



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal ejecutar un plan alimentario nutricional saludable y saber el efecto que tiene este sobre el peso de los oficinistas de 20-60 años que laboran en la “Empresa Eléctrica”.

En este plan alimentario está incluida la realización de ciclos de minutas semanales (menús) en la Institución el Punto, quienes nos abrieron sus puertas para elaborar dichos menús los cuales constaba solo el almuerzo, que era suministrado a los oficinistas de la empresa eléctrica. En lo que se refiere a los otros tiempos de comida, se hizo educación nutricional a través de; talleres, charlas, consultas nutricionales. Todo esto formaba parte del plan alimentario, incluyendo la actividad física.

Cada participante tenía su ficha nutricional en donde se iba anotando sus pesos mensuales; los métodos antropométricos fueron peso y talla con cuyos resultados se obtuvo el IMC (índice de masa corporal), indicador más utilizado del estado nutricional de los adultos por la facilidad de obtención de datos y por sus resultados certeros.

Los resultados obtenidos de los 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica que integraron nuestra muestra fueron: En la evaluación nutricional inicial el 17.4% tenían obesidad, el 54.7% se encontraba en sobrepeso y solamente el 27.9% normal. Después de nuestra intervención, al finalizar el proyecto, se hizo una ultima evaluación nutricional en la cual se obtuvo los siguientes resultados; el 8.1% obesidad, el 47.7% sobrepeso y el 44.2 normal%.

En lo que respecta a la actividad física solamente el 5.8% tiene una actividad física intensa, el 37.2% actividad física moderada, y el 57% actividad ligera.



Con esta investigación esperamos haber cumplido con nuestros objetivos y haber aportado positivamente a la salud nutricional de esta población para la mejora de su calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: PLAN ALIMENTARIO NUTRICIONAL SALUDABLE
EFECTIVIDAD

DeCS: NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA-EDUCACIÓN; EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL; ESTADO NUTRICIONAL; DIETA-MÉTODOS; ADULTO; MEDIANA EDAD; ANTROPOMETRÍA-MÉTODOS; ACTIVIDAD MOTORA



SUMARY

This research's main objective is to run a healthy nutritional eating plan and know the effect of this on the weight of the office of 20-60 years working in the "Electric Company". This meal plan is included conducting weekly minutes cycles (menus) in the institution the point, which opened their doors to make these menus which consisted only lunch which was provided to the utility office. In regard to other meal times, it was through nutrition education, workshops, lectures, nutritional consultations. All this was part of the meal plan, including physical activity. Each participant had their nutritional tab where it was writing down your pesos a month; the methods used were weight and height with the results obtained BMI (body mass index), most widely used indicator of nutritional status of adults by the ease of obtaining data and accurate results. The results of the 86 office of the Utility that formed our sample were: In the initial nutritional assessment 17.4% were obese, 54.7% were overweight and only 27.9% normal. After our intervention, the end of the project, made a last nutritional assessment in which the following results, the 8.1% obesity, 47.7% overweight and 44.2% standard. With respect to physical activity only 5.8% have an intense physical activity, 37.2% moderate physical activity, and 57% light activity. With this research we hope we have fulfilled our objectives and have contributed positively to the nutritional health of this population to improve their quality of life.

KEYWORDS: HEALTHY NUTRITIONAL FOOD PLAN EFFECTIVENESS

DeCS: NUTRITION, PUBLIC HEALTH-EDUCATION; FOOD AND NUTRITION EDUCATION; NUTRITIONAL STATUS; DIET-METHODS; ADULT; MIDDLE AGED; ANTHROPOMETRY-METHODS; MOTOR ACTIVITY



INDICE

CONTENIDO	PAG.
RESUMEN	1
SUMARY	3
1. INTRODUCCION	12
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.2 JUSTIFICACION Y USO DE LOS RESULTADOS	16
2. MARCO TEORICO	17
2.1 ALIMENTACION SALUDABLE.....	17
2.1.1 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS, COMO PLANIFICAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE	18
2.1.2 CRITERIOS DE UNA DIETA ADECUADA	22
2.1.3 GRUPO DE ALIMENTOS Y TAMAÑO DE RACIONES.	23
2.1.4 COMBINACION DE LINEAMIENTOS DIETETICOS SELECCIONADOS	25
2.1.5 ALIMENTACION DEL ADULTO.....	28
2.1.6 LEYES DE LA ALIMENTACION.....	29
2.2 PERDIDA DE PESO MANTENIENDO LA MASA CORPORAL MAGRA.	29
2.2.1 DIETA.....	30
2.2.2 EJERCICIO:	30
2.2.3 MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA	31
2.3 PESO SALUDABLE:.....	31
2.3.1 DETERMINACION DEL PESO ÓPTIMO.	32
2.4 DETERMINANTES ANTROPOMETRICOS PARA LA EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	32
2.4.1 PESO	32
2.4.2 TALLA:	33
2.4.3 INDICE DE MASA CORPORAL (IMC):	33
2.5 ACTIVIDAD FISICA:	34
2.5.1 LIGERA	34



2.5.2 MODERADA:.....	34
2.5.3 INTENSA:.....	35
2.6 CARACTERISTICAS DE LOS PLANES ALIMENTARIOS DE CONTROL DE PESO EFICACES Y SEGUROS:	35
2.7 SOBREPESO Y OBESIDAD	36
2.7.1 ETIOLOGIA	36
2.7.2 DIAGNOSTICO DE LA OBESIDAD.....	38
2.7.3 RIESGOS PARA LA SALUD ASOCIADOS A LA OBESIDAD:.....	38
2.7.4 VALORACIÓN DE LA OBESIDAD Y CONTROL DE PESO:	39
2.7.5 TRATAMIENTO Y ATENCIÓN NUTRICIONAL.....	39
2.8 TABLAS DE LA COMPOSICION DE ALIMENTOS Y SU USO EN LA VALORACION DE LAS PRÁCTICAS DIETETICAS.....	40
2.8.1 LIMITACIONES DE LAS TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS.....	41
2.9 METODOS USADOS PARA OBTENER INFORMACION SOBRE LA INGESTA ALIMENTARIA.....	41
2.9.1 RECORDATORIO DE 24 HORAS.....	41
2.9.2 FRECUENCIA DE CONSUMO	42
2.10 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS EN NUTRIOLOGIA.....	42
2.10.1 PLANEAMIENTO.	42
2.10.2 FACTORES QUE AFECTAN LA PLANEACIÓN DEL MENÚ.....	43
2.10.3 REGLAS BÁSICAS EN LA PLANIFICACIÓN DE MENÚS.....	45
2.10.4 CICLO DE MINUTAS	48
2.10.5 MODELO DE CICLO DE MINUTAS	49
3. OBJETIVOS	51
3.1 OBJETIVO GENERAL:.....	51
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:	51
3.3 DISEÑO METODOLOGICO	52
3.3.1 TIPO DE ESTUDIO:	52
3.3.2 UNIVERSO O POBLACION:	52
3.3.3 MUESTRA DE ESTUDIO:	52
3.3.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION	52
3.4 TECNICA Y RECOLECCION DE DATOS	53



3.4.1 DATOS GENERALES Y ANTROPOMETRICOS	53
3.4.2 PLAN DE ACTIVIDADES.	54
3.5 CALCULO CALORICO Y MACRO NUTRIENTES.....	56
3.6 PLAN DE ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	58
4. RESULTADOS Y ANALISIS DE LA INFORMACION	59
5. DISCUSION	71
5.1 CONCLUSIONES	74
5.2 RECOMENDACIONES.....	75
5.3 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	77
5.4 ANEXOS.....	80



Nosotras, María Belén Cabrera Ledesma y Ana Cristina Espinoza Fajardo, reconocemos y aceptamos el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención del título de Licenciatura en Nutrición y Dietética. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de nuestros derechos morales o patrimoniales como autoras.

Nosotras, María Belén Cabrera Ledesma y Ana Cristina Espinoza Fajardo, certificamos que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de sus autoras.



DEDICATORIA

A Diosito por darme esas fuerzas que uno necesita cuando quiere darse por vencida y que él nunca me lo permitió.

A mi futuro esposo quien estuvo apoyándome y alentándome siempre con mucho cariño y amor para culminar con este proyecto para poder graduarme.

A mis papis que siempre compartieron conmigo este sacrificio, los buenos y los malos ratos y que de esta manera me ayudaron a demostrar mi formación académica.

Belén Cabrera Ledesma.



DEDICATORIA

Dedico a Dios quien me dio la sabiduría, fortaleza y me supo guiar siempre por el camino correcto para lograr estar aquí en donde me encuentro, ya casi culminando mi carrera.

A mis padres quienes siempre han sido el pilar fundamental en mi vida. Gracias por todo su apoyo, cariño, fuerzas. Por siempre estar conmigo ayudándome para poder lograr esta objetivo tan añorado de culminar mi carrera. De igual forma a mis hermanos en especial a mi hermana Virginia quien siempre estuvo conmigo en mis amanecidas y estudios.

A mi novio quien estuvo dándome ánimos con mucho cariño, sacándome una sonrisa en los momentos más difíciles y apoyándome en todo este proceso, Oso Ordoñez.

A todos mis amigos y amigas por su aliento el cual muchas veces me ayudo a seguir adelante. En especial Andrea Jara y Gaby Monsalve.

Cristina Espinoza Fajardo.



AGRADECIMIENTO

Nuestro más amplio agradecimiento a Dios que nos permitió culminar con este último paso para graduarnos como profesionales de la carrera de Nutrición y Dietética.

Nuestra gratitud para aquellos profesores que nos supieron dedicar su tiempo, sabiendo orientarnos en esta tesis de investigación Lcdo. Lauro Jadan y Dr. Hugo Cañar.

Agradecemos también al personal de la “Empresa Eléctrica” y a la Institución el “Punto” que fueron ellos los que nos abrieron sus puertas para llevar a cabo este proyecto.

Y Por ultimo agradecer a todas las personas allegadas a nosotras que siempre estuvieron ahí para apoyarnos constantemente con mucho amor y comprensión.

LAS AUTORAS



1. INTRODUCCION

Un estilo de vida saludable conlleva cambios positivos, entre ellos, la elección de una dieta o un plan de alimentación equilibrado.

Comer sano y llevar un buen estilo de vida no sólo es importante para nuestro aspecto físico; sino también para gozar de buena salud, sentirnos bien y poder disfrutar de la vida. Al respecto es importante tomar las decisiones adecuadas; seguir hábitos alimentarios saludables y hacer ejercicio habitualmente.

Un gran porcentaje de trastornos y afecciones son causados en el hombre por una mala alimentación, que repercuten tanto en la parte física como psíquica; y contribuyen al debilitamiento frente a las amenazas de enfermedad, a las que estamos expuestos. Una de las formas más importantes para prevenir enfermedades es la alimentación saludable.

Se entiende que una alimentación es saludable cuando se basa en la combinación variada y equilibrada de alimentos de diferentes grupos o categorías, en cantidades o porciones razonables, no abundantes, entonces nos referimos a una alimentación normal.

Una alimentación de esas características permitirá cubrir las recomendaciones de los nutrientes esenciales, sin exceso ni déficit en la ingesta de calorías ni de nutrientes con efectos adversos sobre la salud.

Como es conocido las personas con sobrepeso u obesidad tienden a sufrir más enfermedades, entre las más comunes; enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes, algunos tipos de cáncer y osteoporosis. Viven menos años que las personas que tienen un peso ideal.

He aquí la importancia de mantenerse en un peso saludable para evitar enfermedades que pueden influir en la esperanza de vida. De esta manera, se intenta corregir la desigualdad que existe en la ingesta de alimentos y el gasto calórico diario.



En los últimos años ha crecido mucho el interés por una buena alimentación, no solo por el interés de adelgazar; sino por darle a nuestro organismo todo lo que necesita, a su vez obtener un estado nutricional saludable.

Se puede adelgazar sin pasar hambre y consumiendo un menú que nos guste y adaptado a nuestro ritmo de vida; sin pastillas, sin restricciones, simplemente cambiando los hábitos “incorrectos” que tengamos, incluyendo alimentos saludables, es decir se puede adelgazar de forma sana.



1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente es un reto mantener o conseguir un peso saludable debido a que existe una correlación directa entre; la falta de ejercicio, la mala alimentación de la colectividad dentro y fuera de sus hogares.

Hoy en día encontramos casos en los que oficinistas y demás trabajadores, almuerzan en la empresa en donde trabajan. Sin opción de escoger lo que deseen comer ese día, además, no se sabe si las personas que brindan estos servicios de alimentación, preparan de la mejor manera los alimentos o simplemente se trata de mantener al cliente bajo el lema, “mientras más abundante sea o más grasa tenga, es mejor”. Pero a la larga este tipo de alimentación va afectando a nuestra salud. Existen personas que no son muy amantes de dicha comida y prefieren tener una alimentación saludable para evitar enfermedades provenientes de la alimentación.

Por lo expuesto vimos necesario proponer un nuevo menú, el cual se lo llamo Menú de dieta o light, el mismo que tenía como objetivo, cumplir con todas las leyes de la alimentación; que sea sano, equilibrado y que aprendan a comer de esta manera en sus hogares, estas características permitieron terminar con muchos problemas que habían en la Empresa Eléctrica, uno de los de mayor relevancia era la sobresaturación de carbohidratos y grasas, la falta de frutas como postre, la repetición de los mismos ingredientes en la semana y muchas quejas más que nos permitieron intervenir para cambiar con este problema y de paso repercutir en la salud de dichos participantes. Una vez aceptada la propuesta, se hizo una evaluación previa del estado nutricional y actividad física indicándonos que hubo un 54.7% de sobrepeso y 17.4% de obesidad y solo el 27.9% normales; así mismo nos mostró que el 57% tienen una actividad ligera y solamente una mínima cantidad realizan actividad física intensa.

“A nivel mundial existe un incremento de sobrepeso y obesidad, así tenemos que desde 1980, la obesidad se ha multiplicado en todo el mundo.



En el 2008, 1500 millones de adultos (de 20 y más años) tenían sobrepeso, dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos.

En el 2010, alrededor de 43 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.”¹

¹ OMS “OMS obesidad y sobrepeso”.

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html_bajado 5-05-2011



1.2 JUSTIFICACION Y USO DE LOS RESULTADOS

El sobrepeso y a la obesidad son problemas de salud pública, está directamente relacionado con factores ambientales tales como; estilos de vida, hábitos alimentarios, actividad física, que son factores modificables en los que se puede intervenir.

Si no tratamos de modificar nuestros estilos de vida, los índices de sobrepeso y obesidad seguirán aumentando cada vez más, pues somos nosotros los que debemos comenzar haciendo el cambio. Así fue como empezaron los oficinistas de la empresa eléctrica, solo que no de la mejor manera, ellos abandonaban el almuerzo que se servía en la empresa, e iban a los alrededores de la misma, a restaurantes donde la comida no era la mejor opción para su salud, otros optaron por algo más saludable llevando su propio almuerzo, etc.

Cuando se empezó con la elaboración del menú de dieta, muchos abandonaron el menú normal y se inscribieron en el menú de dieta el mismo que era elaborado por nosotras, por lo que tuvimos una muy buena acogida pero a la vez fue un arduo trabajo por luchar día a día a que los menús salgan en buenas condiciones, para que aquellos inscritos en el proyecto no se cansen, ya que para ellos también fue duro tratar de cambiar sus hábitos alimenticios comenzando por recibir un almuerzo saludable durante 5 meses.

Los resultados obtenidos se dejaron en constancia en la empresa eléctrica. Por otro lado “El Punto” hará uso de los ciclos de minutos realizados, esto con el fin de continuar dando este servicio a la Empresa Eléctrica y otras instituciones.



2. MARCO TEORICO

2.1 ALIMENTACION SALUDABLE

Se entiende que una alimentación es saludable cuando se basa en la combinación variada de alimentos de diferentes grupos o categorías, en cantidades o porciones razonables, no abundantes.

Una alimentación de esas características permitirá cubrir con las recomendaciones de los nutrientes esenciales sin exceso ni déficit en la ingesta de calorías ni de nutrientes con efectos adversos sobre la salud.

La FAO y OMS recomiendan limitar el consumo diario de grasas a un segmento entre 15 y 30 por ciento de la ingesta diaria de energía, y a menos del 10 por ciento, el consumo de grasas saturadas.

Se sugiere que sean los carbohidratos los responsables de proporcionar el grueso de las necesidades de energía, entre el 55 y 75 por ciento del total consumido diariamente. El azúcar, sin embargo, no debería superar el 10%. (En nuestro plan alimentario se restringió lo que es el azúcar simple y para endulzar se utilizaba edulcorantes).

El consumo diario de sal, que debe estar yodada, se debería limitar a menos de 5 gramos diarios.

La ingesta recomendada de proteínas oscila entre el 10 y el 15 por ciento del total calórico.²

La OMS reconoce que las necesidades energéticas de cada persona, para mantener un peso saludable, están en función de su actividad física. Por eso mismo, recomienda una hora al día de actividad física moderada.³

² FAO. "Alimentación Saludable" <http://www.fao.org/spanish/newsroom/news/2003/16851-es.html>. Bajado 07-09-2011



2.1.1 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS, COMO PLANIFICAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE

Dentro de una alimentación saludable es importante incorporar una amplia variedad de alimentos a la dieta diaria y semanal.

Los diferentes alimentos, que se agrupan según su aporte nutritivo característico, deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta equilibrada.

1. Frutas

Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera.

Las frutas desecadas (ciruelas, castañas, pasas) se caracterizan principalmente por un menor contenido de agua, aunque concentran el resto de los nutrientes y aumentan también el aporte calórico.

