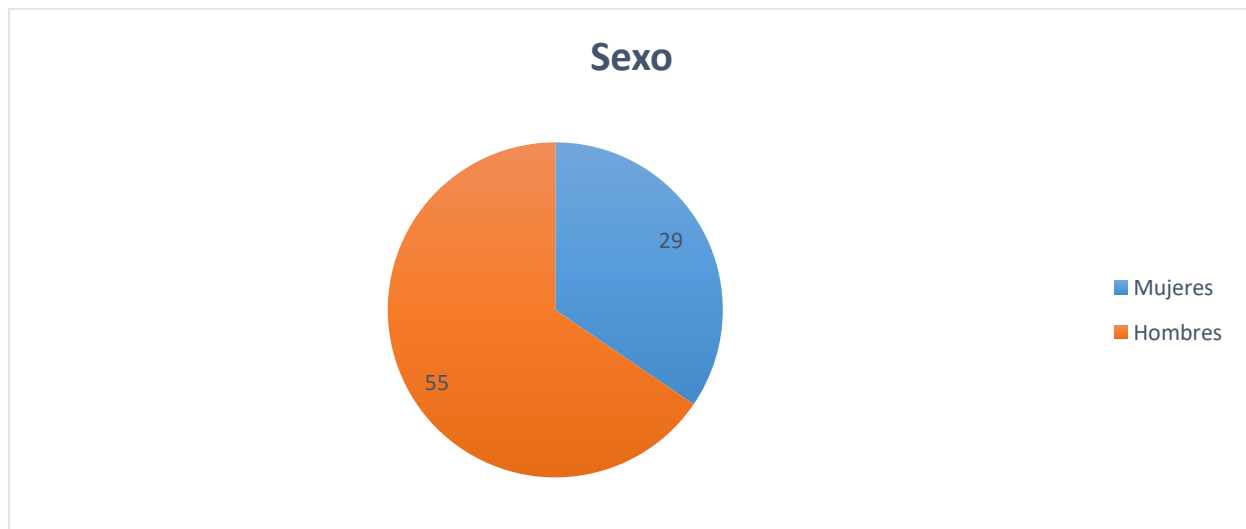


Figura 84. Población evaluada

Fuente: Morales, 2017

Anexo 17. Resultados consulta nutricional

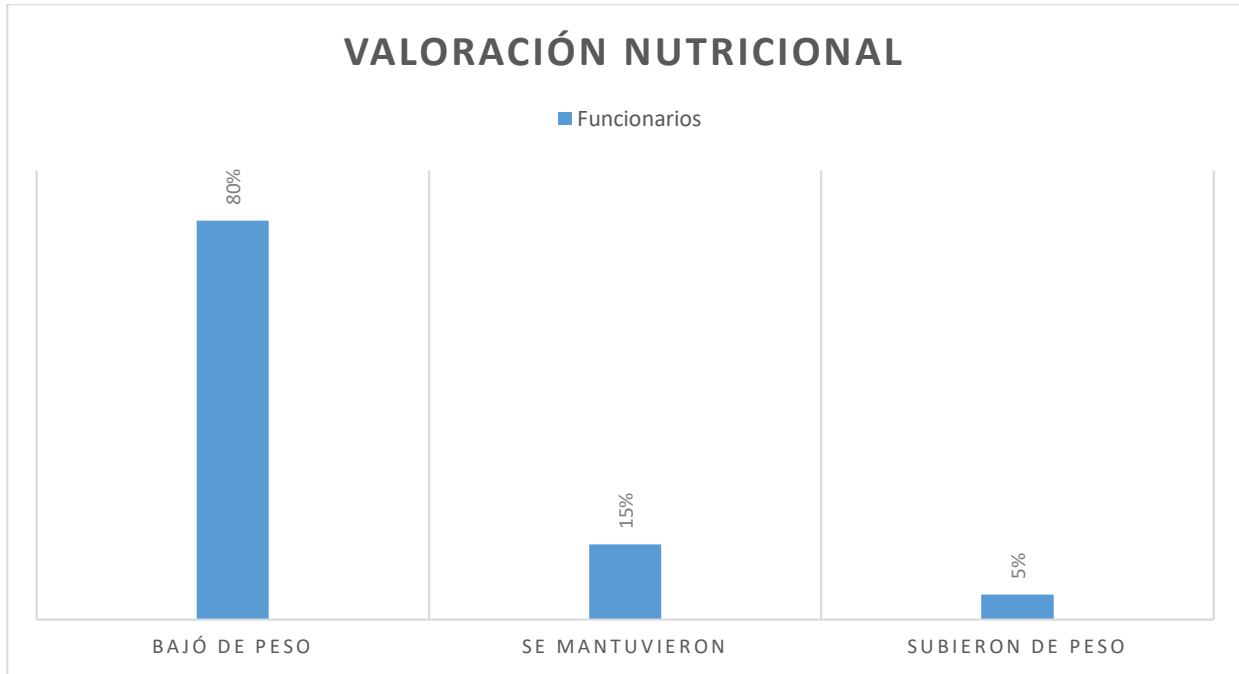
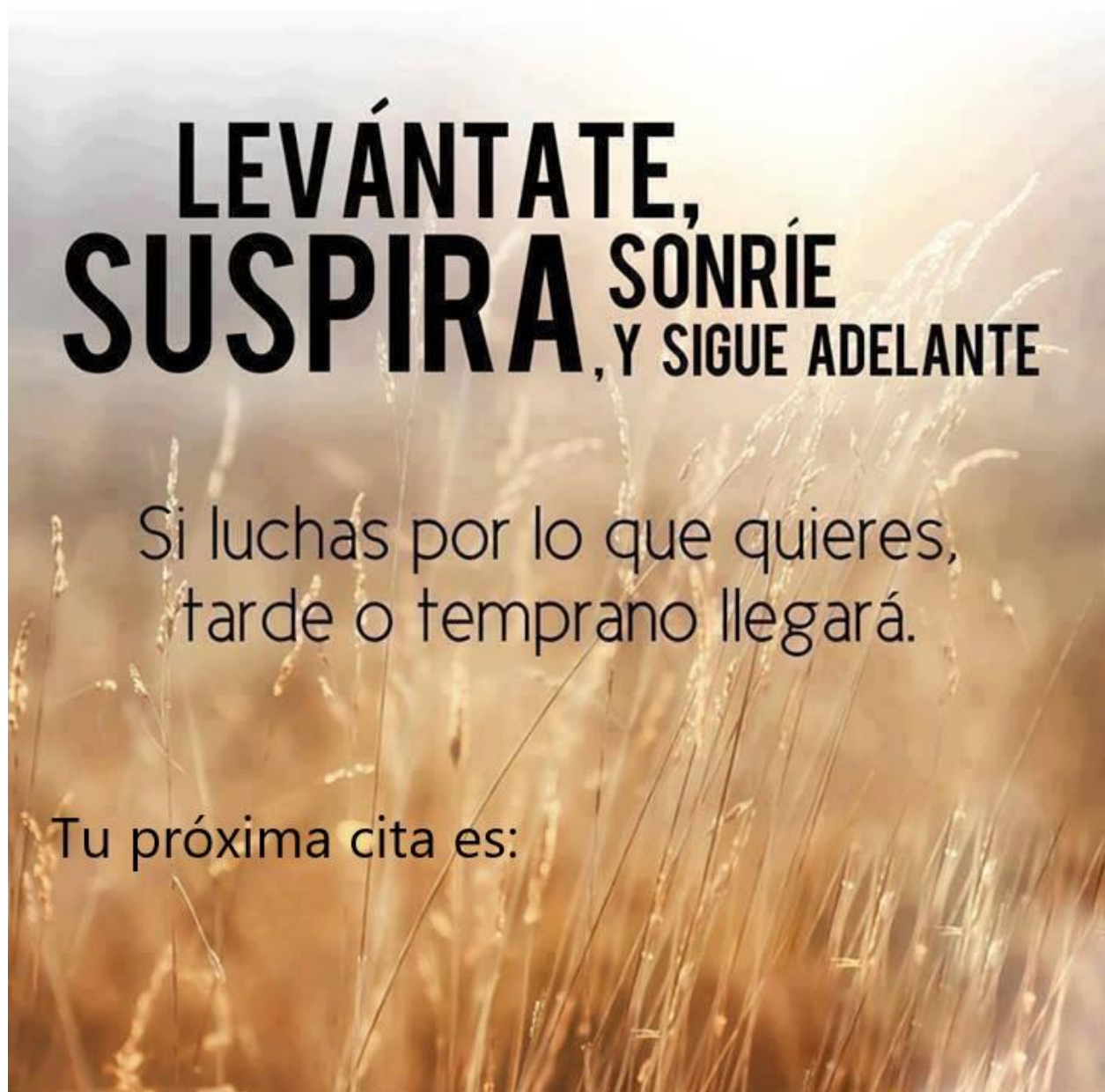


Figura 85. Resultados obtenidos con respecto al peso en la población de la empresa de Sigma Alimentos, 2017

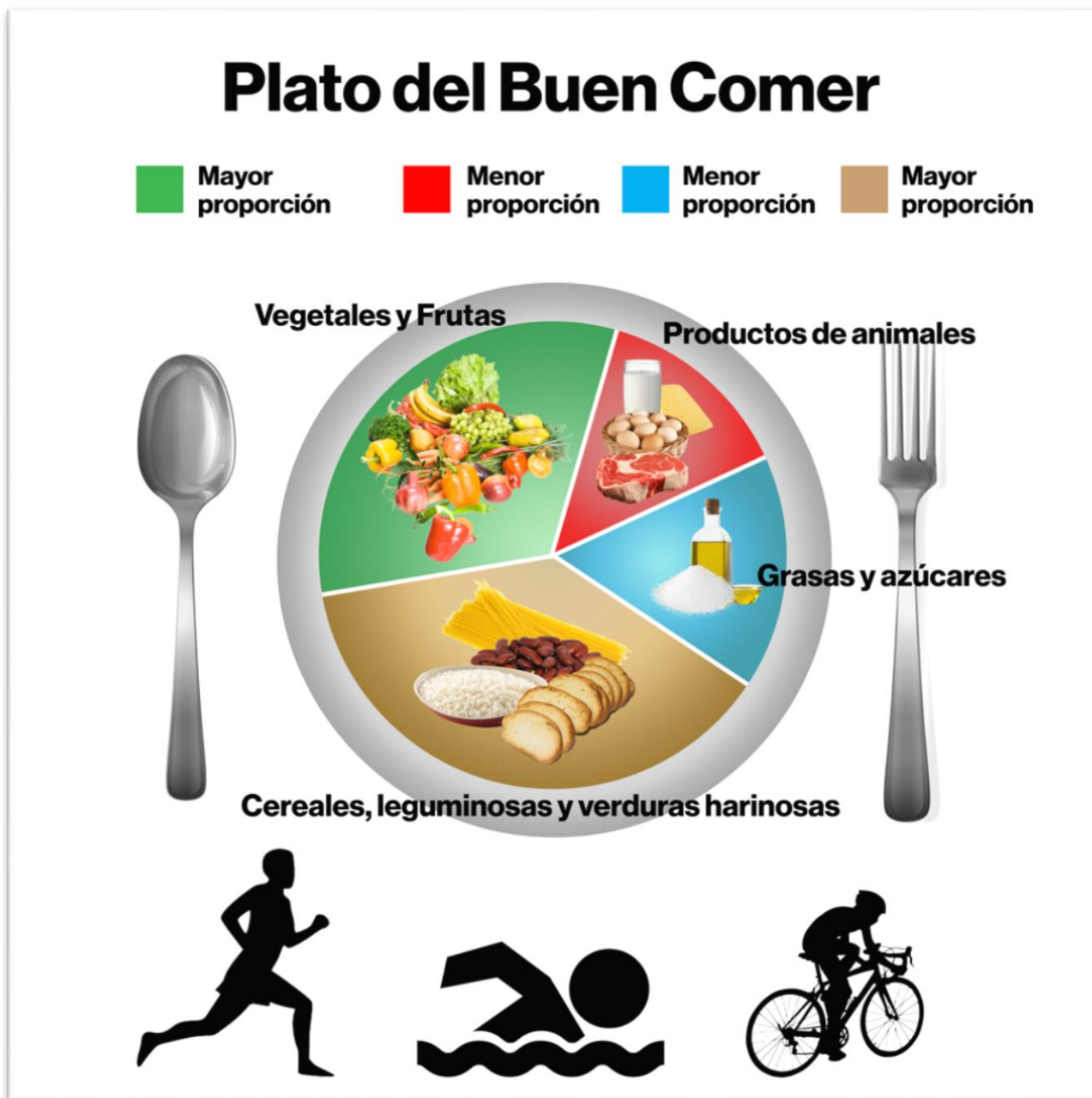
Fuente: Morales, 2017

Anexo 18. Mensajes motivacionales que se les brinda al paciente en la consulta nutricional




Fuente: Morales, 2017

Anexo 19. Material educativo brindado en la consulta



Fuente: Morales, 2017

Anexo 20. Machote de Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

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

suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá efectuarse hasta que cumpla con lo establecido.

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

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

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

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

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

A		CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES	
ART	ITEM	CAL	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellas que realizan mezclas.	1	
Alrededores Art. 6	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	
	Libres de aguas estancadas	1	
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	
	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	
Edificaciones Art. 7	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	
	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	
	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	
	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	
Instalaciones de gas Art. 11	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	
	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	
	Los cilindros se encuentran en un área ventilada, segura y debidamente protegida, fuera del área preparación de alimentos.	2	
Abastecimiento de Agua Potable Art. 10	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	
	Disposición de agua potable siempre	3	
	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.	2	
instalaciones eléctricas Art. 12	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	
	Cuenta con caja de Brecker en buen estado de funcionamiento	1	
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	
	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 fluidos.	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
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1
	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1
Ventanas Art 19	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1
	Se mantienen limpias	1
Puertas Art. 20	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1
	Altera los colores de los alimentos	1
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1
	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1
Equipos cocción Art 17	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 identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2
Campanas extractoras Art. 25	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2
	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	1
Fregaderos o pilas Art. 26	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1
	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art 27	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1
	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	
	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	
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	
Iluminación Art. 41	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes 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	

Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	
	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	
Paredes Art. 37	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	
	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	
Cielo Raso Art. 38	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	
	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	
Iluminación Art 41	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	
	Las fuentes 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	
Plagas y animales Art 61	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	
	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS	1	
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	
Servicios sanitarios Art 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	
	Cuenta con los elementos indispensables para su correcto funcionamiento (jabón, toallas desechables o secador automático de aire fuera del recinto del servicio sanitario, papel higiénico, lavamanos, recipientes para eliminación papeles)	2	
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vrs. N° de usuarios	1	
	Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	


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

E			
SALUD E HIGIENE DEL PERSONAL			
ART	ITEM	CAL	
Art. 4 carné manipulador	El personal cuenta con el carné de manipulador de alimentos vigente	1	
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 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	
	El personal encargado de caja que manipula dinero no debe participar en actividades relacionadas con la manipulación de alimentos durante el tiempo que realiza esta función.	1	
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	
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	
	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	

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 empacados	1

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

Anexo 21. Diagnóstico del servicio de alimentos por medio de la Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público

 MINISTERIO DE SALUD DIRECCIÓN DE AREA RECTORA DE SALUD Guía de evaluación sanitaria de servicios de alimentación al público			
FECHA 10/11/17	N° Consecutivo		
Nombre del establecimiento Sigma Alimentos			
Motivo de la inspección Práctica Universitaria			
Verificación <input checked="" type="checkbox"/>	Seguimiento <input type="checkbox"/>	Denuncia <input type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>
N° de PSF	Vigencia	Código CIU	
Razón Social	Cédula jurídica		
Representante legal	Cédula		
Lugar de Notificaciones	Fax:	Correo:	
N° de empleados:			
Tipo de establecimiento:	Soda <input checked="" type="checkbox"/>	Restaurante <input type="checkbox"/>	Bar <input type="checkbox"/> Catering <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Servicio Express <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ventana <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/>
Nombre de la Autoridad Sanitaria			
DARS		DRRS	
Representante de la empresa que atiende la visita			
Observaciones			
<hr/> Firma de la Autoridad Sanitaria		<hr/> Firma del representante de la empresa	

INSTRUCCIONES

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

puntaje 136

- Aplicar la Guía al establecimiento.
- 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.
- 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.
- Sumar los puntos de cada tabla para obtener una calificación total.
- La calificación total del establecimiento se asigna según los siguientes rangos:
 - hasta 69 %: Condiciones inaceptables. Por el riesgo eminente a la salud deberá notificarse mediante orden sanitaria la suspensión de la actividad. Dicha suspensión podrá efectuarse hasta que cumpla con lo ordenado.
 - 70% – 80 %: Condiciones deficientes. Medidas sanitarias a tomar, se gira orden sanitaria.
 - 81% – 100 %: Buenas condiciones. Sin embargo se debe notificar mediante orden sanitaria al administrado los incumplimientos, cuando existan, para que aplique las medidas correctivas.
- En cualquier caso, el incumplimiento de algún punto crítico (resaltado en negrita y fondo amarillo) se debe notificar mediante orden sanitaria.
- En caso de incumplimiento de lo establecido en el artículo 10 que dice "Ningún establecimiento de los aquí regulados puede operar sin suministro de agua potable", se debe girar orden sanitaria para suspender el permiso sanitario de funcionamiento de forma inmediata hasta que se corrija la no conformidad.**
- No obstante lo anterior, cuando en un establecimiento se encuentre una situación que atente contra la salud pública, se debe aplicar lo establecido en el artículo 65 del presente reglamento, aunque la calificación obtenida supere el 70%.

A			
CONDICIONES FÍSICAS Y SANITARIAS GENERALES DE LAS INSTALACIONES			
ART	ITEM	CAL	
Ubicación Art. 5	Distancia mayor o igual a 3m de expendios y bodegas de agroquímicos que no realizan mezclas y mayor o igual a 10m. de aquellos que realizan mezclas.	1	1
	Limpios, libres de basura o equipo en desuso	1	1
Alrededores Art. 6	Libres de aguas estancadas	1	1
	Zonas verdes y ornamentales recortadas y libres de maleza	1	1
Edificaciones Art. 7	Se observan equipos o materiales en desuso que puedan constituirse en atracción y refugio para insectos y roedores	1	1
	Mantenimiento adecuado de los conductos o canales exteriores que drenan las aguas, para evitar su estancamiento.	1	1
	La edificación se encuentra en buenas condiciones físicas e higiénicas.	1	1
Distribución de las Áreas Art. 8 y 9	Cumple con las condiciones de acceso reguladas por la Ley 7600	1	1
	Está independiente de viviendas u otras actividades de naturaleza distinta	1	1
	Según corresponda, cuenta con las áreas claramente definidas de: almacenamiento y conservación, Preparación, Consumo, Servicios sanitarios	1	1
Instalaciones de gas Art. 11	Las dimensiones permiten el desarrollo adecuado de cada actividad	1	1
	Las tuberías o mangueras de gas se encuentran en buenas condiciones de funcionamiento (sin fugas)	2	2
	Los cilindros se encuentran en buenas condiciones físicas y sus llaves de salida operan correctamente	2	2
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	2
	Cuentan con una bitácora donde se anota el mantenimiento preventivo y correctivo de las instalaciones de gas.	2	2
	Disponibilidad de agua potable siempre	3	3
Instalaciones eléctricas Art. 12	Agua suficiente para ejecutar todas las operaciones en el establecimiento	3	3
	Existe un procedimiento escrito para la higienización de tanques de almacenamiento cuando cuenten con éstos.	2	2
	El cableado eléctrico, tomacorrientes, interruptores y enchufes se mantiene en buenas condiciones de funcionamiento.	2	2
	Cuenta con caja de Breaker en buen estado de funcionamiento	1	1
	El cableado eléctrico se encuentra entubado	1	1
	Tomacorrientes e interruptores se encuentran anclados.	1	1
		1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	30
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. 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.	2 1
Piso Art. 16	Sin fracturas, fisuras o irregularidades en su superficie o uniones	1 0
	Deben estar contruidos de materiales que faciliten su limpieza y desinfección, impermeables, antideslizantes, resistentes y fáciles de limpiar.	1 0
	Deben mantenerse limpios y desinfectados, libres de grasa y sin acumulaciones de agua.	1 0
Paredes Art. 13	Los desagües funcionan eficientemente para evacuar los fluidos.	1 1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar, de color claro y sin grietas	1 1
	Deben estar en buen estado de conservación e higiene	1 1
Cielo Raso Art. 14	Los ángulos entre las paredes y pisos son cóncavos y de fácil limpieza y desinfección.	1 0
	Debe ser de construcción sólida, tener un diseño que impida la acumulación de suciedad	1 1
	Estar contruidos de materiales lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1 0
Ventanas Art. 19	La altura mínima ente el cielo raso y piso es de 2.50m.	1 1
	Están provistas de protección contra insectos u otros animales.	1 1
	El sistema de protección se desmonta con facilidad para su limpieza y mantenimiento	1 1
Puertas Art. 20	Se mantienen limpias	1 1
	Son de material liso e impermeable y ajustadas a sus marcos	1 1
	Cuentan con cierre automático o el sistema de vaivén (cuando aplique)	1 1
Iluminación Art. 21	La intensidad de la iluminación alcanza los 220 lux.	1 0
	Altera los colores de los alimentos	1 0
	Las fuentes lumínicas se encuentran con protectores.	1 1
Ventilación Art. 22	Cuenta con sistema de ventilación natural o artificial funcionando adecuadamente.	1 1
	Hay calor excesivo y condensación de vapores en la cocina	1 0
	Deben contar con campana extractora con capacidad suficiente para eliminar eficazmente vapores generados	1 1
B2	EQUIPO Y UTENSILIOS	
Características del Equipo Art. 23	Los equipos y utensilios que están en contacto directo con los alimentos, son de fácil limpieza y desinfección	1 1
	Son resistentes a la corrosión y no transmiten sustancias tóxicas, olores ni sabores a los alimentos.	1 1
	Se utilizan utensilios de madera o con mangos de madera	1 1
Tablas de picar Art. 24	Las tablas de picar son de material impermeable, superficie lisa y se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1 1
	Las tablas deben estar identificados según su uso, considerando la naturaleza del producto: para carnes crudas, (pollo, bovino y pescado), vegetales y frutas crudas y para alimentos cocidos.	2 2
	La campana y ductos de extracción deben estar ubicados de manera que permitan una adecuada extracción.	2 2
Campanas extractoras Art. 25	El Sistema de extracción cubre la zona destinada a cocción o fritura	2 2
	Se mantienen limpias y en buen estado de mantenimiento.	2 2
	El fregadero se encuentran en buen estado de conservación, limpieza e higiene	1 1
Fregaderos o pilas Art. 26	Son de acero inoxidable u otro material resistente y liso	1 05
	Su capacidad es acorde con el volumen del servicio.	1 0
	La vajilla, copas y vasos se guardan boca abajo sobre una superficie limpia, seca y protegida de contaminantes y a más de 30 cm sobre el piso.	1 1
Almacenamiento de equipo y utensilios Art. 27	Los equipos que no están siendo utilizados se mantienen cubiertos	1 1
	Los equipos y utensilios se encuentran alejados de desagües y de recipientes de desechos.	1 1
	La mantelería se mantiene en buen estado y limpia	1 1
Mantelería Art. 28	La mantelería se conserva en un lugar exclusivo pares este uso, libre de polvo y humedad.	1 1
	Las servilletas de tela se reemplazan para cada cliente	1 1
	Los individuales de plástico u otro material se limpian y desinfectan después de cada uso	1 1
B3	OPERACIONES DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS	
Lavado Art. 29	A las hortalizas, verduras y frutas sin procesar, antes de utilizarlas aplican el procedimiento de lavado y desinfección.	3 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 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 0
Grasas y Acoltes Art. 32	El aceite se observa libre de partículas	1 1
	La filtración de los aceites, para eliminar partículas sólidas se realiza al menos unas vez al día.	1 1
	Depositan el aceite filtrado a temperatura ambiente en un recipiente tapado.	1 1
Recalentamiento de comidas Art. 34	Aplican el procedimiento de fritura establecido en las buenas prácticas de manejo de aceites y grasas (anexo 1)	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 2
	Los alimentos recalentados que no se consumen el mismo día son descartados .	2 2

→ sin descongelado, solo cuentan con cámaras de frío para mantener frescos las carnes NO usan termómetro

→ lavado máquina mala, se lava a mano todos los utensilios NO hay.

Conservación de alimentos preelaborados Art. 33	Los alimentos preelaborados y cocinados se conservan tapados, rotulados y en refrigeración.	2	2
	Los ingredientes crudos o cocidos y embutidos deben mantenerse rotulados y en refrigeración. El tiempo de conservación no debe alterar sus características organolépticas.	2	2
	Los productos a base de leche y huevo crudo se mantienen en refrigeración	1	2
Contaminación cruzada Art. 35	Los alimentos crudos se almacenan en los equipos de refrigeración en recipientes de material higiénico resistente y tapados o bolsas plásticas y se colocan separados de los cocidos	2	2
	Las mesas de trabajo se lavan y desinfectan después de utilizarse con alimentos crudos.	2	2
	El personal se lava y desinfecta las manos después de manipular alimentos crudos, para entrar en contacto con alimentos preparados.	2	2
	Los utensilios como cuchillos y cucharones se encuentran identificados según su uso en productos crudos y cocidos	2	0
RESULTADO		Puntos obtenidos	58
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	1
	Se cuenta con cámara de refrigeración o congelación para almacenar productos perecederos según corresponda.	1	1
Pisos Art. 39	Construidos de materiales impermeables, antideslizantes, resistentes, fáciles de limpiar y desinfectar, mantenerse en buen estado de conservación e higiene.	1	1
	Sin fracturas, fisuras, grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.	1	1
Paredes Art. 37	Deben mantenerse limpios y desinfectados	1	1
	Deben ser de material impermeable, lisas, fáciles de lavar y desinfectar y de color claro	1	1
	Deben estar en buen estado de mantenimiento e higiene	1	1
Cielo Raso Art. 38	Los ángulos entre pisos y paredes son cóncavos de fácil limpieza y desinfección	1	0
	Debe ser de construcción sólida y su diseño y acabado debe impedir la acumulación de suciedad.	1	0
Puertas Art. 40	Los materiales utilizados deben ser lisos y resistentes a las operaciones de limpieza	1	0
Iluminación Art. 41	Es de superficie lisa e impermeable y esta ajustada completamente a sus marcos.	1	0
	La iluminación es suficiente para la realización de las actividades.	1	0
Las fuentes luminicas se encuentran con protectores.		1	1
		1	1
C2	CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO		
Productos no Perecederos Art. 42	El lugar se encuentra limpio, seco y ventilado	1	1
	Protegido del ingreso de posibles plagas	2	2
	Envases tapados e identificados y no estar en contacto con el piso	1	1
	Existe control documental en la rotación de los productos	1	1
	El producto debe estar sobre estantes o tarimas, separados del piso 0,15 m.	1	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	2
	Alimentos refrigerados a una temperatura igual o menor a 5°C	3	3
	Alimentos congelados de -12°C a -18°C	2	2
	El equipo de refrigeración no sobrepasa su capacidad	2	2
	Carnes colocadas en recipientes o bolsas plásticas	2	0
Los alimentos están colocados separados de manera que permita la circulación de aire frío	1	1	
RESULTADO		Puntos obtenidos	26
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	2
	Se tiene evidencia de la implementación del programa de limpieza y desinfección	2	2
	Los productos de limpieza están autorizados e identificados y correctamente almacenados	1	1
Plagas y animales Art. 61	En caso de requerir aplicar plaguicidas el personal que realiza esta labor está capacitado, o si esta tarea es hecha por una empresa externa está autorizada por le MS	1	1
	Se lleva un registro de los resultados de la aplicación del plan de control de plagas	1	1
	Los plaguicidas utilizados están autorizados por la autoridad competente.	1	1
	Se toman las debidas previsiones para evitar el ingreso de animales domésticos no permitidos	1	1
Servicios sanitarios Art. 62	Los plaguicidas se mantienen cerrados, identificados y fuera del área de preparación de alimentos	1	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	2
	Su ubicación no comunica directamente con el área de preparación de alimentos y cuenta con ventilación al exterior.	1	1
	Su diseño cumple con lo establecido en la ley 7.600	1	1
	Recintos separados para hombres y mujeres	1	1
	Cumple con la relación de n° de loza sanitaria vs. N° de usuarios	1	1
Operan correctamente, se mantienen en buen estado de conservación e higiene	2	2	

De los residuos sólidos y líquidos Art 63	Cuenta con plan documentado de manejo de residuos y lo tiene implementado	2	2
	Los recipientes destinados a los residuos sólidos y sustancias no comestibles están bien ubicados y se encuentran identificados, limpios y están contruidos de material impermeable	2	2
	Se dispone correctamente de los residuos sólidos	1	1
	Los residuos líquidos se conducen correctamente hacia el sistema de tratamiento o al alcantarillado sanitario, los conductos están protegidos por rejillas para impedir el ingreso de roedores.	2	2
	Se cuenta con trampas de grasas y aceites, y se mantienen en buen estado de funcionamiento e higiene.	2	2
	Se destina un área aislada y protegida contra plagas para el almacenamiento temporal de recipientes con residuos sólidos y se encuentra en buen estado de conservación e higiene.	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	28

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	1
Salud del personal Art 57	Se observa al personal libre de lesiones externas como heridas abiertas o infectadas, infecciones cutáneas o llagas	2	2
	El propietario o administrador toma medidas para evitar que el personal enfermo trabaje en zonas de manipulación de alimentos.	3	3
Higiene y hábitos del personal Art 58	Los empleados mantienen las uñas limpias, recortadas, sin esmalte, no utilizan maquillaje y no portan joyas durante las horas laborales y se observan buenos hábitos de higiene. (En su área de trabajo: no comen, no fuman, no mascan chicle entre otros). Esto aplica para el área de preparación de alimentos.	2	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	0
	Se aplica correctamente el procedimiento establecido para el lavado de manos	2	2
Vestimenta Art 59	El personal destacado en el área de preparación de alimentos lleva ropa de trabajo limpia, cobertor de cabello, calzado cerrado de material no absorbente.	2	2
	La ropa del personal en general se encuentra limpia y en buen estado de conservación	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	13

F ÁREA DE CONSUMO (COMEDOR)			
ART	ITEM	CAL	
Materiales de construcción y distribución Art. 45 y 46	El espacio permite la circulación adecuada de los usuarios y se mantiene en buenas condiciones de limpieza	1	1
	Mobiliario de material resistente, de fácil limpieza	1	1
	Los pisos, paredes y cielo raso se mantienen en buen estado de conservación e higiene	1	1
Mantenimiento de alimentos calientes Art. 47	Los equipos utilizados para mantener alimentos calientes alcanzan una temperatura mayor o igual a 60 C	2	2
	Si cuenta con servicio tipo buffet cada recipiente con comida cuenta con su propio utensilio para servir	2	2
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	2
	Las vitrinas refrigeradas para exhibición de alimentos preparados se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	2	2
Mantenimiento de otros alimentos Art. 49	Las vitrinas no refrigeradas para exhibición de alimentos se mantienen en buen estado de funcionamiento, conservación e higiene.	1	1
Vajilla desechable Art. 50	Cuando se utilicen utensilios de material desechable se descartan, no se permite el reuso.	1	1
Dispensadores Art. 51	Los recipientes dispensadores de salsas, aderezos, mayonesas, azúcar u otros se mantienen rotulados y en buen estado de conservación e higiene y cerrados.	1	05
	Se mantienen en refrigeración según la naturaleza de su contenido.	2	2
Servicio de comidas Art. 52	La vajilla, cubiertos y vasos se encuentran limpios, secos y en buen estado de conservación e higiene	1	1
	Los operarios manipulan los utensilios correctamente a la hora de servir los alimentos	1	1
Hielo Art. 53	El hielo para consumo se elabora a partir de agua potable o proviene de una fábrica autorizada por el MS	2	2
	El hielo se manipula con pinzas y los recipientes se mantienen en buen estado e higiene.	1	1
	El hielo utilizado para enfriamiento de bebidas o copas no se usa para consumo humano.	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	20

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	1
	Salsas y aderezos debidamente empacados	1	1

Art 56	Los contenedores térmicos del vehículo cuenta con cierre hermético y seguro	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	3
H	SERVICIO DE CATERING		
ART	ITEM	CAL	
Transporte para servicio de catering Art 55	Vehículos que transportan alimentos se mantienen en buenas condiciones de higiene	1	1
	Cuentan con carrocería cerrada de forma que impidan el ingreso de contaminantes externos	1	1
	Los contenedores térmicos destinados al transporte de alimentos calientes los mantienen a 60°C	2	2
	Los recipientes utilizados que tengan contacto directo con los alimentos deben ser de materiales resistentes, de fácil limpieza y desinfección y no transmitir sustancias tóxicas, olores o sabores a los mismos.	1	1
	Los alimentos fríos se mantienen a temperatura igual o inferior a 5°C	2	2
	Los utensilios y mantelería se transportan debidamente protegidos de posibles contaminantes.	1	1
RESULTADO		Puntos obtenidos	8

Anexo 22. Evaluación Cualitativa del menú

El menú de un servicio de alimentos, además, de ser el listado de los platillos que se ofrecen a la clientela, es decir, la vía de comunicación entre la empresa y su clientela, es la herramienta básica para el funcionamiento del establecimiento, ya que proporciona al administrador y a su personal, las bases sobre las que se realizarán las operaciones diarias del servicio de alimentos. Por esto, se considera una guía esencial para generar los controles necesarios en las diferentes etapas del proceso, desde el suministro y almacenamiento de insumos alimentarios, hasta la producción diaria, la distribución y la venta de los productos y el control de costos.

Así, un menú debe cumplir con un adecuado AGATTTA (aroma, gusto, apariencia; las tres

T: de temperatura, tamaño de porción y textura y armonía entre estas características organolépticas) tanto del menú completo como de cada plato o receta que se debe combinar. 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, como picado, rayado, partido con el fin de 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 (Bolaños, 2012).

El menú debe ser apetecible, agradable y estimulante; estos son tres adjetivos que todo administrador de un servicio de alimentos espera escuchar de sus clientes. Sin

embargo, la mala administración de los procesos en un servicio no planificado puede ocasionar reacciones opuestas (Bolaños, 2012).

Anexo 23. Machote para evaluación cualitativa

Nombre de la institución				
Evaluador				
Evaluación cualitativa				
Descripción de la actividad				
Fecha				
Tiempo de comida				
Platillo #:				Foto:
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>				
<i>Gusto</i>				
<i>Apariencia</i>				
<i>Temperatura</i>				
<i>Textura</i>				
<i>Armonía</i>				
<i>Tamaño de la porción</i>				
Observaciones:				

Anexo 24. Análisis cualitativo del menú según clasificación por áreas

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 1</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>LUNES 23/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, pan baguette, huevo frito y salchicha con tortilla, yogur	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>			<u>X</u>	
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	

Observaciones:

Las porciones servidas son muy grandes, la temperatura no es la correcta

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 2</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>LUNES 23/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles molidos, filete de pescado empanizado, arroz con carne mechada, chayote con perejil, papa asada, fresco ensaladas, postre y fruta.

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>			<u>X</u>	
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	

Observaciones:

Las porciones servidas son muy grandes, la temperatura no es la correcta

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 3</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 23 /10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Huevo burger (pan de hamburguesa pequeño con huevo frito y una tajada de queso amarillo)	
Cereal-Leche	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no era agradable y el color era verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 4</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 24/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, jugo de naranja, salchichón, empanadas de queso.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>			<u>X</u>	
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

La apariencia ni la textura de las empanadas de queso eran las correctas, presencia de mucha grasa

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 5</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 24/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Empanadas de queso	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>			<u>X</u>	
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

La apariencia ni la textura de las empanadas de queso eran las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>			
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>			
Evaluación cualitativa	<u>n.º 6</u>			
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>			
Fecha	<u>Martes 24/10/2017</u>			
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>			
Platillo #:	Foto:			
Arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa agri dulce, sopa negra con dos huevos y plátano verde, guiso de ayote tierno, doraditas, empanada de dulce de leche, papaya				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	El platillo no se ve agradable al paladar			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 7</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 25/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, salchichón, burritos de pollo, cereal, fruta	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	
Observaciones:	Las porciones no son las correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 8</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 25/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Wrap de pinto, cereal, fruta	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	
Observaciones:	El tamaño de la porción del platillo no era el correcto			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 9</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 25/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles, muslo de pollo deshuesado en salsa de mostaza, estofado de res con papa y plátano verde, ensaladas, estrudel de piña, piña y fresco de guayaba

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

En este tiempo de almuerzo, todos las escalas se encuentran en óptimas condiciones

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 10</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 26/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, tortas de carne molida, plátano maduro, cereal y yogur	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	El platillo es bueno en todos los indicadores			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 11</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 26/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Omelette de huevo con jamón con tajada de pan cuadrado. Cereal-Leche	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	
Observaciones:	El huevo luce poco apetitoso de color verde y no sabe bien			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 12</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 26/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena medianoche</u>
Platillo #:	Foto:
Arroz, frijoles, trozos de cerdo a la plancha salteados con vegetales.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 13</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 27/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, huevos revueltos con cebolla.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 14</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 27/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Sándwich con pan foccacia con jamón de pavo, cereal, leche	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son las óptimas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 15</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 27/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles, chifrijo, hamburguesas con papas fritas, caldo de pollo, plátano maduro en miel, ceviche de mango verde, pepino, tres leches, papaya y piña con arroz.

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>			<u>X</u>	
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El platillo se encontraba frío en el tiempo de la cena.

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 16</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 30/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Torta de huevo rellena de pinto con tajada de pan cuadrado, cereal, leche.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo sabe salado y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 17</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 30/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:

Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco,

jugo de naranja, pan baguette, chorizo,

taquitos de carne pequeños, cereal y fruta

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>			
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>			
Evaluación cualitativa	<u>n.º 18</u>			
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>			
Fecha	<u>Lunes 30/10/2017</u>			
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>			
Platillo #:	Foto:			
Arroz, frijoles, carne mechada en salsa de tomate, pastel de tortilla con pollo, sustancia de res, con el caldo de la carne mechada, yuca frita, caracolitos con jamón, piña				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 19</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 31/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>

Platillo #:**Foto:**

Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, huevos con cebolla y chile dulce, plátano maduro, cereal y yogur

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no tiene buen sabor y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 20</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 31/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Sándwich de carne mechada en pan baguette, cereal, leche.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 21</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 31/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, chuleta de cerdo en salsa de tomate, sopa de pollo, zuchinni con cebolla, ayote sazón, lechuga tomates y pepino, prestiños, sandía y guayaba fresco

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 22</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 01/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, tostadas pizzeras, salchichón, fruta	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 23</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 01/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto con plátano maduro	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	
Observaciones:				
El tamaño de la porción servida es muy grande				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 24</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>LUNES 23/10/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Arroz, frijoles, corvineta en salsa de espárragos, chile con carne y chips de tortilla, barbudos, budín con pasas, papaya	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 25</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 02/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, jugo de naranja, pan baguette, huevos fritos, tequeños, yogur	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:				
Todas las características son correctas				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 26</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 02/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
2 huevos fritos con tajadas de pan cuadrado	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no tiene buen sabor y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 27</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 02/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles, pollo mechado, Tomate relleno con atún arreglado, Chayote en trozos en mantequilla, Papa mini con romero y ajo, Choco banano con maní picado y fruta.

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	

Observaciones:

El platillo tenía un sabor muy fuerte a romero y el tamaño de la porción servida era muy grande

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 28</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 03/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, pollo en salsa, empanadas de chicharrón	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

El platillo tenía mucha grasa, específicamente en las empanadas por el aceite

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 29</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 03/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Arreglados de mano de piedra con frijoles molidos, queso, lechuga, tomate y salsa rosada	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características en este tiempo de comida son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 30</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 03/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, Frijoles molidos para Nachos y Picadillo de zanahoria con espinacas, Papas tostadas, Pico de gallo para los Nachos, Cebollino para Nachos, Mini crepas con dulce de leche, Sandía

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características en este tiempo de comida son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 31</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 06/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>

Platillo #:**Foto:**

Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, huevo picado con tomate, burritos de frijol molido con carne molida, fruta.

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no tiene buen sabor y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 32</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 06/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Burritos de frijol con carne molida y queso. Cereal/leche	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>		<u>X</u>		
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son las correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 33</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 06/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa agri dulce, brócoli, sopa de mariscos, chips de tortilla, cajeta de leche pinito, papaya y fresco de carambola

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>				<u>X</u>
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

La textura de la carne de cerdo era dura

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 34</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 07/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, queso frito, enchiladas de papa, yogur.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo eran correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 35</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 07/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Enchiladas de papa, jugo de naranja y cereal	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>	<u>X</u>			
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo eran correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 36</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 07/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, trozos de pollo oriental, cubases con cerdo, sustancia de pollo, papa en gajos, lechuga y tomate, gelatina de sabores, piña y guanábana.

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo eran correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 37</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 08/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, jugo de naranja, pan baguette, chorizo, empanadas de frijol	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>		<u>X</u>		
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 38</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 08/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Omelette de huevo con tomate y queso con tajada de pan cuadrado	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 39</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 08/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles, Filet de tilapia en salsa de mariscos, muslo deshuesado con sofritos, ceviche de plátano verde, mousse de mango, sandía y cas

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 40</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 09/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:

Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, huevo ranchero, prensadas de jamón y queso amarillo, yogur.

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 41</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 09/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Butifarra de jamón de pavo y queso	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 42</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 09/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, lomo fingido, pastel de yuca con pollo, tomate italiano, pan de ajo, mix de repollos, rábano, remolacha rayada, mini donas de chocolate con maní picado, papaya y frutas mixtas.

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>	<u>X</u>			

Observaciones:

Todas las características del platillo son correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 43</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 10/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, pan baguette, jugo de naranja, salchichas fritas, plátano maduro, fruta y cereal.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>			<u>X</u>	

Observaciones:

El tamaño de la porción servida es muy grande, más de 3 cucharadas soperas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 44</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 10/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Torta de huevo rellena de pinto con tortillas	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 45</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 10/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:
Arroz, Frijoles, salchipapas, chalupas de pollo, crema de espinacas, chips de plátano verde, palmeritas de quesabros	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 46</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 13/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, jugo de naranja, pan baguette, tocineta, Paty de pollo, Fruta	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>	<u>X</u>			
<i>Armonía</i>	<u>X</u>			
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 47</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Lunes 13/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Pinto con huevo frito	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>			<u>X</u>	
<i>Apariencia</i>			<u>X</u>	
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no tiene buen sabor y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>			
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>			
Evaluación cualitativa	<u>n.º 48</u>			
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>			
Fecha	<u>Lunes 13/11/2017</u>			
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>			
Platillo #:	Foto:			
Arroz, frijoles, fajitas de pollo, frijoles blancos con trocitos de res, zanahoria con vainicas, crema de hongos, pasta primavera, gelatina multicolor, sandía, fresco frutas mixtas				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:				
Todas las características son las correctas				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 49</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 14/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, pan baguette, jugo de naranja, huevo frito, plátano maduro, cereal, frutas	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>				<u>X</u>
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			<u>X</u>
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>				
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 50</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 14/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Pizzitas	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:				
Todas las características son las correctas				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 51</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Martes 14/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>

Platillo #:**Foto:**

Arroz, frijoles, chuleta ahumada en salsa de piña, Filete de corvineta al limón y especias, Zuquini en rodajas, Strudel de manzana, Papaya, fresco Guayaba

Características organolépticas**Escala de calificación**

	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 52</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 15/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, arroz arreglado, arroz blanco, jugo de naranja, pan baguette, queso frito, mini cangrejos con jamón y queso	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 53</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 15/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Mini cangrejos con jamón y queso (2 por persona) o cangrejos.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 54</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Miércoles 15/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, pechuga de pollo en salsa

teriyaki, lasaña de carne molida, mini

cachitos con dulce de leche, piña,

naranjilla, crema de ayote, ensalada de

papa, chips de tortillas en tiritas

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 55</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 16/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, jugo de naranja, huevo revuelto con cebollino, empanadas de chicharrón, yogur/ cereal	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>				<u>X</u>
<i>Apariencia</i>				<u>X</u>
<i>Temperatura</i>	<u>X</u>			
<i>Textura</i>				<u>X</u>
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

El huevo no tiene buen sabor y la apariencia no es la correcta, presenta un color verde. Las empanadas tenían mucha grasa

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 56</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 16/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Huevos revueltos con tomate y tajada de pan cuadrado o tortillas	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 57</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Jueves 16/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>
Platillo #:	Foto:

Arroz, frijoles, bistec de cerdo en salsa de tamarindo, arroz con calamares, ayote tierno, papa mini, mouse de maracuyá, sandía y fresco te frío con limón

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		

Observaciones:

Todas las características son las correctas

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 58</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 17/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno operativo</u>
Platillo #:	Foto:
Gallo pinto, jugo de naranja, pan baguette, pollo en salsa, mini burritos de frijol y queso.	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son las correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>
Evaluación cualitativa	<u>n.º 59</u>
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>
Fecha	<u>Viernes 17/11/2017</u>
Tiempo de comida	<u>Desayuno administrativo</u>
Platillo #:	Foto:
Arreglados con pollo en salsa	

Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:				
Todas las características son las correctas				

Fuente: Morales, (2017)

Nombre de la institución	<u>Sigma Alimentos</u>			
Evaluador	<u>Dania Morales Alfaro</u>			
Evaluación cualitativa	<u>n.º 60</u>			
Descripción de la actividad	<u>Evaluación por medio de AGATTA el tiempo de comida</u>			
Fecha	<u>Viernes 17/11/2017</u>			
Tiempo de comida	<u>Almuerzo, cena y cena de medianoche</u>			
Platillo #:	Foto:			
Arroz, frijoles, casado con carne mechada y verduritas, papas supremas con pollo con cebollino, salsa de queso, natilla y pico de gallo, sopa de pollo maggi, brownie, papaya, cas				
Características organolépticas	Escala de calificación			
	Muy bueno	Bueno	Malo	Muy malo
<i>Aroma</i>		<u>X</u>		
<i>Gusto</i>	<u>X</u>			
<i>Apariencia</i>	<u>X</u>			
<i>Temperatura</i>		<u>X</u>		
<i>Textura</i>		<u>X</u>		
<i>Armonía</i>		<u>X</u>		
<i>Tamaño de la porción</i>		<u>X</u>		
Observaciones:	Todas las características son las correctas			

Fuente: Morales, (2017)

Anexo 25. Machote para análisis cuantitativo de los alimentos

Alimento	Cantidad	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos
	(g)	(kcal)	(g)	total (g)	(g)
Desayuno operativo					
Total					
% de adecuación					
Desayuno administrativo					
Total					
% de adecuación					
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Total					
% de adecuación					

Anexo 26. Evaluación cuantitativa de menú actual

Lunes 23 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138g	496,8	9,12	0,8	109,49
Arroz arreglado	138g	473,34	31,33	2,21	85,01
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Huevo picado	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Salchicha de res	61 g	201,3	6,86	18,4	2,48
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	119	0,37	0,1	30,43
Natilla	20 g	143,8	0,18	16,1	0,18
Total		1809,5	64,5	63,2	245,7
% de adecuación		143 %	65 %	100 %	155 %
Desayuno administrativo					
Pan de hamburguesa	70gr	218,5	5,80	5,43	35,95
Queso amarillo	50gr	187,5	11,08	15,63	0,8
Huevos, fritos o estrellados	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Manzana	15 gr	13,35	0,11	0,05	3,53
Natilla	20 g	143,8	0,18	16,1	0,18
Total		564,3	34,43	55,67	43,69
% de adecuación		93 %	77 %	60 %	151 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	138g	226	3,85	2,88	44,89
Frijol rojo o poroto, grano seco	138g	226	3,85	2,88	44,89
Filete de pescado	200g	256	52,3	5,3	0

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz con carne mechada	50g	12	0,31	0,24	2,55
Chayote con perejil	15g	7,8	0,12	0,03	2
Papas s/cascara, cocidas s/sal	30g	25,8	0,51	0,03	6
Ensalada rusa	30gr	78	1,77	3,96	9,06
Zanahoria en rodajas	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Pepino	50 gr	17	0,38	0,09	4,11
Galletas de coco	40 g	173,2	2,64	5,68	28,96
Fresco Cas	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Manzana	51 g	56	0,71	0,10	14,64
Total		1196	67,33	22,3	176,4
% de adecuación		148 %	95 %	80 %	120 %

Martes 24 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	90 gr	289,8	14,27	23,89	3,23
Salchichón de res	61 gr	201,3	6,86	18,4	2,48
Empanada de queso	150 gr	498	12,09	9,3	30,5
Yogurt, leche descremada, sabor fruta	125 ml	123,75	4,97	1,44	23,3
Total		1194	42,04	55,82	104,4
% de adecuación		148 %	144 %	150 %	103 %
Desayuno administrativo					

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Empanada de queso	150 gr	498	12,09	9,3	30,5
Yogurt, leche descremada, natural	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		621,7	17,06	23,73	53,8
% de adecuación		108 %	70 %	120 %	78 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Frijol negro	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Bistec de cerdo	72 gr	235	20,25	16,44	0,00
Guiso de ayote tierno	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Ensalada de lechuga, pepino, tomate y maíz dulce	101 gr	22	1,05	0,25	4,92
Nabos	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Cebollinos	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Empanada de dulce de leche	40 gr	173,2	2,64	5,68	28,96
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco mixto de frutas	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		829	34,54	29,73	148,5
% de adecuación		103 %	86 %	110 %	145 %

Miércoles 25 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Salchichón de res	61 gr	201,3	6,86	18,4	2,48
Pan baguette	90 gr	289,8	14,27	23,89	3,23
Burrito frijoles y pollo	268 gr	437	19,24	17,55	52,39
Natilla	30 gr	14,4	0,16	0,04	3,79
Jugo de naranja c/azúcar	150 ml	66	1,2	0,45	15,15
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		833,4	46,79	63,43	130,3
% De adecuación		104 %	116 %	240 %	130 %
Desayuno administrativo					
Wrap de pinto	268 gr	437	19,24	17,55	52,39
Jugo de naranja c/azúcar	150 ml	66	1,2	0,45	15,15
Fruta: Banano	15 gr	13,35	0,11	0,05	3,53
Total		516,3	20,55	18	70,8
% De adecuación		90 %	73 %	95 %	99 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Frijol negro	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Muslo de pollo deshuesado	113 gr	262	16,57	13,89	19,18
Estofado de res con papa y plátano verde	79 gr	235	20,24	16,44	0
Strudell de piña	40 gr	173,2	2,64	5,68	28,96
Repollo con zanahoria, chile y cebolla	101 gr	22	1,05	0,25	4,92
Elote	67 gr	72	2,22	0,86	16,82
Garbanzos con escabeche	101 gr	22	1,05	0,25	4,92

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Repollo morado	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Zanahoria rayada	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Apio con pepino	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Guayaba	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		1406	53,21	44,73	208,9
% de adecuación		175 %	203 %	110 %	168 %

Jueves 26 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan Baguette	90 gr	289,8	14,27	23,89	3,23
Torta de carne molida	95 gr	251	25,12	15,94	0,00
Plátano maduro	61 gr	54	0,66	0,2	13,93
Yogurt	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Total		1086	49,05	73,41	85,53
% De adecuación		135 %	123 %	173 %	86 %
Desayuno administrativo					
Omelette de huevo con jamón	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan cuadrado	90 gr	289,8	14,27	23,89	3,23
Total		515,8	18,12	26,77	48,12
% De adecuación		90 %	80 %	95 %	67 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	138 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	138 gr	226	3,85	2,88	44,89
Trozos de cerdo a la plancha	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Canelones rellenos de pollo	150 gr	148,5	5,97	1,73	27,96
Zuquini	30 gr	96,6	4,76	7,96	1,08
Pan de ajo	22 gr	70	2,57	0,46	14,85
Lechuga con tomate	101 gr	22	1,05	0,25	4,92
Ensalada Kentucky	200 gr	294	37,4	14,44	1,06
Cebolla morada	50 gr	19,5	0,31	0,07	4,91
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fresco de mango	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		980	68,26	34,82	181,4
% de adecuación		122 %	170 %	130 %	150 %

Viernes 27 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	22 gr	70	2,57	0,46	14,85
Picadillo de papa con carne molida	80 gr	257,6	12,69	11,23	2,87
Banano	15 gr	13,35	0,11	0,05	3,53
Jugo de naranja	150 ml	66	1,2	0,45	15,15
Huevos revueltos con cebolla	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Total		758	39,6	31,4	69,66
% De adecuación		132 %	139 %	163 %	97 %
Desayuno administrativo					
Sándwich de jamón de pavo	113 gr	272	16,01	11,98	25,81
Jugo de naranja	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Mandarina	15 gr	13,35	0,11	0,05	3,53
Total		387,5	16,63	13,05	52,5
% De adecuación		67 %	50 %	51 %	53 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijol negro	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Hamburguesas con papas fritas	100 gr	268	14,8	15,1	18,02

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Plátano maduro con miel	61 gr	54	0,66	0,2	13,93
Ceviche de mango verde	90 gr	10,8	0,53	0,14	1,94
Pepino	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Lechuga	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Cebollino con ajo	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Tres leches	100 gr	367	4,1	16,4	54,6
Fresco: Piña con arroz	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		822	21,95	33,07	116,15
% de adecuación		102 %	84 %	82 %	113 %

Lunes 30 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	75 gr	213,7	5,93	4,28	37,2
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Chorizo de res	61 gr	201,3	6,86	18,4	2,48
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Fruta: Manzana	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		879	23,18	45,26	95,23
% De adecuación		109 %	83 %	113 %	95 %
Desayuno administrativo					
Fruta	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Torta de huevo rellena de pinto	113 gr	272	16,01	11,98	25,81
Pan cuadrado	90 gr	289,8	14,27	23,89	3,23

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		664	30,79	35,7	52,2
% De adecuación		115 %	107 %	175 %	88 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijol negro	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Carne mechada en salsa de tomate	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Pastel de tortilla con pollo	75 gr	213,7	5,93	4,28	37,2
Yuca frita	96 gr	154	1,31	0,27	36,54
Caracolitos con jamón	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Pepino en escabeche	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Repollo con culantro	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Apio	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Piña	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Fresco piña	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		978	30,8	17,29	121,2
% de adecuación		122 %	77 %	66 %	120 %

Martes 31 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	90 gr	239,4	6,88	2,96	45,55
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Huevos con cebolla y chile	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Plátano maduro	61 gr	54	0,66	0,2	13,93
Yogurt	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		1162	37,06	63,6	139,5
% De adecuación		144 %	93 %	158 %	132 %
Desayuno administrativo					
Sándwich de carne mechada	113 gr	272	16,01	11,98	25,81
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		411	17,77	13,31	57,42
% De adecuación		72 %	63 %	70 %	81 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijol negro	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Chuleta de cerdo en salsa de tomate	79 gr	235	20,24	16,44	0,00
Zuquini con cebolla	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ayote sazón	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ensalada de lechuga, pepino, tomate y hongos	200 gr	294	37,4	14,44	1,06
Rábanos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fresco: Guayaba	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		1055	40,23	43,2	97,66
% de adecuación		131 %	99 %	160 %	97 %

Miércoles 1 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/ azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Salchichón de res	78 gr	244,92	8,01	21,99	3,1
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Tostadas pizzeras	100 gr	44	0,8	0,3	10,1
Banano	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		939	24,55	47,1	103,5
% De adecuación		116 %	61 %	181 %	104 %
Desayuno administrativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Plátano maduro con queso	80 gr	140	3,92	6,12	19,52
Total		455	14,09	12,55	72,97
% De adecuación		80 %	55 %	55 %	73 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijol negro	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Corvineta con espárragos	250 gr	252,5	24,33	8,18	21,68
Chili con carne	50 gr	255	2,9	13,45	31,45
Barbudos	67 gr	61	3,02	3,95	3,96
Chips de tortilla	75 gr	200,25	6,56	6,2	28,76
Ensalada Hawaina	80 gr	19,2	0,64	0,16	4,32
Pepino	40 gr	20,8	4,36	0,07	0,29
Tomate	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Té frío	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		1179	63,1	44,2	180
% de adecuación		146 %	158 %	157 %	180 %

Jueves 2 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Huevo frito	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Total		933	29,97	48,72	92,11
% De adecuación		116 %	73 %	184 %	92 %
Desayuno administrativo					
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevo Fritos	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Pan cuadrado	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Total		577	20,13	27,21	61,76
% De adecuación		100 %	51 %	97 %	62 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijol negro	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pollo mechado	98 gr	177	26,64	7,04	0,00
Tomate relleno con atún	120 gr	28,8	0,74	0,58	6,11
Chayotes en trozos con mantequilla	68 gr	43	0,42	3,33	3,46
Chile y cebolla en vinagreta	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Papa mini con romero	164 gr	141	2,80	0,16	32,8
Lechuga, tomate y zanahoria	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Vainicas en vinagreta	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Piña	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Fresco: Guanábana	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		781,8	45,9	22,96	118,4
% de adecuación		97 %	114 %	85 %	118 %

Viernes 3 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Pollo en salsa	98 gr	177	26,64	7,04	0,00
Empanadas de chicharrón	150 gr	498	12,09	9,3	30,5
Mango	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		1000	53,92	34,77	68,15
% De adecuación		124 %	133 %	127 %	70 %
Desayuno administrativo					
Arreglados de mano piedra con frijol molido	130 gr	304,2	24,28	22,3	33,5
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Mango	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		414	24,75	23,35	58,76
% De adecuación		72 %	63 %	90 %	59 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Nachos, c/queso, frijoles, carne de res y chile	200 gr	446	15,52	24,08	43,78
Picadillo de vainica con zanahoria	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ensalada rusa	200 gr	294	37,4	14,44	1,06
Lechuga picada	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pico de gallo	200 gr	294	37,4	14,44	1,06
Mini crepas con dulce de leche	100 gr	367	4,1	16,4	54,6
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco de crema	150 ml	70	0,41	1,00	18,1
Total		1155	59,11	27,5	105,3
% de adecuación		143 %	144 %	104 %	105 %

Lunes 6 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	125 ml	55	1	0,38	12,63
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Burrito, frijoles c/queso y carne de res	200 gr	326	14,36	13,1	39,1
Huevo picado con tomate	90 gr	46,8	9,81	0,15	0,66
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Manzana	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		977	40,33	37,47	119
% De adecuación		121 %	100 %	137 %	119 %
Desayuno administrativo					
Burrito, frijoles c/queso y carne de res	400 gr	487	26,2	18,72	72,2
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		589	27,22	19,23	78,1
% De adecuación		102 %	97 %	101 %	109 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Bistec de cerdo en salsa agri dulce	130 gr	274,3	25,87	18,21	0
Brócoli	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ensalada Kentucky	120 gr	37,2	1,81	0,54	6,62
Zanahoria rayada con pasas	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Zuquini en escabeche	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Cajeta de leche pinito	100 gr	44	0,8	0,3	10,1
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fresco carambola	100 ml	24	0,8	0,2	5,4
Total		861,2	49,08	30,59	95,39
% de adecuación		107 %	158 %	76 %	95 %

Martes 7 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	125ml	55	1	0,38	12,63
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Queso Frito	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Enchilada de papa	200 gr	336	12,42	18,38	31,74
Yogurt, leche descremada, natural	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		1098	38,59	43,09	168,6
% De adecuación		130 %	95 %	150 %	169 %
Desayuno administrativo					
Jugo de naranja c/azúcar	125ml	55	1	0,38	12,63
Enchilada de papa	200 gr	436	12,42	18,38	61,74
Total		491	13,42	18,76	74,7
% De adecuación		85 %	170 %	144 %	74 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Trozos de pollo	130 gr	230,1	35,48	8,72	0
Cubaces con cerdo	100 gr	89	0,2	9,8	0

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Papas en gajos	130 gr	80,6	1,59	0	18,45
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Ensalada de chayote	150 gr	22,5	1,26	0,32	4,77
Pepino	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Gelatina blanca	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Piña	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Fresco de guanábana	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		1407	40,5	44,09	168,5
% de adecuación		160 %	101 %	157 %	168 %

Miércoles 8 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Chorizo de cerdo y res	90 gr	167,4	14,94	10,53	2,25
Empanada de frijol	150 gr	49,8	12,09	9,3	30,5
Jugo de naranja c/azúcar	90	39,6	0,72	0,27	9,09
Mandarina	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		804,6	42,78	28,7	110,5
% De adecuación		100 %	105 %	104 %	110 %
Desayuno administrativo					
Huevos, omelet simple	150	439,5	33,5	6	81,6
Pan blanco, de rodaja o cuadrado, tostado	70 gr	186,2	5,35	21,3	35,43

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Total		625	38,8	27	116
% De adecuación		109 %	95 %	104 %	116 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Filete de tilapia	100 gr	232	23,26	14,74	0
Muslo deshuesado con sofrito	90 gr	118,8	1,08	0,09	31,77
Chayote con perejil	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Lunas de camote	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ceviche de plátano verde	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Piña con menta	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Mousse de mango	90 gr	100,8	0,63	1,17	22,4
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Mousse de chocolate preparado	90	202,5	3,73	14,4	14,46
Cas	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		965	65,5	33,5	162
% de adecuación		120 %	156 %	150 %	162 %

Jueves 9 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	100ml	44	0,8	0,3	10,1
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Prensadas de jamón y queso	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Yogurt, leche descremada, sabor fruta	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		777	34,8	32,7	101,08
% De adecuación		97 %	90 %	121 %	101 %
Desayuno administrativo					
Jamon de pavo	75 gr	110,25	14,02	5,42	0,4
Pan blanco, de rodaja o cuadrado (cos	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Queso blanco fresco	80 gr	138,4	19,48	5,6	1,53
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		536	40,0	13,83	43,26
% De adecuación		93 %	100 %	50 %	43 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Lomo fingido	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Pastel de yuca con pollo	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Tomate italiano	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pan de ajo	22 gr	70	2,57	0,46	14,85
Mix de repollos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Rábano	50 gr	7	0,45	0,07	1,49

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Remolacha rayada	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Mini donas de chocolate	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Frutas mixtas	125 ml	58,75	0	0	15,63
Total		912,8	40,6	28,3	97,18
% de adecuación		113 %	100 %	104 %	97 %

Viernes 10 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Jugo de naranja c/azúcar	125 ml	55	1	0,38	12,63
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Salchicha de res	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Plátano maduro	61 gr	54	0,66	0,2	13,93
Manzana, fruta importada, c/cascara	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		796,8	19,27	25,03	129,4
% De adecuación		99 %	210 %	96 %	129 %
Desayuno administrativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Torta de huevo con tortilla	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Total		526	24,48	22,1	38,24
% De adecuación		91 %	130 %	88 %	55 %

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles negros	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Salchipapas	100 gr	132	1,2	0,1	35,3
Chalupas de pollo	80 gr	264	8,99	23,66	3,25
Crema de espinacas	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Chips de plátano verde	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Lechuga, tomate, pepino y hongos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Escabeche de berenjena	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Horchata	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		987	33,08	28,7	116
% de adecuación		123 %	83 %	108 %	116 %

Lunes 13 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Tocineta	100 gr	186	16,6	11,7	2,5
Paty de pollo	175 gr	77	1,4	0,53	17,68
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Banano	100 gr	89	1,09	0,33	22,84
Total		852	35,3	26,2	91,78

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
% De adecuación		106 %	80 %	137 %	130 %
Desayuno administrativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Huevo frito	150 gr	439,5	33,5	6	81,6
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		753,5	44,12	11,92	116
% De adecuación		94 %	60 %	55 %	116 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Fajitas de pollo	80 gr	212,8	6,11	2,63	40,49
Frijoles blancos con trozos de res	100 gr	186	16,6	11,7	2,5
Crema de hongos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Zanahoria con vainicas	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Gelatina multicolor	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Mixto de frutas	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		1015	45,6	25,25	102,1
% de adecuación		126 %	114 %	97 %	102 %

Martes 14 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Platano maduro	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Huevo frito	100 gr	52	10,9	0,17	0,73
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		841	30,1	25,13	100,9
% De adecuación		104 %	75 %	97 %	101 %
Desayuno administrativo					
Pizzitas de pepperoni	150 gr	439,5	33,5	16	81,6
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		541	34,52	16,51	87,5
% De adecuación		94 %	88 %	64 %	88 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Chuleta ahumada	140 gr	364	38,68	22,06	0
Filete de corvineta	100 gr	16	0,64	0,05	3,93
Zuquini en rodajas	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Elote con mantequilla	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Lechuga con repollo morado	90 gr	21,6	0,72	0,18	4,86
Rábanos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pepinos	50 gr	7	0,45	0,07	1,49

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fresco de guayaba	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Strudel de manzana	100 gr	89	1,09	0,33	22,84
Total		1016	48,2	27,47	102,7
% de adecuación		126 %	121 %	104 %	103 %

Miércoles 15 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Queso frito	80 gr	138,4	19,48	5,6	1,53
Croissant, de huevo, queso y jamón	80 gr	138,4	19,48	5,6	1,53
Yogurt	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		1042	59,1	49,9	97,31
% De adecuación		129 %	148 %	190 %	97 %
Desayuno administrativo					
Croissant, de huevo, queso y jamón	200 gr	436	12,42	18,38	61,74
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		538	13,42	18,81	67,7
% De adecuación		94 %	70 %	73 %	68 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Pechuga de pollo	130 g	221	37,04	7,03	0
Lasaña de carne molida	130 g	221	37,04	7,03	0
Chayote	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Crema de ayote	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Chips de tortillas	140 gr	60,2	1,95	3	7,15
Ensalada de papa, zanahoria, huevo y mayonesa	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Mini cachitos con dulce de leche	90 gr	352,8	0,09	2,52	85,41
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco de naranjilla	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		1159	94,33	28,84	84,85
% De adecuación		144 %	94 %	110 %	85 %

Jueves 16 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Huevo con tomate	200 gr	234	15,54	16,8	4,8
Empanada de chicharrón	100 gr	153	10,62	12,02	0,69
Yogurt, leche descremada, sabor fruta	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		876	41,93	49,32	65,7
% De adecuación		109 %	105 %	150 %	66 %
Desayuno administrativo					
Huevos, omelet simple	137 gr	212,52	19,66	15,41	30,26

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Pan blanco, de rodaja o cuadrado, tostado	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		500	26,03	18,22	71,5
% De adecuación		88 %	65 %	55 %	72 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Bistec de cerdo en salsa de tamarindo	130 gr	221	37,04	7,03	0
Papas mini	130 gr	24,7	4,1	0,52	3,03
Ayote tierno	100 gr	86	1,71	0,1	20,01
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz dulce	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Remolacha rayada	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pepino	90 gr	27	0,55	0,14	6,8
Mousse de maracuyá	138 gr	186,3	7,19	2,01	33,91
Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: té frío con limón	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		1064	57,9	34,26	99,05
% de adecuación		132 %	143 %	121 %	99 %

Viernes 17 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Natilla	20 gr	143,8	0,18	16,1	0,18
Pan baguette	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Burrito, frijoles c/queso y carne de res	190 gr	309,7	13,64	12,44	37,15
Pollo en salsa	138 gr	186,3	7,19	2,01	33,91
Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		989	38,35	39,0	108
% De adecuación		123 %	96 %	150 %	108 %
Desayuno administrativo					
Arreglados de pollo	200 gr	438	19,36	25,12	35,67
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		540	20,32 %	25,6	41,57
% De adecuación		94 %	71 %	132 %	62 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Carne mechada con verduritas	125 gr	73,75	0,22	0,15	18,58
Papas supremas con pollo, natilla	130 gr	24,7	4,1	0,52	3,03
Plátano maduro	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Pico de gallo	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Cebollino	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pepino con ajo	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Brownies	150 gr	24,7	4,1	0,52	3,03

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco de cas	125 ml	123,75	4,97	14,4	23,3
Total		815	31,87	26,87	130,4 %
% de adecuación		101 %	110 %	100 %	130 %

Anexo 27. Lista de precios ordenados por proveedor de Sigma

Alimentos

Proveedor: Belca Costa Rica S. A.