2. Verduras y hortalizas

La mejor manera de aprovechar las vitaminas y minerales es tomarlas en crudo, solas o en ensalada. Al horno o a la plancha es otra opción. Si las hervimos, es conveniente hervirlas en pedazos grandes y aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales de las verduras. Si las cocemos al vapor mantendremos la mayoría de los nutrientes. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400g.

³ OSDOP "Alimentación Saludable"

http://www.osdop.org.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=58. Bajado 07-09-2011



Es preferible que una de las raciones sea en crudo, por ejemplo en ensalada, y otra en cocido, siguiendo las recomendaciones de preparación culinaria para minimizar la pérdida de nutrientes.

3. Leche y derivados

Los lácteos (leche, yogur fresco, quesos, etc.) son una importante fuente de proteínas y son una excelente fuente de calcio. Se debe consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.). Entre la población adulta es recomendable el consumo de lácteos desnatados, por su menor contenido en energía, en ácidos grasos saturados y colesterol. Esta recomendación está especialmente indicada en situación de sobrepeso, obesidad y problemas cardiovasculares.

4. Carnes

Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne, carnes blancas y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento. La carne contiene hierro de alta biodisponibilidad, además, aumenta la absorción del hierro de cereales o legumbres. De esta manera, combinando dichos alimentos, podemos lograr un plato más nutritivo.

5. Pescados y mariscos

Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 son esenciales, estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular



6. Huevos

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad.

7. Legumbres

Son también una buena fuente de proteínas y, si mezclamos las legumbres con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad.

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones.

8. Cereales

Los cereales deben constituir la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.

Los alimentos que los contienen son el pan, las pastas, el arroz, etc.

Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan, harinas) son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

Las patatas y demás tubérculos se suelen incluir en este grupo.

9. Frutos secos

La principal característica de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra.

Además, por su contenido relativamente elevado en fibra vegetal, no sólo ayudan a regular el tránsito intestinal, sino que también pueden reducir los trastornos intestinales.



La ingesta recomendada de frutos secos es de 3 a 7 raciones por semana (una ración son 20-30g de frutos secos, peso neto, sin cáscara) para adultos sanos.

10. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas

El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.

11. Aceites y grasas

Las grasas y aceites deben consumirse con moderación, debido a su elevado aporte calórico.

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal.

Por lo tanto, debemos limitar el consumo de grasas saturadas de origen animal presentes en las carnes, embutidos, productos de pastelería y bollería, etc.

13. Agua

Un consumo adecuado de agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. El consumo recomendado es de un litro a dos litros de agua al día.⁴

⁴ SENC "Guía de la Alimentación Saludable" Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2da Edición Barcelona- España 2001. Pag 11-19



2.1.2 CRITERIOS DE UNA DIETA ADECUADA

Los patrones de las dietas y los hábitos alimentarios varían no solo de una nación a otra, sino también de un individuo a otro. No existe un tipo único de patrón de dieta que deba ser seguido para conseguir una buena nutrición. Ningún alimento puede ser considerado esencial en lo que respecta a la vida o al estado de salud. El organismo precisa calorías, ciertos ácidos grasos, aminoácidos, vitaminas y minerales en cantidades suficientes y en combinaciones apropiadas que permitan; un óptimo crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos, en las condiciones ambientales a las que un individuo determinado se halle expuesto. Los nutrientes esenciales están ampliamente dispersos en la naturaleza y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de alimentos con variable facilidad, pero debido a la dificultad que implica diseñar una dieta para cada individuo es posible diseñar un plan general de alimentación que sea bueno para ciertas poblaciones específicas como adulto sano y moderadamente activo, grupo de enfermos diabéticos, hipertensos, etc.⁵ por esta razón es que nuestra muestra de estudio está conformada por un grupo con una edad etaria de 20-60 años que tienen actividad física ligera, son adultos jóvenes, por lo tanto tienen necesidades calóricas muy similares.

⁵ ROBERT S. GOODHART. "Nutrición en la salud y en la enfermedad". Criterios de una dieta adecuada. 1997. Pág. 411.

**2.1.3 GRUPO DE ALIMENTOS Y TAMAÑO DE RACIONES.**

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DIARIAS	ALIMENTOS QUE CONSTITUYE UNA RACION
Panes cereales y otros productos de grano Grano entero enriquecido	6-11 raciones Incluir varias raciones al días de productos de grano entero	1 rebanada de pan 1 bizcocho o panecillo pequeño 3-4 galletas pequeñas o 2 grandes ½ taza de cereal, arroz, pasta cocidos 30 gr de cereal para desayuno listo para comer
Frutas Cítricas, melón, fresas Otras frutas	2-4 raciones	1 pieza de manzana, banana, naranja ½ toronja 1 rebanada de melón ¾ taza de jugo ½ taza de fresas ½ taza de fruta cocinada o de lata ¼ fruta seca
Vegetales De hoja color verde oscuro Amarillo oscuro Habichuelas y guisantes secos (legumbres) Otros vegetales	3-5 raciones Utilizar todos los tipos con regularidad: comer vegetales de hojas de color verde oscuro, habichuelas secas y guisantes varias veces a la semana.	1 taza de vegetales crudos, cocidos o picados



Carne, pollo, pescado y alternativas Huevos, habichuelas y guisantes secos, nueces y semillas	2-3 raciones: total 150-120 gr	El tamaño de las raciones varía. La cantidad debe ser en total de 150 a 210gr (5-7 onzas) de carne magra, pescado o pollo al día. Considerar estas alternativas como 30gr (1 onza) de carne magra; 1 huevo ½ taza de habichuelas secas cocidas 2 cucharadas de mantequilla de maní
Leche, queso y yogurt	2 raciones	1 taza de leche 240 ml (8 onzas) de yogurt 45gr (1 1/2 onzas) queso natural 60gr (2 onzas) queso procesado
Grasas dulces y bebidas alcohólicas	Evitar mucha grasa y dulce. Si consume bebidas alcohólicas hacerlo con moderación ⁶	

Fuente: Krausse Nutrición y Dietoterapia

⁶ KATHLEEN "Krausse Nutrición y Dietoterapia". Editorial Interamericana. 8va Edición 1995 México. Pág. 293



2.1.4 COMBINACION DE LINEAMIENTOS DIETETICOS SELECCIONADOS

<u>General</u>	<u>Específicas</u>	<u>Instrucción</u>
Reducir el consumo de grasa (en especial grasa saturada) y colesterol.	Reducir la ingestión total de grasa a 30% o menos de las calorías. Reducir la ingestión de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías y la de colesterol a menos de 300mg/día.	Sustituir comidas ricas en grasa por carne de res magra, pollo, pavo sin piel, pescado y mariscos (excepto camarón) Comer un máximo de 210g de proteína animal diaria. Utilizar como sea posibles quesos cotagge, ricotta y otros bajos en graso en lugar de quesos duros. Utilizar al máximo legumbres, granos enteros, vegetales y frutas. Reducir al mínimo el uso de mantequilla, margarina, mayonesa, aderezos para ensaladas, mantequilla de maní. No más de 3 o 4 yemas de huevo por semana.
Aumentar el consumo de carbohidratos, en especial carbohidratos complejos y fibra.	Aumentar el consumo de carbohidratos a menos del 55% del total de calorías. Limitar la ingestión de azúcares refinados al 10% de las calorías.	Comer todos los días por lo menos 5 raciones de frutas y vegetales, incluyendo patatas y las ricas en vitaminas A (naranja-amarillo y verde-oscuro) y C. Comer por lo menos 6



		<p>raciones de panes de grano entero como cereales, pasta, todos ellos diario.</p> <p>Ingerir menos alimentos ricos en azúcar (compotas, jaleas, jarabes, caramelos, postres, repostería).</p>
Conservar las proteínas en cantidades moderadas.	No exceder dos RDA de proteínas o aproximadamente 100g para una mujer adulta y 125g para varón adulto.	<p>Comer porciones moderadas de alimentos altos en proteínas. Limitar las raciones de carne a 210g/día. (Una ración de 90g tiene casi el tamaño de una baraja y contiene alrededor de 20g de proteínas.)</p> <p>Limitar productos lácteos a un total de 3-4 raciones. Una taza de leche o 30g de queso duro contienen 8g de proteínas.</p>
Limitar la ingestión de sal (cloruro de sodio)	Limitar la ingestión diaria de sal a 6g (1 cucharadita pequeña) o menos.	<p>No añadir sal al alimento en la mesa; usar solo pequeñas cantidades durante su preparación y al servirlo.</p> <p>Utilizar el mínimo de alimentos salados (galletas, papas fritas, etc.), alimentos procesados (sopas enlatadas, entradas congeladas), alimentos conservados en sal y encurtidos en sal.</p>



Conservar una ingestión adecuada de calcio	Satisfacer RDA diarios, en particular en adolescentes y mujeres jóvenes hasta los 25 años (1200mg)	Aumentar la ingestión diaria de leche o productos lácteos sin grasa o bajos en ella por lo menos 2-3 raciones (1 tz de leche o equivalente). Comer con frecuencia tofu (sulfato de calcio procesado), vegetales verdes, brócoli o jugo de naranja fortificado con calcio.
Resaltar la prevención de cáncer por la dieta	Reducir el consumo de grasa a 30% de las calorías y utilizar alimentos altos en Vit. A y C. incluir vegetales crucíferos en la dieta. Evitar posibles carcinógenos de la dieta.	Incluir con frecuencia brócoli, coles de brúcelas, coliflor, col y nabos. Evitar carnes asadas al carbón o comerlas rara vez. Reducir la ingestión de grasa. Comer carnes rojas, magras, pescado, habichuelas, productos de grano entero y raciones diarias de cereales enriquecidos con hierro.
Equilibrar la ingestión de alimento y la actividad física para lograr y conservar el peso apropiado.	Reducir el peso con lentitud a un nivel adecuado cuando es necesario.	Ejercicios aeróbicos por lo menos 3 veces a la semana. ⁷

Fuente: Krause Nutrición y Dietoterapia

⁷ KATHLEEN "Krause Nutrición y Dietoterapia". Editorial Interamericana. 8va Edición 1995 México. Pág. 292



2.1.5 ALIMENTACION DEL ADULTO.

En esta etapa de la vida es el momento de introducir lo que es una alimentación equilibrada y mixta,⁸ es aquella que permite al adulto el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez le permite realizar cualquier tipo de actividad física sin limitaciones.⁹

Para que sea una alimentación mixta se debe consumir todos los grupos de alimentos: lácteos y derivados, verduras y hortalizas, frutas, azúcares, cereales y derivados, legumbres, carnes y pesados, huevos, aceites y grasas.

La dieta debe ser agradable y apetecible, por lo tanto se debe considerar los gustos y preferencias alimentarias, así como las tradiciones. Además debe ser variada de acuerdo a la disponibilidad de alimentos y poder adquisitivo. Las necesidades energéticas del adulto se obtienen en función del peso, edad y grado de actividad física.¹⁰

Características de la dieta del adulto: Las características nutricionales de la dieta adecuada para la población adulta deben perseguir los siguientes objetivos:

- Ingestión total de grasa no debe superar el 30%, ni ser menor al 15% del aporte energético total de la dieta. Las grasas saturadas se recomienda limitar la ingestión a un 10% del aporte total energético de la dieta como un límite superior. Los ácidos grasos polinsaturados que incluyen ácidos grasos esenciales debe ser un 7% como límite superior y 3% como límite inferior. El resto de porcentaje de la grasa debe proceder de ácidos grasos

⁸ PALACIOS Gicela. "Nutrición Básica". Cuenca-Ecuador 2005. Pág. 180

⁹ CERVERA Pilar. "Alimentación y Dietoterapia". Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988. Pág. 85

¹⁰ PALACIOS Gicela. "Nutrición Básica". Cuenca-Ecuador 2005. Pág. 180



monoinsaturados. En cuanto al colesterol, no debe sobrepasar 300mg/día.

- La ingestión de proteínas debe mantenerse entre 10-15% del aporte calórico total.
- Los carbohidratos debe estar de 55-75% de la energía total. Carbohidratos complejos como mínimo 50% de la energía. Respecto a la fibra ingestión máxima de 20gr por 1000kcal.
- Para evita la hipertensión arterial, se recomienda que el consumo de sodio no exceda 6gr/día.
- Limitar el consumo de alcohol.¹¹

2.1.6 LEYES DE LA ALIMENTACION.

- Ley de la Cantidad: La alimentación debe ser suficiente en la cantidad de nutrientes y energía.
- Ley de la Calidad: La alimentación debe proporcionar todos los nutrientes necesarios.
- Ley de la Adecuación: Debe poseer los nutrientes necesarios según cada situación.
- Ley del Equilibrio: Los nutrientes deben mantener un equilibrio entre sí.¹²

2.2 PERDIDA DE PESO MANTENIENDO LA MASA CORPORAL MAGRA.

“El control del peso es un proceso que dura toda la vida. Cuando se ha perdido peso, debe prestarse atención al mantenimiento del mismo. En lugar de pensar en el control de peso como una dieta, debe considerarlo un

¹¹ PALACIOS Gicela. “Nutrición Básica”. Cuenca-Ecuador 2005. Pág. 181-182

¹² PALACIOS G. “Nutrición Básica”, Editorial Santana. Edición 2005 Cuenca- Ecuador. Pág. 5-6



cambio en el estilo de vida; nunca se puede volver a los antiguos hábitos dietéticos, porque recuperaría el peso. Estos cambios se consiguen con dieta, ejercicio y modificación de la conducta”.¹³

2.2.1 DIETA

Dieta equilibrada baja en kcal: Estas dietas basadas en alimentos corrientes seleccionados de todos los grupos de alimentos, son bajas en kcal pero adecuadas en todos o casi todos los nutrientes. Permite un pérdida entre 0.5 a 1kg semanales. Así que la pérdida de peso se consigue consumiendo de 500 a 1000kcal menos cada día de las requeridas para cubrir las necesidades energéticas.¹⁴

Nosotros para nuestro plan alimentario nos basamos en esta dieta baja en calorías ya que los participantes se encontraban en normo peso, sobrepeso y solo obesidad I, no teníamos obesidad II y III. Se hizo una pequeña reducción de calorías diarias, pero no se pudo reducir mucho ya que teníamos personas con normo peso y era necesaria una dieta equilibrada ya que estas participantes se encontraban en el plan alimentario para mantener su peso o hacer una pequeña reducción dentro de la normalidad. Y en los participantes con sobrepeso u obesidad también era necesaria una dieta equilibrada en donde obtuvimos pérdida de 0.5 a 2kg mensuales.

2.2.2 EJERCICIO: Las actividades que conllevan a movimientos fuertes de músculos fomentan la pérdida de peso conservando la masa corporal magra. Para conseguir mejores resultados la persona debe ejercitarse mínimo 3 días a la semana.¹⁵ Los ejercicios recomendados para pérdida de peso son los ejercicios de cardio como: caminata, trote, bicicleta, bailoterapia, entre otros.

¹³ MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 258

¹⁴ MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 254-255

¹⁵ MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 258



2.2.3 MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA: Para fomentar la pérdida o mantenimiento de peso, se debe hacer algunos cambios como:

1. Masticar despacio la comida. Dejar los cubiertos en la mesa mientras se mastica.
2. Nunca ir de compras cuando se está con el estómago vacío.
3. Hacer una lista de las compras antes de empezar y no añadir nada durante la compra.
4. Dejar una pequeña cantidad de comida en el plato al terminar.
5. Llenar el plato en la cocina antes de comer; no poner en la mesa las fuentes de comida.
6. Comer solo en uno o dos sitios, ejemplo: en la mesa de la cocina y del comedor.
7. Nunca comer mientras se realiza otra actividad, como ver la televisión.
8. No comer de pie
9. Llevar un diario de cuánto y donde se come y en qué circunstancias, ejemplo: aburrimiento, frustración, ansiedad. Ser consciente de las circunstancias problemáticas y sustituir la comida por la actividad.
10. Tener a la mano guarniciones o bocadillos bajos en calorías.
11. Si en alguna ocasión no se obedece a la dieta, no utilizar excusa para romper la dieta totalmente. Reconocer que surgen dificultades y mantener su plan de control del peso.

2.3 PESO SALUDABLE:

De acuerdo con el nuevo concepto de “peso saludable”, cada persona tiene su propia escala óptima de peso.

El peso adecuado varía según las personas y depende de muchos factores, como el sexo, la altura, la edad y los factores hereditarios.

El exceso de grasa corporal se produce cuando se comen más calorías de las que se necesitan. Este exceso de calorías puede provenir de diferentes



fuentes: proteínas, grasas, carbohidratos o alcohol, pero las grasas son la fuente más concentrada de calorías.

Energía y control de peso: Lograr y conservar un peso corporal aconsejable. Para llevarlo a cabo, elegir una dieta en la que la ingestión de energía (calórica) sea compatible con el gasto de energía. Para reducir la ingestión de energía, limitar el consumo de alimentos relativamente altos en calorías, grasas y azúcares, y disminuir al mínimo el consumo de alcohol. Aumentar el gasto de energía mediante una actividad física regular y sostenida¹⁶

2.3.1 DETERMINACION DEL PESO ÓPTIMO.

Existen un sinnúmero de formulas para detectar el peso óptimo. Es necesario que se acceda a aquellas que representan un uso más fácil y rápido. A continuación se exponen algunas de las más usadas:

Peso óptimo: Talla m² x IMC

Peso óptimo: Talla cm - 100¹⁷

2.4 DETERMINANTES ANTROPOMETRICOS PARA LA EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL.

2.4.1 PESO:

- La medición se realizara sin zapatos, ni prendas pesadas. Lo deseable es que el paciente vista la menor cantidad posible de ropa.
- El paciente deberá colocarse en el centro de la balanza, manteniéndose inmóvil durante la medición.
- Con los brazos a un costado de manera muy natural.