Producto	Unidad medida	Precio neto (₡)
Aceite	Pza	14245,000
Aceite	Pza	3095,000
Aceite para freir	Pza	14245,000
Achiote	Pza	3465,000
Aderezo italiano cartago	Pza	5200,000
Almendra molida cartago	Pza	13705,000
Arroz	Pza	14840,000
Atun	Pza	4395,000
Azucar saco	Pza	33232,000
Azucar sobres	Pza	5828,000
Barra chocolate	Pza	27090,000
Canelones	Pza	2345,000
Capsulas de papel	Pza	1890,000
Caracolitos kilos	Kg	1628,000
Cereal bolsa grande	Pza	3745,000
Challeta choco chips	Pza	7625,000
Chantilly manga	Kg	3145,000
Chilli con carne	Pza	7500,000
Chips de tortilla	Pza	20335,000
Chop suey	Pza	17178,000
Coco rallado	Pza	6090,000
Coctel de frutas	Pza	3690,000
Coditos kilos	Kg	1628,000
Cola de res	Pza	5686,000
Colorante amarillo	Pza	796,000
Colorante naranja	Pza	815,000
Colorante rojo	Pza	780,000
Comsome de pollo	Pza	1905,000
Consome de mariscos	Pza	2770,000
Consome de res	Pza	1935,000
Crema de hongos cartago	Pza	6166,000
Crema de mariscos cartago	Pza	6166,000
Crema esparragos	Pza	6166,000
Crema fresco	Pza	1402,000
Crema para batir chantilly	Pza	2530,000
Crema sobres	Pza	8591,000
Crotones	Pza	6775,000

Cucharitas	Pza	6380,000
Demiglas	Pza	9425,000
Dulce	Pza	640,000
Dulce de leche	Pza	10353,000
Edulcorante	Pza	3855,000
Empanizador	Pza	4815,000
Espaguetti	Kg	1409,000
Flan de coco	Pza	6030,000
Flan vainilla	Pza	6030,000
Frijol	Pza	15140,000
Frijol blanco	Kg	1337,000
Frijol rojo	Pza	21825,000
Galleta chocochips	Pza	7625,000
Galleta crema	Pza	32290,000
Galleta maria	Pza	15940,000
Galleta maria polvo	Pza	2915,000
Galleta soda	Pza	12820,000
Garbanzos	Pza	2775,000
Gelatina granulada	Pza	6804,000
Gelatina limon	Pza	1612,000
Harina	Pza	6090,000
Hongos	Pza	3672,900
Jalea de piña	Pza	8330,000
Lasagña	Pza	2046,000
Melocoton comercial	Pza	3075,000
Leche	Pza	536,000
Leche condensada	Pza	9501,000
Leche evaporada	Pza	1687,000
Leche pinito	Pza	7250,000
Lentejas	Kg	1335,000
Levadura dulce	Pza	1708,000
Levadura salada	Pza	1708,000
Lio cas	Pza	1825,000
Lio frutas	Pza	1825,000
Lio guanabana	Pza	1825,000
Lio limon	Pza	2620,000
Lio mandarina	Pza	2620,000
Lio mango	Pza	2620,000
Lio naranja	Pza	2620,000
Maicena	Pza	4040,000
Maiz dulce	Pza	2560,000
Manga chantilly	Kg	3145,000
Mani	Pza	2695,000
Margarina	Pza	13904,000
Masa cedí	Pza	14610,000
Mayonesa	Pza	7338,000

Mini donas	Pza	7000,000
Oregano polvo	Pza	3175,000
Palillo decorativo	Kg	2045,000
Palmito	Pza	6480,000
Pan blanco	Svo	1375,810
Pan cena	Pza	4058,000
Pan hamburguesas	Pza	9900,000
Pan hamburguesa pequeño	Pza	9900,000
Pan hot dog	Pza	5250,000
Pan molido	Pza	2768,000
Papa gajos	Pza	19800,000
Papas fritas	Pza	16870,000
Papel adhesivo wrap. 12"*2000	Pza	9075,000
Papel aluminio	Pza	11660,000
Papel encerado	Pza	1015,000
Paprika	Pza	4765,000
Pasas	Pza	2910,000
Pasta de tomate	Pza	4105,000
Peregil seco	Pza	2835,000
Petit pois	Pza	2365,000
Pimienta cayena	Pza	4320,000
Platos #6	Pza	8800,000
Platos #9	Pza	42155,000
Pure para	Pza	4704,000
Removedores	Pza	656,000
Salsa bufalo	Pza	11950,000
Salsa inglesa	Pza	7067,000
Salsa pomodoro	Pza	5380,000
Salsa queso	Pza	5015,000
Salsa ranch	Pza	8350,000
Salsa soya	Pza	10175,000
Sazon completo	Kg	3680,000
Semillas ajonjoli	Pza	2775,000
Semillas mixtas	Pza	5150,000
Sopa de costilla	Pza	5686,000
Sopa olla carne de maggi	Pza	5686,000
Spaguetti	PZA	1409,000
Splenda	Pza	18115,000
Tapa dulce	Pza	1538,000
Te limon	Pza	3985,000
Te frio melocoton de 3 kg	Pza	3750,000
Te manzanilla	Pza	3165,000
Te negro	Pza	2155,000
Te verde	Pza	1235,000
Tenedor	Pza	5755,000
Tortilla harina grande	Pza	5200,000

Tortilla harina mediana	Pza	3900,000
Tortillas chips	Svo	1400,000
Tortillas pequeñas harina	Pza	2600,000
Vaso #9 transparente	Pza	26810,000
Vasos de cafe	Pza	12960,000
Vinagre balsamico	Pza	11335,000
Vitamaiz	Pza	635,000
Wypall	Pza	4220,000

Proveedor: Centro Internacional de Inversiones S.A, (CIISA)

Producto	precio/kilo
Molida res	¢3415
Trozos de res economic	¢3525
Costilla de Cerdo	¢3287
Pollo	¢2400
Tilapia	¢13525
Tilapia	¢13700
Trozos de cerdo	¢2993
Fajitas de Res	¢4171
Bistec de res	¢4371
Quititeña	¢3518
Costillas de Res CANT	¢2520
Chuleta de Cerdo	¢3035
Carne mechar	¢3935
Costillas de Res	¢2636
Bistec de cerdo	¢3045
Posta de cerdo	¢2524
Higado de res	¢2234
Recorde de cerdo	¢2472
Fajitas de cerdo	¢2982
Trocitos para cantones	¢4266
Pangacios por 10 kg	¢2100
Mariscada 2.5	¢7500
camaron 2.5	¢14000
Mano piedra	¢3885
Carne para azar	¢4491

Molida de cerdo	Ø2783
Calamar 0.5kg	Ø1974
Jarrate	Ø707
Osobuco	Ø2289
Tortas de hamburguesa.	Ø18018
Papas fritas	Ø15869
Taquitos de res 12 UNID	Ø5650
mondogo	Ø2013
Cesina	Ø3969
Atun	Ø3935
Taquitos 50 unid	Ø6500
Taquitos 20 unid	Ø3150

Proveedor: Centro Internacional de Inversiones S.A, (CIISA)

Producto	Unidad	Precio
Pancitas de tilapia	Kilo	3.800
Dedos de pescado empanizados	Kilo	3.500
Tilapia	Caja 5 kg	14.000
Corvineta	Caja 10 kg	23.000
Mariscada	Kilo	3.800
Filet de bolillo	Kilo	4.000

Proveedor: Inversiones Chazara S. A./ Capoem

Producto	Precio
Muslo deshuesado	Ø2950/kg
Recorte de pollo	Ø2900/kg
Filet de pollo con gramaje de 150g	Ø3680/kg

Muslo de pollo sin cadera	₺2300/kg
Muslo de pollo con cadera	₺2200/kg

Proveedor: Viva Concentrados

Producto	Precio
Galón concentrado natural azucarado de Guayaba	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de cas	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de carambola	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de fresa	₺3 282
Galón concentrado natural azucarado de guanabana	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Mango	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Maracuya	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Mora	₺3 287
Galón concentrado natural azucarado de Naranja	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Piña	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Piña con arroz	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Kiwi	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Kiwi Fresa	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de melón	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de sandía	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Tamarindo	₺2 888
Galón concentrado natural azucarado de Te verde light	₺2 792
Paquete te frio con limón	₺2 088

Paquete te frío con melocotón.	€2 088
Galón concentrado natural azucarado de Pulpa Naranja	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Mixto	€2 888
Galón concentrado natural azucarado de Melocoton	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Manzana	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Piña Colada	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Pulpa Naranja con zanahoria	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Limonada	€4 212
Galón concentrado natural azucarado de Daiquirí Fresa	€4 212
Galón Jugo Naranja 100 % natural	€1 951
Galón Jugo Naranja con Zanahoria 100 % natural	€2 265
Galón Jugo de limón 100 % natural	€5 470
Sirope	€2 700

Anexo 28. Evaluación cuantitativa de menú actual

Lunes 23 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno-	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179	Ø8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	Ø13451	Ø2690
		Culantro	6 rollos	1 rollo	Ø1500	Ø9000
		Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
		Chile Dulce	1Kg	1Kg	Ø1537	Ø1537
		Sal	100g	1Kg	Ø169,45	Ø16,94
		Salsa inglesa	100ml	1galón	Ø4300	Ø113,6
	Huevo Frito	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
		Aceite	500ml	1galón/ 17 litros	Ø14245	Ø418,9
		Sal	25g	1Kg	Ø169,45	Ø4,2
	Salchichas	Salchichas	10pq	1pq/330g	Ø327,68	Ø3270
		Chile dulce	1500g	1Kg	Ø1537	Ø2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	Ø14245	Ø209,4
		Culantro	6 rollo	1 rollo	Ø1500	Ø9000
		Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179
	Consomé de res		120g	1Kg	Ø1935	Ø232,2
	Aceite		250ml	1galón/ 17 litros	Ø14245	Ø209,4
	Sal		200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8
	Chile dulce		1500g	1Kg	Ø1537	Ø2305,5
	Cebolla		1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
	Administrativo					

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Huevo-burguer	Huevo frito	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
		Queso amarillo	4 bloques	1 bloque/40 rebanadas	Ø1886,32	Ø7545,28
		Aceite	250ml	1galón/ 17 litros	Ø14425	Ø209,4
		Sal	200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8
		Pan de hamburguesa pequeño	38 paquetes	1 paquete / 4 unidades	Ø9900	Ø260,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	Ø10153	Ø20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	Ø14245	Ø167,5
		Sal	200g	30g	Ø169,45	Ø33,8
		Ajo	20g	1Kg	Ø3500	Ø70
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179	Ø8089
	Frijoles molidos	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	Ø13451	Ø2690
		Sal	200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5
	Filete de pescado empanizado a la plancha	Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	Ø4815	Ø7222,5
		Sal	200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	Ø14245	Ø167,5
		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	Ø14000	Ø56000
	Arroz con carne mechada	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179	Ø8089
		Sal	200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5
		Carne mechada	10Kg	1Kg	Ø3,911	Ø39110
Guarnición	Harinosa: Papa asada	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	Ø13904	Ø278,08
		Papas	5Kg	1Kg	Ø1400	Ø7000
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	Ø14425	Ø167,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Ensaladas compuestas	Vegetal: Chayote con perejil	Sal	25g	1Kg	Ø169,45	Ø4,2	
		Chayote	20 U	1 U	Ø175	Ø3500	
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428	
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	Ø14245	Ø167,5	
		Sal	200g	1Kg	Ø169,45	Ø33,8	
	Ensalada rusa	Ensalada rusa	Perejil	2 rollo	1 rollo	Ø600	Ø1200
			Remolacha	15 U	1 U	Ø600	Ø9000
			Huevo	6 cartones	1 cartón/12	Ø3500	Ø21000
					Usted		
			Papas	5Kg	1Kg	Ø1400	Ø7000
			Culantro	6 rollos	1 rollo	Ø1500	Ø9000
			Apio	1 rollo	1 rollo	Ø3000	Ø3000
			Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
			Sal	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
Mayonesa			½galón	1galón	Ø7338	Ø3669	
Zanahoria en rodajas delgada	Zanahoria en rodajas delgada	Zanahorias	3Kg	1Kg	Ø600	Ø1800	
		Perejil	2 rollo	1 rollo	Ø600	Ø1200	
		Sal	25g	1Kg	Ø169,4	Ø4,2	
		Pimienta	20g	1Kg	Ø9938	Ø1987	
		Vinagre	¼galón	1galón	Ø1018	Ø509	
Pepino	Pepino	Pepinos	7Kg	1Kg	Ø1000	Ø21000	
		Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	Ø1500	Ø9000	
		Azúcar	2Kg	1 SC/50Kg	Ø33232	Ø3323	
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12	Ø3500	Ø21000	
				Usted			
		Harina	1Kg	1 bulto/10 paquetes	Ø6512	Ø651,20	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	Ø13904	Ø278,08	
		Coco	2 paquetes	1 Usted/2Kg	Ø6090	Ø12180	
		Postre	1-galletas de coco				

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	Ø900	Ø13500
Bebida	Fresco de cas	Cas	12Kg	1Kg	Ø1200	Ø14400
		Azúcar	5Kg	1 saco/ 50Kg	Ø33232	Ø3232,20
Total						Ø417626,26

Martes 24 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Salchichón	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
		Salchichón	17Kg	1Kg	₡1106,74	₡18814,58
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Administrativo					
	Empanadas de queso	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡209,4
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Masa	4,8Kg	1 BLT/ 10pq/ 905g	₡13924	₡7305,83
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5	
Bebida Almuerzo	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80	
	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306	
	Arroz	Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Frijoles	Ajo	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Bistec de cerdo en salsa agridulce	Ajo	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Carne de cerdo	Carne de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Cebolla	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pimienta	Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Salsa de tomate	Salsa de tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Salsa china	Salsa china	150ml	1galón	₡3594,53	₡145
		Sopa negra	Frijoles negros	Frijoles negros	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451
	Culantro		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
	Chile dulce		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
Orégano	Orégano		1 rollito	1 rollito	₡200	₡200	
Apio	Apio		1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000	
Sal	Sal		20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
Cebolla	Cebolla		1500g	1Kg	₡952	₡1428	
Huevo	Huevo		6 cartones	1 cartón/12	₡3500	₡21000	
Guarnición	Harinosa: Doraditas		Doraditas	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡45,5	₡6370
			Ayote tierno	25 U	1 U	₡700	₡17500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Vegetal: guiso de ayote tierno	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8
		Leche descremada	7 cajas	1 caja / 12 unidades	¢7582	¢4422,83
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y pepino con maíz dulce	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢1450
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Maíz dulce	1galón	3Kg	¢2277	¢2277
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
Postre	Nabos Cebollino 1- Empanada de dulce de leche	Nabos	9Kg	1Kg	¢1100	¢9900
		Cebollino	6 rollos	1 rollo	¢600	¢3600
		Harina	4,2Kg	1 BLT/ 10pq/ / 1Kg	¢6512	¢1550,47
		Azúcar	5Kg	1 saco/ 50Kg	¢33232	¢3232,20
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
Bebida	2- Postre Fresco mixto de frutas	Dulce de leche sigma	310 U	1 U	¢131,24	¢40868
		Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19600
		Manzana	60 U	1 U	¢350	¢21000
		Piña	20 U	1 U	¢1000	¢20000
		Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19600
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢11077,66
Total						¢347,669

Continúa en la siguiente página

Miércoles 25 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₪13451	₪5380
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₪1500	₪9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₪4300	₪113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪4044
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₪3467	₪48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14245	₪418,9
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Achiote	9g	1Kg	₪3465	₪311,8
	Queso Blanco	Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600
	Burritos de pollo	Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Frijoles molidos	3 paquetes	B15 /900Kg	₪13451	₪2690
		Pollo	20, 5Kg	1Kg	₪2900	₪59,400
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14245	₪418,9
		Sal	25g	1Kg	₪169,45	₪4,2
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₪5200	₪
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Queso semiduro	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
Administrativo						
	Wrap de pinto	Tortillas de trigo	6 paquetes	PQ 1/50 Usted	₡3750	₡22,500
		Natilla	5Kg	5Kg	₡7244,26	₡7244,26
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
	Frijoles	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Muslo de pollo deshuesado en salsa de mostaza	Muslos de pollo	14Kg	1Kg/150g	₡2850	₡39900
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Estofado de res con papa y plátano verde	Plátano verde	25 U	1 U	₡200	₡5000
		Papa	10Kg	1Kg	₡1400	₡14000
		Camote	7Kg	1Kg	₡900	₡6,300
		Ayote	25 u	1 u	₡700	₡17500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Consomé de res	150g	1Kg	₡1935	₡290,25
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
Guarnición	Harinosa: Elote	Elote	30 u	1 Unidad	₡175	₡5250
	Vegetal: Repollo con zanahoria, chile y cebolla	Repollo verde	6Kg	1Kg	₡800	₡4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla morada	1500g	1Kg	₡2300	₡1533,3
Ensaladas compuestas	Garbanzos en escabeche	Garbanzos	8Kg	1Kg	₡2775	₡22200
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Apio	1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Vinagre	¼ de galón	1galón	₡1018	₡509
		Coliflor	5 U	1 U	₡1500	₡7500
		Vainica	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
	Repollo morado	Repollo morado	3Kg	1Kg	₡1300	₡3900
	Zanahoria rallada	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Piña	10 U	1 U	₡1000	₡10000
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3352,3
		Canela	50Kg	1	₡1619	₡323,80
		Huevo	6 cartones	paquete/250g 1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
Bebida	2- Piña Fresco deguayaba	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
		Guayaba	½ Usted	30 Usted/ 1 unidad	₡450	₡13500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3352,3
Total						₡525838,13

Continúa en la siguiente página

Jueves 26 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	100g	1Kg	₡169,45	₡16,94
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Tortas de carne molida	Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	₡6512	₡651,20
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Plátano maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
			Administrativo			
	Omelette de huevo con jamón y tajada de pan cuadrado	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	₡6512	₡651,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₡1250	₡21000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
		Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153
Bebida Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡6405
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Trozos de cerdo a la plancha salteados con vegetales	Cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Vainica	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Canelones rellenos de pollo en salsa de tomate	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Consomé de pollo	120g	1g	¢1905	¢229,5
		Canelones	9Kg	1 Usted/ 1Kg	¢2345	¢21105
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Pollo	10Kg	1Kg	¢3500	¢3500
		Salsa de tomate	700ml	1galón	¢3358	¢621,8
Guarnición	Harinosa: Pan de ajo	Pan	18 U	1 U	¢400	¢7200
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70
Ensaladas compuestas	Vegetal: Zucchini Kentucky	Zucchini	20 u	1 un	¢700	¢14000
		Repollo verde	6Kg	1Kg	¢800	¢4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢332,32
		Mayonesa	½galón	1galón	¢7338	¢3669
	Lechuga con tomate en cuadritos	Lechuga	20 U	1 U	¢450	¢9000
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
Postre	Cebolla morada	Cebolla morada	250g	1Kg	¢2300	¢9200
	1- Tiramisú	Queso crema	2galones	1galón	¢4658,71	¢9317,42
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢332,32
		Cocoa en polvo	1Kg	1Kg	¢3170	¢3170
		Café	10g	1Kg	¢3745	¢37450
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	¢900	¢13500
Bebida	Fresco de mango	Mango	15Kg	1Kg	¢700	¢10500
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢332,32
Total						¢469392,66

Continúa en la siguiente página

Viernes 27 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Culantro	6 rollos	1 rollo		
		Cebolla	1500g	1Kg		
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Huevos revueltos con cebolla	Huevos	6 cartoneros	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Picadillo de papa con carne molida	Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35,000
		Chile dulce	1,5Kg	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1,5Kg	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡19,600
Administrativo						
	Sandwich con pan focaccia y jamón de pavo	Pan focaccia	18 U	1 USTED	₡700	₡12,600
		Jamón de pavo	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Frijoles	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Chifrijo	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		cilan	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aguacate	25Kg	1Kg	₡3000	₡120
		Chicharrón	25Kg	1Kg	₡1986	₡49650
	Limón	40 Usted	1 Usted	₡80	₡3200	
	Hamburguesas con papas fritas	Tortas de carne	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Lechuga	20 U	1 U	₡450	₡9000
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Queso amarillo	4 bloques	1 bloque/40 rebanadas	₡1886,32	₡7545,28
		Papas fritas	4 paquetes	1 caja/6 paquetes	₡14658	₡9772
		Aceite freír	1,5 l	1 litro	₡14425	₡21637,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Salsa de tomate	¼galón	1galón	₡3402,43	₡850,60
Guarnición	Harinosa:	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
	Plátano maduro en miel	Tapa dulce	3 tapa	1 und	₡1538	₡4614
	Vegetal: Caldo de pollo	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Recortes de pollo	12Kg	1Kg	₡3000	₡36,000
Ensaladas compuestas	Ceviche de mango verde	Mango verde	15Kg	1Kg	₡700	₡10500
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Salsa inglesa	50ml	1galón	₡3,806	₡56
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
	Lechuga	Lechuga	20 U	1 U	₡450	₡9000
	Pepino	Pepinos	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
Postre	1- Tres leches	Leche evaporada	2 L	1 L	₡522	₡1044
		Leche condensada	1 bolsa	1 bolsa/4,5Kg	₡9206	₡9206
		Crema dulce	1galón	1galón	₡4058	₡4058
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Azúcar	300Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡16616
	2- Papaya	Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡900

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida	Fresco de Piña con arroz	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡16616
		Canela	50g	1pq/500g	₡1619	₡323,80
Total						₡469460,66

Continúa en la siguiente página

Lunes 30 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪4045
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₪13451	₪6,405
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₪1500	₪9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2306
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Salsa inglesa	50ml	1galón	₪4300	₪56
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪4045
		Trozos econ res	9,6Kg	1Kg	₪3467	₪33283
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
		Sal	25g	1Kg	₪169,45	₪4,2
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Consomé de res	120g	1Kg	₪2205	₪232,2
	Pan baguette	Pan baguette	18 U	1 U	₪400	₪7200
	Chorizo	Chorizo	6Kg	1Kg	₪3871	₪23,226
		Sal	25g	1Kg	₪169,45	₪4,2
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪209,4
		Ajo	20g	1Kg	₪3500	₪70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪2300	₪1428
	Taquitos de carne pequeños	Carne molida	8,4Kg	1Kg	₪3605	₪30,282
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪209,4
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Ajo	20g	1Kg	₪3500	₪70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₪200	₪200

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Manzana	60 U	1 U	₡350	₡21000
		Administrativo				
	Torta de huevo rellena de pinto con tajada de pan cuadrado	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₡1250	₡21000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
	Frijoles	Frijoles	5 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡4483
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Carne mechada en salsa de tomate	Carne para mechar	10Kg	1Kg	₡3911	₡39110
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Apio	1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Romero	1 rollo	1 rollo	₡500	₡ 500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
		Pasta de Tomates	750Kg	1 Usted/3Kg	¢4387	¢1096,75	
	Pastel de tortilla con pollo	Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢2300	¢1428	
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70	
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500	
		Pollo deshuesado	14Kg	1Kg/150g	¢2850	¢ 39900	
		Orégano	1 rollito	1 rollito	¢200	¢200	
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
		Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987	
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70	
Guarnición		Harinosa: Yuca frita	Yuca	20Kg	1Kg	¢750	¢15,000
			Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
	Vegetal: Sustancia de res	Recortes de res	10Kg	1Kg	¢3500	¢35000	
Ensaladas compuestas	Caracolitos con jamón	Caracolitos	18Kg	1Kg	¢ 1628	¢29,304	
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	¢784,91	¢6679	
		Mayonesa	½galón	1galón	¢7338	¢3669	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Apio	1 rollo	1 rollo	¢3000	¢3000	
	Pepino en escabeche	Pepinos	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Apio	1 rollo	1 rollo	¢3000	¢3000	
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70	
		Orégano	1 rollito	1 rollito	¢200	¢200	
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Postre	1- Cheesecake	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800	
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4	
		Vinagre	¼ de galón	1galón	₡1018	₡509	
		Coliflor	18 Usted	1 Usted	₡1500	₡27,000	
		Vainica	6Kg	1Kg	₡2000	₡12,000	
		Repollo con culantro	Repollo	6Kg	1Kg	₡800	₡4,800
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
		Galleta María	½ caja	1 CJ/24/8pq	₡15,940	₡7,970	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
		Queso crema	½galón	1galón	₡4,658	₡2,329	
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33,232	₡3,323	
		Extracto de vainilla	¼ L	950ml	₡4,175	₡1,043	
		Bebida	2- Piña Fresco de Piña	Jugo de limón	40 Usted	1 Usted	₡80
Piña	20 U			1 U	₡1000	₡20000	
Piña	10 U			1 U	₡1000	₡10000	
Azúcar	500Kg			1 saco /50Kg	₡33232	₡3323	
Total						₡411891,092	

Martes 31 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡6405
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡2300	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044	
		Trozos econ de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538	
	Pan baguette	Huevos con cebolla y chile dulce	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
			Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
			Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
			Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
			Huevos	6 cartonones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
			Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
	Plátano maduro	Cereal	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
			Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80	
Administrativo							
Bebida Almuerzo	Sandwich de carne mechada en pan baguette	Pan baguette	14 U	1 U	₡400	₡5,600	
		Carne mechada	10Kg	1Kg	₡3911	₡39110	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Jugo de naranja	Arroz	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
			Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
			Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Frijoles	Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Chuleta de cerdo en salsa de tomate	Chuleta de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Salsa de Tomates	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Cebolla	500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
	Sopa de pollo	Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35,000
		Consomé de pollo	1 kg	150 g	₡ 2774	₡411,6
Guarnición	Harinosa: Ayote sazón	Ayote sazón	25 u	1 u	₡70	₡1750
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Vegetal: Zucchini con cebolla	Zucchini	20 U	1 U	₡700	₡14000
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y pepino con hongos	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Pepino	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	₡3623	₡1275
	Rábanos	Rábanos	1Kg	1Kg	₡1100	₡1100
Postre	1- Prestiños con miel (con tortilla de harina y miel de tapa dulce)	Tortilla	6 paquetes	PQ 1/50 Usted	₡5200	₡626,5
		Miel de tapa dulce	900g	1 paq /450g	₡1538	₡3076
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida	Fresco de guayaba	Guayaba	2galones	1galón	₡1825	₡3650
Total						₡272510,098

Continúa en la siguiente página

Miércoles 1 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₪13451	₪2690
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₪1500	₪9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₪4300	₪113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₪16179	₪4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	₪3467	₪48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Achiote	9g	1Kg	₪3465	₪311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₪400	₪7200
		Salchichón	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425
	Tostadas pizzeras	Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Salchichón	17Kg	1Kg	₪1106,74	₪18814,58
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₪1250	₪21000
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₪784,91	₪6679
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Mandarina	10 Usted	1 Usted	₡350	₡3500
Administrativo						
	Pinto con plátano maduro	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Natilla	5Kg	5Kg	₡7244,26	₡7244,26
		Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Corvineta en salsa de espárragos	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
			Sal	20g	1Kg	₡169,45

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Consomé de pollo	150g	1Kg	₡1905	₡285,75
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Corvineta	3 cajas	1 caja/10Kg	₡23000	₡6969
	Chili con carne y chips de tortilla	Chips de tortilla	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡20,335	₡290,5
		Carne picada	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
Guarnición	Harinosa: Chips de tortilla	Chips de tortilla	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡20,335	₡290,5
	Vegetal: Barbudos	Vainicas	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
Ensaladas compuestas	Ensalada hawaiana	Repollo	6Kg	1Kg	₡800	₡4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Postre	Pepino	Pasas	10 U	1 U	¢2910	¢29100
		Pepinos	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Tomate en media luna	Tomates	10Kg	1Kg	¢1450
	1- Budín con pasas	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
		2- Papaya	Pasas	10 U	1 U	¢2910
Papaya	28Kg		1Kg	¢700	¢900	
Té frío Lipton	6 paquetes		1 paquete	¢2,179	¢13,074	
Bebida						
Total					¢506740,342	

Jueves 2 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno				Operativo			
Desayuno	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044	
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢7472	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6	
		Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044
			Carne de res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	¢400	¢7200
	Huevo frito	Huevo	6 cartones	1 cartón/12	¢3500	¢21000
				Usted		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Tequeños	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12	¢3500	¢21000
				Usted		
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	¢88,57	¢12399,80
Administrativo						
	Dos huevos fritos con tajadas de pan cuadrado	Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	¢1250	¢21000
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12	¢3500	¢21000
				Usted		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306		
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9		
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089		
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡6405		
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38		
	Pollo mechado	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
		Pollo	20 kg	1kg	₡3000	₡60,000		
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428		
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9		
	Tomate relleno con atún arreglado	Tomate	20Kg	1Kg	₡1450	₡29000		
		Atún	2 bolsas	1pq/ 1Kg	₡5843	₡11686		
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428		
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00		
Sal		20g	1Kg	₡169,45	₡3,38			
Mayonesa		½galón	1galón	₡7338	₡3669			
Apio		1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000			
Guarnición	Harinosa: Papa mini con romero y ajo	Papas	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000		
		Romero	1 rollo	1 rollo	₡ 500	₡500		
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4		
	Vegetal: Chayote en trozos en mantequilla	Chayote	30 Usted	1 Usted	₡175	₡5250		
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08		
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38		
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987		
		Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y zanahorias	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
				Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
Zanahorias	3Kg			1Kg	₡600	₡1800		
Chile dulce	1500g			1Kg	₡1537	₡2305,5		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Chile y cebolla en vinagre	Cebollas	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Vinagre	¼ de galón	1galón	¢1018	¢509
	Vainicas en vinagreta	Vainicas	6Kg	1Kg	¢2000	¢12000
		Vinagre	¼ de galón	1galón	¢1018	¢509
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Cebollas	1500g	1Kg	¢952	¢1428
Postre	1- Chocobanano con maní picado	Banano	120 U	1 U	¢50	¢6000
		Chocolate	3,6Kg	1 Usted/ 500g	¢2822	¢14674
		Maní	2,4Kg	1Kg	¢2250	¢5400
	2- Piña	Piña	10 U	1 U	¢1000	¢1000
Bebida	Fresco de guanábana	Guanábana	2galones	1galón	¢2888	¢ 5776
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
Total						¢442937

Continúa en la siguiente página

Viernes 3 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	5 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡4483
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Consomé de res	120g	1Kg	₡2205	₡232,2
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Pollo en salsa de tomate	Pechugas de pollo	20 kg	1kg	₡3000	₡60,000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200

Continúa en la siguiente página

Empanadas de chicharrón	Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
	Chicharrón	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538	
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987	
	Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000	
	Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6	
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5
Fruta	Piña	20 U	1 U	¢1000	¢20000	
Administrativo						
Omelette con jamón y hongos con una tajada de pan integral	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	¢784,91	¢6679	
	Hongos	1 lata grande	2,84Kg	¢3623	¢1275	
	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500	
Cereal	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000	
	Pan integral					
	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5	
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044
	Frijoles molidos	Frijoles	5 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢4483
	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70	

Continúa en la siguiente página

	Nachos de carne molida con salsa de queso y natilla. Con tortillas chips amarillas	Carne molida de res Cebolla Ajo Chips tortilla Queso cheddar Aceite Natilla Sal Tomates Frijoles	15Kg 1500g 20g 140 3,6 kg 500ml 5Kg 20g 10Kg 5	1Kg 1Kg 1Kg 1 paquete / 2 unidades 1 bloque/2,5 kg 1 caja/ 17 litros 5Kg 1Kg 1Kg B15 /900Kg	¢3605 ¢952 ¢3500 ¢20,335 ¢7,031 ¢14425 ¢7244,26 ¢169,45 ¢1450 ¢13451	¢9075 ¢1428 ¢70 ¢290,5 ¢10,125 ¢418,9 ¢7244,26 ¢3,38 ¢14,500 ¢4483
	Arroz con pollo	Arroz Cebolla Chile dulce Ajo Zanahoria Pechuga de pollo	3 1500g 1500g 20g 3Kg 20, 5Kg	B 12/ 1,8Kg 1Kg 1Kg 1Kg 1Kg 1Kg	¢16179 ¢952 ¢1537 ¢3500 ¢600 ¢2900	¢4044 ¢1428 ¢2305,5 ¢70 ¢1800 ¢59,400
Guarnición	Harinosa: Papas tostadas Vegetal: Picadillo de zanahoria con espinaca	Papas tostadas Zanahoria Espinaca	1 caja 3Kg 1 U	1 caja/50 bolsas 1Kg 1 bolsa	¢5250 ¢600 ¢600	¢5250 ¢1800 ¢600
Ensaladas compuestas	Ensalada rusa	Remolacha Huevo Papas Culantro Apio Cebolla Sal	15 U 6 cartones 5Kg 6 rollos 1 rollo 1500g 20g	1 U 1 cartón/12 Usted 1Kg 1 rollo 1 rollo 1Kg 1Kg	¢600 ¢3500 ¢1400 ¢1500 ¢3000 ¢952 ¢169,45	¢9000 ¢21000 ¢7000 ¢9000 ¢3000 ¢1428 ¢3,38

Continúa en la siguiente página

		Mayonesa	½galón	1galón	¢7338	¢3669
	Lechuga picada	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
	Pico de gallo	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
Postre	1- Mini crepas con dulce de leche	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Dulce de Leche Sigma	310 U	1 U	¢131, 24	¢40,868
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
		Dulce de leche Sigma	310 U	1 U	¢131, 24	¢40,868
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	¢900	¢13500
Bebida	Fresco de crema	Leche 2 %	16 cajas	1 caja/12 unidades	¢7,582	¢10,109
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
		Crema	5 bolsas	1 bolsa	¢8,591	¢42,955
Total						¢383255,785

Lunes 6 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	4 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢3586
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
		Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6	
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044	
		Carne de res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Consomé de res	150g	1Kg	¢2205	¢330,75	
		Pan baguette Huevo picado con tomate	Pan	18 U	1 U	¢400	¢7200
	Huevo		6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000	
	Tomate		10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500	
	Aceite		500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
	Sal		20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Chile dulce		1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
	Burritos de frijol con carne molida		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
			Frijoles molidos	5 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢4483
		Carne molida	15Kg	1Kg	¢3605	¢9075	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Tortilla de harina	20 unidades	PQ 1/50 Usted	¢3750	¢9375	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600	
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5	
	Fruta	Mandarina	50 U	1 U	¢350	¢17,500	
Administrativo							
		Frijoles molidos	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690	
		Carne molida	15Kg	1Kg	¢3605	¢9075	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Bebida Almuerzo	Burritos de frijol con carne molida y queso	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Tortilla de harina	20 unidades	PQ 1/50 Usted	₡3750	₡9375	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600	
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5	
	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306	
	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044	
		Frijoles	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Bistec de cerdo en salsa agridulce	Carne de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
			Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
			Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
			Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
Salsa de tomate			700ml	1galón	₡3358	₡621,8	
Salsa de soya			750 ml	1 USTED/1 galón	₡8888	₡1916	
Sopa de mariscos	Mejillones	2 kg	1kg	₡3800	₡7600		
	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9		
	Sal	30g	1Kg	₡169,45	₡5		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Guarnición	Harinosa: Chips de tortilla	Chips de tortilla	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡20,335	₡290,5
Ensaladas compuestas	Vegetal: Brócoli Kentucky	Brócoli	2 g	1 KG	₡2300	₡4600
		Repollo verde	6Kg	1Kg	₡800	₡4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3323
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
	Zanahoria rallada con pasas	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
	Zucchini en escabeche	Zucchini	10 U	1 U	₡700	₡7000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Apio	1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
	Postre	1- Cajeta de leche Pinito	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425
Vinagre			1 galón	1 galón	₡1018	₡1018
Coliflor			10 USTED	1 usted	₡1500	₡15,000
Vainica			6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
Leche Pinito			2 bolsas	1 bolsa/2,5Kg	₡7250	₡14500
Azúcar			500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3323
Bebida	2- Papaya Fresco de carambola	Clavo de olor	5 g	1 paquete/500 g	₡8750	₡87,5
		Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡19,600
		Carambola	3 KG	1 Kg	₡900	₡2700
	Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3323	
Total						₡402171,37

Continúa en la siguiente página

Martes 7 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Queso frito	Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
	Enchiladas de papa	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12	₡3500	₡21000
				Usted		
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80
Administrativo						
	Enchiladas de papa	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Trozos de pollo estilo oriental	Pollo	12Kg	1 kg	₡3000	₡36,000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
Ajo		25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
Salsa de soya		100 ml	1 galón	₡4300	₡4300	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Apio	1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
	Cubaces con cerdo	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Carne de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Cebolla blanca	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
Guarnición	Harinosa: Papa engajos	Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35,000
Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14,500
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
	Ensalada de chayote	Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500
	Pepino	Pepinos	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
Postre	1-gelatina blanca con frutas	Leche condensada	1 bolsa	1 bolsa/4,5Kg	₡9206	₡9206
		Gelatina sin sabor	¼ paquete	1 USTED/500g	₡6,231	₡1,557
		Leche evaporada	2 L	1 L	₡522	₡1044
		Vainilla	¼ L	950 ml	₡4,175	₡1,043
		Coctel de frutas	2 USTED	1 USTED/3,06	₡3690	₡7380
	2- Piña	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
Bebida	Fresco de guanábana	Guanábana	2 Galones	1 Galón	₡2,888	₡5,776
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡381230,034

Miércoles 8 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
	Empanadas de frijol	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Frijol	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500
Administrativo						
	Omelette de huevo con tomate y queso con tajada de pan cuadrado	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14,500
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₡1250	₡21000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Tilapia	20Kg	1 caja/5Kg	₡14000	₡56000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
	Filete de tilapia en salsa de mariscos	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987	
		Salsa de soya	750 ml	1 galón	₡8888	₡1,916	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
		Pan molido	3 bolsas	1 bolsa	₡2768	₡8,304	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Muslo de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡3500	
	Guarnición	Harinosa: Lunas de camote	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
			Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
			Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Vegetal: Chayote con perejil	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
			Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
			Camote	5Kg	1Kg	₡900	₡4500
			Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500
Ensaladas compuestas	Ceviche de plátano verde	Perejil	2 rollo	1 rollo	₡600	₡1200	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Plátano verde	20 Usted	1 Usted	₡200	₡40000	
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Piña con menta	Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6	
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000	
		Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500	
Postre		Vinagre	¼ de galón	1galón	₡1018	₡509	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Mango	15Kg	1Kg	₡700	₡10500	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	1- Mousse de mango	Leche evaporada	2 L	1 L	₡522	₡1044
		Azúcar	25Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡16616
	2- Sandía Fresco de cas	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500
Bebida		Cas	5 kg	1 Kg	₡1200	₡6000
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡381581,398

Jueves 9 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno				Operativo		
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Huevos rancheros	Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₪3500	₪21000
		Tomates	20Kg	1Kg	₪1450	₪14,500
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Salsa de Chile	1 galón	1 galón	₪3594	₪3594
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Ajo	20g	1Kg	₪3500	₪70
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
	Prensadas de jamón y queso	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₪784,91	₪6679
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600
		Tortillas de maíz	140 paquetes	1 paquete /2 unidades	₪327,68	₪4259
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₪3745	₪1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U/125g	₪ 88,57	₪12399,80
Administrativo						
	Butifarra de jamón y queso	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₪784,91	₪6679
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600
		Butifarras	3 paquetes	1 PQ/100 g	₪6775	₪20,325
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Ajo	20g	1Kg	₪3500	₪70
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₪200	₪200
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₪3745	₪1872,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306	
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	30g	1Kg	₡169,45	₡5	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
	Frijoles	Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡6405	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
	Lomo fingido	Carne molida de res	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Sazonador	140 g	1UD/800 g	₡4,317	₡755,60	
		Yuca	20Kg	1Kg	₡750	₡15000	
		Pastel de yuca con pollo	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Pechuga de pollo		10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000	
	Ajo		20g	1Kg	₡3500	₡70	
	Cebolla		1500g	1Kg	₡952	₡1428	
Guarnición	Harinosa: Pan de ajo		Pan baguette	18 U	1 U	₡400	₡7200
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
	Vegetal: Tomate italiano	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	Ø33232	Ø33232
		Pimienta	20g	1Kg	Ø9938	Ø1987
		Orégano	1 rollito	1 rollito	Ø200	Ø200
		Perejil	2 rollo	1 rollo	Ø600	Ø1200
		Albahaca	1,5 kg	1 rollo/200 g	Ø500	Ø3750
Ensaladas compuestas	Mix de repollos	Repollo	6Kg	1Kg	Ø800	Ø4800
	Rábano	Rábano	10 kg	1 Kg	Ø1100	Ø11,000
	Remolacha rallada	Remolachas	15 U	1 U	Ø600	Ø9000
Postre	1- Mini-donas de chocolate con maní picado	Donas	3 piezas	1 pieza	Ø7000	Ø7000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	Ø13904	Ø278,08
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	Ø33232	Ø33232
		Leche 2 %	8 cajas	1 caja / 12 unidades	Ø7582	Ø11,373
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
		Chocolate	1 pieza grande	1 pieza grande	Ø27,090	Ø27,090
	2- Papaya	Maní	1 kg	1 USTED/1 kg	Ø2250	Ø2250
		Papaya	28Kg	1Kg	Ø700	Ø19600
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	Ø33232	Ø33232
Total						Ø433686,806

Viernes 10 de noviembre de 2017

Tiempo de comidas	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno				Operativo		
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179	Ø4044

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comidas	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Trozos eco de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Salchichas fritas	Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3270
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Aceite freír	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
	Plátano maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡19600
Administrativo						
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comidas	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Torta de huevo rellena de pinto con tortilla	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Tortilla harinna	60 USTED	1 PQ/5 USTED	₡4625	₡5550
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Frijoles	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Salchipapas	Papas fritas	4 paquetes	1 caja/6 paquetes	₡14658	₡9772
		Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3276
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
	Chalupas de pollo	Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile jalapeño	1galón	1galón	₡4,260	₡4,260
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Recortes pollo	20Kg	1Kg	₡3500	₡70,000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comidas	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Chalupas	60 USTED	1 PQ/50 USTED	¢5200	¢ 6240
Guarnición	Harinosa: Chips de plátano verde	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
		Plátano Verde	20 Usted	1 Usted	¢200	¢40000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
	Vegetal: Crema de espinacas	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Espinaca	1 rollo	1 rollo	¢600	¢600
Cebolla		1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Leche 2 %	8 cajas	1 caja / 12 unidades	¢7582	¢11,373
Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y pepino con hongos	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Lechuga	10 u	1 U	¢250	¢2500
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	¢3623	¢1275
	Tomate en media luna	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Berenjena	10 USTED	1 USTED	¢600	¢6000
	Escabeche de berenjena	Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile dulce	500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Apio	1 rollo	1 rollo	¢3000	¢3000
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70
		Orégano	1 rollito	1 rollito	¢200	¢200
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Vinagre	¼ de galón	1galón	¢1018	¢509
		Coliflor	20 USTED	1 USTED	¢1500	¢30,000
		Vainica	6Kg	1Kg	¢2000	¢12000
Postre	1- Palmeritas	Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comidas	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	2- Piña	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
		Leche 2 %	8 cajas	1 caja / 12 unidades	₡7582	₡11,373
		Arroz blanco	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Chocolate en polvo	1 KG	1 KG	₡3,170	₡3,170
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡386341,234

Lunes 13 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno				Operativo		
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Tocineta	Tocineta	1 kg	1 paquete	₡2754	₡2754
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Patí de pollo	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Leche de coco	1 bolsa	1 bolsa/4,5 kg	₡9206	₡9206
		Aceite de coco	250 ml	1 Caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500
Administrativo						
	Pinto con huevo frito	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8 k	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
	Frijoles	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Fajitas de pollo	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pechuga pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Chile verde	1500g	1Kg	₡1537	₡2,305
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Frijoles blancos con trocitos de res	Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
		Frijoles blancos	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Consomé de res	150g	1Kg	₡2205	₡330,75
Guarnición	Harinosa: Crema de hongos	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	₡3623	₡1275
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Vegetal: Zanahoria con vainicas	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Vainicas	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
Ensaladas compuestas	Pasta primavera	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Brócoli	10Kg	1Kg	¢2300	¢23000
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Pasta	15 kg	1 kg	¢1409	¢21,135
	Elotitos en tarro	Elotitos	3 lata	1 lata	¢2365	¢7,095
	Tomate en media luna	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
Postre	1-Gelatina multicolor	Gelatinas	¼ paquete	1 USTED/500g	¢6,231	¢1,557
		Leche condensada	1 bolsa	1 bolsa/4,5Kg	¢9206	¢9206
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	¢900	¢13500
Bebida	Fresco mixto de frutas	Manzana	60 U	1 U	¢350	¢21000
		Naranja	10 U	1 U	¢100	¢1000
		Sandía	15Kg	1Kg	¢900	¢13500
		Piña	20 U	1 U	¢1000	¢20000
		Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19,600
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Total						¢324254,378

Martes 14 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno				Operativo		
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044
		Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢7472
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Arroz arreglado con carne		Carne de res	14Kg	1Kg	₪3467	₪48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Achiote	9g	1Kg	₪3465	₪311,8
		Pan baguette	18 U	1 U	₪400	₪7200
		Huevo frito	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₪3500	₪21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
Plátano maduro		Plátano maduro	40 U	1 U	₪200	₪8000
		Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₪3745	₪1872,5
Fruta		Manzana verde	20 USTED	1 USTED	₪350	₪7000
Administrativo						
Pizzitas		Pan de hamburguesa	5 piezas	1 pieza	₪9900	₪49,500
		Carne molida	15Kg	1Kg	₪3605	₪9075
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₪24300	₪48600
		Jamón	6 paquetes	1 paquete / 500g	₪784,91	₪4709
		Chile dulce	1500g	1Kg	₪1537	₪2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₪952	₪1428
		Sal	20g	1Kg	₪169,45	₪3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₪14425	₪418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡6405
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Chuleta ahumada en salsa de piña	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Chuleta	70 u	20 U	₡2326	₡8142
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Jugo de piña	2 galones	1 galón	₡2888	₡5776
		Piñas	20 U	1 U	₡1000	₡20000
	Filete de corvineta al limón y en especias	Limón	40 Usted	1 Usted	₡80	₡3200
		Filete de corvineta	2 cajas	1 caja/10 kg	₡23000	₡46000
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Sal	30g	1Kg	₡169,45	₡5
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Cebollín	6 rollos	1 rollo	₡600	₡1200
Guarnición	Harinosa: Elote con mantequilla	Elote	20 USTED	1 USTED	₡175	₡3500
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Vegetal: Zucchini en rodajas	Zucchini	20 U	1 U	¢700	¢14000
Ensaladas compuestas	Lechuga con repollo morado Rábanos Pepino	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
		Repollo morado	6Kg	1Kg	¢1300	¢900
		Rábanos	1Kg	1Kg	¢1100	¢1100
		Pepinos	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
Bebida	2- Papaya Fresco deguayaba	Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢900
		Guayaba	2galones	1galón	¢2888	¢1444
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Total						¢358887,278

Continúa en la siguiente página

Miércoles 15 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	7 paquetes	B15 /900Kg	¢13,45	¢6405
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48,538
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	¢400	¢7200
	Queso frito	Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
	Mini-cangrejos con jamón y queso	Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
		Sal	30g	1Kg	¢169,45	¢5
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	¢784,91	¢6679
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80
Administrativo						
	Mini-cangrejos con jamón y queso	Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
		Sal	30g	1Kg	₡169,45	₡5
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
	Frijoles	Frijoles	8 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡7472
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Pechuga de pollo en salsa teriyaki	Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Salsa de soya	750 ml	1 galón	₡8,888	₡1916
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Naranja	20 USTED	1 USTED	₡100	₡2000
		Vinagre	¼ de galón	1galón	₡1018	₡509
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Lasagna de carne molida	Lasagna	18 kg	1 USTED/3kg	₡987	₡5922
		Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Sazonador completo	50g	800g	₡3,504	₡ 219
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
Guarnición	Harinosa: Crema de ayote	Ayote	25 u	1 u	₡700	₡17500
		Crema dulce	1galón	1galón	₡4058	₡4058
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Cebolla picada	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Vegetal: Chayote cocoró	Chayote cocoró	10 bolsas	1 bolsa	₡700	₡21000
Ensaladas compuestas	Ensalada de papa	Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡28000
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Apio	1 rollo	1 rollo	₡3000	₡3000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
	Mostaza china	Mostaza china	50g	1galón	₡4884	₡70,00

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Chips de tortilla	Chips de tortilla	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡20,335	₡290,5
Postre	1- Mini cachitos con dulce de leche	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Dulce de leche	310 U	1 U	₡131,24	₡40868
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
Bebida	2- Piña Fresco de naranjilla	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
		Naranjillas	50 USTED	1 U	₡80	₡4000
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡11077
Total						₡688886,218

Jueves 16 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Gallo Pinto	Operativo					
		Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6	
		Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
			Carne de res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48,538
			Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
	Huevo revuelto con cebollino	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Cebollino	6 rollos	1 rollo	₡600	₡1200
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Perejil	2 rollo	1 rollo	₡600	₡1200
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Tomates	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
	Empanadas de chicharrón	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chicharrón	10Kg	1Kg	₡4500	₡4500
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Yogurt	Yoplait	140 U	1 U	₡88,57	₡12399,80
Administrativo						
	Huevos revueltos con tomate y tajada de pan cuadrado	Huevos	12 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡3500
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₡1250	₡21000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
	Cereal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Frijoles	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Bistec de cerdo en salsa de tamarindo	Carne de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
	Arroz con calamares	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 Paquetes	Bulto 12/1,8Kg	₡16179	₡4044
		Aceite	250ml	1 caja/17 litros	₡14425	₡209,4
		Sal	100g	1Kg	₡169,45	₡16,94

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Guarnición	Harinosa: Papa mini	Papas mini	5Kg	1Kg	¢1400	¢7000
	Vegetal: Ayote tierno	Ayote tierno	5Kg	1Kg	¢700	¢3500
Ensaladas compuestas	Lechuga, tomate y zanahoria con maíz dulce	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Maíz dulce	1Kg	3Kg	¢2560	¢1280
	Remolacha rallada	Remolacha	15 U	1 U	¢600	¢9000
	Pepino	Pepinos	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
			Cebolla	250g	1Kg	¢952
Postre	1- Mousse de maracuyá	Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Maracuyá	20Kg	1Kg	¢1100	¢22000
		Leche evaporada	2 L	1 L	¢522	¢1044
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
	2- Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	¢900	¢13500
Bebida	Té frío con limón	Te frío Lipton	5 paquetes	1 paquete	¢2620	¢13100
Total						¢336303,618

Viernes 17 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	3 paquetes	Bulto 12/1,8Kg	¢16179	¢4044
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Salsa inglesa	100ml	1galón	¢4300	¢113,6
	Arroz arreglado con carne	Arroz	3 paquetes	Bulto 12/1,8Kg	¢16179	¢4044
		Carne de res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48,538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8
	Pan baguette	Pan	18 U	1 U	¢400	¢7200
	Pollo en salsa de tomate	Pechugas de pollo	20Kg	1Kg	¢3500	¢70,000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	¢3358	¢621,8
		Orégano	1 rollito	1 rollito	¢200	¢200
	Mini burritos de frijol y queso	Frijoles molidos	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₡200	₡150
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Fruta	Banano	5 cajas	1 caja	₡3500	₡17500
Administrativo						
	Arreglados con pollo en salsa	Pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡3500
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	₡3623	₡1275
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Arroz	3 paquetes	Bulto 12/1,8Kg	₡16179	₡4044
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Casado con carne mechada y con huevo frito	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Carne mechada	10Kg	1Kg	₡3911	₡39110
		Arroz	3 paquetes	Bulto 12/1,8Kg	₡16179	₡4044

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Papas	25Kg	1Kg	¢1400	¢35000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Papas supremas con pollo	Papas fritas	4 paquetes	1 caja/6 paquetes	¢14658	¢9772
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Cebollinos	6 rollos	1 rollo	¢600	¢3600
		Queso	4 bloques	1 bloque	¢7031,59	¢28156
		Natilla	5Kg	5Kg	¢7244,26	¢7244,26
Guarnición	Harinosa: Plátano maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	¢200	¢8000
	Vegetal: Sopa de pollo	Recorte de pollo	12Kg	1 kg	¢3000	¢36,000
Ensaladas compuestas	Criolla	Repollo	6Kg	1Kg	¢800	¢4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
	Pico de gallo	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Sal	15g	1Kg	¢169,45	¢2,54
Postre	Cebollino	Cebollino	6 rollos	1 rollo	¢600	¢3,600
	1- Brownies	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Chocolate	1 pieza grande	1 pieza grande	¢27,090	¢27,090
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3,323
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
Bebida	2- Papaya Fresco de cas	Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19600
		Cas	2 galón	1 galón	¢2888	¢5,776

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₪33232	₪33232
Total						₪433279,267

Continúa en la siguiente página

Anexo 29. Valor nutricional de la propuesta de menú

Para la evaluación del menú se va a trabajar con una muestra de 180 funcionarios de los cuales 150 son hombres (83 %) y 30 son mujeres (17 %) repartidos en las diferentes áreas tanto operativa como administrativa.

Tabla 24. Cálculo del valor energético total (VET)

Población	RDD	%	Total
Mujeres	1900	17	323
Hombres	2100	83	1743
Promedio	-		2100

Fuente: Morales, 2017

Anexo 30. Distribución del desayuno operativo

El porcentaje obtenido para el desayuno de los trabajadores de planta u operativo es del 35 % del VET total lo cual es equivalente a 735 calorías, en el cual, su distribución de macronutrientes es la siguiente:

Tabla 25. Tabla de distribución de macronutrientes para desayuno operativo de la empresa Sigma de Alimentos, 2017

Alimento	%	Gramos	Kcal
Carbohidrato	50	91,87	368
Proteína	20	36,75	147
Grasa	30	24,55	221
Total	100	-	735

Fuente: Morales, 2017

Tabla 26. Estructura de plato para desayuno operativo

Estructura	Distribución del plato
Fruta	Se servirá una fruta 4 días a la semana. Dentro de las cuales están: Banano, piña, manzana, sandía, guayaba y mango. En este tiempo de comida, además, se proporcionará una fruta más para los días sábados.
Yogurt	Se servirá Yogurt de marca Yoplait, proporcionado por la empresa en diferentes presentaciones. 100 y 125 g saborizado.
Bebida caliente	Se servirán bebidas calientes como café, infusiones de té a los comensales
Plato principal	Se brindarán dos opciones de plato fuerte a los comensales en donde podrán elegir solamente una. Entre las opciones principales son el huevo, embutidos, carne rojas o blancas.
Guarnición harinosa	Se servirá guarniciones como: pan baguette, tortillas palmeadas, cereal de desayuno.
Guarnición dulce	Se ofrecerán sobrecitos de azúcar tanto blanca como de sustituto máximo 3 sobres.
Guarnición salada	Se ofrecerá como guarnición salada: natilla en forma libre y sobres de sal de forma libre

Fuente: Morales, 2017

Tabla 27. Bases para desayuno operativo

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1	2	3	4	5	6
2	7	1	2	3	4	5
3	6	7	1	2	3	4
4	5	6	7	1	2	3

Fuente: Morales, 2017

1	Queso solo/Harina
2	Huevo mixto/ Res mixto
3	Pollo solo/ Huevo solo
4	Embutido/ Res solo
5	Huevo solo/Harina
6	Queso mixto/ Embutido solo
7	Res solo/ Queso mixto

Tabla 28. Ejemplo de preparaciones según bases para desayuno operativo

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1- Queso frito 2- Yuca frita	1-Huevos revueltos con jamón 2- Taquitos de carne	1 – Pollo en salsa 2- Huevo picado con cebolla	1- Chorizo en salsa 2- Trozos de carne de res	1- Huevo frito 2- Plátano maduro	1- plátano con queso 2- Salchichas fritas
2	1- Tortas de carne 2- Wontones de queso	1- Palitos de queso empanizados 2- Tortilla palmeada	1- Tortas de huevo con jamón 2- Taquitos de carne	1- Muslitos de pollo en salsa de tomate 2- Huevo revuelto	1- Tocineta 2- Carne mechada en salsa roja	1- Mini burritos de frijol 2- Huevo picado con cebollino
3	1- Dados de queso 2-Chorizo en salsa	1-mini sándwich de jamón y queso 2- huevo picado	1- Rollitos envueltos de huevo y jamón 2- Barbudos	1- Salchichas con huevo picado 2- Papas con carne	1- Tortitas de pollo empanizadas 2- Huevo frito con tomate	1- Mini pizzitas de tocineta 2- Carne desmechada
4	1- Huevo frito revuelto 2-Mini hamburguesa de jamón	1- Mini pizza de cuatro quesos 2- Salchichón	1- Chuleta ahumada 2- Empanada de queso	1- Empanada de frijol 2- Tajada de queso tierno	1-Omelette de huevo con tomate 2-Picadillo de papa con carne	1- Pechuga de pollo a la plancha 2- Torta de huevo

Fuente: Morales, 2017

Anexo 31. Distribución del desayuno administrativo

El porcentaje obtenido para el desayuno de los trabajadores de planta u operativo es del 30 % del VET total lo cual es equivalente a 525 calorías, en el cual, su distribución de macronutrientes es la siguiente:

Tabla 29. Tabla de distribución de macronutrientes para desayuno administrativo de la empresa Sigma de Alimentos, 2017

Alimento	%	Gramos	Kcal
Carbohidrato	50	65,6	262,5
Proteína	20	26,25	105
Grasa	30	17,5	157,5
Total	100		525

Fuente: Morales, 2017

Tabla 30. Estructura de plato para desayuno administrativo

Estructura	Distribución del plato
<i>Plato principal harinoso o proteico</i>	Se proporcionará dos opciones: Distinta al área operativa. Entre los platillos: será gallo pinto, huevo, embutidos.
<i>Fruta</i>	Se proporcionará una fruta 4 días a la semana. Dentro de las cuales están: Banano, piña, manzana, sandía, guayaba y mango.
<i>Yogurt</i>	Se proporcionará Yogurt de marca Yoplait, proporcionado por la empresa en diferentes presentaciones. 100 y 125 g saborizado

Fuente: Morales, 2017

Tabla 31. Bases para desayuno administrativo

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1	2	3	4	5	6
2	7	1	2	3	4	5
3	6	7	1	2	3	4
4	5	6	7	1	2	3

Fuente: Morales, 2017

\

1	Embutido mixto
2	Huevo solo
3	Queso mixto
4	Harina mixto
5	Res mixto
6	Embutido solo
7	Huevo mixto

Tabla 32. Ejemplo de preparaciones según bases para desayuno administrativo

Fuente: Morales, 2017

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1 - Sándwich de jamón y queso	1- Huevo picado en salsa de tomate	1 - Plátano maduro con queso	1 - Burritos de frijol y queso	1 - Sándwich de mano de piedra con lechuga y tomate	1 - Salchitaco
2	1- Omelette de huevo y jamón	1 - Salchichas con papas	1 - Torta de huevo	1 - Empanadas de queso	1 - Pizzitas de huevo con jamón	1 - Carne de res en salsa
3	1 - Salchichas en salsa de tomate	1 - Huevo revuelto con chorizo	1 - Rollitos con salchicha y queso	1- Huevo picado	1 - Tortilla palmeada con huevo	1 - Tostada de frijol con queso
4	1 - SW de carne de res en salsa	1 - Chorizo frito con tortilla	1 - Huevo revuelto con salchicha y una tajada de pan	1 - Gallos de salchichón con pico de gallo	1 - Torta de huevo	1 - Prensadas de queso

Anexo 32. Distribución de almuerzo, cena y cena de medianoche personal administrativa y operativa

El porcentaje obtenido para el desayuno de los trabajadores de planta u operativo es del 35 % del VET total lo cual es equivalente a 735 calorías, en el cual, su distribución de macronutrientes es la siguiente:

Tabla 33. Tabla de distribución de macronutrientes para almuerzo, cena y cena de medianoche de la empresa Sigma de Alimentos, 2017

Alimento	%	Gramos	Kcal
Carbohidrato	50	91,87	368
Proteína	20	36,75	147
Grasa	30	24,55	221
Total	100	-	735

Fuente: Morales, 2017

Tabla 34. Estructura del plato para el almuerzo

Estructura	Distribución del plato
Ensalada:	Se brindarán tres opciones una ensalada compuesta y las demás simples
Plato fuerte (dos opciones):	Se brindarán dos opciones de plato fuerte, entre las cuales el comensal solo podrá elegir una opción. Entre ellas carnes, pollo, cerdo, embutidos.
Guarniciones harinosas	Se proporcionará guarniciones harinosas como papas fritas, papas tostadas, picadillos, yuca, plátano.
Guarnición vegetal	Se proporcionará guarnición vegetal en distintas preparaciones al ajillo, salteado, en crema, en guiso.
Fruta o postre	Se proporcionará una fruta como postre en diferentes presentaciones y un postre dulce
Bebida fría:	Se brindarán bebidas azucaradas y sin azúcar, a base de frutas naturales

Fuente: Morales, 2017

Tabla 35. Bases para almuerzo, cena y cena de medianoche

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1	2	3	4	5	6
2	7	1	2	3	4	5
3	6	7	1	2	3	4
4	5	6	7	1	2	3

Fuente: Morales, 2017

1	Res solo/ Pollo mixto
2	Cerdo solo/Pescado mixto
3	Pollo solo/ Res mixto
4	Cerdo mixto/ Pollo mixto
5	Embutido mixto/Pescado solo
6	Mariscos mixto/ Res solo
7	Pescado solo/ Cerdo mixto

Tabla. 36. Ejemplo de preparaciones según bases para almuerzo, cena y cena de medianoche del personal operativo

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	1- Bistec de res en salsa de tamarindo 2 -Canelones de pollo en salsa de tomate	1 - Chuleta de cerdo ahumada 2- Filete de tilapia empanizado	1 -Fajitas de pollo en salsa BBQ 2 -Trozos de res con verduras	1 – Canelones de carne 2 - Arroz con pollo	1 – Salchipapas 2 - Fajitas de pollo empanizadas	1 -Sopa de mariscos 2 - Carne mechada
2	1 - Corvineta a la plancha 2 - Frijoles blancos con carne de cerdo	1 - Bistec de res encebollado 2 -Lasaña de pollo en salsa blanca con hongos	1 - Costilla de cerdo en salsa BBQ 2 – Croquetas de pescado	1 - Pollo en salsa blanca 2 – Picadillo de chayote con carne mechada	1 - Cubases con cerdo 2 - Fajitas de pollo con verduras salteadas en mantequilla	1 - Chorizo con papas 2 - Dados de pescado empanizados
3	1 - Pescado a la plancha con puré de papa 2 - Caldo de res con verduras	1 – Filete de tilapia al ajillo 2- Trozos de cerdo con plátano verde	1 – Albóndigas de res en salsa de tomate 2 – Pastel de yuca con pollo	1 – Bistec de cerdo en salsa agridulce 2 - Ceviche de pescado con galleta soda	1 – Pollo mechado 2 - Espagueti con carne en salsa de tomate	1 – Chuleta de cerdo ahumada con puré de papa 2 – Sopa de pollo con verduras y arroz
4	1 - Papa rellena de jamón 2 – Filete de tilapia a la plancha con mantequilla	1 – Pescado al ajillo con verduras 2- Trozos de res en salsa agridulce	1 – Filete de pescado a plancha en salsa blanca 2 - Chifrijo	1 – Tortas de carne 2 – Chalupas de pollo	1 – Tilapia al horno con papas asadas 2 – Chuleta de cerdo en salsa mostaza	1 – Pollo al vapor con mantequilla 2- Lasaña de carne con queso

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						en salsa de tomate

Fuente: Morales, 2017

Anexo 33. Propuesta ciclo de menú

	Tiempo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 1	Desayuno Operativo	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Queso tierno - Yuca frita - Fruta/Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevos con jamón - Taquitos de carne - Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Mini sándwich - Natilla - Huevo picado - Leche 2 % - Azúcar - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Salchichas - Papas con carne - Leche 2 % - Natilla - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevo frito con tomate - Plátano maduro - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevo frito - Plátano maduro - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Fruta: Papaya
	Desayuno Administrativo	<ul style="list-style-type: none"> - Sándwich de jamón y queso - Fruta/ Yogurt - Jugo de naranja c/azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo picado - Jugo de naranja c/azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Plátano maduro con queso - Fruta: piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Burritos de frijol y queso - Fruta/yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Sándwich de carne mechada, lechuga y tomate - Fruta/Yogurt 	/
	Almuerzo / Cena / Cena de medianoche	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1. Bistec de cerdo - Opción 2. Canelones de pollo - Ensalada Kentucky - Ensalada de repollo morado y zanahoria - Picadillo chayote - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Chuleta de cerdo - Opción 2: Filete de tilapia - Lechuga tiritas con maíz dulce - Zanahoria - Remolacha - Mini donas - Fresco de tamarindo 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Fajitas de pollo - Opción 2: Trozos de res con verduras - Picadillo de papa - Repollo con maíz dulce - Pepinos - Tomate - Mini tiramisú 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Canelones - Opción 2: Arroz con pollo - Pan de ajo - Ensalada rusa - Zanahoria en rodajas - Pepino - Mini strudell de piña - Fresco: cas 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Salchipapas - Opción 2: Fajitas de pollo empanizadas - Yuca frita - Repollo con culantro - Caracolitos con atún - Pepino - Manzana - Fresco de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Ensalada mixta verde - Tomate - Rábano - Cereal con leche condensada - Fresco: limón

		- Fresco de piña		- Te frio			
--	--	------------------	--	-----------	--	--	--

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 2	Tiempo de comida						
	Desayuno Operativo	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Tortas de carne - Wrontones de queso - Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Palitos de queso - Tortilla palmeada - Fruta: Banano - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Tortas de huevo con jamón - Natilla - Taquitos de carne - Leche 2 % - Azúcar - Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Muslo de pollo - Huevo Picado - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Fruta: Piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Tocineta - Carne mechada en salsa roja - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevo picado maduro - Mini burritos - Natilla - Leche 2 % - Azúcar - Fruta: Pera
	Desayuno Administrativo	<ul style="list-style-type: none"> - Omelette de jamón con huevo - Fruta/ Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Salchipapas - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Torta de huevo con tortilla - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Empanadas de queso - Fruta/yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Pizzitas de jamón y huevo - Fruta/Yogurt 	/
Almuerzo / Cena / Cena de medianoche	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1. Corvineta a la plancha - Opción 2. Frijoles blancos con cerdo - Garbanzos en escabeche - Apio con pepino - Papa asada - Budín con pasas - Fresco: Mixto de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Bistec de res - Opción 2: Lasaña de pollo en salsa blanca con hongos - Pepino con vinagre - Brócoli - Picadillo de papaya - Chips de camote - Papaya - Fresco: mango 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Costilla de cerdo en salsa - Opción 2: Croquetas de pescado - Ayote sazón - Ensalada Hawaina - Pepino - Tomate - Papaya - Te frio 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Pollo en salsa blanca - Opción 2: Carne mechada - Chips de tortilla - Vainicas en vinagreta - Chile, cebolla en vinagre - Lechuga, tomate, zanahoria - Mouse maracuyá - Postre: Sandía - Fresco: Crema 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Cubaces con cerdo - Opción 2: Fajitas de pollo con verduras - Picadillo de arracache - Ensalada de repollo, maíz dulce y zanahoria - Rábano - Zanahoria rayada - Fruta: Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Chorizo con papas - Puré de papa - Ensalada rusa - Pepino - Remolacha - Fruta: mango - Fresco: mango 	

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 3	Tiempo de comida						
	Desayuno Operativo	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Dados de queso - Chorizo - Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Mini sándwich - Huevo picado - Fruta: Papaya - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Barbudos - Natilla - Rollitos de jamón - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Salchichas - Papas con carne - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Fruta: Sandia 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevo frito con tomate - Tortitas de pollo empanizadas - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Mini pizzitas de tocineta - Carne desmechada - Natilla - Leche 2 % - Azúcar - Fruta: Pera
	Desayuno Administrativo	<ul style="list-style-type: none"> - Wrap de jamón - Fruta/ Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo revuelto con chorizo - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo revuelto con pan y salchicha - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostada de frijol con huevo - Fruta/yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla palmeada con huevo - Fruta/Yogurt 	/
Almuerzo / Cena / Cena de medianoche	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Pescado a la plancha - Opción 2: Caldo de res - Picadillo de papa - Lechuga con repollo morado - Tomate - Pepino con cebolla - Fruta: Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Filete de tilapia al ajillo - Opción 2: Trozos de cerdo - Plátano verde - Chayote sazón - Lechuga, chile dulce y garbanzos - Zanahoria rayada - Lechuga en tiritas - Fruta: Piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Albóndigas con carne - Opción 2: Pastel de yuca con pollo - Plátano maduro - Elote - Ensalada mixta de repollo - Ensalada de tomate y chile dulce - Flan de coco - Fresco: Cas 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Bistec de cerdo - Opción 2: Ceviche de pescado - Patacones - Picadillo de chayote - Ensalada de repollo con mayonesa y maíz dulce - Tomate italiano - Brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Pollo mechado - Patacones - Chips de Plátano Verde - Ensalada de tomate - Lechuga en tiritas - Garbanzos en vinagre - Coliflor - Fruta: Papaya - Fresco: Maracuyá 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Chuleta de cerdo ahumada con puré de papa - Sopa de pollo con verduras - Puré de papa - Ensalada rusa - Pepino - Remolacha - Fruta: Papaya - Fresco: Mango 	

		- Fresco: Carambola	Fresco de guanábana		- Fruta: Sandía - Fresco: Naranja		
--	--	------------------------	------------------------	--	--------------------------------------	--	--

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Semana 4	Tiempo de comida						
	Desayuno Operativo	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Huevo revuelto - Mini hamburguesa de jamón - Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar - Fruta: piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Mini pizzas de cuatro quesos - Salchichón - Yogurt - Natilla - Leche 2 % - Azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Chuleta ahumada - Natilla - Empanada de queso - Leche 2 % - Azúcar - Fruta: Piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Empanada de frijol - Tajada de queso tierno - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Fruta: Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Omelette de huevo con tomate - Picadillo de papa con carne - Leche 2 % - Natilla - Azúcar - Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo Pinto - Pan baguette - Pechuga de pollo a la plancha - Torta de huevo con jamón - Natilla - Leche 2 % - Azúcar - Yogurt
	Desayuno Administrativo	<ul style="list-style-type: none"> - Sándwich de carne de res en salsa - Fruta/ Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Chorizo frito con tortilla - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevo revuelto con salchicha y tajada de pan - Fruta/Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> - Gallo de salchichón con pico de gallo - Fruta/yogur 	<ul style="list-style-type: none"> - Torta de Huevo - Fruta/Yogurt 	/
Almuerzo / Cena / Cena de medianoche	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Papa rellena de jamón - Opción 2: Filete de tilapia a la plancha con mantequilla - Zanahoria con vainicas - Crema de espárragos - Ensalada de lechuga, tomate y hongos - Nabos - Tomate en rodajas - Flan de coco 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Pescado al ajillo con verduras - Opción 2: Trozos de res en salsa agridulce - Plátano maduro con miel - Ensalada de zanahoria rayada con pepino - Remolacha - Zuquini en vinagreta - Gelatina multicolor 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Filete de pescado a la plancha - Opción 2: Chicharrón - Crema de brócoli - Ensalada de tomate, lechuga y zuquini - Ensalada de piña - Repollo morado - Arroz con leche - Fresco: Tamarindo 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Tortas de carne - Opción 2: Chalupas de pollo - Patacones - Ensalada de repollo y maíz dulce - Zuquini - Remolacha - Fruta: Piña - Fresco: Melón 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Opción 1: Tilapia al horno con papas asadas - Opción 2: Chuleta de cerdo en salsa mostaza - Patacones - Ensalada verde con tomate y lechuga - Pepino con ajo - Zanahoria en rodajas - Fruta: Piña - Fresco: Cas 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz - Frijoles - Puré de papa - Opción 1: Pollo al vapor con mantequilla - Opción 2: Lasaña de carne molida con queso en salsa de tomate - Ensalada Rusa - Pico de gallo - Pepino con vinagre - Fruta: Sandía 	