¹⁶ KATHLEEN "Krausse Nutrición y Dietoterapia". Editorial Interamericana. 8va Edición 1995 México. Pág. 267

¹⁷ MSP, Manual de dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria. Quito-Ecuador 2008.Pag 13



- Es importante que el paciente tenga la vejiga vacía y preferible tomar el peso en la mañana en ayunas para un peso más preciso.

2.4.2 TALLA:

La toma de la talla debe realizarse en un lugar adecuado a fin de que la persona se sienta cómoda, y la medición se realice adecuadamente, considerando que:

- El tallimetro debe estar ubicado firmemente, en una superficie plana que permita establecer un ángulo recto de 90 en su base.
- Es importante quitar diademas o moños que no permitan una medición exacta.
- La persona debe estar descalza, lo que permitirá observar mejor la posición correcta.
- La persona se ubicara en la parte central del tallimetro, con los talones, hombros, y la parte posterior de la cabeza en contacto con el tablero y la cabeza erguida.
- Los brazos deben colgar a los lados del cuerpo de manera natural.
- Con la mano derecha agarrar la escuadra y hacerlo descender hasta hacer contacto con la cabeza.¹⁸

2.4.3 INDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

¹⁸ INDER, "Manual de antropometría", www.inder.cu/indernet/.../hlg/.../MEDICINA%20DEPORTIVA.pdf

**IMC Adultos:**

Bajo peso	< 18.5
Normo peso	18.5-24.9
Pre obeso	25-29.9
Obeso clase I	30-34.9
Obeso clase II	35-39.9
Obeso clase III	>40

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla a título indicativo porque es posible que no se corresponda con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.¹⁹

2.5 ACTIVIDAD FISICA:

A la actividad física puede clasificarse de acuerdo con la intensidad:

2.5.1 LIGERA: Cuando se permanece el 75% del tiempo sentado o de pie y el 25% del tiempo moviéndose. En este grupo se encuentran: empleados de oficina, la mayor parte de profesionales (abogado, médicos, contadores, arquitectos, etc.), empleados, choferes amas de casa poseedoras de aparatos mecánicos del hojas y ocupaciones similares

2.5.2 MODERADA: Cuando se permanece el 40% del tiempo sentado o de pie y el 60% restante en actividad ocupacional específica. La mayoría de trabajos en la industria ligera, estudiantes, obreros de la constitución (con exclusión de los que hacen trabajos duros), muchos trabajadores agrícolas, soldados que no están en servicio activo, pescadores, amas de casa carentes de aparatos mecánicos del hogar y ocupaciones similares.

¹⁹ MSP, Manual de dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria. Quito-Ecuador 2008.Pag 17



2.5.3 INTENSA: Cuando se permanece el 25% del tiempo sentado o de pie y el 75% del tiempo restante en actividad ocupacional específica. Aquí están: algunos trabajadores agrícolas y de la construcción, trabajadores no especializados, trabajadores forestales, reclutas del ejército y soldados en servicio activo, mineros, trabajadores de acérrimas y ocupaciones similares. Dentro de esta existe una sub-clasificación:

-Muy intensa: Están: leñadores, herreros, trabajadores de la construcción, cortadores de Caña y ocupaciones similares.

-Excepcionalmente intensa: Lo componen: cortadores de caña de alta productividad (jornada entre 12-14 horas y una producción de 8-10t de caña)²⁰

Actividad	Deporte
Sedentaria	Sin actividad
Liviana	3 horas semanales
Moderada	6 horas semanales
Intensa	4 a 5 horas diarias

FUENTE: FAO/OMS/ONU²¹

2.6 CARACTERÍSTICAS DE LOS PLANES ALIMENTARIOS DE CONTROL DE PESO EFICACES Y SEGUROS:

Para realizar nuestro plan alimentario se quiso obtener una pérdida de peso en caso de sobrepeso u obesidad, o mantener el peso en los participantes de normo peso. Y sobre todo hacer que se mantenga el peso q se vaya perdiendo.

²⁰ PALACIOS G. "Nutrición Básica", Editorial Santana. Edición 2005 Cuenca- Ecuador. Pág. 14-15

²¹ FAO. OMS. ONU "Método FAO/OMS/ONU Adelgazar rápido".

<http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>



1. La dieta incluye más de 800kcal/día. Nuestro plan alimentario consistía en 2000kcal/día.
2. La dieta incluye alimentos de todos los grupos. El plan alimentario tenía todos estos grupos de alimentos
3. No se aconseja productos quemadores de grasa ni inhibidores del apetito. No se utilizó ninguno de estos.
4. Los objetivos de pérdida de peso no superan los normales de 1kg /semana. La pérdida de peso fue de 0.5 a 3 kg mensual.
5. Se fomenta el ejercicio
6. Se incorpora cambios de conducta.
7. El plan puede adaptarse al estilo de vida de la persona.
8. El precio del plan es razonable.²²

2.7 SOBREPESO Y OBESIDAD

- **Sobrepeso:** “El sobrepeso representa cualquier peso que exceda el peso corporal ideal”²³. Se considera sobrepeso cuando el IMC se encuentra entre 25-29.9²⁴
- **Obesidad:** “La obesidad representa un exceso de grasa corporal”²⁵. Hay tres grados de obesidad; Obesidad I se considera con IMC de 30-34.9, Obesidad II con IMC 35-39.9 y mayor a 40 obesidad III²⁶

2.7.1 ETIOLOGIA: La causa de la obesidad es multifactorial, los siguientes factores están implicados:

1. Genéticos: Los hijos de padres obesos tienen de 3 a 8 veces más probabilidad de ser obesos que los hijos de padres de peso normal.

²² MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 261-262

²³ MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 252

²⁴ MSP, Manual de dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria. Quito-Ecuador 2008. Pag 17

²⁵ MOORE Mary. “Nutrición y Dietética”. Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 252

²⁶ MSP, Manual de dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria. Quito-Ecuador 2008. Pag 17



2. Ambientales: La influencias familiares (ejemplo: usar la comida como recompensa, negar el postre hasta que el plato este limpio) ayudan a desarrollar hábitos alimentarios que contribuyen a la obesidad.
3. Psicología: La sobrealimentación puede surgir como reacción a soledad, tristeza o depresivo; puede ser una reacción a signos externos como los anuncios como los anuncios de comidas o el hecho de que sea la hora de comer sin necesidad de sentir hambre.
4. Fisiología: El índice metabólico desciende a medida que se envejece, y así el peso corporal suele aumentar durante la edad adulta; en algunos casos, puede que existan trastornos endocrinos que sean responsables de la obesidad.²⁷

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. En el mundo, se ha producido:

- Un aumento en la ingesta de alimentos hipercalóricos que son ricos en grasa, sal y azúcares pero pobres en vitaminas, minerales y otros micronutrientes, y
- Un descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, de los nuevos modos de desplazamiento y de una creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos de alimentación y actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; agricultura; transporte; planeamiento urbano; medio ambiente; procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y educación.²⁸

²⁷ MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 253

²⁸ OMS "Obesidad y sobrepeso"

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>



2.7.2 DIAGNOSTICO DE LA OBESIDAD: Hay diferentes métodos para determinar si existe obesidad:

1. Comparación del peso con tablas de peso deseable para la altura.
2. Índice de masa corporal (IMC)
3. Medición de grasa subcutánea; un pliegue cutáneo de 18.6mm en los hombres y 25.1 mm en las mujeres se ha utilizado como indicador de obesidad.²⁹

2.7.3 RIESGOS PARA LA SALUD ASOCIADOS A LA OBESIDAD: La obesidad está asociada a numerosos riesgos para la salud. Los mismos que aumentan progresivamente con la gravedad de la obesidad. Por esto la necesidad de tener un peso saludable para evitar dichos riesgos entre los que tenemos:

- Cardiovascular y respiratorio: Hipertensión, enfermedad coronaria, venas varicosas, síndrome de Pickwick (Hiperventilación y letargia causada por un descenso del movimiento del tórax, producido por peso excesivo en el mismo).
- Endocrino y reproductor: Diabetes mellitus no insulino dependiente, amenorrea, esterilidad, preeclampsia.
- Gastrointestinal: Colecistitis y colelitiasis, hígado graso.
- Psiquiátrico y social: Discriminación social.
- Musculo esquelético y cutáneo: Osteoartritis, irritación e infecciones de la piel, especialmente de los pliegues de grasa, estrías.
- Neoplasias malignas: Cáncer de colon, recto, próstata, vesícula biliar, mamas, útero y ovarios.³⁰

Adelgazamiento en obesidad y sobrepeso: Al reducir de peso tanto en la obesidad como el sobrepeso mejora algunas alteraciones como:

²⁹ MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 252

³⁰ MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 253



- Aumenta la oxidación
- Disminuye la hipertensión arterial.
- Mejora la tolerancia a la glucosa.
- Se normaliza el cortisol.
- Se revierte la hiperinsulinemia.³¹

2.7.4 VALORACIÓN DE LA OBESIDAD Y CONTROL DE PESO: Al momento de evaluar el sobrepeso u obesidad encontramos que existen factores q los cuales están contribuyendo como:

- Ingesta habitual de nutrientes: Patrones de comida; tamaño de las raciones, métodos de preparación de los alimentos, salsas y bebidas.
- Condiciones en las que se come: Hacer un registro de todas las comidas ayuda a detectar las ocasiones que provocan comer, incluye con quien come la persona (solo o con la familia, amigos), donde y cuando come (en la mesa, mientras ve televisión, mientras prepara la comida, mientras estudia); sentimientos que le incitan a comer (soledad, aburrimiento, ansiedad o depresión en lugar de hambre).
- Nivel de actividad: Incluye presencia o ausencia de ejercicio programado regular (tipo, frecuencia, duración, intensidad); actividad que precisa durante el trabajo, colegio, trabajo en casa o aficiones.
- Medicamentos, mecanismos y psicoterapia: El grado de obesidad ayuda a determinar cuál es el tratamiento más adecuado.

2.7.5 TRATAMIENTO Y ATENCIÓN NUTRICIONAL: Los objetivos de un tratamiento nutricional son: reducir la grasa corporal, desarrollar hábitos alimentarios más sanos, prevenir pérdida de masa corporal durante la reducción de peso, y mantener la pérdida de peso.

³¹ BRAIER Leonardo. "Fisiopatología y clínica de la nutrición. Obesidad, Hiperprtoeinemias, arterioesclerosis". Editorial Panamerica Junín 831. Buenos Aires-Argentina 1988. Pág.: 351



La reducción de peso se consigue consumiendo menos kcal que las requeridas para cubrir las necesidades calorías.³² Por esta razón nosotras en nuestro proyecto utilizamos 2000kcal para nuestro grupo de adultos jóvenes que comprendían el mismo.

<u>Grado de Obesidad</u>	<u>Tratamiento</u>
Obesidad I (leve)	Dieta baja en kcal y modificación de conductas
Obesidad II (moderada)	Dieta muy baja en kcal y modificación de conductas
Obesidad III (grave)	Dieta muy baja en kcal y modificación de conductas, cirugía (si fracasa el resto de medidas). ³³

Nuestro plan alimentario se baso en una dieta de 2000 calorías y modificación de conductas a través de las charlas, talleres, casa abierta dictada a los participantes.

2.8 TABLAS DE LA COMPOSICION DE ALIMENTOS Y SU USO EN LA VALORACION DE LAS PRÁCTICAS DIETETICAS.

El instrumento básico en la valoración de las prácticas dietéticas es conocer la composición porcentual de energía, proteínas, grasas y carbohidratos, así como el aporte mineral y vitamínico de una cantidad determinada de alimento, generalmente 100 gramos.

En términos generales las cifras incluidas en las tablas de composición de los alimentos son valores representativos y se aplican a los comestibles en la forma en que normalmente se manufacturan, se expenden todo el año y son utilizados por el consumidor. Son el fruto de investigaciones efectuadas

³² MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 254

³³ MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991. Pág.: 254-255



en varios laboratorios dedicados a la tecnología alimentaria en universidades, etc.³⁴

2.8.1 LIMITACIONES DE LAS TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Las cifras que figuran en esas tablas son representativas del aporte de energía y nutrimentos en un alimento. Así pues, al calcular el valor nutricional de la alimentación de un día, de un plan terapéutico o de un menú, los resultados serán una estimación de la composición energética y nutricional, no la composición exacta.³⁵

2.9 METODOS USADOS PARA OBTENER INFORMACION SOBRE LA INGESTA ALIMENTARIA.

2.9.1 RECORDATORIO DE 24 HORAS

FUNDAMENTO: Durante una entrevista, un individuo recuerda la ingesta real de alimentos de las últimas 24 horas. El recuerdo de los alimentos de 24 horas es el que se utiliza más comúnmente. Las cantidades, con frecuencia, se determinan utilizando medidas caseras. El entrevistador obtiene la información mediante una entrevista personal o telefónica, usando un formulario abierto o un cuestionario precodificado, un grabador o un programa de computación.

VENTAJAS Y USOS: El diseño del método es apropiado para describir la ingesta media de un grupo. Las tasas de respuesta en general, son bastante altas.

³⁴ COOPER. "Nutrición y dieta". 17va. Edición. Cumplimiento de las normas nutricionales. Pág. 235

³⁵ COOPER. "Nutrición y dieta". 17va. Edición. Cumplimiento de las normas nutricionales. Pág. 238



DESVENTAJAS: El recuerdo depende de la memoria a corto plazo y es difícil calcular con precisión el tamaño de las porciones.³⁶

2.9.2 FRECUENCIA DE CONSUMO

FUNDAMENTO: este método calcula con qué frecuencia se consumen ciertos alimentos durante un periodo especificado.

VENTAJAS Y USOS: Cuando se incluyen los tamaños de las porciones permite clasificar a los individuos de acuerdo con la ingesta de nutrientes. Puede estar a cargo del entrevistador o del propio entrevistado. El método puede ser automatizado con facilidad y no es muy costoso.

DESVENTAJAS: Entre las desventajas se incluyen que es necesario recordar el consumo de alimentos y que la carga de trabajo de los entrevistados depende de la cantidad de los alimentos enumerados y del procedimiento de cuantificación.

El cálculo de los tamaños de las porciones podría ser menos preciso, como en otros métodos. Así mismo el desarrollo de la lista de los alimentos demandara mucho tiempo, no brinda información sobre la variación día a día.³⁷

2.10 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS EN NUTRIOLOGIA.

2.10.1 PLANEAMIENTO.

La planeación es el aspecto esencial en cada fase del proceso que incluye redactar menús y listas de compras, la adquisición y el almacenamiento de comestibles, la preparación y el servicio de comidas.

³⁶ BOWMAN. "Conocimientos actuales sobre nutrición 8va edición. Pag. 660

³⁷ BOWMAN. "Conocimientos actuales sobre nutrición 8va edición. Pag. 662



Planeación de los menús:

El personal directivo a cargo, formula un plan de los menús semanales que toma en cuenta las preferencias del grupo lo mismo que su tiempo, energía y dinero. Las sugerencias de modificar los menús han de hacerse con el debido respeto que merecen sus costumbres, no por lo que digan las guías estereotipadas. Es satisfactoria cualquier dieta que agrade al grupo, con tal que incluya comidas regulares y variedad de alimentos que satisfagan las necesidades nutricionales. El nutriólogo es quien debe proporcionar alimentos adecuados en los nutrimentos esenciales y al mismo tiempo reconocer las necesidades de controlar las calorías.

También de las preferencias culturales dependen las cualidades estéticas que requieren consideración al planear el menú. La variación en sabor, color, textura, aspectos, y temperatura son factores que el personal directivo tiene que conocer al idear comidas que sean del agrado del grupo. Muchas veces las revistas, libros de cocina resultan valiosos en este aspecto.³⁸

2.10.2 FACTORES QUE AFECTAN LA PLANEACIÓN DEL MENÚ.

Menú: “El menú es la lista de platos que contribuyen una comida. Se puede decir es el punto de partida y de finalización del servicio. De él depende; que se va a comprar, almacenar, producir y distribuir”³⁹

Afecta las actividades de todos los demás subsistemas; pues de él depende que se vaya a comprar, almacenar, producir y distribuir y que cuidados sanitarios de debe tener. Así mismo determina el personal, presupuesto y el equipo necesario.

³⁸ COOPER. “Nutrición y dieta”. 17va. Edición. Aspectos Administrativos. Pág. 245-246

³⁹ DOLLY Blanca “La administración de servicios de alimentación”. Medellín-Colombia. 1992. Pág.: 276



Es necesario analizar los factores que entran para determinar cuál es el menú que más se ajusta, en nuestro caso para los oficinistas que laboran en la empresa eléctrica:

Dichos factores se pueden agrupar en:

Factores de clientela: Incluye dos aspectos: factores socio-culturales y necesidades nutricionales.

- Factores socioculturales: Los más importantes son:
 - Hábitos alimentarios: son las prácticas y actitudes asociadas que predeterminan; que, cuando, por qué y cómo comerá una persona o grupo de personas.
 - Preferencias: Expresan y grado de gusto por un determinado alimento.
 - Motivación: Es lo que lleva a los usuarios a comer determinados alimentos, en un momento dado y en un sitio determinado.
 - Necesidades nutricionales: Estas necesidades deben tenerse en cuenta en todo tipo de servicio de alimentación, pero sobre todo es importante hacerlo en servicio de tipo institucional. Balancear los menús con el costo es un aspecto importante.