		- Fresco: Piña con arroz	- Fruta: Papaya - Fresco: Limonada				- Fresco: Zanahoria con naranja
--	--	--------------------------	---------------------------------------	--	--	--	---------------------------------

Anexo 34. Evaluación cuantitativa de la propuesta del ciclo de menú

Lunes 23 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía kcal
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	6,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Queso tierno	82 gr	142	19,97	5,74	1,57
Yuca frita	96 gr	154	1,31	2,27	36,54
Fruta/Yogurt	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Total		775	35,67	24,9	96
% de adecuación		106 %	97 %	102 %	99 %
Desayuno administrativo					
Sándwich de jamón y queso	113 gr	272	16,01	11,98	25,81
Fruta/ Yogurt	125 ml	131,75	4,97	4,4	23,3
Jugo de naranja c/azúcar	350 ml	102	0,51	1,02	23,19
Total		505	22	17,04	72,3
% de adecuación		96 %	96 %	99 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1. Bistec de cerdo	130 gr	274,3	25,87	18,21	0

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía kcal
Opción 2. Canelones de pollo	130 gr	230,1	35,48	8,72	0
Ensalada Kentucky	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Ensalada de repollo morado y zanahoria	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Picadillo chayote	150 gr	22,5	1,26	0,32	4,77
Fruta	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Fresco de piña	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		785	37	36	90,2
% de adecuación		106 %	101 %	100 %	99 %

Martes 24 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (gr)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (Kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Huevos con jamón	90 g	289,8	14,27	3,89	3,23
Taquitos de carne	130 gr	274,3	5,87	18,21	0
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Yogurt	125 ml	131,75	4,97	4,4	23,3
Total		750	36,1	27	101
% de adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %
Desayuno administrativo					
Huevo picado	113 gr	372	16,01	11,98	25,81

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (gr)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (Kcal)
Jugo de naranja c/ azúcar	350 ml	102	5,51	3,02	23,19
Fruta	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Total		549	24	15,8	68,6
% de adecuación		105 %	92 %	90 %	105 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1. Chuleta de cerdo	130 gr	274,3	25,87	18,21	0
Opción 2. Filete de tilapia	130 gr	274,3	25,87	18,21	0
Lechuga tiritas con maíz dulce	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Zanahoria	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Remolacha	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Mini donas	50 gr	217	2,5	9,95	28,7
Fresco de tamarindo	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		800	39,7	24,2	96,1
% de adecuación		108 %	110 %	99 %	105 %

Miércoles 25 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Pan Baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Mini sándwich	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Huevo picado	90 g	289,8	14,27	3,89	3,23
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Fruta	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Total		750	36,1	27	101
% De adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %
Desayuno administrativo					
Plátano maduro con queso	90 g	489,8	14,27	3,89	3,23
Fruta: Piña	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Total		549	24	15,8	68,6
% De adecuación		105 %	92 %	90 %	105 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1. Fajitas de pollo	130 gr	274,3	25,87	18,21	0
Opción 2. Trozos de res con verduras	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Picadillo de papa	100 gr	132	1,2	0,1	35,3
Repollo con maíz dulce	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Pepinos	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Tomate	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Mini tiramisú	100 gr	40	0,4	0,3	9,3

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Te frío	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		750	36,1	27	101
% de adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %

Continúa en la siguiente página

Jueves 26 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (Kcals)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Salchichas	100 gr	132	1,2	0,1	35,3
Papas con carne	80 gr	212,8	6,11	2,63	40,49
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Fruta	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Total		750	36,1	27	101
% De adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %
Desayuno administrativo					
Burritos de frijol y queso	150 gr	439,5	33,5	16	81,6
Fruta/Yogurt	350 ml	102	1,02	0,51	5,9
Total		541	34,0	16,51	87
% De adecuación		103 %	94 %	94 %	95 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1. Canelones de carne	130 gr	230,1	35,48	8,72	0
Opción 2. Arroz con pollo	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Pan de ajo	22 gr	70	2,57	0,46	14,85
Ensalada Rusa	200 gr	294	37,4	14,44	1,06
Zanahoria en rodajas	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (Kcals)
Pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Mini strudell de piña	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Fresco: Cas	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		750	36,1	27	101
% de adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %

Viernes 27 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Huevo frito con tomate	90 g	289,8	14,27	3,89	3,23
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Plátano maduro	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Total		750	36,1	27	101
% De adecuación		102 %	98 %	108 %	110 %
Desayuno administrativo					
Sándwich de carne mechada, lechuga y tomate	150 gr	439,5	33,5	16	81,6
Fruta/Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		462	37	20	104

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
% De adecuación		90 %	103 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1. Salchipapas	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Opción 2. Fajitas de pollo empanizadas	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Yuca frita	96 gr	154	1,31	2,27	36,54
Repollo con culantro	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Caracolitos con atún	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Manzana	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Fresco: Piña	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Sábado 28 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo Pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Huevo frito	98 gr	177	26,64	7,04	0,00
Plátano maduro	90 g	289,8	14,27	3,89	0,00
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Fruta: Papaya	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Carne mechada	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Sopa de mariscos	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Ensalada mixta verde	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Tomate	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Rábano	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Cereal con leche condensada	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Fresco: Limón	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Lunes 30 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Tortas de carne	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Wrontones de queso	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Omelette de jamón con huevo	150 gr	439,5	33,5	16	81,6
Fruta/Yogurt	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Corvineta a la plancha	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Opción 2: Frijoles blancos con cerdo	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Garbanzos en escabeche	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Apio con pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Cebollino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Papa asada	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Budín con pasas	100 gr	40	0,4	0,3	9,3

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fresco: Mixto de frutas	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Continúa en la siguiente página

Martes 31 de octubre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Palitos de queso	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Tortilla palmeada	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: Banano	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Salchipapas	150 gr	439,5	33,5	16	81,6
Fruta/Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Bistec de res	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Opción 2: Lasaña de pollo en salsa blanca con hongos	200 gr	336	12,42	18,38	31,74
Pepino con vinagre	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Brócoli	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Picadillo de papaya	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Chips de camote	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Papaya	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Fresco: Mango	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Miércoles 1 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Tortas de huevo con jamón	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Taquitos de carne	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Torta de huevo con tortilla	100 gr	456	13,10	7,90	8,04
Fruta/Yogurt	125 ml	53,75	4,97	4,4	23,3

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Costilla de cerdo en salsa	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Opción 2: Croquetas de pescado	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Ayote sazón	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Ensalada Hawaina	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Tomate	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Papaya	125 gr	76,25	2,25	0,08	19,75
Te frío	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Jueves 2 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Muslo de pollo	200 gr	336	12,42	18,38	31,74

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Huevo Picado	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Fruta: Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Empanadas de queso	200 gr	436	12,42	18,38	61,74
Fruta/Yogurt	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Pollo en salsa blanca	200 gr	336	12,42	18,38	31,74
Opción 2: Carne mechada	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Chips de tortilla	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Vainicas en vinagreta	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Chile, cebolla en vinagre	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Lechuga, tomate, zanahoria	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Mouse maracuyá	100 gr	40	0,4	0,3	9,3
Postre: Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Crema	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Continúa en la siguiente página

Viernes 3 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Tocineta	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Carne mechada en salsa roja	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Pizzitas de jamón y huevo	200 gr	436	12,42	18,38	61,74
Fruta/Yogurt	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Cubaces con cerdo	200 gr	336	12,42	18,38	31,74
Opción 2: Fajitas de pollo con verduras	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Picadillo de arracache	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Ensalada de repollo, maíz dulce y zanahoria	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Rábano	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Zanahoria rayada	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Fruta: Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Cas	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Sábado 4 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Huevo picado	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Mini burritos	130 gr	80,6	1,59	0	18,45
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: Pera	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Chorizo con papas	100 gr	132	1,2	0,1	35,3
Puré de papa	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Ensalada rusa	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Remolacha	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Fruta: Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Mango	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total	793	40	33	92	793
% de adecuación	107 %	105 %	92 %	101 %	107 %

Lunes 6 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Dados de queso	175 gr	77	1,4	0,53	17,68
Chorizo	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		680	21	17	97
% De adecuación		93 %	99 %	100 %	105 %
Desayuno administrativo					

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Wrap de jamón	150	439,5	33,5	6	81,6
Fruta/Yogurt	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Pescado a la plancha	175 gr	77	1,4	0,53	17,68
Opción 2: Caldo de res	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Picadillo de papa	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Lechuga con repollo morado	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Tomate	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pepino con cebolla	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Fruta: Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Carambola	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		680	21	17	97
% de adecuación		93 %	99 %	100 %	105 %

Martes 7 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Mini sándwich	175 gr	77	1,4	0,53	17,68
Huevo picado	100 gr	156	13,10	7,90	8,04

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Fruta: Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		680	21	17	97
% De adecuación		93 %	99 %	100 %	105 %
Desayuno administrativo					
Huevo revuelto con chorizo	150	439,5	33,5	6	81,6
Fruta/Yogurt	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Filete de tilapia al ajillo	100 gr	89	0,2	9,8	0
Opción 2: Trozos de cerdo	100 gr	89	0,2	9,8	0
Plátano verde	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Chayote sazón	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Lechuga, chile dulce y garbanzos	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Zanahoria rayada	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Lechuga en tiritas	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Fruta: Piña	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco de guanábana	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Continúa en la siguiente página

Miércoles 8 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Barbudos	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Rollitos de jamón	175 gr	77	1,4	0,53	17,68
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Huevo revuelto con pan y salchicha	150	439,5	33,5	26	81,6
Fruta/Yogurt	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Total		515	33,5	26	101
% De adecuación		98 %	105 %	110 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Opción 1: Albóndigas con carne	130 g	221	37,04	7,03	0
Opción 2: Pastel de yuca con pollo	100 gr	153	10,62	12,02	0,69
Plátano maduro	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Elote	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ensalada mixta de repollo	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Ensalada de tomate y chile dulce	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Flan de coco	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Fresco: Cas	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	92
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Jueves 9 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Salchichas	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Papas con carne	130 g	221	37,04	7,03	0
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		737	35,08	27,3	88,31
% De adecuación		100 %	95 %	109 %	97 %
Desayuno administrativo					
Tostada de frijol con huevo	200 gr	438	19,36	25,12	55,67
Fruta/ Yogurt	350 ml	102	1,02	0,51	15,9
Total		540	19,3	25,1	70
% De adecuación		103 %	97 %	96 %	98 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Bistec de cerdo	100 gr	186	16,6	11,7	2,5
Opción 2: Ceviche de pescado	140 gr	364	38,68	22,06	0
Patacones	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Picadillo de chayote	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Ensalada de repollo con mayonesa y maíz dulce	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Tomate italiano	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Brócoli	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Fruta: Sandía	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Naranja	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		730	41,3	27	101,1
% de adecuación		99 %	109 %	108 %	92 %

Viernes 10 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Huevo frito con tomate	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Tortitas de pollo empanizadas	95 gr	251	25,12	5,94	0,00
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		730	41,3	27	101,1
% De adecuación		99 %	109 %	108 %	92 %
Desayuno administrativo					
Tortilla palmeada con huevo	268 gr	437	19,24	17,55	52,39
Yogurt/Fruta	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Total		498	22,5	17,5	68,2
% De adecuación		95 %	96 %	100 %	104 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles Negros	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Pollo mechado	100 gr	159	13,65	4,70	0,00
Patacones	90 gr	49	1,21	2,15	7,08
Chips de Plátano Verde	60 gr	58	3,07	3,67	3,10
Ensalada de tomate	90 gr	14	0,76	0,19	2,86
Lechuga en tiritas	90 gr	21	0,90	0,20	4,73
Garbanzos en vinagre	120 gr	65	1,61	2,87	9,44
Coliflor	90 gr	101	3,92	7,65	2,36
Fruta: Papaya	60 gr	36	0,44	0,11	9,23
Fresco: Maracuyá	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		737	35,08	27,3	88,31
% de adecuación		100 %	95 %	109 %	97 %

Sábado 11 de noviembre de 2017

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	2,71	14,88
Mini pizzitas de tocineta	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Carne desmechada	130 gr	80,6	1,59	0	18,45
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Fruta: Pera	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	137 gr	212,52	9,66	5,41	30,26
Chuleta de cerdo ahumada con puré de papa	100 gr	132	1,2	0,1	35,3
Sopa de pollo con verduras	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Puré de papa	100 gr	24	0,8	0,2	5,4
Ensalada rusa	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Pepino	90 gr	31,5	0,68	0,16	7,4
Remolacha	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Fruta: Papaya	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Fresco: Mango	180 ml	248,4	17,03	11,92	19,1
Total		793	40	33	793
% de adecuación		107 %	105 %	92 %	107 %

Continúa en la siguiente página

Continúa en la siguiente página

Lunes 13 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Huevo revuelto	90 g	289,8	14,27	23,89	3,23
Mini hamburguesa de jamón	70gr	218,5	5,80	5,43	35,95
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: piña	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Total		815	32,6	27,4	94,06
% De adecuación		111 %	92 %	110 %	102 %
Desayuno administrativo					
Sándwich de carne de res en salsa	150 gr	498	22,09	18,3	50,5
Yogurt/Fruta	60 gr	71	3,27	0,08	16,43
Total		569	25,3	18,5	66,4
% De adecuación		108 %	97 %	106 %	102 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz blanco	100 gr	256	13,10	7,90	8,04
Frijoles negros	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Papa rellena de jamón	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Opción 2: Filete de tilapia a la plancha con mantequilla	120 gr	177	24,9	7,9	-
Zanahoria con vainicas	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Crema de espárragos	50 gr	17	0,38	0,09	4,11
Ensalada de lechuga, tomate y hongos	50 gr	17	0,38	0,09	4,11
Nabos	50gr	17	0,38	0,09	4,11

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Tomate en rodajas	50 gr	17	0,38	0,09	4,11
Flan de coco	60 gr	67,2	1,72	1,74	11,21
Fresco: Piña con arroz	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		726	40	22	102
% de adecuación		103 %	108 %	92 %	110 %

Martes 14 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Mini pizzas de cuatro quesos	70gr	218,5	5,80	5,43	35,95
Salchichón	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %
Desayuno administrativo					
Chorizo frito con tortilla	150 gr	498	22,09	18,3	50,5
Fruta/Yogurt	60 gr	71	3,27	0,08	16,43
Total		569	25,3	18,5	66,4
% De adecuación		108 %	97 %	106 %	102 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Pescado al ajillo con verduras	120 gr	177	24,9	7,9	-
Opción 2: Trozos de res en salsa agri dulce	130 g	221	37,04	7,03	0
Plátano maduro con miel	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Ensalada de zanahoria rayada con pepino	90 gr	21	0,90	0,20	4,73
Remolacha	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Zuquini en vinagreta	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Gelatina multicolor	70 gr	186,2	5,35	2,3	35,43
Fruta: Papaya	125 gr	76,25	0,25	0,08	19,75
Fresco: Limonada	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		43	45,6	96	786
% de adecuación		110 %	111 %	104 %	107 %

Miércoles 15 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Chuleta ahumada	140 gr	364	18,68	22,06	0
Empanada de queso	100 gr	153	10,62	12,02	0,69
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: Piña	60 gr	61	3,27	0,08	16,43

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Total		786	43	45,6	96
% De adecuación		107 %	110 %	111 %	104 %
Desayuno administrativo					
Huevo revuelto con salchicha y tajada de pan	200 gr	438	19,36	25,12	65,67
Fruta/Yogurt	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		524	19,3	25	79
% De adecuación		100 %	90 %	100 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Filete de pescado a la plancha	120 gr	177	24,9	7,9	-
Opción 2: Chicharrón	140 gr	364	38,68	22,06	0
Crema de brócoli	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Ensalada de tomate, lechuga y zuquini	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Ensalada de piña	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Repollo morado	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Arroz con leche	100 gr	44	0,8	0,3	10,1
Fresco: Tamarindo	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		793	40	33	92
% De adecuación		107 %	105 %	92 %	101 %

Jueves 16 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Empanada de frijol	75 gr	213,7	5,93	4,28	37,2
Tajada de queso tierno	90 gr	46,8	9,81	0,15	0,66
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6	-	-	14,86
Fruta: Manzana	15 gr	7,8	0,04	0,03	2,07
Total		684	26	16,1	96
% De adecuación		93 %	99 %	107 %	104 %
Desayuno administrativo					
Gallo de salchichón con pico de gallo	400 gr	487	26,2	18,72	72,2
Fruta/Yogurt	156 gr	37	1,25	0,31	8,42
Total		524	27	19,01	79
% De adecuación		100 %	105 %	90 %	110 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Tortas de carne	140 gr	364	38,68	22,06	0
Opción 2: Chalupas de pollo	120 gr	177	24,9	7,9	-
Patacones	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Ensalada de repollo y maíz dulce	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Zuquini	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Remolacha	50gr	17	0,38	0,09	4,11

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Fruta: Piña	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Fresco: Melón	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		35	20	100	748
% De adecuación		97 %	105 %	103 %	101 %

Viernes 17 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Pan Baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Omelette de huevo con tomate	150	39,5	13,5	6	81,6
Picadillo de papa con carne	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Total		748	35	20	100
% De adecuación		101 %	97 %	105 %	103 %
Desayuno administrativo					
Torta de Huevo	400 gr	487	26,2	18,72	72,2
Fruta/Yogurt	125 ml	103	4,97	14,4	23,3
Total		570	30,2	33,1	95
% De adecuación		109 %	104 %	110 %	109 %

Almuerzo, cena y cena de media noche

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Carbohidratos (g)
Arroz blanco	100 gr	156	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Opción 1: Tilapia al horno con papas asadas	120 gr	177	24,9	7,9	-
Opción 2: Chuleta de cerdo en salsa mostaza	140 gr	164	38,68	22,06	0
Patacones	90 gr	109,8	1,17	0,33	28,7
Ensalada verde con tomate y lechuga	90 gr	45,9	0,48	0,1	12,15
Pepino con ajo	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Zanahoria en rodajas	50gr	17	0,38	0,09	4,11
Fruta: Piña	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Fresco: Cas	250 ml	135	0,88	0,28	27,20
Total		795	40	38,2	90
% de adecuación		107 %	108 %	106 %	98 %

Sábado 18 de noviembre de 2017

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidratos (g)	Proteína (g)	Grasa total (g)	Energía (kcal)
Desayuno operativo					
Gallo pinto	138gr	226	3,85	2,88	44,89
Pan baguette	30 g	85,5	2,37	1,71	14,88
Pechuga de pollo a la plancha	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Torta de huevo con jamón	100 gr	212	13,84	16,18	2,08
Leche 2 %	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3
Natilla	15 gr	26,25	-	2,93	0,06
Azúcar	15 gr	57,6		-	14,86
Yogurt	125 ml	23,75	4,97	4,4	23,3

Continúa en la siguiente página

Alimento	Cantida d (g)	Carbohidrato s (g)	Proteín a (g)	Gras a total (g)	Energí a (kcal)
Total		816	38	27,3	100
% De adecuación		111 %	110 %	105 %	101 %
Almuerzo, cena y cena de media noche					
Arroz	100 gr	56	13,10	7,90	8,04
Frijoles	90 gr	79	5,26	0,37	14,27
Puré de papa	79 gr	235	20,24	16,44	0
Opción 1: Pollo al vapor con mantequilla	113 gr	262	16,57	13,89	19,18
Opción 2: Lasaña de carne molida con queso en salsa de tomate	150 gr	48,5	5,97	1,73	27,96
Ensalada Rusa	200 gr	94	37,4	14,44	1,06
Pico de gallo	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Pepino con vinagre	50 gr	7	0,45	0,07	1,49
Fruta: Sandía	60 gr	61	3,27	0,08	16,43
Fresco: Zanahoria con naranja	250 ml	35	0,88	0,28	7,20
Total		774	40	26,3	98,1
% de adecuación		105 %	108 %	100 %	107 %

Continúa en la siguiente página

Anexo 35. Costeo de propuesta de ciclo de menú

Lunes 23 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	¢1500	¢6000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	¢400	¢7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8
	Queso frito	Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600
	Yuca frita	Yuca	20Kg	1Kg	¢750	¢15000
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢209,4
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
			Administrativo			
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5
	Sandwich de jamón y queso	Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
		Pan	18 unidades	1 unidad	¢400	¢7600	
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306	
	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Frijoles	Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089	
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢5380	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
		Bistec de res en salsa de tamarindo	Carne de res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
	Cebolla		1500g	1Kg	¢952	¢1428	
	Ajo		20g	1Kg	¢3500	¢70	
	Aceite		500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
	Sal		20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Pimienta		20g	1Kg	¢9938	¢1987	
	Canelones de pollo en salsa de tomate	Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000	
		Consomé de pollo	120g	1g	¢1905	¢229,5	
		Canelones	9Kg	1 Usted/ 1Kg	¢2345	¢21105	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08	
Aceite		500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
Pollo		10Kg	1Kg	¢3500	¢3500		
Salsa de tomate		700ml	1galón	¢3358	¢621,8		
Guarnición		Harinosa:	Plátanos maduros	40 U	1 U	¢200	¢8000
			Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
	Vegetal:	Chayote	20 U	1 U	¢175	¢3500	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida	Piña	Azúcar	2Kg	1 SC/50Kg	Ø33232	Ø3323
		Piña	20 U	1 U	Ø1000	Ø20000
Total						Ø383456,8

Continúa en la siguiente página

Martes 24 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Huevos revueltos con jamón	Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
	Taquitos de carne	Carne molida	8,4Kg	1Kg	₡3605	₡30,282
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Administrativo				
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Huevo picado en salsa de tomate	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Salsa de tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Chuleta de cerdo ahumada	Chuleta de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Cebolla	500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
	Filete de tilapia empanizado	Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
		Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000
Guarnición	Harinosa: chips de camote	Camote	7Kg	1Kg	₡900	₡6,300
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
Bebida	Tamarindo	Té frío con limón	5 paquetes	1 paquete	₡2620	₡13100

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Azúcar	2Kg	1 SC/50Kg	Ø33232	Ø3323
Total						Ø291681,902

Continúa en la siguiente página

Miércoles 25 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pollo en salsa	Pechugas de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Tomates	10Kg	1Kg	₡1450	₡
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
	Huevo picado con cebolla	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Cebollas	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
			Administrativo			
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Plátano maduro con queso	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
		Queso	4 bloques	1 bloque	₡7031,59	₡28156
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Fajitas de pollo en salsa BBQ	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pechuga	10Kg	1Kg	₡3500	₡35000
		Chile verde	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
	Trozos de res con verduras	Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Vainica	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
Guarnición	Harinosa:	Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000
	Picadillo de papa	Repollo	6Kg	1Kg	₡800	₡4800

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Ensalada compuesta	Repollo con maíz dulce	Maíz dulce	1galón	3Kg	¢2277	¢2277
Postre	Mini tiramisú	Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
		Café	10g	1Kg	¢3745	¢37450
		Leche 2 %	16 cajas	1 caja/12 unidades	¢7,582	¢10,109
Bebida	Té frío limón	Bebida en polvo de Lipton limón	5 paquetes	1 paquete	¢2620	¢13100
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
Total						¢440048,989

Jueves 26 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	¢1500	¢6000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	¢400	¢7600
		Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Chorizo en salsa	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Chorizo	6Kg	1Kg	₡3871	₡645,1
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡2300	₡1428
	Trozos de carne de res	Tomates	10Kg	1Kg	₡1450	₡1450
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Burritos de frijol y queso	Frijoles molidos	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₡200	₡150
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153
Bebida	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
Almuerzo		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Canelones de carne	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Canelones	9Kg	1 Usted/ 1Kg	₡2345	₡21105
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Salsa de tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
	Arroz con pollo	Arroz	3 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡4044
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35000
Guarnición		Harinosa: Pan de ajo	Pan baguette	18 unidades	1 unidad	₡400
	Ajo		25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Mantequilla		250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
	Vegetal: Elote	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Elote	20 USTED	1 USTED	₡175	₡3500
Bebida	Fresco de Cas	Mantequilla	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Cas	2 galón	1 galón	₡2888	₡5776
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡318841,28

Viernes 27 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Huevo frito	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Plátano maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Sandwich de mano de piedra con lechuga y tomate	Pan baguette	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
		Mano de piedra	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Salchipapas	Papas fritas	4 paquetes	1 caja/6 paquetes	₡14658	₡9772
		Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3276
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
		Salsa de	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Tomate				
	Fajitas de pollo empanizadas	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35000
		Chile verde	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Pan molido	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
Guarnición	Harinosa: Yuca Frita	Yuca	20Kg	1Kg	₡750	₡15,000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
	Vegetal: Brócoli	Brócoli	2 g	1 KG	₡2300	₡4600
Bebida	Piña	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡352837,64

Sábado 28 de octubre de 2017

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
Frijoles		3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
Culantro		4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000	
Cebolla		1500g	1Kg	₡952	₡1428	
Chile Dulce		1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
Sal		25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
Pan baguette		Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
	Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538	
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
	Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8	
Plátano con queso	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000	
	Queso	4 bloques	1 bloque	₡7031,59	₡28156	
Salchichas fritas	Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3276	
	Aceite freír	1,5 l	1 litro	₡14425	₡21637,5	
	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
	Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
Frijoles		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	30g	1Kg	₡169,45	₡5
	Carne mechada	Carne mechada	10Kg	1Kg	₡3911	₡39110
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
Guarnición	Harinosa: Crema de hongos	Hongos	1 lata grande	2,84Kg	₡3623	₡1275
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Vegetal: Chayote en gajos	Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
Bebida	Limón	Limonas	50 USTED	1 U	₡80	₡4000
		Azúcar	5Kg	1 saco/ 50Kg	₡33232	₡3232,20
Total						₡238128,78

Continúa en la siguiente página

Lunes 30 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600
			unidades			
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Tortas de carne	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	₡6512	₡651,20
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Wontones de queso	Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
		Aceite freír	1,5 l	1 litro	₡14425	₡21637,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Queso tierno	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5
	Omelette de huevo y jamón	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	¢784,91	¢6679
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	¢6512	¢651,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
		Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987
		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	¢1250	¢21000
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306
	Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢5380
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
	Corvineta a la plancha	Filete de corvineta	20Kg	1 caja/5Kg	¢14000	¢56000
		Sal	200g	1Kg	¢169,45	¢33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢167,5
	Frijoles blancos con carne de cerdo	Carne de cerdo	12Kg	1Kg	¢1986	¢23832
		Frijoles blancos	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Orégano	1 rollito	1 rollito	¢200	¢200
Guarnición	Harinosa: Plátano Maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	¢200	¢8000
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢167,5
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Vegetal: Ayote tierno	Ayote	25 u	1 u	¢700	¢17500
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
Ensalada compuesta	Garbanzos en escabeche	Garbanzos	8Kg	1Kg	¢2775	¢22200
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Rábanos	Rábanos	1Kg	1Kg	¢1100	¢1100
	Apio con pepino	Apio	1 rollo	1 rollo	¢3000	¢3000
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
Postre	Budín con pasas	Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000
		Pasas	10 U	1 U	¢2910	¢29100
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢3323
Bebida	Mixto de frutas	Frutas	60 U	1 U	¢350	¢21000
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Total						¢563764,74

Continúa en la siguiente página

Martes 31 de octubre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Palitos de queso empanizados	Pan molido	3 bolsas	1 bolsa	₡2768	₡8,304
		Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
		Aceite freír	1,5 l	1 litro	₡14425	₡21637,5
		Queso tierno	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Tortilla palmeada	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Harina	1Kg	1 bulto/10 paquetes	₡6512	₡651,20
		Natilla	5Kg	5Kg	₡7244,26	₡7244,26
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
Administrativo						

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Salchichas con papas	Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000
		Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3276
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Bistec de res encebollado	Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
	Lasaña de pollo en salsa blanca con hongos	Lasagna	18 kg	1 USTED/3kg	₡987	₡5922
		Pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡3500
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Sazonador completo	50g	800g	₡3,504	₡ 219

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	¢3623	¢1275
Guarnición	Harinosa: Chips de camote	Camote	5Kg	1Kg	¢900	¢4500
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Vegetal: Picadillo de papaya	Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19,600
		Chile dulce	1,5Kg	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1,5Kg	1Kg	¢952	¢1428
Ensalada compuesta	Pepino con vinagre	Culantro	6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Brócoli	2 g	1 KG	¢2300	¢4600
Postre	Papaya	Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19,600
Bebida	Mango	Mango	15Kg	1Kg	¢700	¢10500
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Total						¢475574,344

Continúa en la siguiente página

Miércoles 1 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Tortas de huevo con jamón	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Taquitos de carne	Carne molida	8,4Kg	1Kg	₡3605	₡30,282
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
			Administrativo			
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Torta de huevo	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Costilla de cerdo en salsa BBQ	Costillas de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Croquetas de pescado	Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
		Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Pescado	20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000
Guarnición	Harinosa: Patacones	Plátano maduro	20 Usted	1 Usted	₡200	₡40000
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Vegetal: Chayote sazón	Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500
Ensalada compuesta	Ensalada Hawaina	Repollo	6Kg	1Kg	₡800	₡4800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
	Pepino en rodajas	Pepino	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
Postre	Tomate picado	Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
Bebida	Papaya	Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡19,600
	Té frío	Lipton de melocotón	6 paquetes	1 paquete	₡2,179	₡13,074
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡409148,676

Jueves 2 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Muslitos de pollo en salsa de tomate	Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Muslitos de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡3500
		Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
	Huevo revuelto	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tomates	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Empanadas de queso	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡209,4
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Masa	4,8Kg	1 BLT/ 10pq/ 905g	₡13924	₡7305,83
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
	Pollo en salsa blanca	Pechugas de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000	
		Harina	1Kg	1 bulto/10 paquetes	₡6512	₡651,20	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9	
		Perejil	2 rollo	1 rollo	₡600	₡1200	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
		Leche	8 cajas	1 caja / 12 unidades	₡7582	₡11,373	
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Picadillo de chayote con carne mechada	Carne mechada	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
			Chile dulce	1,5Kg	1Kg	₡1537	₡2305,5
	Cebolla		1,5Kg	1Kg	₡952	₡1428	
	Culantro		6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
	Chayote		20 U	1 U	₡175	₡3500	
Guarnición	Harinosa: Chips de tortilla	Chips de tortilla	140 paquetes	1 paquete / 2 unidades	₡20,335	₡290,5	
	Vegetal: Vainicas en Vinagreta	Vainicas	6Kg	1Kg	₡2000	₡12000	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
Ensalada compuesta	Lechuga, tomate y zanahoria	Vinagre	¼ de galón	1galón	₡1018	₡509	
		Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500	
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500	
		Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800	
Postre	Mousse de maracuyá	Leche evaporada	2 L	1 L	₡522	₡1044	
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232	
		Maracuyá	15Kg	1Kg	₡700	₡10500	
Bebida	Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500	
	Crema	Leche 2 %	16 cajas	1 caja/12 unidades	₡7,582	₡10,109	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	Ø33232	Ø3323
		Crema	5 bolsas	1 bolsa	Ø8591	Ø42955
Total						Ø395605,412

Continúa en la siguiente página

Viernes 3 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600
		unidades				
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Tocineta	Tocineta	1 kg	1 paquete	₡2754	₡2754
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Carne mechada en salsa roja	Carne mechada	10Kg	1Kg	₡3,911	₡39110
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Consomé de pollo	150g	1Kg	₡1905	₡285,75
		Administrativo				
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Bebida Almuerzo	Pizzitas de huevo con jamón	Pan de hamburguesa	5 piezas	1 pieza	₡9900	₡49,500	
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000	
		Jamón	6 paquetes	1 paquete / 500g	₡784,91	₡4709	
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306	
		Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
	Sal		20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Ajo		25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
	Arroz		6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
	Frijoles		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Cubaces con cerdo	Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Carne de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Cebolla blanca	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6	
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
	Fajitas de pollo con verduras salteadas en mantequilla	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Pechuga	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000	
		Chile verde	1500g	1Kg	₡1537	₡2,305	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987	
Mantequilla		250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Guarnición	Harinosa: Picadillo de zanahoria	Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
Ensalada compuesta	Ensalada de repollo, maíz dulce y zanahoria	Repollo	6Kg	1Kg	¢800	¢4,800
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Maíz dulce	1Kg	3Kg	¢2560	¢1280
		Rábano	1Kg	1Kg	¢1100	¢1100
Bebida	Zanahoria rayada Cas	Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Cas	12Kg	1Kg	¢1200	¢14400
		Azúcar	5Kg	1 saco/ 50Kg	¢33232	¢3232,20
Total						¢259801,415

Sábado 4 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
Gallo Pinto		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	¢1500	¢6000
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	¢400
Arroz arreglado con carne		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida Almuerzo	Mini burritos de frijol	Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Frijoles molidos	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₡200	₡150
	Huevo picado con cebollino	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1galón/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Jugo de naranja	Cebollino	6 rollos	1 rollo	₡600	₡3600
		Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Frijoles	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Chorizo con papas	Chorizo	6Kg	1Kg	₡3871	₡23,226
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Dedos de pescado empanizados	Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
Cebolla		1500g	1Kg	₡952	₡1428	
Papas		5Kg	1Kg	₡1400	₡7000	
Empanizador		1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5	
Sal		200g	1Kg	₡169,45	₡33,8	
Aceite		200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5	
Pescado		20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000	
Papas		5Kg	1Kg	₡1400	₡7000	
Guarnición						

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Ensalada compuesta	Harinosa: Puré de papa	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Ensalada Rusa	Remolacha	15 U	1 U	₡600	₡9000	
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000	
		Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669	
		Pepino	Pepinos	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
			Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
Remolacha	Remolacha	15 U	1 U	₡600	₡9000		
	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38		
Bebida	Mango	mango	15Kg	1Kg	₡700	₡10500	
Total						₡325433,72	

Lunes 6 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Gallo Pinto	Operativo					
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
			Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179
			Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Dados de queso	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡209,4
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Harina	4,2Kg	1 BLT/ 10pq/ / 1Kg	₡6512	₡1550,47
		Pan molido	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Chorizo en salsa	Chorizo	6Kg	1Kg	₡3871	₡23,226
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡2300	₡1428
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Salchichas en salsa de tomate	Salchichas	10pq	1pq/330g	₡327,68	₡3270
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Salsa de Tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Pescado a la plancha con puré de papa	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000
		Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000
	Caldo de res con verduras	Consomé de res	120g	1Kg	₡1935	₡232,2
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Zanahorias	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000
		Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500
		Elote	30 u	1 Unidad	₡175	₡5250
Guarnición	Harinosa:	Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35,000
	Picadillo de papa	Chile dulce	1,5Kg	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1,5Kg	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
	Vegetal:	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
	Zanahoria en rodajas	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
Ensalada compuesta	Lechuga con repollo morado	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Repollo morado	6Kg	1Kg	₡800	₡4,800
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pepino	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Pepino con cebolla	Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
Bebida	Tomate	Tomates	10Kg	1Kg	Ø1450	Ø14500
	Carambola	Carambola	3 KG	1 Kg	Ø900	Ø2700
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	Ø33232	Ø3323
Total						Ø383471,196

Continúa en la siguiente página

Martes 7 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Mini sándwich de jamón y queso	Pan baguette	14 U	1 U	₡400	₡5600
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
	Administrativo					
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Huevo revuelto con chorizo	Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428		
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70		
		Chorizo	6Kg	1Kg	₡3871	₡23,226		
	Arroz	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306	
		Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9	
		Sal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Ajo	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
		Frijoles	Arroz	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
			Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
			Sal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Filete de tilapia al ajillo	Ajo	Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
			Tilapia	Tilapia	20Kg	1 caja/5Kg	₡14000	₡56000
			Sal	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
			Pimienta	Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
			Ajo	Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
Trozos de cerdo con plátano verde	Cerdo	Cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832		
	Sal	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
	Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9		
	Plátano verde	Plátano verde	25 U	1 U	₡200	₡5000		
	Plátano verde	Plátano verde	25 U	1 U	₡200	₡5000		
Guarnición	Harinosa: Plátano verde	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
		Chayote	Chayote	20 U	1 U	₡175	₡3500	
	Vegetal: Chayote sazón	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
Ensalada compuesta	Lechuga, chile dulce y garbanzos	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500		
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5		
		Garbanzos	8Kg	1Kg	₡2775	₡22200		
	Zanahoria rayada	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
		Zanahoria	Zanahoria	3Kg	1Kg	₡600	₡1800	
		Sal	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
	Lechuga en tiritas	Lechuga	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500	
		Sal	Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida	Guanábana	Pulpa de guanábana	2galones	1galón	₡2888	₡ 5776
		Azúcar	500Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡3323
Total						₡345946,026

Miércoles 8 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Operativo					
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Rollitos envueltos de huevo y jamón	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Pan molido	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Harina	4,2Kg	1 BLT/ 10pq/ / 1Kg	Ø6512	Ø1550,47
	Barbudos	Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
		Vainicas	6Kg	1Kg	Ø2000	Ø12000
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
		Sal	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	Ø1537	Ø2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	Ø952	Ø1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	Ø1500	Ø9000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	Ø14425	Ø418,9
Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	Ø3745	Ø1872,5
	Rollitos con salchicha y queso	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	Ø14425	Ø418,9
		Pan molido	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
		Salchichas	10pq	1pq/330g	Ø327,68	Ø3270
		Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	Ø24300	Ø48600
		Harina	4,2Kg	1 BLT/ 10pq/ / 1Kg	Ø6512	Ø1550,47
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	Ø3500	Ø21000
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	Ø10153	Ø20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	Ø14245	Ø418,9
		Sal	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	Ø16179	Ø8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	Ø13451	Ø5380
		Sal	20g	1Kg	Ø169,45	Ø3,38
		Ajo	25g	1Kg	Ø3500	Ø87,5
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	Ø3467	Ø48538

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Albóndigas de res en salsa de tomate	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Orégano	1 rollito	1 rollito	₡200	₡200
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Salsa de tomate	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
	Pastel de yuca con pollo	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
Guarnición	Harinosa: Plátano Maduro	Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Vegetal: Elote	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Elote	20 USTED	1 USTED	₡175	₡3500
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
Ensalada compuesta	Ensalada mixta de repollos	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Repollo morado	6Kg	1Kg	₡800	₡4,800
		Repollo blanco	6Kg	1Kg	₡800	₡4,800
	Ensalada de tomate y chile dulce	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡1450
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Nabos	9Kg	1Kg	₡1100	₡9900
Bebida	Cas	Cas	12Kg	1Kg	₡1200	₡14400
		Azúcar	5Kg	1 saco/ 50Kg	₡33232	₡3232,20
Total						₡422894,28

Continúa en la siguiente página

Jueves 9 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Operativo						
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
	Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600	
		unidades					
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8	
	Empanada de frijol	Harina	4,2Kg	1 BLT/ 10pq/ / 1Kg	₡6512	₡1550,47	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
	Tajada de queso tierno	Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600	
	Administrativo						
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5	
	Huevo picado	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000	
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
	Arroz	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
	Frijoles	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢5380
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
	Bistec de cerdo en salsa agridulce	Carne de cerdo	12Kg	1Kg	¢1986	¢23832
			Cebolla	1500g	1Kg	¢952
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
		Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987
		Salsa de tomate	700ml	1galón	¢3358	¢621,8
		Salsa china	150ml	1galón	¢3594,53	¢145
Ceviche de pescado con galleta soda		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	¢14000	¢56000
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
	Jugo de limón	40 Usted	1 Usted	¢80	¢3200	
	Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
	Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987	
	Aguacate	25Kg	1Kg	¢3000	¢120	
	Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
	Galletas soda	½ caja	1 CJ/24/8pq	¢15,940	¢7,970	
Guarnición	Harinosa: Patacones	Plátano maduro	40 U	1 U	¢200	¢8000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
	Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
	Vegetal: Picadillo de chayote	Chayote	30 Usted	1 Usted	¢175	¢5250
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Ensalada compuesta	Ensalada de repollo con mayonesa y maíz dulce	Repollo verde	6Kg	1Kg	₡800	₡4800	
		Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669	
		Maíz dulce	1Kg	3Kg	₡2560	₡1280	
		Tomate italiano	Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Brócoli	Brócoli	2 g	1 KG	₡2300	₡4600
Postre	Sandía	Sandías	15Kg	1Kg	₡900	₡13500	
Bebida	Naranjilla	Naranjillas	50 USTED	1 U	₡80	₡4000	
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡11077	
Total						₡391519,34	

Viernes 10 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Desayuno	Operativo	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
			Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000		
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428		
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5		
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2		
		Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600	
				unidades				
		Arroz arreglado con carne		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
				Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
				Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
				Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
				Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
				Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
				Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Omelette de huevo con tomate		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000		
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	¢6512	¢651,2		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08		
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2		
		Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987		
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500		
		Picadillo de papa con carne		Carne molida	15Kg	1Kg	¢3605	¢9075
				Papa	25Kg	1Kg	¢1400	¢3500
				Chile dulce	1,5Kg	1Kg	¢1537	¢2305,5
Cebolla	1,5Kg			1Kg	¢952	¢1428		
Culantro			6 rollos	1 rollo	¢1500	¢9000		
Tortitas de pollo empanizadas		Pechugas de pollo	10Kg	1Kg	¢3500	¢35,000		
		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000		
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
		Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	¢4815	¢7222,5		
Huevo frito con tomate		Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38		
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500		
Administrativo								
Cereal		Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5		
Tostada con queso		Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	¢1250	¢21000		
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	¢24300	¢48600		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08		
	Arroz	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306	
		Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9	
		Sal	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Ajo	Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
		Frijoles	Arroz	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
			Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢5380
			Sal	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Pollo mechado	Ajo	Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
Pollo	Pollo		20 kg	1kg	¢3000	¢60,000		
Cebolla	Cebolla		1500g	1Kg	¢952	¢1428		
Ajo	Ajo		20g	1Kg	¢3500	¢70		
Guarnición	Espagueti con carne en salsa de tomate	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
		Carne molida	15Kg	1Kg	¢3605	¢9075		
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
	Harinosa: Chips de Plátano verde	Sal	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Plátanos verdes	Plátanos verdes	20 Usted	1 Usted	¢200	¢40000	
	Vegetal: Coliflor	Sal	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Aceite	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9	
		Coliflor	Coliflor	20 USTED	1 USTED	¢1500	¢30,000	
		Sal	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
	Ensalada compuesta	Garbanzos con escabeche	Garbanzos	8Kg	1Kg	¢2775	¢22200	
Vinagre			¼ de galón	1galón	¢1018	¢509		
Sal		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38		
Lechuga en tiritas		Lechuga	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500	
		Tomate en rodajas	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500	
Postre	Papaya	Papaya	28Kg	1Kg	¢700	¢19,600		
Bebida	Maracuyá	Maracuyá	20Kg	1Kg	¢1100	¢22000		
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Total						₪471401

Continúa en la siguiente página

Sábado 11 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Pechuga de pollo a la plancha	Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	₡3500	₡35,000
		Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
	Torta de huevo	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
	Mini pizzitas de tocineta	Pan cuadrado	25 Usted	1pq/ 580g	₡1250	₡21000
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Tocineta	1 kg	1 paquete	₡2754	₡2754
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08	
	Carne desmechada	Sal	200g	1Kg	¢169,45	¢33,8	
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
		Carne mechada	10Kg	1Kg	¢3,911	¢39110	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
Bebida		Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089	
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢5380	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5	
		Chuleta de cerdo ahumada con puré de papa	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
		Chuleta	12Kg	1Kg	¢1986	¢23832	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08	
		Ajo	20g	1Kg	¢3500	¢70	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Papa	25Kg	1Kg	¢1400	¢35000	
		Sopa de pollo con verduras y arroz	Pechuga de pollo	10Kg	1Kg	¢3500	¢35,000
			Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Papa	25Kg	1Kg	¢1400	¢35000	
Guarnición	Harinosa: Crema de hongos	Hongos	1 lata grande	2,84Kg	¢3623	¢1275	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
Ensalada compuesta	Caracolitos con jamón	Caracolitos	18Kg	1Kg	¢ 1628	¢29,304	
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	¢784,91	¢6679	
Bebida	Cas	Cas	12Kg	1Kg	¢1200	¢14400	
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Total						₪411433,284

Continúa en la siguiente página

Lunes 13 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600
			unidades			
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Huevo frito revuelto	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
	Mini hamburguesa de jamón	Pan de hamburguesa pequeño	38	1 paquete / 4 unidades	₡9900	₡49,500
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Jamón	6 paquetes	1 paquete / 500g	₡784,91	₡4709
			Administrativo			

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Trozos de carne de res en salsa	Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Tomates	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Papa rellena de jamón	Papas	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
	Filete de tilapia a la plancha con mantequilla	Empanizador	1,5Kg	1pq/ 1Kg	₡4815	₡7222,5
		Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
Guarnición	Harinosa: Pan de ajo	Pan	18 U	1 U	₡400	₡7200
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
	Vegetal: Zucchini	Zucchini	20 u	1 un	₡700	₡14000
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Ensalada compuesta	Ensalada de lechuga, tomate y hongos	Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500	
		Hongos	1 lata grande	2,84Kg	¢3623	¢1275	
		Zanahoria con vainicas	Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Vainicas	Vainicas	6Kg	1Kg	¢2000	¢12000
		Tomate en media luna	Tomates	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
Postre	Flan de coco	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Leche 2 %	16 cajas	1 caja/12 unidades	¢7,582	¢10,109	
Bebida	Piña con arroz	Piña	20 U	1 U	¢1000	¢20000	
Total						¢414902,089	

Martes 14 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente		
Desayuno	Operativo	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089	
			Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690	
			Culantro	4 rollos	1 rollo	¢1500	¢6000	
			Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
			Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
			Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
			Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	¢400	¢7600
		Arroz arreglado con carne		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
				Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
				Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
				Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
				Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5
				Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Mini pizza de cuatro quesos	Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
		Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Salchichón	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425
	Aceite		500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
	Sal		15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
	Salchichón		17Kg	1Kg	₡1106,74	₡18814,58
Administrativo						
	Chorizo frito con tortilla	Chorizo	6Kg	1Kg	₡3871	₡23,226
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
		Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡209,4
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Cebolla	1500g	1Kg	₡2300	₡1428
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₡5200	₡
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Pescado al ajillo con verduras	Sal	200g	1Kg	₡169,45	₡33,8
		Aceite	200ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡167,5
		Tilapia	20Kg	1 caja / 5Kg	₡14000	₡56000
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14500
	Trozos de res en salsa agri dulce	Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2
		Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987
		Salsa de tomate	700ml	1galón	¢3358	¢621,8
		Salsa china	150ml	1galón	¢3594,53	¢145
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538
Guarnición	Harinosa: Plátano Maduro con miel	Plátano maduro	40 U	1 U	¢200	¢8000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
Ensalada compuesta	Ensalada de zanahoria rayada con pepino	Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
	Zuquini en vinagreta	Zuquini	20 U	1 U	¢700	¢14000
	Remolacha	Remolacha	15 U	1 U	¢600	¢9000
Postre	Gelatina multicolor	Gelatina	¼ paquete	1 USTED/500g	¢6,231	¢1,557
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Bebida	Limonada	Limonas	50 USTED	1 U	¢80	¢4000
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢33232
Total						¢454774,303

Continúa en la siguiente página

Miércoles 15 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8	
	Chuleta ahumada	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Chuleta	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832	
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70	
		Empanada de queso	Aceite	250ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡209,4
	Queso		2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600	
	Masa		4,8Kg	1 BLT/ 10pq/ 905g	₡13924	₡7305,83	
	Mantequilla		250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
	Sal		20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Administrativo						

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	¢3745	¢1872,5
	Huevo revuelto con salchicha y una tajada de pan	Huevo Aceite Sal Salchichas Pan cuadrado	6 cartones 500ml 20g 10pq 25 Usted	1 cartón/12 Usted 1 caja/ 17 litros 1Kg 1pq/330g 1pq/ 580g	¢3500 ¢14425 ¢169,45 ¢327,68 ¢1250	¢21000 ¢418,9 ¢3,38 ¢3270 ¢21000
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306
Almuerzo	Arroz	Aceite Sal Ajo Arroz	500ml 20g 25g 6 paquetes	1 caja/ 17 litros 1Kg 1Kg B 12/ 1,8Kg	¢14245 ¢169,45 ¢3500 ¢16179	¢418,9 ¢3,38 ¢87,5 ¢8089
	Frijoles	Frijoles Sal Ajo	6 paquetes 20g 25g	B15 /900Kg 1Kg 1Kg	¢13451 ¢169,45 ¢3500	¢5380 ¢3,38 ¢87,5
	Filete de pescado a plancha en salsa blanca	Sal Aceite Tilapia Mantequilla Leche	200g 200ml 20Kg 250g 16 cajas	1Kg 1 caja/ 17 litros 1 caja / 5Kg 1 caja / 12,5Kg 1 caja/12 unidades	¢169,45 ¢14245 ¢14000 ¢13904 ¢7,582	¢33,8 ¢167,5 ¢56000 ¢278,08 ¢10,109
	Chifrijo	Pimienta Arroz Frijoles Culantro Sal Aguacate Chicharrón Limón	20g 3 paquetes 3 paquetes 20g 25g 25Kg 25Kg 40 Usted	1Kg B 12/ 1,8Kg B15 /900Kg 1Kg 1Kg 1Kg 1Kg 1 Usted	¢9938 ¢16179 ¢13451 ¢3500 ¢169,45 ¢3000 ¢1986 ¢80	¢1987 ¢4044 ¢2690 ¢70 ¢4,2 ¢120 ¢49650 ¢3200
Guarnición		Brócoli	2 g	1 KG	¢2300	¢4600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Ensalada compuesta	Harinosa: Crema de broccoli	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Cebolla picada	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Ensalada de tomate, lechuga y zuquini	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
		Zuquini	20 U	1 U	₡700	₡14000
Postre	Ensalada de piña	Lechuga	10 u	1 u	₡250	₡2500
		Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000
	Remolacha	Remolacha	15 U	1 U	₡600	₡9000
Arroz con leche	Leche 2 %	16 cajas	1 caja/12 unidades	₡7,582	₡10,109	
Bebida	Papaya	Papaya	28Kg	1Kg	₡700	₡19600
		Azúcar	50Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡33232
Total						₡493551,648

Jueves 16 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Gallo Pinto	Operativo					
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2	
		Pan baguette	Pan	18 unidades	1 unidad	₡400	₡7600

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Empanada de frijol	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Frijol	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
Mantequilla		250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08	
Sal		20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
Tajada de queso tierno	Queso blanco	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600	
Administrativo						
Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5	
Gallos de salchichón con pico de gallo	Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500	
	Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
	Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5	
Bebida Almuerzo	Jugo de naranja	Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tortilla de harina	60 unidades	PQ 1/50 Usted	₡5200	₡6240
		Salchichón	17Kg	1Kg	₡1106,74	₡18814,58
	Arroz	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
	Frijoles	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089	
		Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380	
	Tortas de carne	Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
		Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075	
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428	
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987	
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000	
		Harina	1Kg	1 Bulto/ 10 paquetes/1Kg	₡6512	₡651,20	
		Chalupas de pollo	Salsa inglesa	100ml	1galón	₡4300	₡113,6
			Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Tomate		10Kg	1Kg	₡1450	₡14500	
	Cebolla		1500g	1Kg	₡952	₡1428	
	Chile jalapeño		1galón	1galón	₡4,260	₡4,260	
	Ajo		20g	1Kg	₡3500	₡70	
	Recortes pollo		20Kg	1Kg	₡3500	₡70,000	
	Chalupas		60 USTED	1 PQ/50 USTED	₡5200	₡ 6240	
	Lechuga		10 u	1 u	₡250	₡2500	
Guarnición	Harinosa:		Plátano maduro	40 U	1 U	₡200	₡8000
	Patacones	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Vegetal: Zuquini	Zuquini	20 U	1 U	₡700	₡14000	
Ensalada compuesta	Ensalada de repollo y maíz dulce	Repollo	6Kg	1Kg	₡800	₡4,800	
		Maíz dulce	1Kg	3Kg	₡2560	₡1280	
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38	
	Remolacha	Remolacha	15 U	1 U	₡600	₡9000	
Postre	Piña	Piña	20 U	1 U	₡1000	₡20000	
Bebida	Melón	Melón	60 U	1 U	₡350	₡21000	
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡11077,66	

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Total						₪362107,04

Continúa en la siguiente página

Viernes 17 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Desayuno			Operativo			
	Gallo Pinto	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡2690
		Culantro	4 rollos	1 rollo	₡1500	₡6000
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile Dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Sal	25g	1Kg	₡169,45	₡4,2
	Pan baguette	Pan	18	1 unidad	₡400	₡7600
			unidades			
	Arroz arreglado con carne	Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
		Trozos eco res	14Kg	1Kg	₡3467	₡48538
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Achiote	9g	1Kg	₡3465	₡311,8
	Omelette de huevo con tomate	Jamón	4,2Kg	1 paquete / 500g	₡784,91	₡6679
		Huevo	6 cartonés	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14500
	Picadillo de papa con carne	Carne molida	15Kg	1Kg	₡3605	₡9075
		Papa	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000
		Chile dulce	1,5Kg	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Cebolla	1,5Kg	1Kg	₡952	₡1428
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
Administrativo						

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
	Cereal	Cereal de hojuelas de maíz	2 bolsas	1 bolsa	₡3745	₡1872,5
	Torta de huevo	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Sal	15g	1Kg	₡169,45	₡2,54
		Cebolla	250g	1Kg	₡952	₡1428
Bebida	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	₡10153	₡20306
Almuerzo	Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14245	₡418,9
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	₡16179	₡8089
	Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	₡13451	₡5380
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
	Tilapia al horno con papas asadas	Tilapia	20Kg	1 caja/5Kg	₡14000	₡56000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
		Pimienta	20g	1Kg	₡9938	₡1987
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000
	Chuleta de cerdo en salsa mostaza	Chuleta de cerdo	12Kg	1Kg	₡1986	₡23832
		Salsa de Tomates	700ml	1galón	₡3358	₡621,8
		Cebolla	500g	1Kg	₡952	₡1428
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Mostaza	50g	1galón	₡4884	₡70,00
		Ajo	25g	1Kg	₡3500	₡87,5
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
Guarnición	Harinosa: Papas mini al horno con romero	Pimienta	20g	1Kg	¢9938	¢1987
		Papas	25Kg	1Kg	¢1400	¢35000
		Romero	1 rollo	1 rollo	¢500	¢ 500
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9
Ensalada compuesta	Ensalada verde con tomate y lechuga Pepino con ajo Zanahoria en rodajas	Tomate	10Kg	1Kg	¢1450	¢14,500
		Lechuga	10 u	1 u	¢250	¢2500
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
		Pepino	7Kg	1Kg	¢1000	¢21000
		Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
		Zanahoria	3Kg	1Kg	¢600	¢1800
Postre Bebida	Piña Cas	Piña	20 U	1 U	¢1000	¢20000
		Cas	12Kg	1Kg	¢1200	¢14400
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	¢33232	¢11077,66
Total						¢449025,5

Sábado 18 de noviembre de 2017

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Desayuno	Gallo Pinto	Operativo					
		Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089	
		Frijoles	3 paquetes	B15 /900Kg	¢13451	¢2690	
		Culantro	4 rollos	1 rollo	¢1500	¢6000	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Chile Dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Sal	25g	1Kg	¢169,45	¢4,2	
		Pan baguette	Pan	18	1 unidad	¢400	¢7600
				unidades			
				Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente	
Bebida Almuerzo	Arroz arreglado con carne	Trozos eco res	14Kg	1Kg	¢3467	¢48538	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Chile dulce	1500g	1Kg	¢1537	¢2305,5	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
		Achiote	9g	1Kg	¢3465	¢311,8	
	Pechuga de pollo a la plancha	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38	
		Pechuga de pollo	20 kg	1kg	¢3000	¢60,000	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
	Torta de huevo	Huevo	6 cartones	1 cartón/12 Usted	¢3500	¢21000	
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9	
		Sal	15g	1Kg	¢169,45	¢2,54	
		Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428	
	Jugo de naranja	Jugo de naranja	2galones	1galón	¢10153	¢20306	
		Arroz	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14245	¢418,9
			Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38
			Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5
			Arroz	6 paquetes	B 12/ 1,8Kg	¢16179	¢8089
			Frijoles	Frijoles	6 paquetes	B15 /900Kg	¢13451
Sal	20g	1Kg		¢169,45	¢3,38		
Ajo	25g	1Kg		¢3500	¢87,5		
Pollo al vapor con mantequilla	Pollo	20, 5Kg	1Kg	¢2900	¢59,400		
	Sal	20g	1Kg	¢169,45	¢3,38		
	Ajo	25g	1Kg	¢3500	¢87,5		
	Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	¢14425	¢418,9		
Lasaña de carne con queso en salsa de tomate	Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	¢13904	¢278,08		
	Lasagna	18 kg	1 USTED/3kg	¢987	¢5922		
	Carne molida	15Kg	1Kg	¢3605	¢9075		
	Cebolla	1500g	1Kg	¢952	¢1428		

Continúa en la siguiente página

Tiempo de comida	Preparación	Alimento	Medida casera	Unidad de compra	Costo de la unidad	Costo de ingrediente
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
		Ajo	20g	1Kg	₡3500	₡70
		Sazonador completo	50g	800g	₡3,504	₡ 219
		Queso	2 bloques	1 bloque / 120 rebanadas	₡24300	₡48600
Guarnición	Harinosa: Puré de papa	Papas	25Kg	1Kg	₡1400	₡35000
		Mantequilla	250g	1 caja / 12,5Kg	₡13904	₡278,08
		Aceite	500ml	1 caja/ 17 litros	₡14425	₡418,9
Ensalada compuesta	Ensalada Rusa	Remolacha	15 U	1 U	₡600	₡9000
		Huevos	6 cartones	1 cartón/12 Usted	₡3500	₡21000
		Papas	5Kg	1Kg	₡1400	₡7000
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Pico de gallo	Mayonesa	½galón	1galón	₡7338	₡3669
		Tomate	10Kg	1Kg	₡1450	₡14,500
		Cebolla	1500g	1Kg	₡952	₡1428
		Chile dulce	1500g	1Kg	₡1537	₡2305,5
		Culantro	6 rollos	1 rollo	₡1500	₡9000
		Sal	20g	1Kg	₡169,45	₡3,38
	Pepino con vinagre	Pepino	7Kg	1Kg	₡1000	₡21000
		Vinagre	¼galón	1galón	₡1018	₡509
Postre	Sandía	Sandía	15Kg	1Kg	₡900	₡13500
Bebida	Zanahoria con naranja	Zanahoria con naranja	3Kg	1Kg	₡600	₡1800
		Azúcar	150Kg	1 saco /50Kg	₡33232	₡11077,66
Total						₡360934,22

Continúa en la siguiente página

Anexo 36. Machote de citas consulta nutricional

Pasante: Dania Morales Alfaro

Hoja de citas de la consulta nutricional



Horas	Lunes 6 de noviembre	Martes 7 de noviembre	Miércoles 8 de noviembre	Jueves 9 de noviembre	Viernes 10 de noviembre
8:00 am					
9:00 am					
10:00 am					
11:00 am					
1130 am					
12:00 pm					
1:00 pm					
2:00 pm					
3:00 pm					

Anexo 37. Agenda de citas consulta nutricional

Pasante: Dania Morales Alfaro

Hoja de citas de la consulta nutricional



Horas	Lunes 6 de noviembre	Martes 7 de noviembre	Miércoles 8 de noviembre	Jueves 9 de noviembre	Viernes 10 de noviembre
8:00 am					
9:00 am					
10:00 am		José Pablo Barquero Rojas	<u>Brayner Herrera</u> (Control)		
11:00 am 1130 am			Engel cita	Luis Altamirano <u>Arnold</u> Madrigal	
12:00 pm					
1:00 pm		<u>Mauricio Matarrita</u>		Stephania Zamora	Jorge Ruiz
2:00 pm	Dennis Monge		Adrián Marín	Dani Hernández	Keren Díaz
3:00 pm				Víctor Gutiérrez	

Anexo 38. Anamnesis nutricional, Consulta de Nutrición

Consulta nutricional

Pasante Dania Morales Alfaro

Anamnesis Nutricional

Motivo de la consulta: _____

Nombre:		Escolaridad:	
Cédula:		Sexo:	
Fecha de nacimiento:		Ocupación:	
Edad:		Nacionalidad:	
Estado Civil :		Referido por:	
Religión:			

Antecedentes patológicos familiares:

Patología	Sí √	Patología	Sí √
Obesidad		Diabetes	
Enfermedad respiratoria		Enfermedad cardiovascular	
Hipertensión		Problemas psiquiátricos	
Artritis reumatoide		Lupus u otros trastornos inmunológicos	
Dislipidemia		Problemas tiroideos	
Enfermedad renal		Epilepsia	
Cáncer		Otro:	

Antecedentes patológicos personales:

Patología	Sí <input type="checkbox"/>	Patología	Sí <input type="checkbox"/>
Diabetes		Problemas de masticación o deglución	
Intolerancia a algún alimento		Enfermedad cardiovascular	
Dislipidemia		Hernia hiatal	
Problemas dentales		Hipertensión	
Enfermedad respiratoria		Reflujo gastroesofágico	
Enfermedad renal		Gastritis	
Problemas tiroideos		Náuseas frecuentes	
Úlceras		Vómitos	
Cáncer		Colon irritable	
Cirugías		Estreñimiento	
Depresión		Diarreas	
Sida		Colelitiasis	

Historial farmacológico

¿Toma algún medicamento? Si: No:

Medicamento: _____

Estilos de vida

¿Realiza ejercicio físico? Si: No:

¿Qué tipo y con que frecuencia?

Consume alcohol: Si: No:	Tipo, frecuencia y cantidad:
Fuma:	Tipo, frecuencia y cantidad:

Si: No:	
---------	--

Consumo de alcohol y cigarrillos.

Evaluación bioquímica				
Fecha Indicador				
Glicemia (70 – 100 mg/dl)				
Insulinemia (5-20mcU/ml en ayunas)				
Hematocrito (H: 40 – 52 %) (M: 37 – 47 %)				
Hemoglobina (H: 14 – 18 g/dl) (M: 12 – 16 g/dl)				
Albúmina (3.4 – 5.4 g/dl)				
Ácido Úrico (H: 3.4 – 7.2 mg/dl) (M: 2.6 – 6 mg/dl)				
Triglicéridos (<150 mg/dl)				
Colesterol Total (<200 mg/dl)				
Colesterol HDL (35 – 55 mg/dl)				
Colesterol LDL (<130 mg/dl)				

Evaluación dietética

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?	¿Cuáles tiempos de comida realiza? Desayuno <input type="radio"/> . tarde <input type="radio"/> M. mañana <input type="radio"/> . Cena <input type="radio"/> Almuerzo <input type="radio"/> . Olación <input type="radio"/>
¿Dónde consume la mayor parte de sus comidas?	¿Quién prepara sus alimentos?
¿Cómo califica su apetito? Bueno <input type="radio"/> . Malo <input type="radio"/> . Regular <input type="radio"/>	Tipo de grasa que utiliza para cocinar
Tipos de cocción preferidos Hervido A la plancha Frito Al vapor Asado	Agrega sal a la comida ya preparada: Consume azúcar: Consume algún tipo de edulcorante:
Ha realizado algún tipo de dieta:	¿Cuánta agua consume a diario?
Alimentos preferidos _____ _____ _____ _____	Alimentos que no consume o que le disgustan _____ _____ _____ _____

Frecuencia de consumo

(N=nunca, D=diario, S=semanal, M=mensual, O=ocasional)												
Alimento	N	D	S	M	O	Alimento	N	D	S	M	O	
Leche (tipo)						Queso blanco						
Frutas						Huevo						
Vegetales						Queso amarillo						
Yogurt						Mantequilla						
Cereales de desayuno						Margarina						
Helados						Natilla						
Tortillas						Manteca						
Galletas / Repostería						Queso crema						
Pan						Productos integrales						
Pastas						Mayonesa						
Arroz						Golosinas						
Leguminosas						Azúcar						
Carne de res						Mermeladas / miel						

Pollo						Refrescos gaseosos					
Pescado						Café o té					
Mariscos						Repostería					
Carne de cerdo						Comidas rápidas					

Consumo usual

Tiempo de comida	Alimentos consumidos
Desayuno Hora:	
Merienda mañana Hora:	
Almuerzo: Hora:	
Merienda tarde; Hora:	
Cena Hora:	
Colación nocturna Hora:	

Observaciones:-

Requerimiento y prescripción dietética/dieto terapéutica

Calculo del VET

Peso utilizado:	F.A:	Factor estrés:	Distribución de macronutrientes			
				%	g	Kcal
			CHO			
			CHON			
			Grasas			

Prescripción dieto terapéutica

Distribución por tiempo de comida:

Alimento	Cantidad	Desayuno	M.M	Almuerzo	M.T	Cena	C.N
Lácteos							
Frutas							
Vegetales							
Azúcares							
Cereales							
Carnes							
Grasas							

Observaciones generales	Recomendaciones

Anexo 39. Feria de la salud

CAPTACIÓN DE USUARIOS EN RIESGO POR SOBREPESO Y OBESIDAD Y DEBUT HIPERTENSIVO

TRABAJO CONJUNTO
NUTRICION - ENFERMERIA
KATHERINE FUENTES CORDERO E.LIC.8733 - MORALES
ALFARO ESTUDIANTE AVANZADO FACULTAD DE NUTRICION
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

PARA
SIGMA ALIMENTOS C.R. SEDE ALAJUELA
2017

1

Del proyecto

Se planteó realizar durante la semana de la salud de Sigma Alimentos sede Alajuela una valoración rápida que permitiera hacer un diagnóstico de los colaboradores en riesgo nutricional por aumento de peso, sobrepeso, obesidad y aumento de la presión arterial.

Este trabajo se realizó en un stand de Salud ubicado junto al comedor y se trabajó en conjunto:

Nutrición - Enfermería.

2

Resumen de Actividades

- Medición de peso y talla.
- Cálculo del índice de masa corporal.
- Medición de circunferencia abdominal.
- Toma de la Presión Arterial.
- Entrega de información Nutricional y estilo de vida saludable.
- Solicitud de datos personales para control y seguimiento.

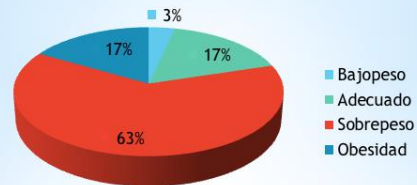
Información recopilada.

Cuadro 1

84 USUARIOS ATENDIDOS							
AREA DE TRABAJO	BAJO PESO	ADECUADO	SOBREPESO	OBESIDAD	HTA CONOCIDO	DEBUT HIPERTENSIVO	
ASESGA	1	3	4	1		2	
BODEGA		1	1				
COCINA				2		1	
COSTOS / CARTERA		2	2	1		1	
CREDITO Y COBRO / CONTABILIDAD FINANCIERO	1	4	3		1	1	
ALMACENES / MATERIA PRIMA/ CEDI / DESPACHO		2	4	3	1	2	
EMPAQUE / PROCESO / CAMARAS / INYECCION Y MASAJE		4	11	3		4	
LABORATORIO / CALIDAD / HIGIENE		3	7	2	1	1	
LOGISTICA		1	2				
MANTENIMIENTO			2			1	
MERCADER / COMERCIAL		1	1		1		
IRI		1	2				
SERVICIO AL CLIENTE			2	1			
PLANTA/ CONTROL DE PISO		1	1	1		1	
CONTRATISTAS	1				1		1
TOTAL	2	23	45	11	4	11	

Fuente: Morales, 2017

* Del cuadro 1 podemos observar:



De una muestra de 84 personas, el gráfico indica según el indicador de índice de masa corporal para adultos, que el mayor porcentaje corresponde a presencia de personas con sobrepeso

5

* Del cuadro 1 podemos observar:



De una muestra de 84 personas un 17% de los usuarios presentan Riesgo de Daño Cardíaco por Hipertensión no Diagnosticada y sin Tratamiento, un 78% de los usuarios presentan una presión arterial normal y 5% presenta una hipertensión conocida

6

* Plan de Acción

ENFERMERÍA

Campaña de Estilos de Vida Saludable dirigida a todos los colaboradores de Sigma Alimentos.

1. Boletín Informativo Noviembre: Educación con respecto a la enfermedad de Hipertensión Arterial.
2. Boletín Informativo Diciembre: educación sobre el Síndrome Dispéptico, generado a partir de malos hábitos alimenticios.
3. Educación sobre el ejercicio físico, las distintas disciplinas y la implementación del roll dentro de la rutina diaria, por medio de pizarras informativas y demostraciones en la planta.