Factores externos: Existe factores externos al servicio de alimentación, que influyen en la planeación del menú, tales como:

- Clima y estaciones: Influencia en la disponibilidad de alimentos y en que no se desea comer lo mismo en un clima caliente que frío. También influye los días festivos y domingos, en los cuales la alimentación es diferente.



- Disponibilidad de alimentos: Tiene mucha relación el factor anterior, así como la ubicación geográfica del servicio porque afecta su accesibilidad.
- Las regulaciones: Estas son las regulaciones que los organismos del Estado impongan a cerca de las calidades de alimentos que se debe emplear y evitar, para asegurar la salud de los usuarios.

Factores internos: Entre estos se encuentran:

- Locales y equipos: Puede ocurrir una de las dos cosas: Que el menú determine locales y equipos que se requiere para su preparación, esto ocurre cuando se está planeando un nuevo servicio de alimentación. Que los locales y el equipo ya existen y por lo tanto, el menú debe ajustarse a ellos. En nuestro caso fue el segundo, tuvimos que ajustarnos a los locales y equipos que posee en Punto, lugar en donde se elaboraba los menús.
- Presupuesto: Antes de planear el menú se debe saber la cantidad de dinero que se tiene disponible para el mismo.
- Tipo y estilo de servicio: Influencia la clase de alimentos y preparaciones que pueden incluirse en el menú.⁴⁰

2.10.3 REGLAS BÁSICAS EN LA PLANIFICACIÓN DE MENÚS: Entre las reglas más importantes están:

1. Balance nutricional: Es fundamental que la alimentación que se brinde, este acorde con las necesidades nutricionales de los usuarios.
2. Variedad: Es necesario que haya variedad en:
 - Textura: Se refiere a la estructura de alimento y se detecta por la forma como se siente este en la boca: crujiente, suave, granuloso, blando, cauchoso.

⁴⁰ DOLLY Blanca "La administración de servicios de alimentación". Medellín-Colombia. 1992. Pág.: 278-282



- Consistencia: Es el grado de firmeza, densidad o viscosidad: fluido, gelatinoso, firme, espeso.
- Color: En el plato, bandeja o mostrador de autoservicio, da atractivo visual a las comidas. Por lo que debe ser colorido.
- Sabor: Mantener un balance de sabores es importante: dulce, salado, ácido, amargo, picante.
- Forma: Pueden variar para hacer más atractiva la presentación; por ejemplo cubos, bolas, tiras, tajadas ralladura.
- Humedad: Combinar alimentos húmedos o jugosos con alimentos secos para evitar monotonía en el aspecto.
- Métodos de preparación: Evitar que todas las preparaciones sean fritas o asadas o cocidas.⁴¹

Alimento: Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen una o varias sustancias nutritivas. Estos pueden ser de origen animal o vegetal y pueden ser sólidos o líquidos.⁴²

- “Tras ser ingeridos, los alimentos van siguiendo el tubo digestivo donde, mediante el proceso físico-químico de la digestión, irán cediendo sus nutrientes para que sean, a continuación, absorbidos”.⁴³
- **Valores nutritivos dominantes en los diferentes alimentos:** Para tener un equilibrio nutricional en la práctica alimentaria cotidiana, es preciso agrupar los alimentos asignándoles un valor nutritivo dominante.

⁴¹ DOLLY Blanca “La administración de servicios de alimentación”. Medellín-Colombia. 1992. Pág.289-290

⁴² CERVERA Pilar. “Alimentación y Dietoterapia”. Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988. Pág. 85

⁴³ CERVERA Pilar. “Alimentación y Dietoterapia”. Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988. Pág. 85



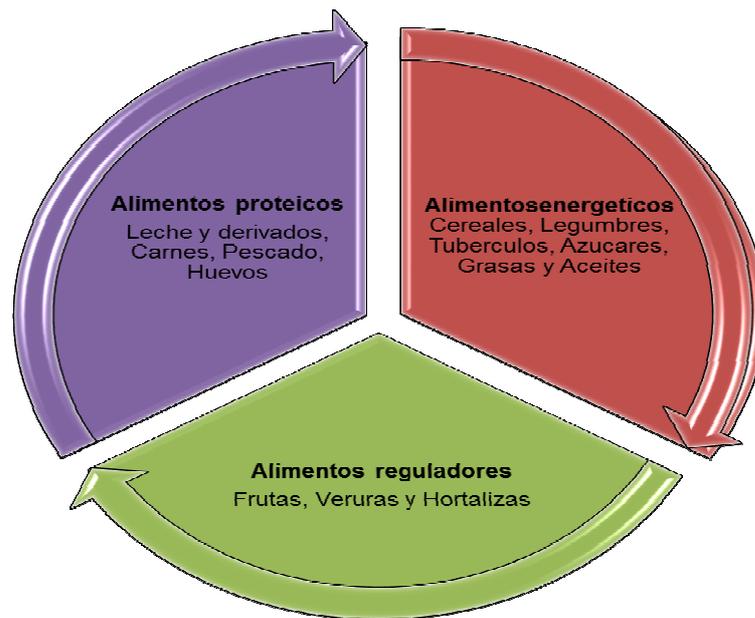
ALIMENTOS PROTEICOS	VALOR NUTRITIVO
Leche, yogurt, quesos	
Carnes, pescado y huevos	Proteínas animales
Legumbres, fruta grasa y cereales	Proteínas vegetales
Leche, yogurt, quesos	
Frutos secos	Calcio
Huevos y viseras rojas	
legumbres (lentejas, judías	Hierro
ALIMENTOS ENERGETICOS	
Grasas (aceites y mantecas)	
Fruta grasa (avellanas, cacahuetes)	Lípidos
Cereales (arroz, harinas, pastas, pan)	Hidratos de carbono complejos + vit
Legumbres (garbanzos, judías, guisantes	B
Azúcar, miel, chocolate, dulces	Hidratos de carbono simples
ALIMETOS REGULADORES	
Verduras y frutas frescas	Vitamina C
Hígado , huevo, leche, quesos y mantequilla	
Frutas (clorofiladas y coloreadas)	Vitamina A y carotenos. Magnesio
Hígado	
Mantequilla	Vitamina D

FUENTE: Cervera⁴⁴

- **Rueda de alimentos:** Es la representación grafica de los alimentos por funciones. Nos sirve para reflejar exactamente los criterios de la alimentación equilibrada. La ruda representa el plano. En nuestro plan alimentario lo que se recomendó fue que la mitad de la rueda se de alimentos reguladores, la cuarta parte por alimentos proteicos y la otra cuarta parta por alimentos energéticos.⁴⁵

⁴⁴ CERVERA Pilar. "Alimentación y Dietoterapia". Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988. Pág. 139

⁴⁵ CERVERA Pilar. "Alimentación y Dietoterapia". Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988. Pág. 139-140



2.10.4 CICLO DE MINUTAS: También llamado catálogo de minutas o formulario dietético. Es un conjunto de preparaciones y tiempos de comida que conforman la dieta diaria, ya sea en individuos sanos o enfermos. Dentro de todos los catálogos que permiten la planeación, ejecución oportuna y adecuación, está el catálogo de minutas.

El objetivo de este ciclo de minutas es ir incorporando en su contenido todo tipo de preparaciones y que finalmente se armonicen, de tal forma que se puedan estructurar infinidad de menús.

Este ciclo integra cuadro parámetros básicos:

- **Formula dietosintetica:** Contiene el cálculo de requerimiento nutritivo para una persona adulta. Esta fórmula es la pauta para calcular desde el punto de vista nutricional, las raciones y cantidades que debe aportar un menú normal; por lo tanto el requerimiento y aporte calórico de un menú de 24 horas.
- **Volúmenes o raciones globales a constituir en un ciclo de 24 horas, acorde al cálculo nutricional:** Se debe mantener un balance



equilibrado entre el número de comidas o servicios a suministrar dentro del ciclo.

- **Distribución para consumo:** En este ciclo de minutas se distribuyen las raciones, volúmenes del cálculo anterior, de acuerdo con el número de comidas o servicios que se suministrar. Conforme el ciclo normal de alimentación, se establecen tres tiempos para el consumo de alimentos en 24 horas: para ellos las raciones globales se distribuyen entre los tiempos (desayuno, almuerzo, merienda). Con este cálculo y distribución se tiene una garantía de aporte nutricional adecuado al individuo, y el aporte está equilibrado en cada tiempo de consumo.
- **Diseño de los platillos:** Con toda la información anterior se procede a diseñar las preparaciones o los platillos que van a integrar el menú. Por lo general se diseñan menús para ciclos de 15 a 30 días, los cuales se reciclan periódicamente: esto disminuye los tiempos de cálculo y diseño constante de minutas. Con toda esta información se conforma el catálogo de minutas.⁴⁶

2.10.5 MODELO DE CICLO DE MINUTAS: Como el año tiene 52 semanas un ciclo puede durar de 17 a 18 semanas:

CICLO	SEMANAS
1	17
2	17
3	18
Total	52

⁴⁶ GUERRERO Ramos "Administración de alimentos a colectividades y servicios de salud" México 2011. Pág.: 32-36



Un ciclo modelo podría ser el siguiente:

- 18 minutos para días ordinarios
- 4 minutos para los viernes
- 4 minutos para los domingos

Para nuestro proyecto solo utilizaremos los ciclos de días ordinarios (sin incluir el sábado) y el de los viernes. Ya que los trabajadores de la Empresa Eléctrica laboran solo de lunes a viernes.

Las minutos para días ordinarios se numeran 0-1 a 0-18

Las minutos para los viernes V-1 a V-4: las minutos para los domingos D-1 a D-4

SEMANA S	DOMINGO	LUNES	MARTE	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	D-1	0-1	0-2	0-3	0-4	V-1	0-5
2	D-2	0-6	0-7	0-8	0-9	V-2	0-10
3	D-3	0-11	0-12	0-13	0-14	V-3	0-15
4	D-4	0-16	0-17	0-18	0-1	V-4	0-2
5	D-1	0-3	0-4	0-5	0-6	V-1	0-7
6	D-2	0-8	0-9	0-10	0-11	V-2	0-12
7	D-3	0-13	0-14	0-15	0-16	V-3	0-17
8	D-4	0-18	0-1	0-2	0-3	V-4	0-14
9	D-1	0-5	0-6	0-7	0-8	V-1	0-9
10	D-2	0-10	0-11	0-12	0-13	V-2	0-14
11	D-3	0-15	0-16	0-17	0-18	V-3	0-1
12	D-4	0-2	0-3	0-4	0-5	V-4	0-6
13	D-1	0-7	0-8	0-9	0-10	V-1	0-2



3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL:

- Ejecutar un plan alimentario nutricional saludable y ver el efecto del mismo en los pesos de los oficinistas de 20-60 años que laboran en la “Empresa Eléctrica”.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Determinar el estado nutricional de los oficinistas al iniciar el proyecto, mediante el Índice de Masa Corporal.
- Ejecutar un plan alimentario nutricional saludable.
- Capacitar a los trabajadores sobre hábitos saludables a través de talleres.
- Evaluación de la intervención, mediante controles de peso mensuales.
- Determinar el estado nutricional de los oficinistas al finalizar el proyecto, mediante el Índice de Masa Corporal.



3.3 DISEÑO METODOLOGICO

3.3.1 TIPO DE ESTUDIO:

El presente estudio es de tipo descriptivo analítico prospectivo para cumplir con los objetivos planteados en los trabajadores de la “Empresa Eléctrica”. Cuenca 2011-2012.

3.3.2 UNIVERSO O POBLACION:

En este proyecto el universo o población está conformado por todos los trabajadores oficinistas de la “Empresa Eléctrica” que reciben su almuerzo de la Institución de “El Punto”. Cuenca 2011-2012.

3.3.3 MUESTRA DE ESTUDIO:

En este proyecto la muestra de estudio está conformado por todos los trabajadores oficinistas de 20-60 años de la “Empresa Eléctrica” que se incluyeron por voluntad propia y reciben el almuerzo de la Institución de “El Punto” Cuenca 2011-2012.

3.3.4 CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSION:

Para determinar la muestra de nuestro estudio hemos tomado en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Trabajadores oficinistas de la “Empresa Eléctrica”.
- Comer el almuerzo entregado por la Institución “El Punto” en la “Empresa Eléctrica”
- Edad: 20-60 años



- Estar dispuestos voluntariamente en incluirse al proyecto.

Criterios de exclusión

- Aquellos que querían mantenerse en el menú normal.
- Aquellos que tenían un estado nutricional bajo.
- Aquellos que no cumplían con los rangos de edad.
- Aquellos que no comían en la empresa.

3.4 TECNICA Y RECOLECCION DE DATOS

3.4.1 DATOS GENERALES Y ANTROPOMETRICOS

1. Lo que se hizo en primer lugar, fue promocionar el proyecto con la ayuda de la coordinadora de eventos y proyectos de la Empresa Eléctrica la Sra. Ma. Eulalia Delgado. Esto mediante mails, avisos, etc.
2. Dimos nuestra primera charla en la que se les convocó a todos los trabajadores de la Empresa Eléctrica durante una jornada de trabajo entera divididos por horarios y por determinado número de personas. Esta charla tenía como objetivo dar a conocer de que se trata el proyecto paso a paso.
3. El mismo día de esta charla, se comenzó con la inscripción, en donde tenían que llenar la ficha nutricional de cada participante (Ver Anexo 1), firmar el consentimiento informado (Ver Anexo 2) el cual se dio una copia a cada participante y a su vez se procedía con la toma del Peso Inicial.
4. Cada participante tenía su propia ficha nutricional en donde se iba llevando los pesos que se les iba a tomar mensualmente.



Requisitos que se tomaron en cuenta para la valoración nutricional:

- Ayunas de 8 a 12 horas previas a la toma de las medidas antropométricas.
- Para la toma de peso, se les solicitó que sea con la menor ropa posible, sin accesorios como llaves, celulares, esferos, etc.
- Para la toma de la talla, se les solicitó que sea sin zapatos, sin moños altos, diademas, vinchas, y fue llevada a cabo en una superficie plana, amplia y cómoda.

Instrumentos utilizados:

- Ficha nutricional para llenar datos necesarios.
- Consentimiento informado con la copia respectiva para que los participantes se comprometan con nosotros.
- Tallimetro
- Balanza
- Calculadora para determinar IMC.

5. Se les explico que cada mes se les tomara el peso y se darán charlas y consultas nutricionales.

3.4.2 PLAN DE ACTIVIDADES.

1. Se comenzó con el menú de dieta de la siguiente manera:

- Primero elaborábamos el ciclo de minuta semanal, con una semana de anticipación, estos, con su respectivo calculo calórico. (Ver anexo 3).



- Los días viernes se entregaba el menú listo al encargado del pedido de los alimentos, el mismo que nos ayudaba con las cantidades necesarias de los pedidos de alimentos para las personas de dieta.
 - Teníamos que cumplir un horario en la Institución “El punto”, el mismo que era de 7:00am – 11:30am, horario en donde interveníamos en la preparación y elaboración de los menús de dieta que era un total de 86 personas.
 - De 12:30pm a 2:30pm cumplíamos con ir a la Empresa Eléctrica para identificar a aquellos que pertenecían a nuestro menú, esto lo hacíamos al principio mediante firmas (Ver anexo 4), pero debido a la incomodidad de los participantes, se continuo con la colocación de un sello fosforescente en el hombro izquierdo, con el fin de que el personal que servía la comida les identifiquen, así mismo mientras la una autora ponía los sellos y revisaba la lista, la otra autora revisaba que las porciones sean bien servidas.
 - Esto se llevo a cabo todos los días de lunes a viernes durante 5 meses.
2. Al final de cada mes se procedía a la charla mensual que se les convocaba mediante mail o en el comedor o mediante comunicados. Ese mismo día se les tomaba el peso correspondiente a ese mes y se comparaba con su ficha nutricional.
 3. En caso de que no se obtenían los resultados esperados, especialmente en participantes con sobrepeso u obesidad, se les hacia caer en cuenta que no están progresando por alguna razón y para eso eran necesarias las consultas nutricionales.
 4. Estas consultas nutricionales, eran aprovechadas para hacer las encuestas de recordatorio de 24 horas (Ver anexo 5), y frecuencia de consumo (Ver anexo 6), así mismo eran aprovechadas para tener



una entrevista con el paciente y darnos cuenta si su alimentación está siendo correcta, de esta manera, asegurar un cambio de peso en esos pacientes para la siguiente toma de peso mensual.

5. El estado nutricional de los participantes fue evaluado mediante el IMC. (Según su talla y peso, tal y como se explica en el marco teórico).
6. Se hizo control de las porciones servidas a los trabajadores de la “Empresa Eléctrica”, esto, mediante la observación de los platos servidos.
7. Se dieron charlas correspondientes al plan alimentario nutricional saludable, sobre combinaciones de alimentos adecuados en los diferentes tiempos de comida, importancia de la actividad física, alimentación saludable, consecuencias de una mala alimentación, terminología de las etiquetas de los alimentos en “Empresa Eléctrica”, esto se llevo a cabo, mediante presentaciones en power point, carteles, afiches, trípticos, degustaciones y la mayoría de veces enviando esta información por el mail de los participantes para que dispongan y hagan uso de la información. (Ver anexo 7).

3.5 CALCULO CALORICO Y MACRO NUTRIENTES

Raciones calóricas:

El organismo requiere energía alimentaria para sus procesos metabólicos, actividad física, crecimiento, lactancia, y conservación de la temperatura corporal. Las necesidades energéticas varían enormemente según el tamaño y la actividad del sujeto. Las raciones calóricas se fijaron como las “necesidades normales del publico en cada categoría”.⁴⁷

⁴⁷ COOPER. “Nutrición y dieta”. 17va. Edición. Cumplimiento de las normas nutricionales pág. 227



Los menús que realizábamos elementalmente debían ser calculados, por lo que cada almuerzo tenía 600 calorías, esto debido a que las edades que se tomaron como estudio necesitan alrededor de 2000 calorías diarias como una dieta saludable, en la que el desayuno ocupa el 25% que da 500 calorías, las medias el 10% que da 200 calorías, el almuerzo el 30% que da 600 calorías, y merienda o cena el 25% que da 500 calorías.