* Plan de Acción

- Se le brinda al personal de Sigma, Brochure informativo con los grupos de alimentos y las porciones de los mismos.
- Además se les realiza la valoración antropométrica, medición de peso, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa.
- Se realiza seguimiento nutricional al personal con mayor riesgo en su estado nutricional.
- Asistencia a consulta nutrición cada 15 días, para mejorar el estado nutricional y favorecer a la pérdida de peso.
- También se les brinda educación nutricional en la consulta.
- Implementación de Sabías que?? En las pizarras del comedor para informar sobre distintos temas de la salud.

Fuente: Morales, 2017

* CONCURSO PIERDA PESO Y GANE VIDA

SE ESTARA OBSEQUIANDO UNA CANASTA DE PRODUCTOS SALUDABLES A QUIEN LOGRE PERDER MAS PESO ENTRE EL 01 DE DICIEMBRE Y EL 19 DE ENERO.

CONTIENE:

UN EXPRIMIDOR DE JUGOS, UNA GUIA DE BATIDOS Y FRUTAS.

UN ALMUERZO O CENA PARA 2 PERSONAS EN CARACOLES DE COLORES.

UNA CLASE DE BAILE EN MEREKUMBE ALAJUELA.

9

* EL METODO

Participan todas las personas que se encuentren en control con nutrición y todos los usuarios que quieran inscribirse de manera libre en la enfermería.

10

El objetivo es crear conciencia sobre la calidad de vida que se desea tener, evitando las secuelas por enfermedad crónica y promoviendo tanto la salud física como la mental.

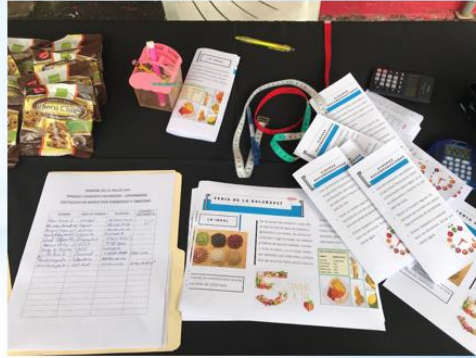
* ANEXOS



Fuente: Morales, 2017

Recurso utilizado

Material educativo - Brochure informativo
Calculadora
Cinta métrica
Lapiceros
Hojas de seguimiento
Báscula
Tablas de IMC Nutrición
Hojas de control y lista
Snacks Bioland



* Muchas gracias por su atención!!!

Fuente: Morales, 2017

Anexo 40. Fotos de la feria de la Salud



Fuente: Morales, 2017



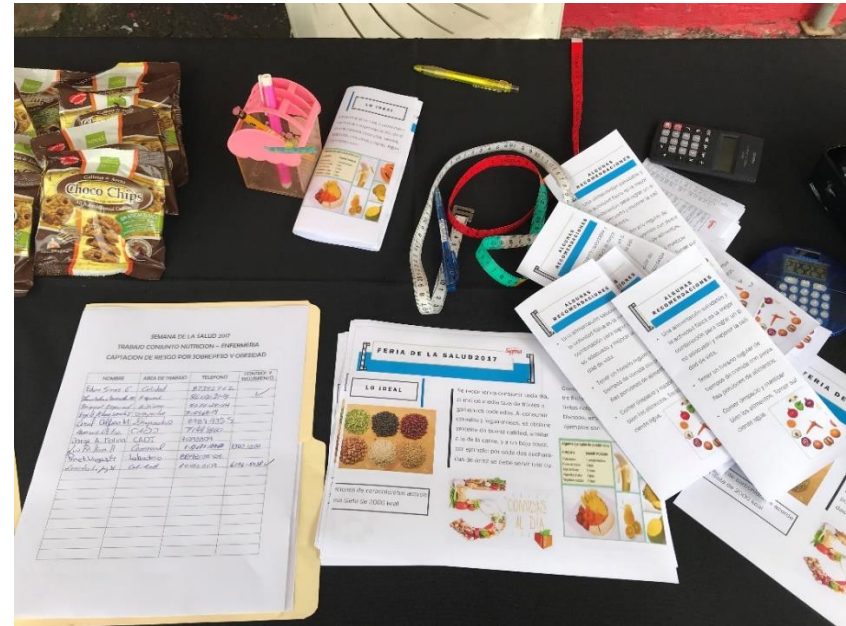
Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo 41. Hojas de seguimiento de Feria de la Salud

CITAS DIARIAS PARA CONSULTA MEDICA

Sigma
alimentación

HORA CITA	Fecha: de Octubre de 2017	AÑOS CUMP.	FECHA DE NACIMIENTO	DEPARTAMENTO O SECCION	DIAGNOSTICO	INCAPACIDAD	NUMERO DE CEDULA
	Mayra Eraso Henriquez Jueves 12 Oct		7/4/1968	Fiscal			1222 00602925 2482
11:00	Carlos Rodríguez 24930						24930
12:00	Jorge Ruiz						108
12:30	Luis A. Almirano (24837)						
11:30	Arnold (24829)						
	Viernes 13 Oct						
11:00	Katherine Bolaños						
11:30	Karla Molina 24804						
12:00	Edgar Sandoval 24811						
12:30	Carlos						
	Martes 17 Oct						
11:00	Alonso Rodríguez 24802						
11:30	Estefany segura 24804						
12:00	engel 24880						
12:30	Gisbelle Obando 24800						

NOMBRE	DESCRIPCION DEL MEDICAMENTO

Fuente: Morales, 2017

Anexo 42. Consulta nutrición



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo. 43. Material utilizado en la consulta

Pesa OMRON



Fuente: Morales, 2017

Tallímetro Seca 206



Fuente: Morales, 2017

Tazas y cucharas medidoras



Fuente: Morales, 2017

Anexo 44. Servicio de alimentos



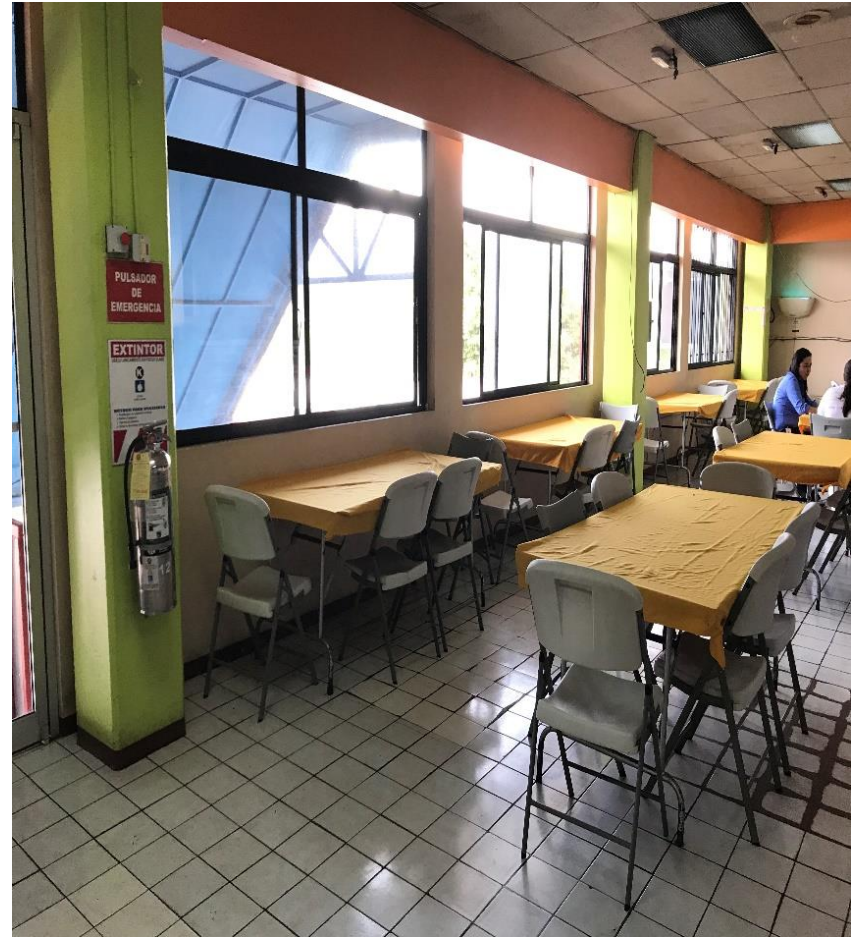
Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo 45. Equipo mayor del servicio de alimentos



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



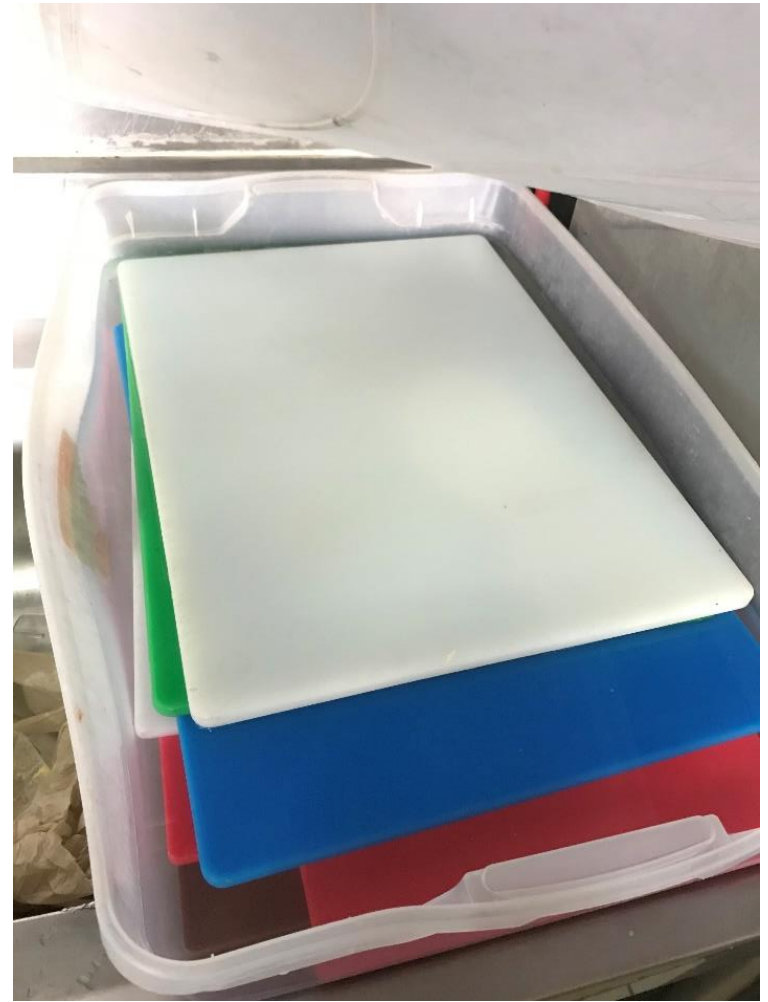
Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo 46. Brochure informativo feria de salud Sigma

CIRCULO DE ALIMENTACION

Circulo de la alimentación saludable

LO IDEAL

Se recomienda tomar entre seis y ocho vasos de líquido al día, donde al menos 4 vasos sean de agua pura.

LO IDEAL

- Consuma carnes blancas tres veces o más por semana: pescado, pollo o pavo. Se recomienda que el consumo de carne de res y cerdo no sea más de tres veces a la semana, una ración de 90 gramos cada vez (equivalente al tamaño de la palma de la mano)

Por ejemplo:

ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Una alimentación saludable y la actividad física es la mejor combinación para lograr un peso adecuado y mejorar la calidad de vida.
- Tener un horario regular de tiempos de comida con pequeñas porciones de alimentos.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos. Tomar suficiente agua.

FERIA DE LA SALUD SIGMA

LO IDEAL



Porciones de carbohidratos acorde a una dieta de 2000 kcal

Se recomienda consumir cada día, al menos media taza de frijoles o garbanzos cocinados. Al consumir cereales y leguminosas, se obtiene proteína de buena calidad, similar a la de la carne, y a un bajo costo, por ejemplo: por cada dos cucharadas de arroz se debe servir una cu-



LO IDEAL

Consuma al menos 5 porciones entre frutas y vegetales al día, de distintos colores (morados, verdes, blancos, amarillos y rojos). Algunos ejemplos son:

Algunos ejemplos de porción son:

ALIMENTO	TAMAÑO PORCIÓN
Fruta entera	1 unidad mediana
Frutas en trozos	1 taza
Jugo de frutas	½ vaso
Vegetales crudos	1 taza
Vegetales cocidos	½ taza



Elaborado: por : Dania Morales Alfaro

Asesoria de Nutrición

Anexo 47. Machote para Pizarra educativa ¿Sabías que?

Sabías que...



Lorem Ipsum Lorem Ipsum



+



fppt.com

Anexo 48. Pizarra educativa ¿Sabías que? Avena

Sabías que...

LA AVENA



Es el cereal que contiene más proteínas.
Es rica en hierro
Rica en Calcio
Gran contenido de fibra insoluble, lo que contribuye al aumento del colesterol bueno en la sangre y disminuye la concentración de colesterol malo
Posee Vitaminas del complejo B, contribuyen al buen desarrollo del sistema nervioso central



fppt.com

Fuente: Morales, 2017

Anexo 49. Pizarra educativa ¿Sabías que? Fibra

Sabías que...

LA FIBRA

Recomendación
Para los adultos se sugiere un aporte entre 20-35g/día o bien aproximadamente de 10-14 g de fibra dietética por cada 1.000 kcal.

Beneficios de la fibra
Evita el estreñimiento
Reduce el colesterol sanguíneo
Aumenta la saciedad y ayuda al control del peso
Mejora la salud y funcionalidad gastrointestinal



fppt.com

Fuente: Morales, 2017

Anexo 50. Pizarra educativa ¿Sabías que? Lácteos

Sabías que...



LÁCTEOS

Cuáles alimentos son lácteos?
 Leche descremada, semidescremada, y entera.
 Yogurt



Aporte nutricional de los lácteos
 Proteínas de alto valor biológico
 Grasas
 vitaminas hidrosolubles (B1, B2, niacina y ácido fólico) y liposolubles (vitamina A)
 Aporta varios minerales (fósforo, magnesio, potasio, zinc) y calcio.



fppt.com

Fuente: Morales, 2017

Anexo 51. Pizarra educativa ¿Sabías que? Café Verde

Sabías que...



Café verde



¿Qué es el café verde?
Se trata de un grano que aún no está tostado

Propiedades del café verde
El café sacia el apetito
Es un antioxidante natural
Ayuda a eliminar la grasa acumulada

Beneficios
Evita la formación de cálculos renales
Ideal para disminuir el azúcar en la sangre
Reduce la fatiga
Nos ayuda a mejorar la memoria



fppt.com

Fuente: Morales, 2017

Anexo 52. Brochure listas de intercambio

LÁCTEOS

Cada opción equivale a una porción
Usted puede consumir: ____ porciones

ALIMENTO	PORCIÓN
Leche descremada, semi y entera	1 taza
Lecche en polvo, descremada y entera	3 cucharadas
Leche evaporada	1/2 taza
Yogurt	1 taza
Leche de soya	1 taaza

GRASAS

Cada opción equivale a una porción
Usted puede consumir: ____ porciones


ALIMENTO	PORCIÓN
Aceite de oliva, Margarina, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita
Aguacate	1/8 unidad
Natilla y coco	2 cucharadas
Maní, nueces, pistachos	1 cucharada

CARNES Y SUSTITUTOS


Cada opción equivale a una porción
Usted puede consumir: ____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
BAJAS EN GRASA: Pollo o pavo sin piel, lomito, sin grasa, carne molida especial, claras de huevo, salmón, tilapia, trucha, atún en aceite escurrido, sardinas, atún en agua, queso	2 cucharadas 1 onza 30 gramos
MODERADAS EN GRASA: Pollo, pavo, pescado frito, camarones, huevo entero	2 cucharadas 1 onza 30 gramos

Equivalencias:
1 cucharadita: 5 gramos
1 cucharada: 15 gramos
1/2 taza: 8 cucharadas



Consulta
nutricional



Listas de intercambio
Adultos

Escuela de Nutrición
Elaborado por : Dania Morales Alfaro
Universidad Hispanoamericana

Fuente: Morales, 2017

HARINAS O CEREALES

Cada opción equivale a una porción
Usted puede consumir: ____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
Arroz blanco o integral	1/2 taza
Frijoles, lentejas, arvejas, cubaces, garbanzos	1/2 taza
Gallo pinto	1/2 taza
Espaguetti, tornillos, caracolitos, fideos	1/2 taza
Pan baguette	4 dedos
Pan cuadrado, blanco o integral	1 rebanada
Pan cuadrado lighth	1 rebanada
Pan perro caliente o hamburguesa	1 unidad
Pan tipo bollito, dedos o pita	1 unidad
Tortillas Tortiricas	2 unidades
Tortillas Fogón	1 unidad
Galletas tipo Maria	1 paquete
Cereal de hojuelas de maíz	3/4 taza
Papa, yuca, camote, ayote sazón, elote, tiquizque, ñampi	1 trozo mediano o 1/2 taza si es puré
Avena	3/4 de taza

VEGETALES

Una taza de vegetales crudos equivale a 1 taza o 1/2 taza si es cocinado
Usted puede consumir: ____ porciones

ALIMENTO	INTERCAMBIO
acelgas	Hongos
alcachofa	Palmito
alfalfa	Puerros
Ayote tierno	Rábano
Berenjenas	Remolacha
Brócoli	Tomate
Chile dulce	Zanahoria

AZÚCARES

Cada opción equivale a una porción
Usted puede consumir: ____ porciones

ALIMENTO	PORCIÓN
Azúcar blanca, azúcar morena, siropes, miel de abeja, mermeladas y 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	Una rebanada o 1 taza
Naranja, mandarina, duraznos, manzanas, kiwi, mango ciruela, pera	1 unidad pequeña
Uvas	17 unidades
Pasas	2 cucharadas
Cóctel de frutas	1/2 taza
Jugo de naranja, piña, uva 100% natural	1/2 taza
Jocotes maduros	6 unidades peque-



Fuente: Morales, 2017

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 cantidad diaria de intercambios por cada grupo de alimento.

Lácteos: _____ 


Descremado () semidescremado () Entero ()

Frutas: _____ 


Vegetales: _____ 

Azúcares: _____

Cereales: _____

Carnes: _____ 


Bajas en grasa () ~~Semigrasa~~ () Alta en grasa ()

Grasas: _____ 

PATRÓN DE MENÚ

GRUPO	D	MM	ALM	MT	C	CN
Lácteos						
Frutas						
Vegetales						
Azúcares						
Cereales						
Carnes						
Grasas						

D= Desayuno
 MM= Merienda de la mañana
 ALM= Almuerzo
 MT= Merienda de la tarde
 C= Cena



EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO: 8:00 AM

MERIENDA DE LA MAÑANA: 10:00 AM

ALMUERZO :12:00 MD

MERIENDA DE LA TARDE: 3:00 PM

CENA: 6:00 PM

Fuente: Morales, 2017

Anexo 54. Afiche del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”


CONCURSO: CONVIERTASE EN GANADOR PERDIENDO PESO

CAMPANA DE SALUD:
NUTRICION / ENFERMERIA

QUIERES PARTICIPAR??


Del 5 de Diciembre al 23 de enero
2018

Puedes asistir a valoraciones nutricionales,
cada 15 días.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Oficina de nutrición, en el
comedor con Dania
y Enfermería



SITE ALAJUELA

OBSEQUIOS

1° Lugar:
Un Extractor de jugo
con una guía de bati-
dos saludables.

2° Lugar:
Un almuerzo o cena
para 2 personas en
Garacoles de Colores.

3° Lugar:
Una clase de Baile en
Merecumbé, Alajuela.

**Además cada uno re-
cibirá una
canasta de
productos Sigma.**

Fuente: Morales, 2017

CONCURSO: CONVIERTASE EN GANADOR PERDIENDO PESO

CAMPAÑA DE SALUD:
NUTRICIÓN / ENFERMERÍA

QUIERES PARTICIPAR??

Del 5 de Diciembre al 23 de enero
2018

Puedes asistir a valoraciones nutricionales,
cada 15 días .



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
Oficina de nutrición, en el
comedor con Dania
y Enfermería

Sigma
ALIMENTOS
SITE ALAJUEL

OBSEQUIOS

1° Lugar:

Un Extractor de jugo
con una guía de bati-
dos saludables.

2° Lugar:


Un almuerzo o cena
para 2 personas en
Caracoles de Colores

3° Lugar:

Una clase de Baile en
Merecumbé, Alajuela

Además cada uno re-
cibirá una
canasta de
productos Sigma.

Anexo 55. Banner promoción de la charla “Etiquetado Nutricional”

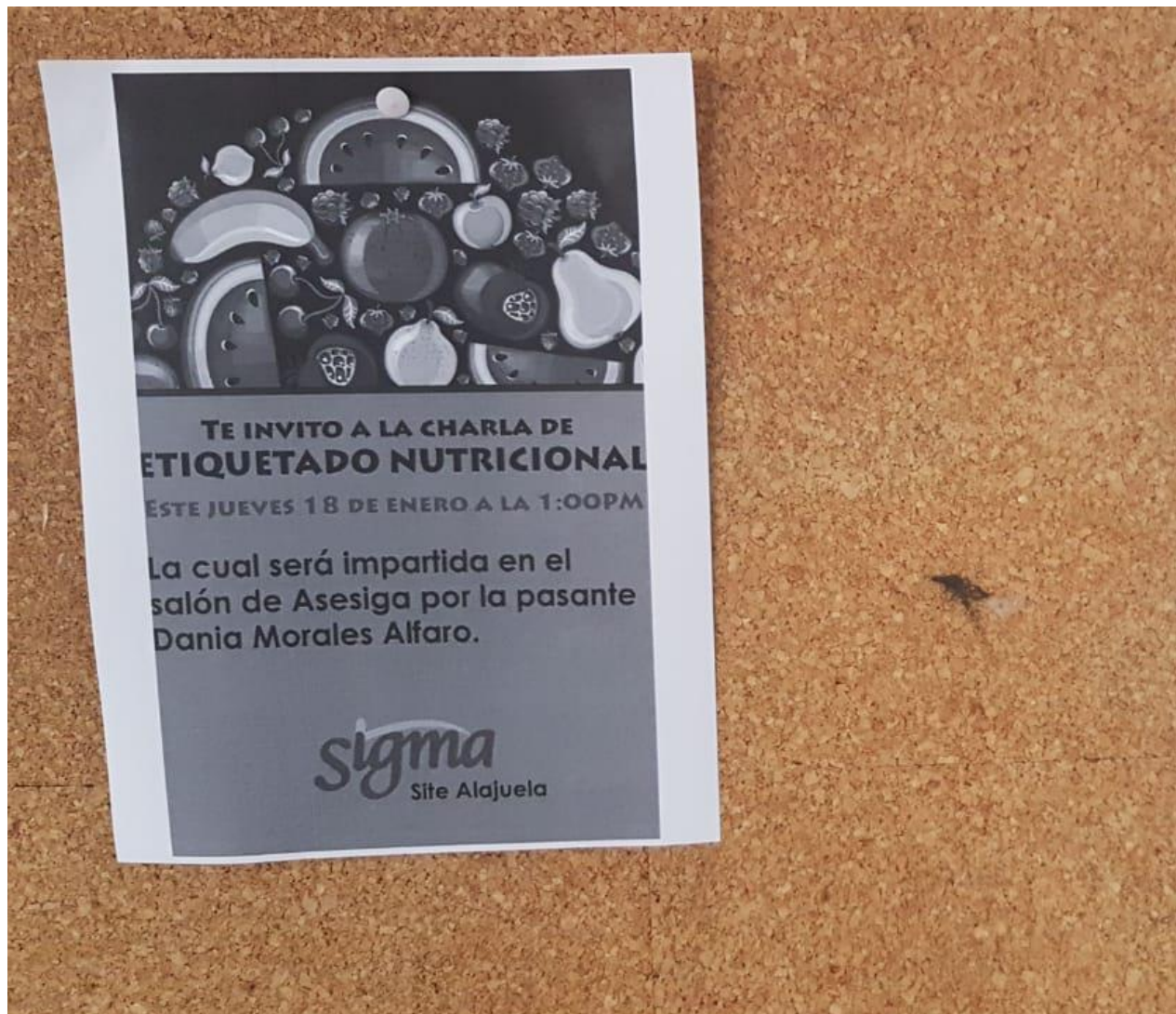


**TE INVITO A LA CHARLA DE
ETIQUETADO NUTRICIONAL**
ESTE JUEVES 18 DE ENERO A LA 1:00PM

La cual será impartida en el
salón de Asesiga por la pasante
Dania Morales Alfaro.

sigma
Site Alajuela

Fuente: Morales, 2017



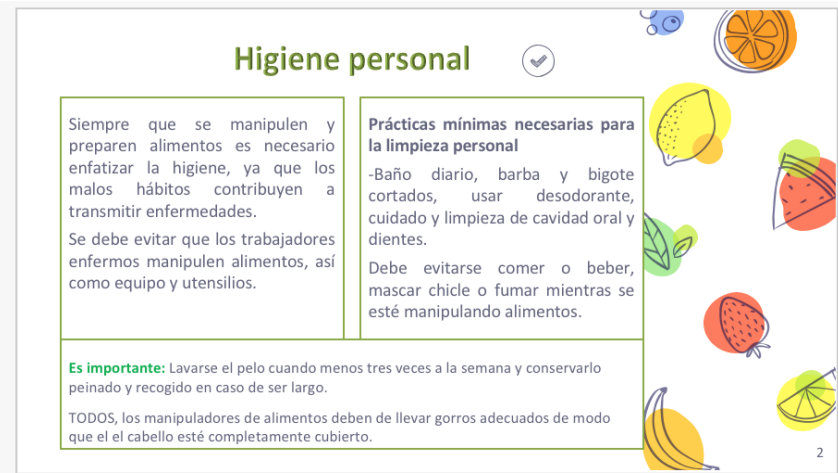
Fuente: Morales, 2017

Anexo 56. Diapositiva Charla de manipulación de alimentos



Manipulación de alimentos

Impartido por: Dania Morales Alfaro



Higiene personal

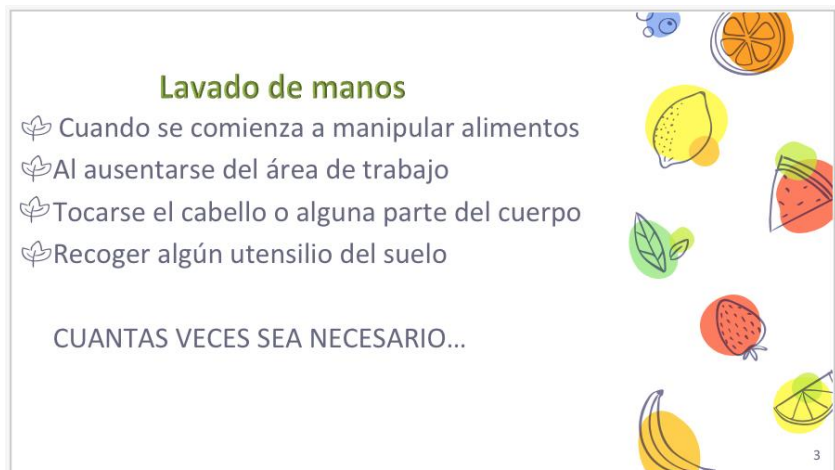
Siempre que se manipulen y preparen alimentos es necesario enfatizar la higiene, ya que los malos hábitos contribuyen a transmitir enfermedades. Se debe evitar que los trabajadores enfermos manipulen alimentos, así como equipo y utensilios.

Prácticas mínimas necesarias para la limpieza personal

- Baño diario, barba y bigote cortados, usar desodorante, cuidado y limpieza de cavidad oral y dientes.
- Debe evitarse comer o beber, mascar chicle o fumar mientras se esté manipulando alimentos.

Es importante: Lavarse el pelo cuando menos tres veces a la semana y conservarlo peinado y recogido en caso de ser largo.

TODOS, los manipuladores de alimentos deben de llevar gorros adecuados de modo que el el cabello esté completamente cubierto.



Lavado de manos

- ☞ Cuando se comienza a manipular alimentos
- ☞ Al ausentarse del área de trabajo
- ☞ Tocarse el cabello o alguna parte del cuerpo
- ☞ Recoger algún utensilio del suelo

CUANTAS VECES SEA NECESARIO...



Lavado correcto de manos

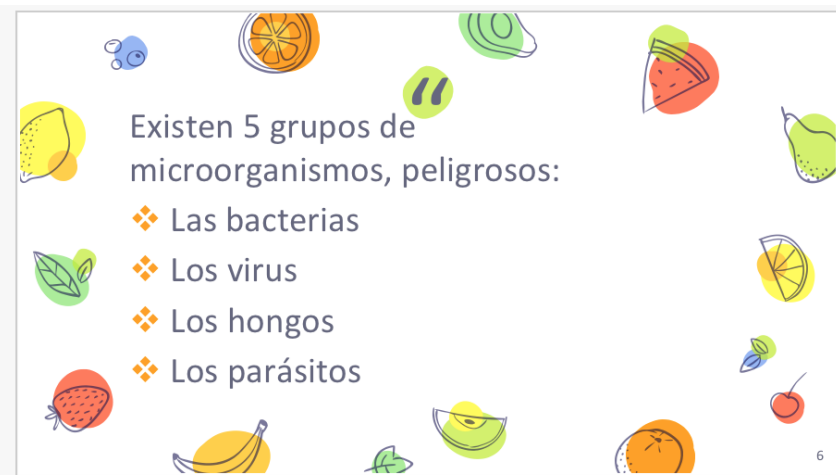
- 1- lave con agua
- 2- use jabón
- 3- Refregar por 20 seg.
- 4- Utilice secador de manos (si tiene)
- 5- Use papel para secarse
- 6- cierre la canilla con papel para secar

Fuente: Morales, 2017



1. Microorganismos dañinos para la salud

Los microorganismos son tan pequeños que solo se ven por microscopio



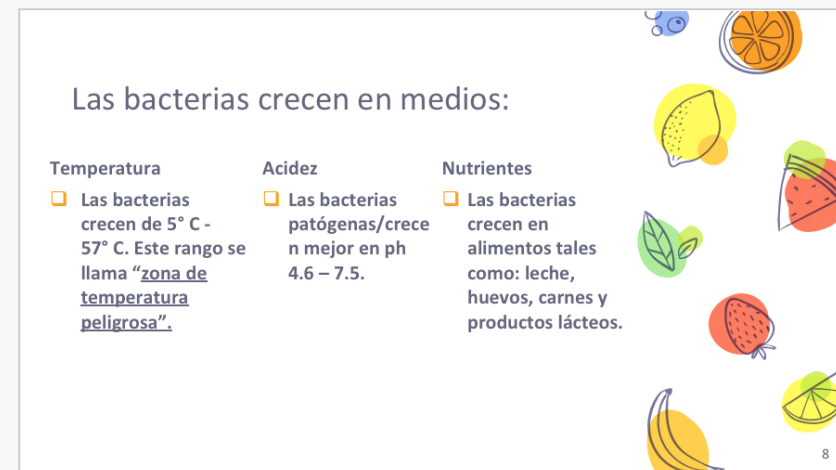
Existen 5 grupos de microorganismos, peligrosos:

- ❖ Las bacterias
- ❖ Los virus
- ❖ Los hongos
- ❖ Los parásitos



Las Bacterias

Principal causa: MANOS CONTAMINADAS




Las bacterias crecen en medios:

Temperatura	Acidez	Nutrientes
<ul style="list-style-type: none"> □ Las bacterias crecen de 5° C - 57° C. Este rango se llama "<u>zona de temperatura peligrosa</u>". 	<ul style="list-style-type: none"> □ Las bacterias patógenas/crecen mejor en ph 4.6 - 7.5. 	<ul style="list-style-type: none"> □ Las bacterias crecen en alimentos tales como: leche, huevos, carnes y productos lácteos.

Fuente: Morales, 2017

Los Virus	Los Párasitos
<ul style="list-style-type: none"> ○ Microorganismos más pequeños. ○ No se multiplican en los alimentos. ○ Pueden sobrevivir a temperaturas de congelamiento y cocinado 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Muy pequeños, pero más grandes que las bacterias. ○ Necesitan un huésped para sobrevivir ○ Un riesgo para la comida y el agua.



9

Causas de contaminación

La contaminación se puede dividir en causas físicas, químicas y biológicas.




10

1 Causas Físicas


Dentro de estas causas físicas nos referimos a todas las partículas, trozos, y cenizas.

2 Causas Químicas

Contaminación por productos químicos tales como: Detergentes, cloro, desinfectante, plaguicida. Se debe tener precaución al momento de utilizar estos productos.

3 Causas Biológicas

Son las que no son detectadas a simple vista: Microorganismos, plagas, Insectos, agua contaminada.



11

Contaminación cruzada

- Alimentos crudos separados de los alimentos cocidos.
- Equipo de cocina utilizado para manipular alimentos crudos nunca debe tener contacto con los alimentos cocidos.
- Los alimentos crudos deberán ser preparados en pequeñas cantidades para mantener la temperatura por debajo de 5°C



12

Fuente: Morales, 2017

Clasificación por colores de la tabla de pizar

- 1 Carne de res
- 2 Pescado
- 3 Aves
- 4 Frutas y vegetales
- 5 Alimentos cocidos
- 6 Lácteos


13

GRACIAS!

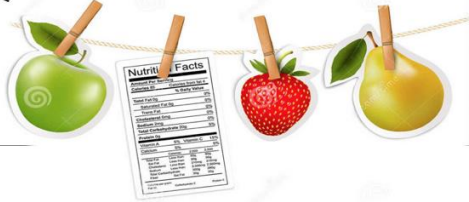
14

Fuente: Morales, 2017

Anexo 57. Diapositiva Charla de etiquetado Nutricional



CHARLA: “ETIQUETADO NUTRICIONAL”




IMPARTIDO POR: DANIA MORALES ALFARO
PASANTE DE NUTRICIÓN

1

QUÉ SE ENTIENDE POR ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Por etiquetado nutricional se entiende toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

El etiquetado nutricional comprende dos componentes:
(a) La declaración de nutrientes; (b) la información nutricional complementaria



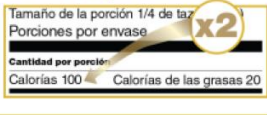
2

COMO INTERPRETAR ETIQUETAS NUTRICIONALES?

Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar las decisiones relacionadas con los alimentos que más beneficien su salud.

¡Verifique el tamaño de la porción! Si come dos porciones . . .

Con mucha frecuencia un paquete de alimentos contiene más de una porción. ¡Un refresco de botella o una bolsa pequeña de papitas puede contener dos o más porciones!



EJEMPLOS DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS

1

2

Información nutricional
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción		% de valor diario*	
Calorías	100	Calorías de las grasas	20
Grasa total	2g		3%
Grasas saturadas	1.5g		7%
Grasas trans	0g		
Colesterol	10mg		3%
Sodio	460mg		19%
Total de carbohidratos	4g		1%
Fibra	0g		0%
Azúcares	4g		
Proteína	16g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
Calcio	8%	Hierro	0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

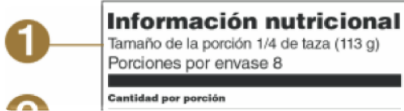
3

4

5

Fuente: Morales, 2017

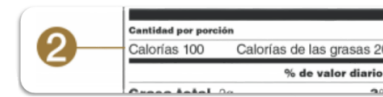
DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS



1. Tamaño de la porción: Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como “tazas” o “pedazos”. Recuerde: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción del alimento. ¡Con frecuencia, un paquete de alimento contiene más de una porción!

5

DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS

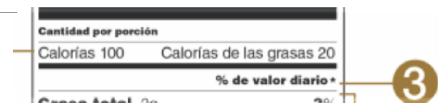


2. Cantidad de calorías: Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde: el que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!

6

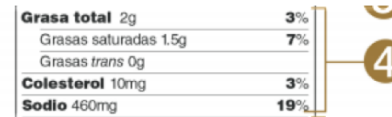
Sección sin título

DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS



3. Porcentaje de valor diario: Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos. Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente.

DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS



4. Limite estos nutrientes: Comer demasiada grasa (especialmente grasas saturadas y grasas trans), colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta. Trate de mantener estos nutrientes al nivel más bajo posible todos los días.

Fuente: Morales, 2017

DE ETIQUETAS DE PRODUCTOS

Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 0%

5

5. Coma bastante de estos nutrientes: Con frecuencia no se consume suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y potasio. Estos nutrientes son esenciales para que continúe sintiéndose fuerte y saludable. Comer bastante de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudarlo a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades.

9

¿QUÉ ES UN NUTRIENTE?


Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener todas las funciones del organismo.



10

NUTRIENTES QUE DEBO COMER MAS


Los nutrientes que debe comer **MÁS**:



- Calcio
- Fibra
- Potasio
- Vitamina A
- Vitamina C

NUTRIENTES QUE DEBO COMER MENOS

Los nutrientes que debe comer **MENOS**:



- Grasa total (especialmente las grasas saturadas)
- Colesterol
- Sodio

Fuente: Morales, 2017

INTERPRETACIÓN ETIQUETA NUTRICIONAL



	LO QUE CONTIENE
KCAL	170 kcal
GR TOTAL	7 gr
GR SATURADA	3,0 gr
NA	150 mg
OBSERVACIONES	Cantidades basadas en las porciones de la galleta...

13

INTERPRETACIÓN ETIQUETA NUTRICIONAL

Información Nutricional
Nutrition Facts

Cantidad por porción/Amount per serving

Energía/Energy 650 kJ (155 kcal)

Porcentaje de los valores diarios*
% Daily Values

Grasa Total / Total Fat 8.5 g 13 %

Grasa Saturada / Saturated Fat 3 g 6 %

Grasa Trans / Trans Fat 0 g 0 %

Grasa Monoinsaturada / Monounsaturated Fat 5.5 g 11 %

Carbónhidrato / Carbohydrate 12 g 2 %

Sodio / Sodium 0 mg 0 %

Carbónhidrato Totales / Total Carbs 27 g 6 %

Fibra Alimentaria / Dietary Fiber 0 g 0 %

Proteína / Protein 3 g 6 %

*Porcentaje de los valores diarios basados en una dieta de referencia. Consulte la etiqueta para obtener más información.



14

INTERPRETACIÓN ETIQUETA NUTRICIONAL

ACTIVIDAD:
BASADO EN LA INFORMACIÓN ANTERIOR, OBSERVE LA CANTIDAD DE AZÚCAR DE LOS ENVASES Y REALICE UNA INTERPRETACIÓN DE LA ETIQUETA



Fuente: Morales, 2017

Anexo 58. Actividad del azúcar



Fuente: Morales, 2017

Anexo 59. Imágenes de charla de etiquetado nutricional



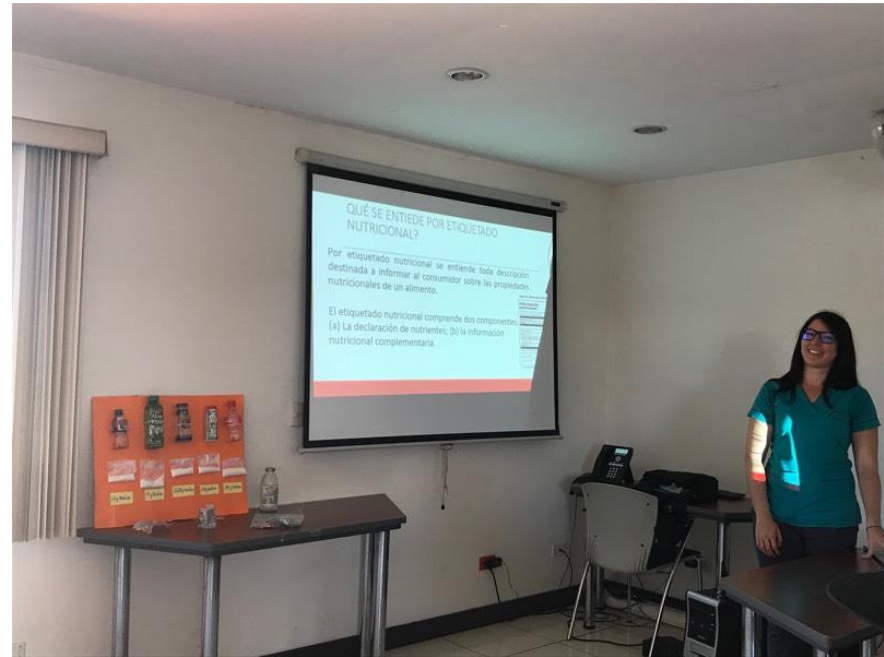
Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo 60. Etiquetas expuestas en charla de etiquetado nutricional



Fuente: Morales, 2017

Anexo 61. Machote para actividad en charla de etiquetado nutricional

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de tasa (113g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario *	
Grasa total	
Grasas saturadas	
Grasas trans	
Colesterol	
Sodio	
Total de carbohidratos	
Fibra	
Azúcares	
Proteína	
Vitamina A	• Vitamina C
Calcio	• Hierro
*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías	

Fuente: Morales, 2017

Anexo 62. Resultados de actividad en charla de etiquetado nutricional

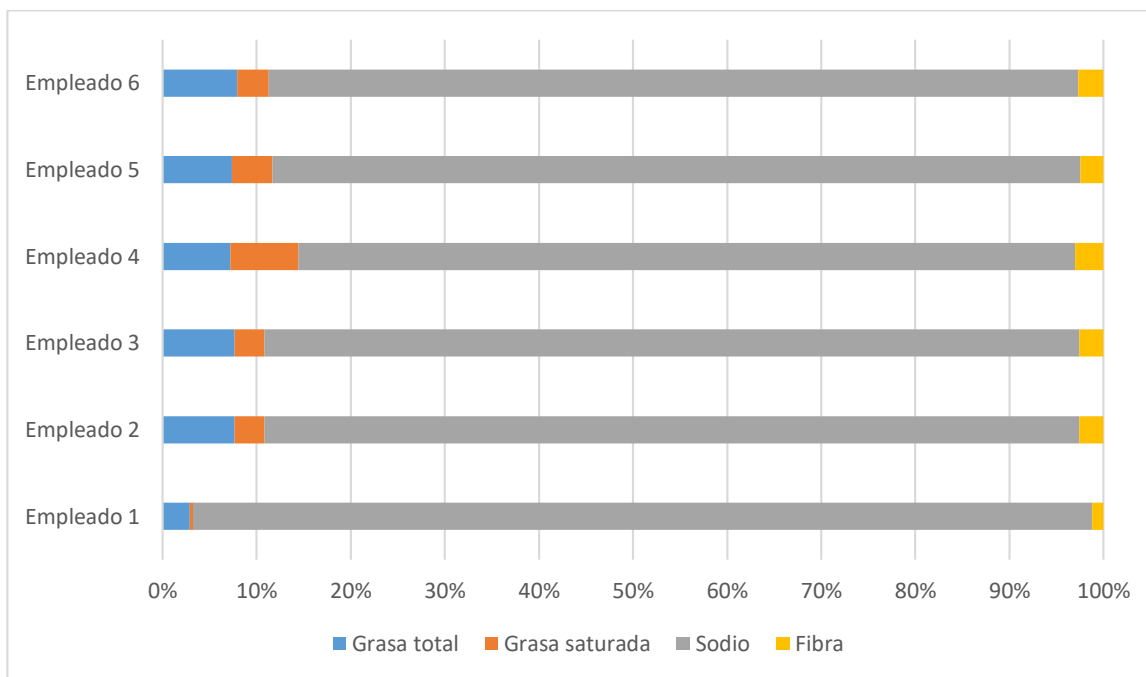


Figura 86. Resultados de actividad en charla de etiquetado nutricional

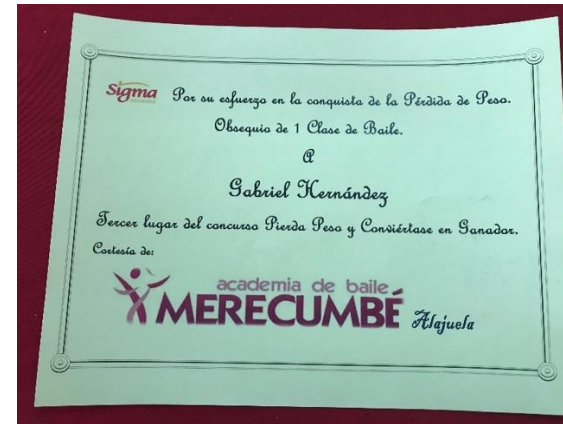
Fuente: Morales, 2017

Análisis: En la muestra anterior se observa que la mayoría de los empleados que participaron en la actividad supieron reconocer las cantidades correctas de grasa total, saturada, sodio y fibra que debe tener una etiqueta nutricional. El color azul representa la grasa total, el anaranjado la grasa saturada, el gris sodio y el amarillo fibra. De la muestra, el empleado 1 fue el que mostró los datos menos correctos; el resto de empleados acertaron en los datos.

Anexo 63. Imágenes de premiación de concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo 64. Premiación del concurso “Conviértase en ganador, perdiendo peso”

Primer lugar



Fuente: Morales, 2017

Segundo lugar



Fuente: Morales, 2017

Tercer lugar



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



¡FELICIDADES A LOS GANADORES DEL CONCURSO!:
"CONVIÉRTASE EN GANADOR PERDIENDO PESO" Diciembre – Enero



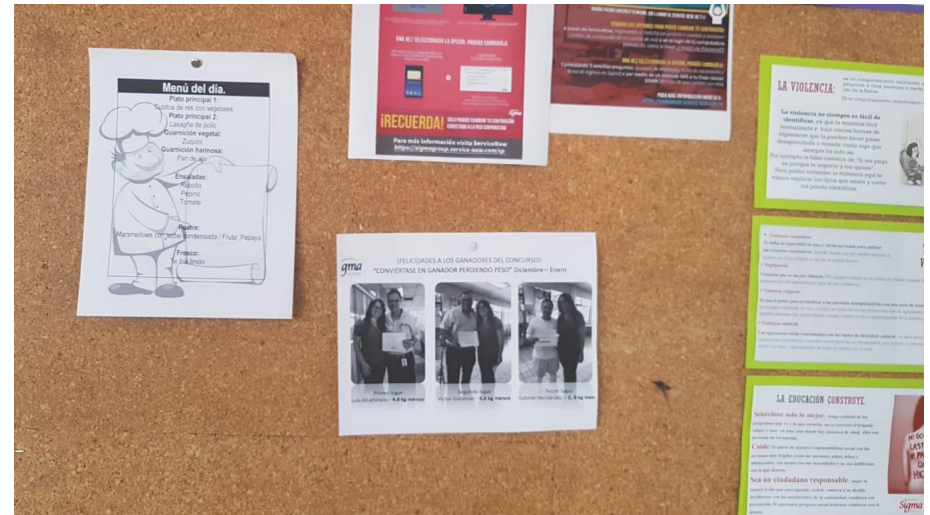
Primer lugar:
Luis Altamirano - **4,8 kg menos**



Segundo lugar:
Victor Gutiérrez - **4,6 kg menos**



Tercer lugar:
Gabriel Hernández - **2, 8 kg menos**



Fuente: Morales, 2017

Fuente: Morales, 2017

Anexo. 65. Stand de mitos y realidades de nutrición

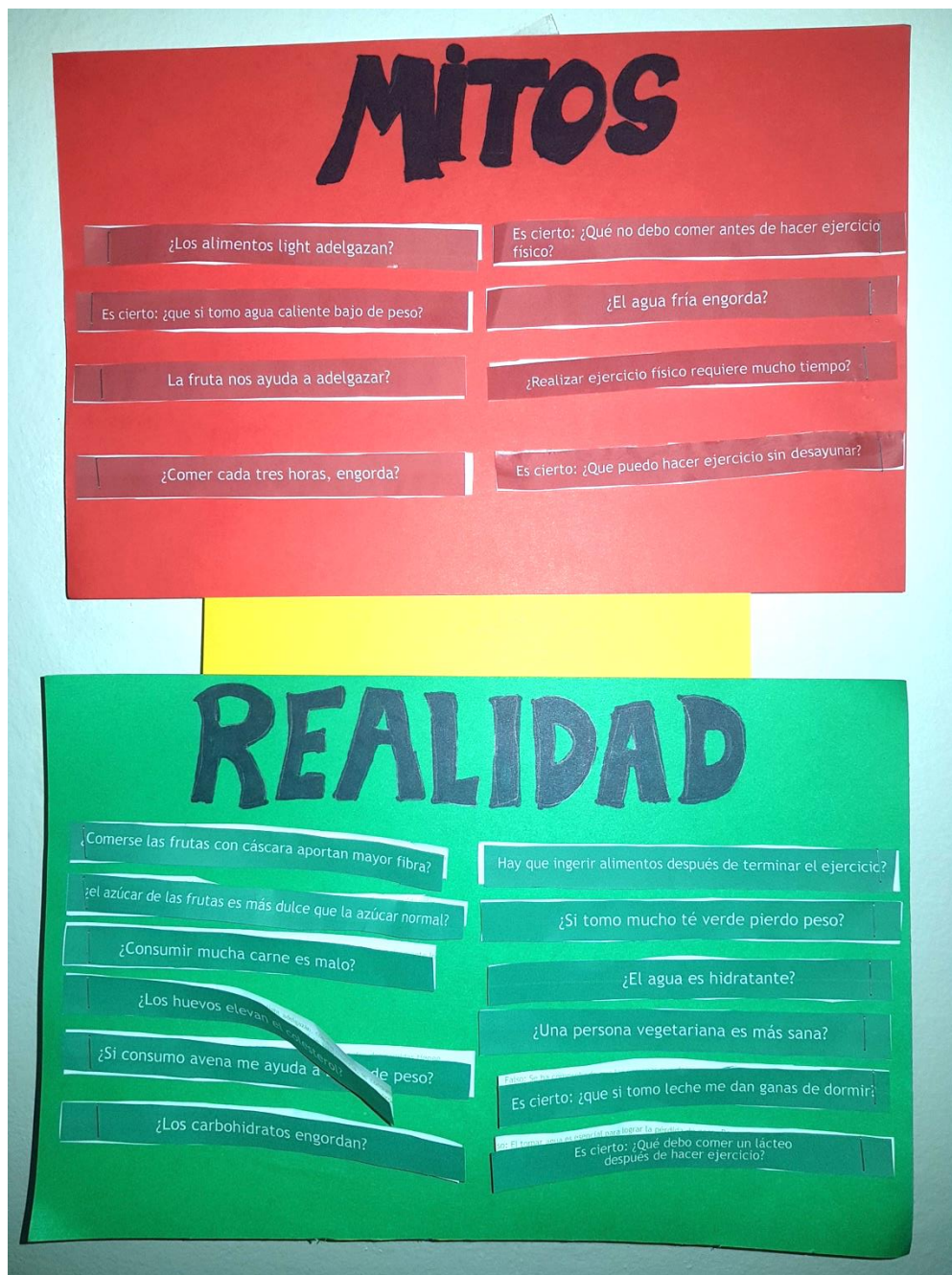


Fuente: Morales, 2017

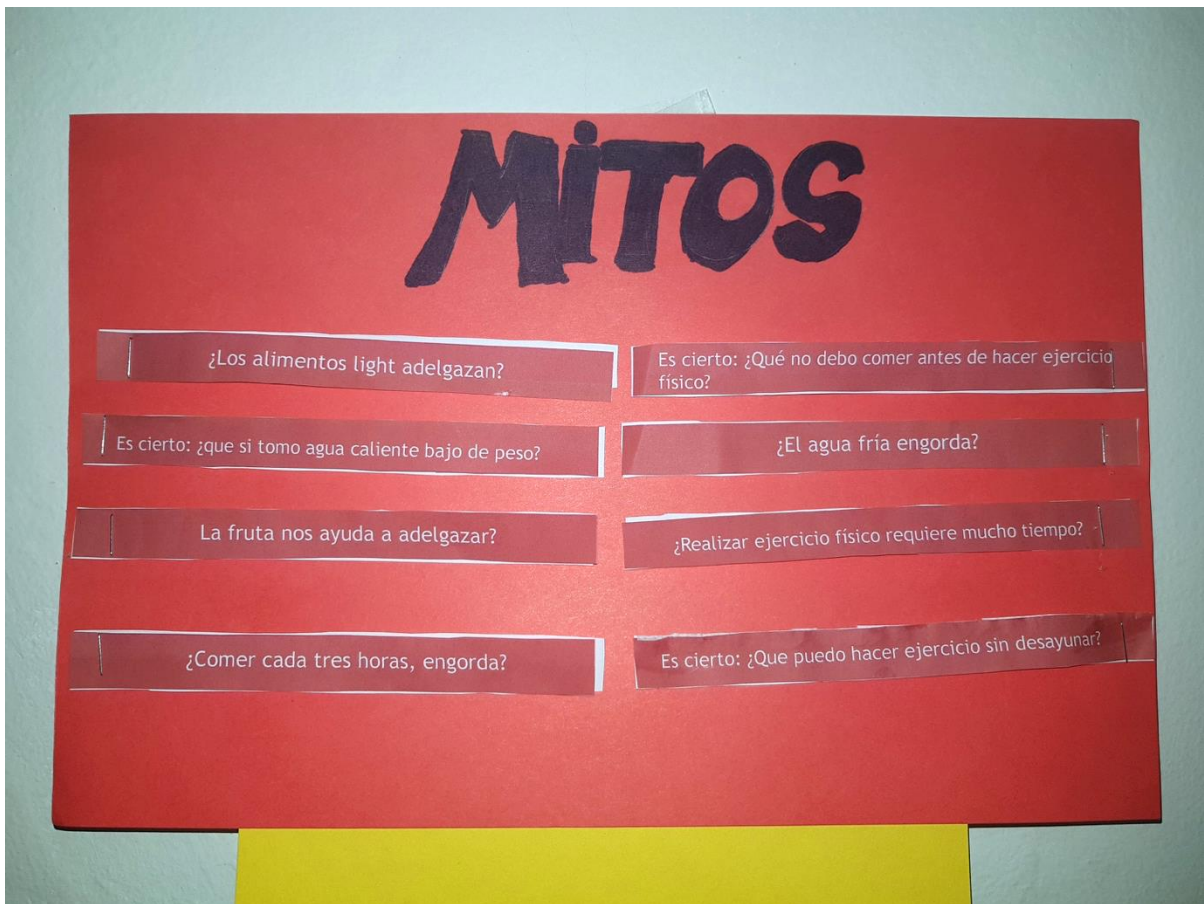
Anexo. 66. Transcripción de preguntas realizadas en el stand de mitos

1. ¿Los alimentos light adelgazan?
2. ¿Es cierto que si tomo agua caliente bajo de peso?
3. ¿La fruta nos ayuda a adelgazar?
4. ¿Comer cada tres horas engorda?
5. ¿Es cierto que no debo comer antes de hacer ejercicio físico?
6. ¿El agua fría engorda?
7. ¿Realizar ejercicio físico requiere mucho tiempo?
8. ¿Es cierto que puedo hacer ejercicio físico sin desayunar?
9. ¿Comerse las frutas con cáscara aporta mayor fibra?
10. ¿azúcar de las frutas es mas dulce que azúcar normal?
11. ¿Consumir mucha carne es malo?
12. ¿Los huevos elevan el colesterol?
13. ¿Si consumo avena me ayuda a bajar peso?
14. ¿Los carbohidratos engordan?
15. ¿Hay que ingerir alimentos después de hacer ejercicio?
16. ¿Si tomo mucho té verde pierdo peso?
17. ¿El agua es hidratante?
18. ¿Una persona vegetariana es más sana?
19. ¿Es cierto que si tomo leche me dan ganas de dormir?
20. ¿Es cierto que debo comer un lácteo después de hacer ejercicio?

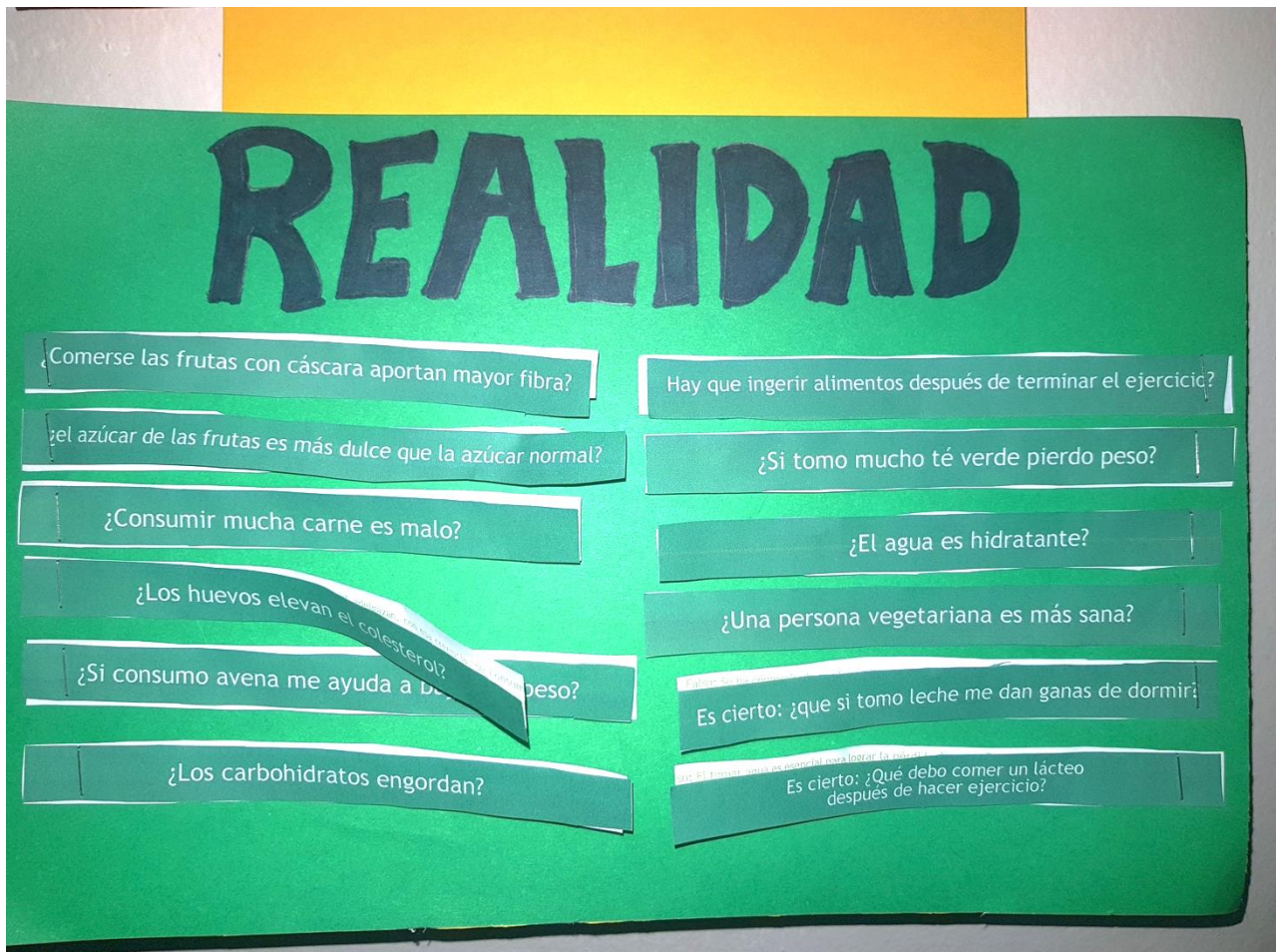
Anexo. 67. Respuestas a los mitos y realidades de nutrición



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017



Fuente: Morales, 2017

Anexo. 68. Bitácora de resultados de actividad “Mitos y Realidades”

Registro de empleados que vieron la actividad de Mitos por día

Día	Cantidad de empleados	Tiempo de comida	Observaciones
Día 1: Lunes	14	Desayuno/almuerzo	A los empleados les llamó la atención los colores, se ponían a ver los papeles pegados, los iban leyendo cada uno, los empleados se ponían en grupo a hablar de que ya estaban los mitos y se ponían a leer las respuestas entre todos. Les llamó mucha atención principalmente los colores y el diseño.
Día 2: Martes	10	Cena/almuerzo/desayuno	El cartel aún llamaba la atención, aunque ya había perdido más el impacto, sin embargo, se vieron unas 10 personas nuevas leyendo los mitos.

Día 3:Miércoles	12	Desayuno	Tres empleados me preguntaron que dónde podían poner más preguntas para el cartel, sin embargo, tuve que decirles que ya no estaba. Se vieron unos 8 o 9 empleados que paraban a mover los papeles para ver las respuestas a las preguntas de los mitos.
Día 4: Jueves	9	Almuerzo	El cartel ya había perdido más impacto debido a que la mayoría de personas que pasaban lo habían visto. Sin embargo, se observaron 3 personas del área administrativa comentando sobre las preguntas y respuestas. La jefa de Recurso Humanos aquí vio las preguntas y se mostró satisfecha con la actividad y me vino a felicitar. .

Día 5: Viernes	5	Desayuno/almuerzo	Ya en este día se podía observar que menos personas veían el cartel, debido a que ya la mayoría lo habían visto.
----------------	---	-------------------	--

Fuente: Morales, 2017

Anexo. 69. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICION

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS(AS) PARTICIPANTES Título:

Intervención nutricional dirigida a la población del área operativa y personal administrativo de la empresa sigma alimentos ubicada en tejar de Alajuela durante el periodo de octubre del 2017 a enero del 2018.

Pasante: Dania Morales Alfaro Teléfono: 7173-4798

Correo electrónico: daniamoralesa@gmail.com

El propósito de este documento es explicar el motivo de esta investigación. Se le recomienda leer con detalle todo el documento y aclarar cualquier duda que surja. Si se encuentra de acuerdo con participar no dude preguntar cualquier situación antes o durante la pasantía con la persona encargada.

El objetivo principal de investigación investigar el estado nutricional, hábitos alimentarios y la calidad de vida mediante evaluaciones antropométricas, consulta nutricional individualizada, sesiones educativas y evaluación del funcionamiento interno del servicio de alimentos con la intención de mejora en la alimentación y calidad de vida de los colaboradores de la empresa Sigma Alimentos en la provincia de Alajuela.

Las personas que califican para participar en esta práctica deben tener edades entre los 20 y 60 años, de todo tipo de nacionalidad; por lo que usted cumple con los requisitos necesarios. El estudio a realizar requiere de la participación de 40 personas como mínimo la duración del mismo es de aproximadamente 4 meses.

Para realizar este estudio es necesario aplicar dos, tomar el peso en gramos por medio de una balanza, la talla por medio de un tallímetro para saber cuánto mide en centímetros el/la participante. Frecuencia de consumo con el fin de saber el tipo de alimentación que lleva diariamente. Su participación en esta pasantía es voluntaria y no presenta ningún costo monetario adicional.

Dicha evaluación nutricional se realizará dentro de las instalaciones de Sigma Alimentos Alajuela, la hora y el día en que será atendido se le avisará con anticipación. Los resultados de esta pasantía se mantendrán de manera privada y solo se darán a conocer a los pacientes.

En todos los procedimientos descritos con anterioridad no existe ningún riesgo para la salud física y mental de las personas participantes. Además, toda la información recolectada en el estudio se manejará de manera científica, discreta y confidencial. Yo he leído (o alguien ha leído para mí) la información que se detalló anteriormente. Se me ha dado la oportunidad de preguntar. Todas mis inquietudes fueron respondidas satisfactoriamente. He decidido, voluntariamente, firmar este documento para participar en este estudio de investigación.

_____ / / ____ : ____ a. m. / p. m.

Nombre del participante Cédula Firma Fecha Hora

Yo he explicado personalmente el estudio de investigación al participante y he respondido a todas sus preguntas. Creo que él (ella) entiende la información descrita

en este documento de consentimiento informado y consiente libremente en participar en esta investigación.

_____ / ____ / ____ : ____ a. m. / p. m.

Nombre del pasante/Cédula Firma Fecha Hora

Anexo. 70. Bitácora de actividades




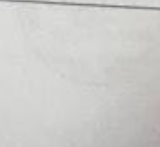

HOJA DE BITÁCORA

FECHA	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	TOTAL DE HORAS	ACTIVIDADES	FIRMA Y SELLO
2 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Feria de la salud empleados Sigma	
5 de octubre	4:00 pm	6:00 pm	2 horas	Feria de la salud empleados Sigma	
10 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Inicio de diagnóstico	
11 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Realización de encuesta de ministerio de salud	
12 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Inicio de consulta nutricional	
13 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
16 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	

Fuente: Morales, 2017

18 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
19 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
20 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
21 de octubre	7:00 AM	12:00 MD	5 HORAS	Se ayuda a la Nutricionista con la supervisión del servicio de alimentos	
23 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales e inicio de análisis cualitativo del menú	
24 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales, se	

Fuente: Morales, 2017

				continúa con el análisis cualitativo	
25 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continúa con las valoraciones nutricionales, realización del sabías que para las pizarras informativas	
26 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continúa con las valoraciones nutricionales y menú	
27 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continúa con las valoraciones nutricionales y menú	
30 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continúa con las valoraciones nutricionales y menú	
31 de octubre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continúa con valoraciones nutricionales y menú	

Fuente: Morales, 2017

1 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
2 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
3 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
4 de noviembre	7:00 AM	12:00 MD	5 HORAS	Se ayuda a la nutricionista en el servicio de alimentos con la supervisión	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
6 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
7 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO
8 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	Viviana R.V. Sigma Alimentos Tel. 2430-9399 CAPITAL HUMANO







Fuente: Morales, 2017

9 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
10 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
13 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales	
14 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se inician aplicación de encuestas	
15 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Inicio de valoración del menú, inicio de análisis cuantitativo del menú	
16 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se inicia con el gramaje de cada receta y la consulta nutricional	
17 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Elaboración de documento para	





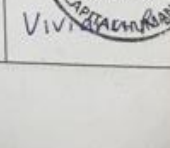
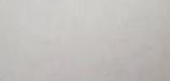


Fuente: Morales, 2017

18 de noviembre	7:00 am	12:00 md	5 HORAS	poner el menú del día Supervisión del comedor, manipulación de alimentos en el personal	Vivianna FV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
20 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Verificación de equipo mayor, temperatura	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
21 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Verificación de la inocuidad de las áreas del comedor	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
22 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Continuación del menú	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
23 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con el gramaje	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
24 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional y gramaje	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
27 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO

Fuente: Morales, 2017

28 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las encuestas al personal en los distintos tiempos de comida	
29 de noviembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se tabulan los resultados de las encuestas	Vivi 
01 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Continua con las encuestas y tabulación	Vivi 
02 de diciembre	7:00 AM	12:00 MD	5 HORAS	Supervisión del equipo mayor del comedor	Vivi 
4 de diciembre	8:00 AM	7:00 PM	11 HORAS	Se aplica encuesta al personal del comedor	Vivi 
5 de diciembre	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Se tabulan los resultados y se continua con consulta nutricional	

Fuente: Morales, 2017

6 de diciembre	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Revisión de los resultados por parte de la Nutricionista	
7 de diciembre	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Valoraciones nutricionales	
8 de diciembre	8:00 AM	6:00 PM	11 HORAS	Continúan valoraciones nutricionales	
11 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
12 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
13 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se habla con Rh para planeamiento de concurso, se da consulta nutricional	
14 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Preparación banner y presentación para concurso	
15 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se planea concurso convirtiéndose en	

Fuente: Morales, 2017

				ganador perdiendo peso	
18 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Inscripciones de los funcionarios al concurso	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.
19 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Inician valores nutricionales a los participantes del concurso	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.
20 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Valoraciones nutricionales para concurso	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.
21 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Valoraciones nutricionales	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.
22 de diciembre	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta de nutrición	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.
02 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se realizan valoraciones nutricionales a los nuevos inscritos al programa	Vivi Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO Viviana P.

Fuente: Morales, 2017

3 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Se continua con las valoraciones nutricionales y se tabulan resultados obtenidos de las consultas	
4 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Valoraciones nutricionales al personal de sigma, área administrativos	
5 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
8 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
9 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
10 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
11 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	
12 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	 Viviana R.V

Fuente: Morales, 2017

15 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	Vivienda RV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
16 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Preparación de charla de etiquetado	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
17 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional a personal nuevo	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
18 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	Vivienda RV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
19 de enero	8:00 AM	4:00 PM	8 HORAS	Consulta nutricional	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
22 de enero	4:00 PM	6:00 PM	10 HORAS	Consulta nutricional últimas valoraciones	Vivienda RV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
23 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Ganadores del concurso, premiación y últimas valoraciones nutricionales	Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
24 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Promoción de la charla por medio de correo masivo	Vivienda RV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
25 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Banner en las pizarras para	Vivienda RV Sigma Alimentos Costa Rica S.A. Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO

Fuente: Morales, 2017

				promoción de la charla	Vivi SIGMA ALIMENTOS COSTA RICA S.A. Sigma alimentos Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
26 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Permisos para solicitar sala y horario para la charla	
29 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Charla etiquetado nutricional	Vivi SIGMA ALIMENTOS COSTA RICA S.A. Sigma alimentos Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
30 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Presentación a la nutricionista de los resultados del proyecto, despedida y agradecimiento	Vivi SIGMA ALIMENTOS COSTA RICA S.A. Sigma alimentos Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO
31 de enero	8:00 AM	6:00 PM	10 HORAS	Finalización de la practica	Vivi SIGMA ALIMENTOS COSTA RICA S.A. Sigma alimentos Tel. 2430-9390 CAPITAL HUMANO

Fuente: Morales, 2017