Nos basamos en 2000 calorías debido a que en algunas bibliografías se encontraba de la siguiente manera:

Ocupación	Hombres	Mujeres
Trabajo manual, sentado	2200-2700	1900-2200

Fuente: Libro Nutrición y Vigor ⁴⁸

Entonces, lo que se hizo fue un promedio de las calorías, dándonos como resultado 2450 calorías en hombres y 2050 en mujeres. A su vez se hizo otro promedio con estos dos últimos debido a que en el proyecto todos tenían un mismo plan alimentario sin importar el género, por lo cual nos dio un resultado de 2250 calorías, a este número se le disminuyeron 250 calorías debido a que queríamos ver cambios en los pesos de los participantes quedándonos con una base de 2000 calorías.

Debemos tener en cuenta que el menú que nosotras propusimos para el estudio no era necesariamente para bajar de peso si no un almuerzo saludable que cumpla con sus características, obviamente se iba a ver cambio en los pesos debido a que muchas de las personas consumían más calorías diarias de las requeridas sin gasto físico según lo que nos comentaban antes de empezar el proyecto. Vale también recalcar que para que sea un proyecto de bajar de peso lo recomendable sería, bajar 500 calorías diarias, pero nuestro proyecto no era estrictamente para eso, sino con una alimentación saludable, poder ver cambio en sus pesos sin tener

⁴⁸ MIRANDA ANTONIO. "Nutrición y Vigor". Edición Argentina 1992



que bajar muchas calorías. Esto con algunos objetivos como evitar que la gente se canse, evitar que se queden con hambre, etc.

3.6 PLAN DE ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Los resultados fueron ingresados en el programa Excel que posteriormente fueron tabulados en el programa SPSS 20 a través del cual se analizaron los datos y las variables. Para los resultados se utilizó: media, mediana, desviación típica, varianza, mínimo, máximo, frecuencia, y porcentajes.

Los resultados están expuestos en tablas y gráficos.

4. RESULTADOS Y ANALISIS DE LA INFORMACION

TABLA N° 1

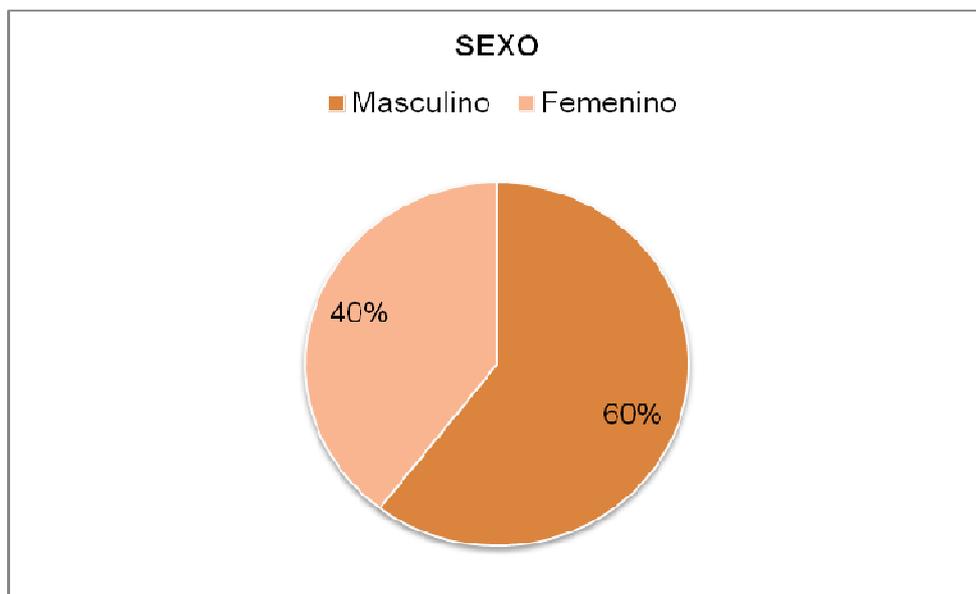
Sexo de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

SEXO	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	52	60.5
Femenino	34	39.5
Total	86	100.0

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

GRAFICO N° 1



Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

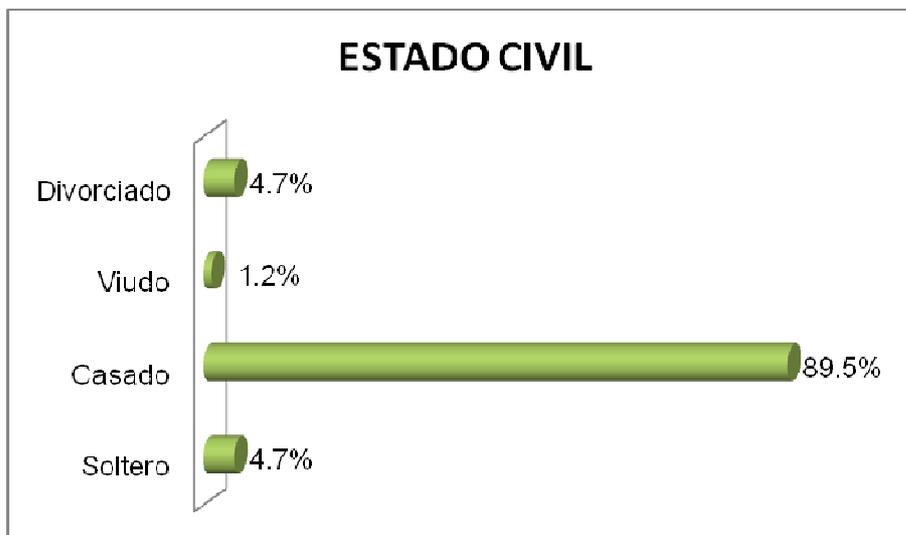
En el proyecto se inscribieron 86 personas de las cuales la mayoría fue hombres con un 60% y mujeres con un 40%.

TABLA N^a 2

Estado Civil de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

ESTADO CIVIL	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	4	4.7
Casado	77	89.5
Viudo	1	1.2
Divorciado	4	4.7
Total	86	100.0

Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

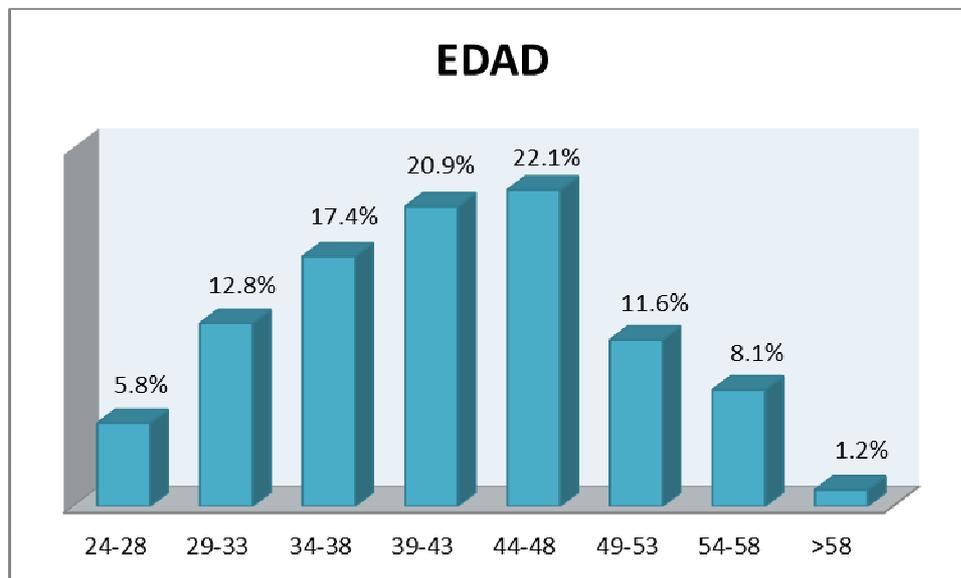
GRAFICO N^a 2

Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Del total de los participantes el 89.5% eran casados. Seguido de solteros, divorciados y con un mínimo porcentaje de viudos.

GRAFICO N°3

Edad de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012



Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

TABLA N°3

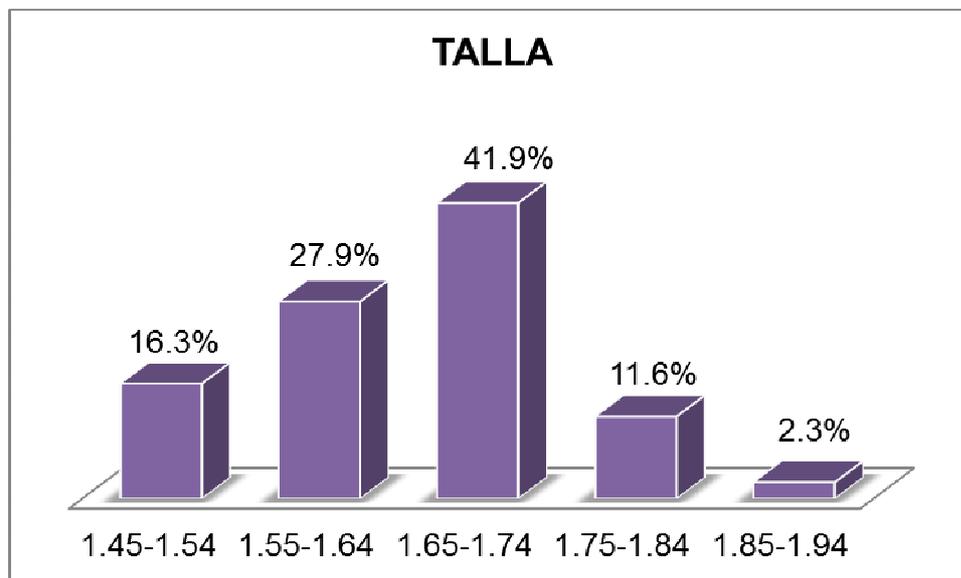
EDAD	
Media	42.00
Desv. típ.	8.650
Varianza	74.824
Mínimo	24
Máximo	60

Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Nuestra muestra estuvo comprendida por oficinistas de 20 a 60 años, la edad media fue de 42 años, con un mínimo de 24 años y un máximo de 60 años, una varianza de 74.8 y una desviación de +- 8.6.

GRAFICO N°4

Tallas de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012



Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

TABLA N°4

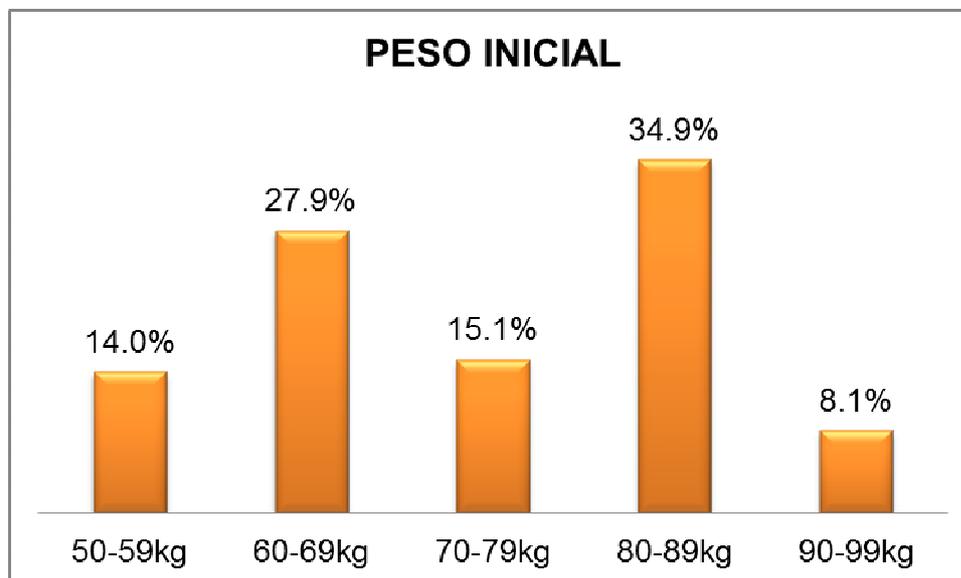
TALLA (Cm)	
Media	1.65
Desv. típ.	.089
Varianza	.008
Mínimo	1.45

Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Los oficinistas participantes en nuestro proyecto tienen una talla media de 1.65cm, la talla mínima fue 1.45cm y la máxima 1.86cm, con una varianza de 0.008 y un desvío estándar de +- 0.089

GRAFICO N°5

Peso inicial de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario.



Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

TABLA N°5

PESO INICIAL	
Media	74.02
Desv. típ.	11.88
Varianza	141.23
Mínimo	51.0
Máximo	98.0

Fuente: Ficha nutricional
Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Los oficinistas tuvieron un peso medio de 74.02kg, el peso máximo 98kg y el mínimo 51kg. Una varianza en el peso de 141.23 y desviación estándar de +- 11.88.

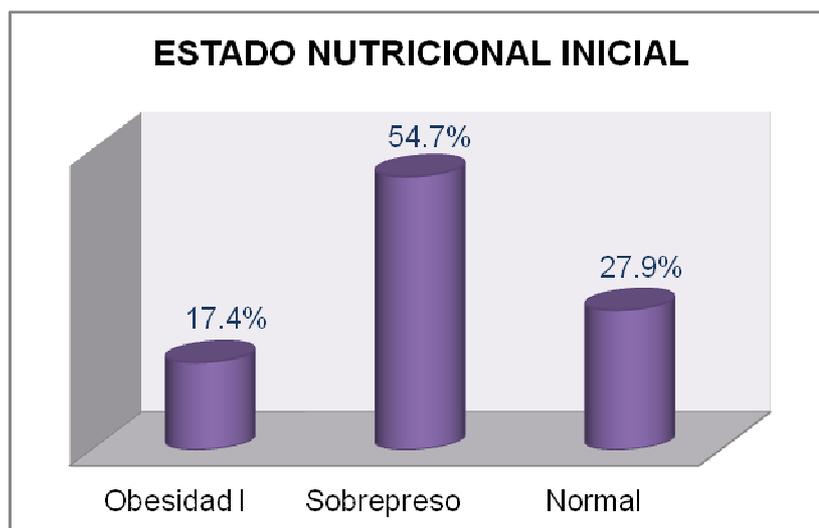
TABLA N°6

Estado Nutricional Inicial de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

ESTADO NUTRICIONAL INICIAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad I	15	17.4
Sobrepeso	47	54.7
Normal	24	27.9
Total	86	100.0

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

TABLA N°6

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Al iniciar el proyecto se hizo una evaluación nutricional en la que obtuvo que el 17.4% tenía obesidad, el 54.7% sobrepeso y el 27.9% un estado nutricional normal.

TABLA N°7

Evolución de los pesos de los oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

EVOLUCION DE PESO		
	N	Media
Peso Inicial	86	74.023
Peso 1	86	73.242
Peso 2	86	72.441
Peso 3	86	71.871
Peso 4	86	71.74
Peso Final	86	71.379

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

GRAFICO N°7

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Durante los 5 meses que se llevo a cabo este proyecto se hicieron varias tomas de peso para ver la evolución del mismo. El peso inicial se tomo el día de la inscripción, posteriormente los pesos 1, 2, 3 y 4 corresponden a los meses febrero, marzo, abril, mayo respectivamente. Y el peso final se tomo en el mes de Junio al finalizar el proyecto.



Se puede ver que a lo largo de la investigación se dio una reducción de peso. Así mismo se ve que hasta el tercer mes se redujo de igual forma, pero a partir de este mes no hubo mucha reducción, entre el tercero y cuarto casi se mantuvo el peso y en el peso final se dio una pequeña reducción.

En algunos meses no se dio una reducción uniforme de peso debido a días festivos y feriados que se dieron durante el proyecto en donde los oficinistas rompían su plan alimentario y como consecuencia no se daba la reducción de peso esperada principalmente en las personas con sobrepeso y obesidad.

TABLA N°8

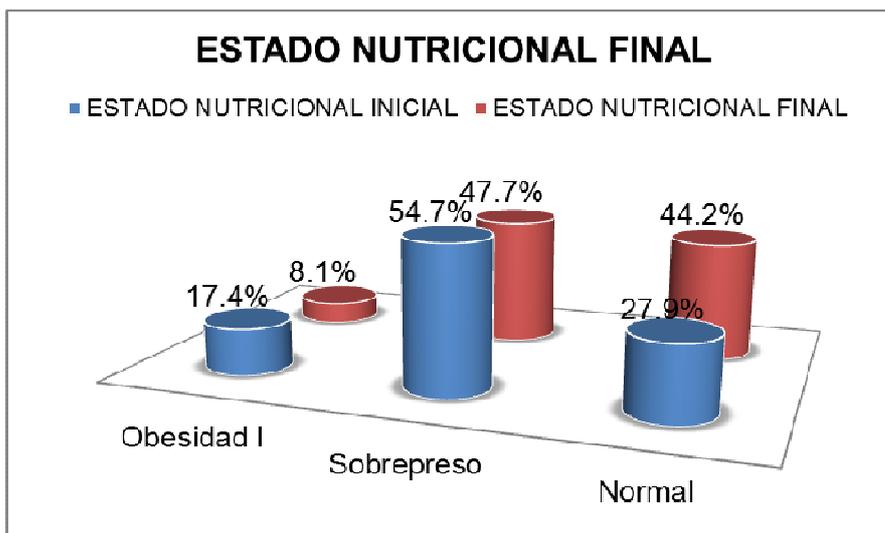
Estado Nutricional Final de 86 oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

ESTADO NUTRICIONAL FINAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Obesidad I	7	8.1
Sobrepeso	41	47.7
Normal	38	44.2
Total	86	100.0

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

GRAFICO N°8



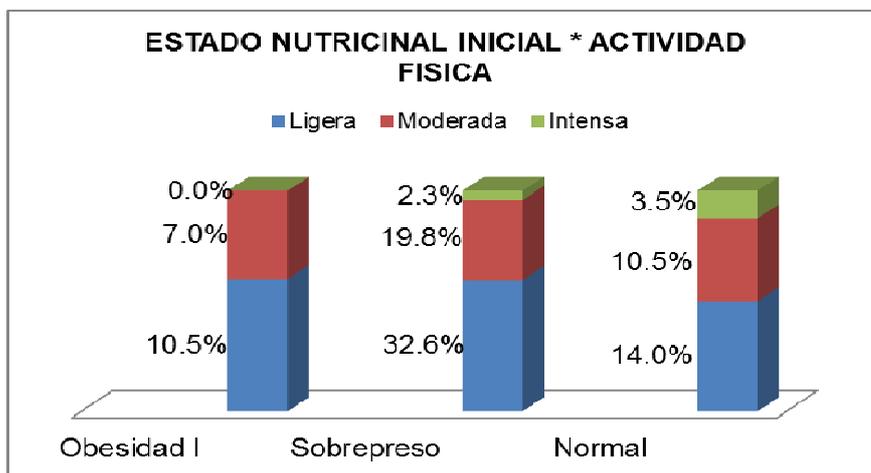
Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Después de nuestra intervención, se puede ver que se cumplió con el objetivo de reducir o mantener el peso, obteniendo los siguientes resultados; el sobrepeso redujo de un 54.7% a 47.7%, la obesidad I de 17.4% a 8.1%. Por otro lado hubo un aumento de la normalidad del 27.9% a 44.2%. Vale mencionar que solo un 5.7% mantuvieron su peso a los largo del proyecto.

GRAFICO N°9

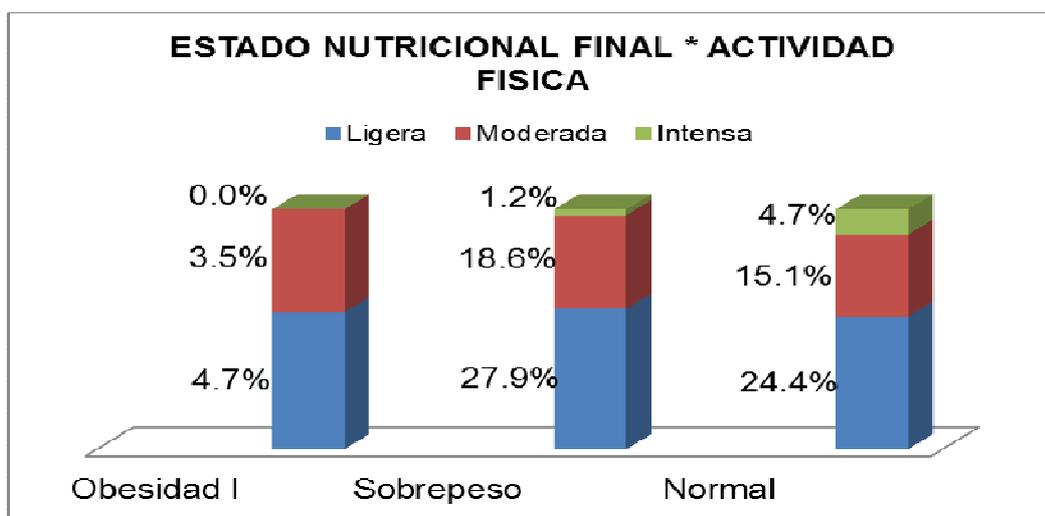
Relación entre Estado Nutricional Inicial y Actividad Física de los oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012



Fuente: Ficha nutricional
 Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

GRAFICO N°10

Relación entre Estado Nutricional Final y Actividad Física de los oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012



Fuente: Ficha nutricional
 Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza



La mayor parte de personas con actividad física intensa tienen un estado nutricional normal, y no tienen obesidad I. Al finalizar nuestra intervención se redujo un 1.1% del sobrepeso en los oficinistas con actividad intensa.

Las personas con actividad física moderada la mayoría tiene sobrepeso el cual se redujo un 1.2%, y aquí aparecen personas con obesidad I la cual disminuyó un 3.5%.

Las personas con actividad física ligera el mayor porcentaje tiene sobrepeso el cual redujo un 4.7%, y el porcentaje de obesidad I es mayor en comparación con las otras actividades.

Podemos afirmar que la actividad física influye mucho en el estado nutricional ya que los que tienen actividad física intensa no tienen obesidad I y la mayoría tiene un estado nutricional normal, en cambio en aquellos que tienen una actividad física ligera existe el mayor número de obesidad I y la mayoría se encuentra en sobrepeso y obesidad.

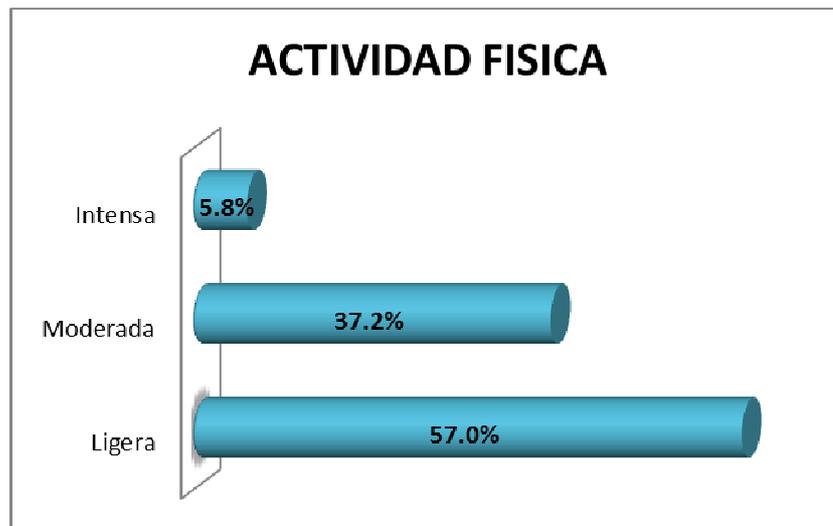
TABLA N°9

Actividad Física de los oficinistas de la Empresa Eléctrica inscritos en el plan alimentario. Cuenca-Ecuador 2012

ACTIVIDAD FISICA	Frecuencia	Porcentaje
Ligera	49	57.0
Moderada	32	37.2
Intensa	5	5.8
Total	86	100.0

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

GRAFICO N°11

Fuente: Ficha nutricional

Autoras: Belén Cabrera / Cristina Espinoza

Como se puede ver el 57% tiene una actividad física ligera, un 37.2% actividad física moderada y apenas un 5.8% tiene actividad física intensa.



5. DISCUSION

Como hemos visto a lo largo de esta investigación, la alimentación sigue demostrando ser un pilar fundamental para nuestras vidas, muchas citas bibliográficas coinciden en que cada generación necesita orientación nutricional para que el conocimiento de la relación entre una buena dieta y la salud, descubierto en el pasado, beneficie a las familias.

La modificación de la dieta es un factor importante en la prevención y en el tratamiento de muchos padecimientos como sabemos existen muchos problemas nutricionales todavía no resueltos, entre ellos el sobrepeso y la obesidad, que hoy en día son enfermedades que se han ido incrementando a lo largo de los años a nivel mundial; podemos darnos cuentas en los cuadros estadísticos de la evaluación nutricional inicial que el 17.4% tenían obesidad, el 54.7% se encontraba en sobrepeso y solamente el 27.9% en un estado nutricional dentro de los parámetros normales.

Estos resultados nos llevan a pensar que no hay un control en los alimentos que ingerimos y que obviamente los alimentos que predominan son los alimentos con mayor carga calórica, como las grasas y carbohidratos.

Así mismo un estudio realizado en los Estados Unidos nos indica que son estos alimentos las fuentes más importantes de energía en la dieta estadounidense ya que en 1979, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos calculo que 3500 calorías por persona al día estaban disponibles para el consumo civil. El 18% de ellas derivaba de aceites y grasas, incluidas la mantequilla y la margarina y 17% provenía de azúcares y otros edulcorantes.⁴⁹

Debemos pensar que cada vez son mayores las pruebas de que algunos factores alimentarios y los hábitos dietéticos actuales están relacionados con problemas de salud, pero muchas veces al consumidor le es difícil tomar

⁴⁹ COOPER. "Nutrición y dieta". 17va Edición. Pág. 238



una decisión bien informado acerca de los alimentos ya que en las decisiones alimentarias intervienen muchos factores de gran complejidad uno de ellos es también de que el consumidor constantemente es bombardeado por información que proviene de prensa, libros, artículos y anuncios publicitarios que a veces produce confusión y hasta es contradictoria.⁵⁰

Es por eso que si se quiere proteger y promover la salud hay que ofrecer una orientación nutricional bien fundada y científica.

El perfil epidemiológico de las enfermedades del chileno ha cambiado significativamente en las últimas décadas. Las diferentes acciones en salud, la investigación en áreas prioritarias y la mejoría en las condiciones de saneamiento ambiental, entre otras, han permitido casi erradicar la desnutrición infantil y disminuir la prevalencia de las enfermedades infecciosas; sin embargo, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTs) y entre ellas la obesidad, se ha transformado en un problema creciente de morbimortalidad. La pandemia mundial de obesidad ha sido explicada por una interacción entre una predisposición genética y factores ambientales, así existirían poblaciones especialmente susceptibles al daño metabólico y a la obesidad, y también jugarían un rol importante en la regulación de la expresión metabólica, factores ambientales tales como una dieta rica en grasas y azúcares y el sedentarismo.

Los estudios de seguimiento longitudinal muestran que las ECNTs asociadas a riesgo cardiovascular tienen su origen en la niñez y adolescencia, con consecuencias importantes sobre la expectativa y calidad de vida. Chile muestra un aumento creciente en la prevalencia de obesidad y de su comorbilidad, hipertensión arterial, Diabetes Mellitus 2 y cardiopatía isquémica, lo que se ha relacionado con cambios significativos en los hábitos de ingesta alimentaria y actividad física, asociados en parte al modelo de desarrollo económico y social vigente. La dieta del chileno se ha

⁵⁰ COOPER. "Nutrición y dieta". 17va Edición. Pág. 4



occidentalizado, ya que predominan los alimentos ricos en grasas, azúcares y el sedentarismo.⁵¹

Así mismo podemos dar cuenta que en nuestra muestra de estudio es alarmante el porcentaje de personas que no realizan deporte o actividad física ya que los resultados mostraron que el 74% no practica ningún deporte y en lo que respecta a la actividad física solamente el 5.8% realiza una actividad física intensa, el 37.2% realiza actividad física moderada, y el 57% actividad ligera considerando a esta ultimo como aquel que permanece el 75% del tiempo sentado o de pie y el 25% del tiempo moviéndose. En este grupo se encuentran: empleados de oficina, la mayor parte de profesionales (abogado, médicos, contadores, arquitectos, etc.), empleados, choferes, amas de casa.⁵²

Algo muy alentador para continuar con nuestra investigación fue que la gente continuara en el proyecto y no se retire del mismo, pero al parecer es un acto, el cual no podemos forzar a que las personas se queden sin voluntad propia. Al parecer esto es muy común debido a que un estudio en España nos indica que el 68% suspende y sólo el 18% aprueba con holgura⁵³.

⁵¹ RED SALUD. “**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA pdf**”.
<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/estrategiaintervencion/programaninos.pdf>

⁵² PALACIOS G. “Nutrición Básica”. Cuenca- Ecuador 2005. Pág. 14-15

⁵³ CONSUMER. “**Revelador estudio sobre centros de adelgazamiento en España**”.
<http://www.adelgazar.net/n07054.htm>



5.1 CONCLUSIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación sobre la ejecución de un plan alimenticio en el que participaron 86 adultos oficinistas de la “Empresa Eléctrica”; nos permitimos formular las siguientes conclusiones:

- El sexo predominante del proyecto de investigación fue el sexo masculino con el 60%, y el 40% correspondiendo al sexo femenino.
- Nuestro proyecto estuvo conformado por oficinistas de 20-60 años. La edad media fue 42 años. El 45% se encuentra en una edad de entre 39 a 48 años.
- La mayoría de los oficinistas eran sedentarios, el 57% tenían una actividad física ligera y apenas un 5.8% actividad física intensa.
- El estado nutricional inicial fue obesidad I con el 17.4%, sobrepeso con el 54.7% y normal con el 27.9%, comparando estos resultados con el estado nutricional final se pudo ver que hubo una disminución de obesidad y sobrepeso del 8.1% y 47.7% respectivamente.
- La mayoría de los participantes del proyecto cambiaron su peso y solo el 5.7% se mantuvieron en el mismo.
- Después de nuestra intervención podemos concluir que si se cumplió nuestra hipótesis, Ya que nuestro plan alimentario si tuvo efecto positivo sobre el peso de los participantes.



5.2 RECOMENDACIONES

- Se sugiere que los menús deben ser realizados por un (a) nutricionista y siempre cuidando no sobrepasar las necesidades requeridas del consumidor.

Al mismo tiempo el profesional deberá tomar en cuenta gustos y preferencias del consumidor, evitando aquellos alimentos que disgusten al mismo o cambiando la forma de preparación para evitar que se cansen de la dieta.

- Por ningún motivo obligar a alguien a someterse a un plan de alimentación, porque seguramente no vamos a obtener los resultados que se esperan. Siempre que se sea por voluntad propia y que el participante esté dispuesto a cambiar su estilo de vida ya sea en la alimentación o actividad física.
- No olvidarse que una buena alimentación va acompañada de ejercicio diario, vale recalcar que muchas personas que mostraron tener una actividad ligera o moderada tienen sobrepeso u obesidad pero aquellas que tenían una actividad física intensa se mantenían en un estado nutricional normal. Entonces esto nos hace pensar que muchas veces se confunde este termino de actividad con ejercicio y que por más que la gente crea que si hace alguna actividad física, si se debería incentivar mas para que cada vez se vaya aumentando las horas y días a la semana de ejercicio o deporte. (mínimo 3 días a la semana por 45 minutos). Incentivar al ejercicio cardiovascular.
- En un plan de reducción de peso (no muy estricto) es preferible hacer un control de peso cada 15 días o mensual, así el participante tendrá más motivación de seguir en el plan ya que si se ve una reducción de peso será un incentivo para continuar, en caso contrario se tomara las medidas respectivas por parte del nutricionista y el paciente para la próxima toma lograr una reducción de peso.



- Cuando existe una alimentación colectiva siempre va haber personas conformes y no conformes con el plan establecido ya que cada persona tiene sus gustos y preferencias y esto no tiene que ser una desmotivación para el nutricionista o la persona que está encargada del plan alimentario.



5.3 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- MSP, Manual de dietas de los Servicios de Alimentación Hospitalaria. Quito-Ecuador 2008.
- PALACIOS G. "Nutrición Básica". Cuenca- Ecuador 2005
- KATHLEEN "Krausse Nutrición y Dietoterapia". Editorial Interamericana. 8va Edición 1995 México.
- GUERRERO Ramo "Administración de alimentos a colectividades y servicios de salud" México 2011.
- VALLEJO Raúl "Manual de escritura académica" Editorial Nacional. 2008
- SENC "Guía de la Alimentación Saludable" Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. 2da Edición Barcelona- España 2001.
- MANUAL DE DIETOTERAPIA. Editorial Ciencias Médicas, 2001
- BOWMAN "Conocimientos actuales sobre nutrición". 7ma edición. Washington-USA 2003.
- MADRIGA Herlinda y MARTINEZ Homero. "Manuel de encuestas de Dieta". 1ra edición. Editorial Cuernavana Morenos. México 1996.
- MOORE Mary. "Nutrición y Dietética". Editorial Interamericana. España 1991.
- BRAIER Leonardo. "Fisiopatología y Clínica de la Nutrición. Obesidad, diabetes, hiperlipoproteinemias, arterioesclerosis". Editorial Panamerica Junín 831. Buenos Aires-Argentina 1988.
- GOODHART "Nutrición en la Salud y la Enfermedad". Editorial Salvat. Barcelona-España 1987.



- COOPER “Nutrición y Dieta” Editorial Interamericana S.A. México D.F 1985.
- FALERO Jesús “Nutrición, Alimentación y Dietética”. Editorial Leganatos. Madrid-España 1963.
- CERVERA Pilar. “Alimentación y Dietoterapia”. Primera edición. Editorial Emalsa, Interamericana. España 1988.
- HELEN Michelle. “Nutrición y Dieta”.16ava edición. Editorial Interpanamericana S.A. México 1978.
- BURTON Benjamín “Nutrición Humana. Tratado completo sobre nutrición en la salud y enfermedad. 3ra Edición. Washington D.C 1966.
- BURTON Benjamín “Nutrición Humana. Editorial McGraw-Hill. 2da Edición. Washington D.C 1965.
- DOLLY Blanca. “La Administración de Servicios de Alimentación. Calidad, nutrición, productividad, beneficios”. Medellín-Colombia.1992.
- WILLIAMS Sue. “Nutrición y Dietoterapia”. Editorial Pax-Mexico. Buenos Aires-Argentina1973.
- MIRANDA Antonio. “Nutrición y Vigor”. Argentina 1962.
- OMS “Ecuador-PAHO/WHO-OPS/OMS.”
http://www.alimentateecuador.gob.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=8&Itemid=28. Bajado 5-05-2011
- OMS “OMS obesidad y sobrepeso”.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>. bajado 5-05-2011
- RED SALUD. “**PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA pdf**”.
<http://www.redsalud.gov.cl/archivos/alimentosynutricion/estrategiaintervencion/programaninos.pdf>



- CONSUMER. “*Revelador estudio sobre centros de adelgazamiento en España*”. <http://www.adelgazar.net/n07054.htm>
- FAO. “Alimentación Saludable”
<http://www.fao.org/spanish/newsroom/news/2003/16851-es.html>. Bajado 07-09-2011
- FAO. OMS. ONU “Método FAO/OMS/ONU Adelgazar rápido”.
<http://www.adelgazarapido.org/2010/09/calcular-el-consumo-de-calorias-diarias-metodo-fao-oms-unu/>
- OSDOP “Alimentación Saludable”
http://www.osdop.org.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=71&Itemid=58. Bajado 07-09-2011
- INDER, “Manual de antropometría”,
www.inder.cu/indernet/.../hlg/.../MEDICINA%20DEPORTIVA.pdf
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
- http://www.clinicamedicainternacional.com/sobrepeso_obesidad.html



5.4 ANEXOS

ANEXO 1 (FICHA NUTRICIONAL) UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA NUTRICION Y DIETETICA

CUESTIONARIO PARA RECOLECCION DE DATOS

1. Edad en años cumplidos:

--	--

2. Sexo: Masculino Femenino

3. Estado civil: Soltero Casado Viudo Divorciado Unión libre

4. Talla en cm

--	--	--

5. IMC

--	--

 Estado nutricional Normal
Sobrepeso
Obesidad I
Obesidad II
Obesidad III

6. Peso en kg Inicio

 Subió Mantuvo Bajo
1er mes Subió Mantuvo Bajo
2do mes Subió Mantuvo Bajo
3er mes Subió Mantuvo Bajo
4to mes Subió Mantuvo Bajo
5to mes Subió Mantuvo Bajo

7. Practica algún deporte: Si No Cuantas veces a la semana..... Tiempo en minutos.....

8. Actividad física:

Ligera (Empleados de oficina, amas de casa poseedoras de aparatos mecánicos del hogar, maestras)

Moderada (Trabajadores de la industria ligera, estudiantes, obreros de la construcción, trabajadores agrícolas, soldados que no están en servicio activo, pescadores, amas de casa carentes de aparatos mecánicos del hogar, estudiantes)

Intensa (Trabajadores agrícolas, trabajadores no especializados, trabajadores forestales, recluta del ejército y soldados en servicio activo, mineros, leñadores, herreros, atletas, bailarinas.)



ANEXO 2 (CONSENTIMIENTO INFORMADO)

Estimado participante:

Somos estudiantes egresados de la “Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Medicas pertenecientes al Área de Nutrición y Dietética”, que en el momento nos encontramos realizando una investigación para nuestra tesis con el fin de obtener el Título de Lcda. en esta carrera.

La misma trata sobre la “Ejecución de un plan alimentario nutricional saludable y efecto del mismo en los pesos de los oficinistas de 20-60 años que laboran en la “Empresa Eléctrica”. El objetivo del estudio es investigar si el plan alimentario a realizarse, tendrá cambios en el peso de los participantes con el fin de acercarse a un peso ideal.

El plan alimentario incluye: Almuerzo Saludable emitido por la Institución “El Punto”, Charlas y Talleres sobre Alimentación Saludable en los diferentes tiempos de comida, Actividad Física y demás temas de gran importancia para lograr un peso ideal. Para obtener resultados se les hará una Evaluación del estado nutricional y se aplicaran 2 encuestas para ver como se está progresando en la alimentación, esto se realizará mensualmente en un área asignada por la Empresa.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo, pero si beneficios como aprender a comer saludable y mantenerse o acercarse a su peso ideal. No recibirá compensación por participar. Los resultados grupales estarán disponibles en la Universidad si así desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar con nosotros al 098085764 o con nuestro director de investigación Lcdo. Lauro Jadan al 099840068.

Preguntas o dudas sobre los derechos como participante en este estudio, pueden ser dirigidas a la “Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Medicas, Nutrición y Dietética”. Av. 12 de Abril s/n sector "El Paraíso".

Investigadoras: Ana Cristina Espinoza F. y María Belén Cabrera L.

AUTORIZACION

He leído el procedimiento descrito arriba. Las investigadoras me han explicado el estudio y han contestado mis preguntas. En forma libre y voluntaria Yo, _____ identificado(a) con la cédula de ciudadanía número _____ Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de (nombre investigadoras) sobre “Ejecución de un plan alimentario nutricional saludable y efecto del mismo en los pesos de los oficinistas de 20-60 años que laboran en la “Empresa Eléctrica”. He recibido copia de este procedimiento.

Firma del participante

Fecha

Anexo realizado por las autoras.



ANEXO 3 (MENUS DE DIETA)

CALCULO DE NUTRIENTES Y CALORIAS DE LOS MENUS

Valor nutricional

Calorías:	600
Proteínas	14%
Grasas:	26%
CHO:	60%



MENU SEMANAL DEL 1-3 DE FEBRERO

	LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
SOPA			Sopa de tomate	Sopa de col	sopa cabello de ángel
ARROZ			Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNE			Pavo al horno en salsa natural	Medallones de pollo	Pollo con coliflor
GUARNICION 1			Mango con albahaca y yogurt natural	Coliflor, zanahoria y piña	Espinaca, queso, champiñones
GUARNICION 2			Rodaja de aguacate	Brócoli salteado	Encebollado
JUGO			Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar
POSTRE			Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

MIERCOLES 1 DE FEBRERO

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomate	40	0.4	0.24	2.04
pimientos	25	0.25	0.1	1.575
papa chola	50	1.2	0	10.2
aceite de oliva	3	0	3	0.00
arroz	40	2.6	0.24	32.16
aceite de oliva	10	0	10	0
pavo	80	14.35	0.69	0
mango	25	0.1	0.05	4.7
albahaca	15	0.65	0.24	0.78
yogurt	5	0.17	0.085	0.26
aguacate	30	0.39	2.55	1.74
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.23	17.478	90.42
		4	9	4
Calorías		84.90	157.30	361.66
Calorías totales:	603.9			
% Adecuación:		101%	100%	100%

**JUEVES 2 DE FEBRERO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Col	25	0.8	0.05	1.825
apio	10	0.07	0.01	0.56
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
ajo	2	0.06	0.00	0.58
papa	40	0.96	0.00	8.16
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
arroz	40	2.6	0.24	32.16
aceite de oliva	10	0	10	0
Medallones de pollo	80	14.4	1.125	0
coliflor	20	0.5	0.04	1.02
zanahoria	20	0.14	0.04	2
piña	20	0.08	0.02	2.72
brócoli	20	1.20	0.14	1.26
aceite de oliva	3	0	3	0
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		22.00	16.962	88.97
		4	9	4
Calorías		88.02	152.66	355.90
Calorías totales:	596.6			
% Adecuación:		104%	98%	99%



VIERNES 3 DE FEBRERO

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
cabello de ángel	20	0.56	0.04	1.96
papa chola licuada	50	1.2	0	10.2
aceite de oliva	3	0	3	0
arroz	40	2.6	0.24	32.16
pollo	75	14.4	1.125	0
coliflor	20	0.45	0.04	0.92
aceite de oliva	10	0.00	10.00	0.00
espinaca	12	0.22	0.05	0.43
queso	5	0.95	0.73	0.13
champiñones	15	0.19	0.01	0.24
tomate	15	0.15	0.09	0.765
cebolla	10	0.12	0.01	1.26
culantro	0.5	0.0225	0.00	0.033
limón	10	0.04	0.01	0.64
aceite de oliva	2	0	2	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		22.01	17.6225	85.69
		4	9	4
Calorías		88.05	158.60	342.77
Calorías totales:	589.4			
% Adecuación:		105%	102%	95%

**MENU SEMANAL DEL 6-10 DE FEBRERO**

	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
SOPA	Sopa de quínoa	Crema de tomate	Sopa de lentejas con verde	Ceviche de pescado	Sopa de vegetales
ARROZ	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNES	Corvina al horno en salsa de perejil	Pollo al horno	Ragú de pollo	Pavo a la plancha	Camarones al vapor
ENSALDA	Ensalada de brócoli, coliflor, alverja, tomate de árbol, limón	Ensalada de zanahoria, vainita, fréjol tierno.	Apio, manzana y nueces	Col morada con pina	Ensalada de calabacín, zucchini pimientos rojos
GUARNICION	Encebollado	Pimientos salteados	Rábanos	Tomate con albahaca	Rodaja de aguacate
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (tamarindo)	Jugo de fruta sin azúcar (mora)	Jugo de fruta sin azúcar (pina)	Jugo de fruta sin azúcar (mango)	Jugo de fruta sin azúcar (durazno)
POSTRE	Fruta disponible (melón con coco rallado)	Fruta disponible (mandarina)	Fruta disponible (frutilla)	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible (guineo)

**LUNES 6 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Quínoa	20	2.45	0.82	13.24
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Corvina de mar	70	12	0.14	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	5	0	5	0
Brócoli	15	0.5	0.105	0.945
Coliflor	35	0.8	0.07	1.785
Tomate de árbol	35	0.7	0.21	3.535
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Tamarindo	50	1.045	0.44	36.03
Melón	100	0.4	0.1	6.3
Coco	15	0.555	4.665	2.04
SUB TOTAL		22.109	17.05	94.11
		*4	*9	*4
TOTAL		88.436	153.4	376.4
Calorías Totales	618.28cal			
% de adecuación		105%	98%	105%

**MARTES 7 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Tomate riñón	45	0.4	0.24	2.04
Papa chola	40	0.96	0	8.16
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Canguil	10	0.9	0.55	7.02
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.5	6.63	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Ajo	5	0.1	0.005	1.46
Zanahoria	40	0.28	0.08	4
Vainita	35	0.6	0.105	2.03
Frejol tierno	15	1.3	0.06	4.395
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Aceite de oliva	3	0	3	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Vinagre	5	0	0	0.25
Mora de castilla	60	0.8	0.42	7.92
Mandarina	120	0.6	0.12	13.08
SUB TOTAL		21.977	16.72	85.17
		*4	*9	*4
TOTAL		87.906	150.5	340.7
Calorías Totales	579.067cal			
% de adecuación		105%	96%	95%

**MIERCOLES 8 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lenteja verde	20	4.1	0.18	12.24
Verde plátano barraganete	15	0.1	0.03	6.315
Aceite de oliva	3	0	3	0
Arroz de castilla	40	3.7	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.8	6.63	0
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Tomillo	0.5	0.005	0.003	0.026
Salsa de soya	10	0.5	0.01	0.85
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Aceite de oliva	3	0	3	0
Albahaca	0.5	0.0215	0.008	0.026
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Apio tronco	30	0.2	0.03	1.68
Manzana silvestre	40	0.3	0.08	10.56
Nuez	10	0.1	3.68	1.39
Rábano	50	0.3	0.05	2.95
Pina	60	0.2	0.06	8.16
Frutilla	100	0.7	0.3	9.6
SUBTOTAL		22.13	17.36	85.53
		*4	*9	*4
TOTAL		88.518	156.2	342.1
Calorías Totales	586.841cal			
% de adecuación		105%	100%	95%

**JUEVES 9 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Pescado fresco de mar	50	5	0.25	0
Cebolla paitaña	20	0.24	0.02	2.52
Tomate riñón	20	0.2	0.2	1.275
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	2	0	5	0
Maíz Tostado	18	1.17	3.5	13.14
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pavo	70	10.2	0.9	0
Aceite de oliva	2	0	2	0
Ajo	5	0.1	0.005	1.46
Col morada	50	0.8	0.05	3.5
Pina	20	0.08	0.02	2.72
Tomate riñón	45	0.4	0.27	2.295
Albahaca	0.5	0.0215	0.008	0.026
Aceite de oliva	5	0	5	0
Mango	60	0.24	0.12	11.28
Pera del país	150	0.4	0.15	25.95
SUBTOTAL		22.124	17.84	89.59
		*4	*9	*4
TOTAL		88.496	160.5	358.4
Calorías Totales	607.385cal			
% de adecuación		105%	103%	100%



VIERNES 10 DE FEBRERO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Coliflor	15	0.38	0.03	0.77
Caldo de pollo	15	0.05	2.45	0
Tomate riñón	10	0.1	0.06	0.51
Quesillo	8	1.528	1.68	0.048
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Camarones	70	11.48	0.21	1.75
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	2	0	2	0
Limón jugo	5	0.02	0.005	0.32
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Calabacín	35	0.28	0.07	0.84
Zucchini	30	0.36	0.09	0.93
Pimiento rojo	20	0.2	0.08	1.26
Aguacate	45	0.63	7.875	2.745
Durazno	60	0.42	0.18	11.28
Guineo Plátano de seda maduro	120	1.44	0.36	29.88
		21.36	17.41	86.41
		*4	*9	*4
TOTAL		85.438	156.7	345.6
Calorías Totales	587.81cal			
% de adecuación		102%	100%	96%

**MENU SEMANAL DEL 13-17 DE FEBRERO**

	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
SOPA	Sopa de espárragos	Caldillo de huevos	Sopa de quínoa	Sopa de acelga	Sopa de lentejas
ARROZ	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz a la mostaza
CARNE	Pollo a la naranja	Pescado en salsa de perejil	Camarones al vapor	Ceviche de pescado	Pollo al horno
ENSALADA	Ensalada tomate, queso albahaca	Brócoli, zanahoria	Ensalada de col morada piña	Ensalada pepinillo, queso, maíz dulce	Espinaca con yogurt y menta
GUARNICION	Col Morada	Aguacate, tomate, pepinillo, cebolla perla	Lechuga con champiñones	Rábano	Ensalada de col morada, vainita
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar (naranja con frutilla)	Jugo sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Jugo de fruta sin azúcar (guanábana)
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible	Fruta disponible (durazno)	Fruta disponible (mango)

**LUNES 13 DE FEBRERO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
espárragos	20	0.4	0.04	0.88
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
laurel	2	0.084	0.024	0.942
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Papa	50	1.2	0	10.2
limón	5	0.02	0.005	0.32
aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	75	14.4	1.125	0
naranja	50	0.45	0.05	6.00
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
tomate	30	0.3	0.18	1.53
queso	5	0.95	0.73	0.1
albahaca	10	0.43	0.16	0.52
col morada	20	0.34	0.02	1.4
aceite de oliva	10	0	10	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.84	16.826	87.88
		4	9	4
Calorías		87.35	151.43	351.52
Calorías totales:	590.3			
% Adecuación:		104%	97%	98%

**MARTES 14 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Huevo	20	2.4	2.14	0.48
Leche	30	0.93	0.93	1.41
Cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
Aceite	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pescado fresco de mar	75	11.25	0.563	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	4	0	4	0
Brócoli	30	1.5	0.175	1.575
Zanahoria	45	0.315	0.09	4.5
Aguacate	20	0.28	3.5	1.22
Pepinillo	30	0.15	0.03	5.43
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Jugo de naranja	100	0.9	0.1	12
Frutilla	60	0.42	0.18	5.76
Pera	150	0.45	0.15	25.95
SUBTOTAL		22.146	17.3	87.58
		*4	*9	*4
TOTAL		88.59	155.7	350.3
Calorías totales		594.59cal		
% de adecuación		105%	100%	97%

**MIERCOLES 15 DE FEBRERO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
quínoa	15	2.13	0.615	9.93
cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
aceite de oliva	15	0	15	0
Zanahoria	25	0	0	3
tomillo	1	0.09	0.07	0.64
pimienta	0.5	0.06	0.05	0.30
arroz	30	1.95	0.18	24.12
camarones	70	13.12	0.24	0
col morada	25	0.425	0.025	1.75
Piña	50	0.20	0.05	6.80
champiñones	40	0.76	0.04	0.96
lechuga	30	0.21	0.06	0.66
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		20.49	16.722	90.56
		4	9	4
Calorías		81.95	150.50	362.24
Calorías totales:	594.7			
% Adecuación:		98%	96%	100%

**JUEVES 16 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Acelga	20	0.4	0.12	0.86
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pescado fresco de mar	70	9.8	0.49	0
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Tomate riñón	20	0.25	0.15	1.275
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	4	0
Canguil	10	0.8	0.55	7.02
Pepinillo	60	0.3	0.06	10.86
Queso de mesa	15	3.255	2.145	0.465
Maíz dulce	20	0.6	0.36	5.32
Rábanos	60	0.3	0.06	3.54
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	3	0	3	0
Vinagre	5	0	0	0.25
Tomate de árbol	60	1.2	0.36	6.06
Durazno	70	0.49	0.21	13.16
SUBTOTAL		22.039	16.95	85.90
		*4	*9	*4
TOTAL		88.156	152.5	343.6
Calorías Totales	584.29cal			
% de adecuación		105%	98%	95%

**VIERNES 17 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lentejas	15	3.1	0.135	9.18
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.9	0.21	22.86
Mostaza	5	0.2	0.4	0.3
Pollo tierno	65	11.7	6.63	0
Espinaca	20	0.5	0.12	1.08
Yogurt natural	10	0.4	0.1	1.4
Menta	1	0	0.003	0.5
Col morada	45	0.765	0.045	3.2
Vainita	40	0.8	0.12	2.32
Aceite de oliva	4	0	4	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Guanábana	60	0.5	0.12	8.82
Mango	180	0.72	0.36	33.84
SUBTOTAL		21.769	17.26	85.06
		*4	*9	*4
TOTAL		87.08	155.3	340.2
Calorías Totales	582.58cal			
% de adecuación		104%	100%	95%

**MENU SEMANAL DEL 20 al 24 DE FEBRERO**

	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
SOPA	Sopa de acelga	Crema de zanahoria	Sopa de garbanzo con verduras	Sopa de nabos	Sopa de lentejas con espinaca
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNES	Pechuga de pollo al romero	Lomo de res a la naranja	Pollo al horno	Pescado al vapor en salsa de perejil	Lasaña de berenjena
ENSALADA	Tomate, queso, albahaca y vainitas	Apio, nueces, pera	Coliflor, brócoli tomate, limón	Pimientos salteados	Col morada con piña, manzana
GUARNICION	Camote cocinado	Rábanos	Aguacate	Encebollado	Lechuga
JUGO	Fruta sin azúcar (Guayaba)	Fruta sin azúcar	Fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Fruta sin azúcar (mango)	Fruta sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible (guineo)	Postre dietético de melocotón	Fruta disponible (manzana)	Flan de pera	Fruta disponible

**LUNES 20 DE FEBRERO**

ALIMENTO	GR	PROT	GRAS	HC
Hojas de acelga	15gr	0.36	0.09	0.65
Tomate	30gr	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	15gr	0.09	0.015	2.49
Aceite de oliva	8ml	0	8	0
Ajo	5gr	0.145	0.005	1.46
Leche	40ml	1.28	0.64	1.8
Arroz	30gr	2.91	0.21	22.86
Pechuga de pollo	70gr	9.408	0.735	0
Ajo	2.5gr	0.0725	0.0025	0.73
Limón	5ml	0.065	0.005	0.43
Aceite de oliva	5ml	0	5	0
Tomate riñón	40gr	0.4	0.24	2.04
Queso	10gr	2.17	1.43	0.31
Albahaca	1gr	0.043	0.016	0.052
Camote morado	50gr	0.55	0.05	14.4
Vainitas	70gr	1.4	0.21	4.06
Fruta disponible (guayaba)	60gr	0.42	0.18	11.28
Plátano de seda maduro	100gr	1.2	0.3	24.9
SUBTOTAL		20.8135	17.3085	88.987
		*4	*9	*4
TOTAL		83.26	155.78	355.95
calorías totales	594.98cal			
% de adecuación		99%	100%	99%

**MARTES 21 DE FEBRERO**

ALIMENTO	GR	PROT	GRAS	HC
Zanahoria	60	0.35	0.1	5
Leche semidescremada	40	1.28	0.64	1.8
Papa chola	80	1.92	0	16.32
Cebolla paiteña	10	0.12	0.01	1.26
Aceite	6	0	6	0
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
Espinaca	10	0.18	0.04	0.36
Lomo de res	80	13.09	1.12	0.35
Naranja	30	0.12	0.03	3.12
Pimienta blanca	0.05	0.01	0.00	0.03
Apio	15	0.105	0.015	0.84
Nueces	2	0.22	0.032	1.522
Pera	40	0.12	0.04	5.56
Rábanos	40	0.175	0.035	2.065
Fruta disponible	60	0.48	0.12	15.84
Yogurt Natural	30	1.02	0.595	1.82
Galletas integrales	2	0.078	0.194	1.498
Durazno	30	0.21	0.09	5.64
Mantequilla	9	0.045	7.731	0
Gelatina sin sabor	10	0.15	0	1.41
SUBTOTAL		21.7592	16.9923	90.8322
		*4	*9	*4
Calorías		87.04	152.93	363.33
Calorías totales:	603.3cal			
% Adecuación:		103%	98%	100%

**MIERCOLES 22 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Garbanzo	25	1.14	1.55	15.28
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Zanahoria	20	0.14	0.04	2
Cebolla puerro	20	0.22	0.06	3.28
Ajo	2.5	0.073	0.00	0.73
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz	40	3.88	0.28	30.48
Pollo	85	13.15	7.37	0
Limón	5	0.07	0.01	0.43
Coliflor	20	0.5	0.04	1.02
Brócoli	10	0.6	0.07	0.63
Tomate	25	0.25	0.15	1.28
Limón	5	0.07	0.01	0.43
Aguacate	25	0.33	2.13	1.45
Tomate de árbol	60	0.24	0.12	11.28
Manzana silvestre	80	0.64	0.16	21.12
SUBTOTAL		21.37	16.99	91.89
		*4	*9	*4
TOTAL		85.498	152.928	367.56
calorías totales	605.99cal			
% de adecuación		102%	98%	102%

**JUEVES 23 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Hoja de nabo	10	0.40	0.04	0.41
Tomate riñón	25	0.25	0.15	1.275
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Ajo	1	0.029	0.001	0.292
Leche semidescremada	20	0.64	0.32	0.9
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Aceite de oliva	5	0	5	0
Pescado	75	9.15	5.775	3.3
Cebolla perla	5	0.03	0.005	0.83
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.0655
Ajo	1	0.029	0.001	0.292
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Aceite de oliva	5	0	5	0
Cebolla paiteña	10	0.12	0.01	1.26
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Limón	5	0.065	0.005	0.43
Mango	60	0.18	0.18	9.66
Leche semidescremada	60	1.92	0.96	2.7
Pera del país	90	0.27	0.09	15.57
Edulcorante liquido	40	0	0	0
Gelatina sin sabor	15	1.41	0.00	13.20
Clara de huevo	28	2.912	0.056	0
SUBTOTAL		22.0615	18.228	86.37
		*4	*9	*4
TOTAL		88.25	164.05	345.50
calorías totales	597.796cal			
% de adecuación		105%	105%	96%



VIERNES 24 DE FEBRERO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lenteja	25	6.87	0.24	15.35
Leche semidescremada	40	1.28	0.64	1.8
Espinaca	15	0.27	0.06	0.54
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Aceite oliva	10	0	10	0
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Berenjena	60	2.94	0.12	2.28
Queso Holandés	20	3.78	2.92	0.5
Queso parmesano	2	0.72	0.52	0.058
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
pimienta	0.5	0.0565	0.048	0.302
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Mantequilla	2	0.01	1.718	0
Harina	0.5	0.0525	0.0065	0.3705
Salsa de tomate	5	0.17	0.02	0.93
Orégano	0.5	0.052	0.0215	0.3255
Col morada	15	0.255	0.015	1.05
Lechuga	15	0.12	0.03	0.435
Piña	10	0.04	0.01	1.36
Manzana	10	0.08	0.02	2.64
fruta disponible	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible	80	0.64	0.16	21.12
SUBTOTAL		21.189	17.078	91.601
		*4	*9	*4
TOTAL		84.76	153.70	366.40
Calorías totales:	604.9cal			
% Adecuación:		100%	98%	101%

**MENU SEMANAL DEL 27 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO**

	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 1	VIERNES 2
SOPA	Sopa de coles	Sopa de fideos con brócoli	Sopa de verduras	Sopa de quínoa	
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz	
CARNES	Pollo al limón con coliflor	Pescado al vapor al estilo chino con verduras	Muslitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria	Carne a la plancha	
ENSALADA	Ensalada de pepinillo y rábano	Ensalada de zanahoria, vainitas.	Ensalada de lechuga, tomate y queso	Ensalada de mango con yogurt natural y nueces	
GUARNICION	Maduro al horno	Berenjena con cebolla	Pimientos salteador	Puré de coliflor	
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (guayaba)	Jugo de fruta sin azúcar (frutilla)	Jugo de fruta sin azúcar (mora)	Jugo de fruta sin azúcar (pina)	
POSTRE	Fruta disponible (sandia)	Fruta disponible (manzana)	Fruta disponible (pera)	Ensalada de frutas (guineo, manzana, papaya)	

**LUNES 27 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Col	20	0.24	0.02	1.26
Tomate	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Aceite de oliva	8	0	8	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Leche	40	1.28	0.64	1.8
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Pechuga de pollo	70	9.408	0.735	0
Coliflor	50	1.25	0.1	2.55
Frejol	15	3.405	0.225	9.48
Culantro	0.5	0.023	0.0035	0.033
Limón	5	0.065	0.005	0.43
Aceite de oliva	6	0	6	0
Pepinillo	30	0.15	0.03	5.43
Rábano	20	0.14	0.02	1.04
Guayaba	60	0.42	0.18	11.28
Plátano de seda maduro	50	0.4	0.2	18.95
Sandia	120	0.84	0.12	6.84
SUBTOTAL		21.07	16.689	87.433
		*4	*9	*4
TOTAL		84.26	150.2	349.73
calorías totales	584.2cal			
% de adecuación		100%	96%	97%

**MARTES 28 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Fideos	15	1.86	0.08	10.94
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Brócoli	10	0.6	0.07	0.63
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Filete de pescado blanco	70	11.83	6.16	0
Jengibre	2	0.034	0.014	0.302
Col	50	0.6	0.05	3.15
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Salsa de soya	10	0.51	0.01	0.85
Zanahoria	30	0.21	0.06	3
Vainitas	30	0.21	0.06	3
Berenjena	30	1.47	0.06	1.14
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Frutilla	60	0.42	0.18	5.76
Manzana silvestre	120	0.96	0.24	31.68
SUBTOTAL		21.9	17.21	87.04
		*4	*9	*4
TOTAL		87.598	154.9	348.2
calorías totales	590.66cal			
% de adecuación		104%	99%	97%

**MIERCOLES 29 DE FEBRERO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Coliflor	15	0.38	0.03	0.77
Arveja tierna	15	1.125	0.06	3.21
Tomate riñón	10	0.1	0.06	0.51
Quesillo	10	1.91	2.1	0.06
Cebolla paiteña	10	0.12	0.01	1.26
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Arroz	40	3.88	0.28	30.48
Muslitos de pollo	70	8.918	4.998	0
Cebolla perla	50	0.3	0.05	8.3
Zanahoria	30	0.21	0.06	3
Cebolla puerro	20	0.22	0.06	3.28
Aceite de oliva	10	0	7	0
Lechuga	25	0.175	0.05	0.55
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Queso	10	2.17	1.43	0.31
Pimientos	30	0.30	0.12	1.89
Mora de castilla	60	0.84	0.42	7.92
Pera del país	140	0.42	0.14	24.22
SUBTOTAL		21.46	17.06	87.97
		*4	*9	*4
TOTAL		85.84	153.5	351.9
calorías totales	591.24cal			
% de adecuación		102%	98%	98%

**JUEVES 01 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Quínoa	15	0.71	0.21	3.31
Cebolla perla	10	0.12	0.02	3.32
Aceite	6	0	6	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Carne de res cruda	70	14.84	1.12	0.35
Mango	55	0.22	0.11	10.34
Yogurt natural	10	0.5	0.1	1.4
Nueces	10	0.11	3.68	1.39
Coliflor	40	1	0.08	2.04
Aceite de oliva	5	0	5	0
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Pina	60	0.24	0.06	8.16
Plátano de seda maduro	20	0.24	0.06	4.98
Manzana silvestre	70	0.56	0.14	18.48
Papaya	30	0.25	0.05	4.65
SUBTOTAL		21.991	16.87	85.39
		*4	*9	*4
TOTAL		87.962	151.8	341.6
Calorías Totales	581.35cal			
% de adecuación		105%	97%	95%

**MENU SEMANAL DEL 5-9 DE MARZO**

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
SOPA	Sopa de frejol	Crema de tomate	Caldillo de huevos	Sopa de aguacate	Sopa de habas
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz a la mostaza	Arroz blanco	Arroz perejilado
CARNES	Atún en salsa criolla	Carne res al jugo	Pechuga de pollo con berenjena y calabacín	Pescado con tomate y tomillo	Pechuga de pavo a la plancha
ENSALADA	Lechuga, tomate y cebolla	Col morada, pepinillo	Zanahoria, frejol, choclo	Coliflor, brócoli, cebolla perla y perejil	Uva, queso
GUARNICION	Vainitas salteadas	Pimientos salteados	Maduro al horno	Champiñones salteados	Pepinillo con rábano
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Jugo de fruta sin azúcar (mango)	Jugo de fruta sin azúcar (guanábana)	Jugo de fruta sin azúcar (durazno)	Jugo de fruta sin azúcar (naranja)
POSTRE	Fruta disponible (uvas)	Copas de melón naranja frambuesas	Fruta disponible (frutilla)	Fruta disponible (ciruela)	Fruta disponible (capulí)

**LUNES 05 MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Frejol	35	3.64	0.14	10.26
Aceite de oliva	5	0.00	5.00	0.00
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Atún	40	9.76	6.12	0.32
Cebolla paiteña	15	0.18	0.015	1.89
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Laurel	0.5	0.0165	0.019	0.025
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Pimiento	20	0.2	0.08	1.26
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	4	0	4	0
Limón	10	0.04	0.01	0.64
Lechuga	30	0.24	0.06	0.87
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Vainitas	70	1.4	0.21	4.06
Tomate de árbol	60	1.2	0.36	6.06
Uvas	100	0.5	0.5	18.1
SUB TOTAL		22.058	17.2	85.19
		*4	*9	*4.00
TOTAL	535	88.232	154.8	340.7
Calorías Totales	583.81cal			
% de adecuación		105%	99%	95%

**MARTES 06 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Tomate	40	0.4	0.24	2.04
Papa Chola	50	1.2	0	10.2
Aceite de oliva	5	0	8	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Brócoli	10	0.5	0.07	0.63
Cebolla puerro	30	0.33	0.09	4.92
Carne res cruda	65	13.78	1.04	0.33
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Tomate riñón	20	0.2	0.12	1.02
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	6	0
Col morada	50	0.595	0.035	2.45
Pepinillo	50	0.25	0.05	9.05
Pimientos	50	0.4	0.2	3.15
Fruta disponible	60	0.24	0.12	11.28
Melón	60	0.24	0.06	3.78
Naranja	70	0.54	0.06	7.2
Frambuesa	50	0.28	0.2	2.8
SUBTOTAL		22.123	16.52	85.69
		*4	*9	*4
TOTAL		88.49	148.7	342.8
Calorías Totales	579.91cal			
% de adecuación		105%	95%	95%

**MIERCOLES 07 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Huevo	30	3.6	3.21	0.72
Leche	40	1.24	1.24	1.88
Cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
Aceite	5	0	5	0
Pechuga de pollo	60	6.912	0.54	0
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Berenjena	20	0.98	0.04	0.76
Calabacín	20	0.16	0.04	0.48
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
Aceite	5	0.00	5.00	0.00
Arroz castilla	40	3.88	0.28	30.48
Mostaza	10	0.60	0.80	0.60
Zanahoria	40	0.28	0.08	4
Frejol	20	1.56	0.06	4.395
Choclo	10	0.33	0.18	2.66
Maduro	50	0.4	0.2	18.95
Guanábana	60	0.6	0.12	8.82
Frutilla	100	0.7	0.3	9.6
SUBTOTAL		21.634	17.15	89.83
		*4	*9	*4
TOTAL		86.534	154.4	359.3
Calorías Totales	600.206			
% de adecuación		103%	99%	100%

**JUEVES 08 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Aguacate	50	0.6	8.75	3.05
Cebolla puerro	35	0.385	0.105	6
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Limón	8	0.032	0.008	0.6
Caldo de pollo	60	0.12	5.88	0
Canguil	10	0.8	0.55	7.15
Arroz de castilla	35	2.91	0.21	22.9
Tomate riñón	80	0.7	0.48	4.98
Tomillo	0.5	0.005	0.003	0.026
Salsa de soya	10	0.4	0.01	0.9
Pescado blanco	80	12.18	0.14	0
Cebolla paiteña	25	0.3	0.025	3.9
Coliflor	35	0.875	0.07	1.785
Brócoli	15	0.9	0.105	0.9
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.35
Perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
Champiñones	30	0.57	0.03	0.95
Durazno	60	0.42	0.18	11.28
Ciruela	110	0.7	0.11	17.7
SUBTOTAL		22.056	16.68	85.57
		*4	*9	*4
TOTAL		88.224	150.2	342.3
Calorías Totales	580.6605			
% de adecuación		105%	96%	95%

**VIERNES 09 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Habas tierna	18	1.695	0.075	3.705
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Perejil	0.5	0.0264	0.008	0.105
Pavo	70	12.6	3.85	0
Uva	30	0.15	0.15	5.43
Queso	8	1.736	1.3	0.248
Pepinillo	50	0.25	0.05	9.05
Rábano	50	0.25	0.05	2.95
Aceite de oliva	5	0	6	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
Jugo de naranja	100	0.9	0.1	12
Capulí	120	1.3	0.3	26.04
SUBTOTAL		22.111	17.14	85.59
		*4	*9	*4
TOTAL		88.446	154.2	342.3
Calorías Totales	585.0193			
% de adecuación		105%	99%	95%

**MENU SEMANAL DEL 12-16 DE MARZO**

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA	Sopa de acelga sin papa	Sopa de lenteja	Crema de zapallo	Sopa de menudencias de pollo (desgrasado) con verduras.	Sopa de arveja
CARBOHIDRATO	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz	Arroz
CARNES	Pollo al horno	Atún a la mediterránea	Lomo de res a la naranja	Lasaña de berenjena (sin fideo)	Pescado en salsa de perejil
ENSALADA	Lechuga, pepino, cebolla perla.	Encebollado	Queso, albahaca y vainitas	Zanahoria rayada, pimienta, limón	Apio, manzana y nuez
GUARNICION	Rodaja de tomate riñón	Maduro cocinado	Aguacate	Hoja de lechuga	Rábanos
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (manzana)	Jugo de fruta sin azúcar (sandía)	Jugo de fruta sin azúcar (toronja)	Jugo de fruta sin azúcar (tamarindo)	Jugo de fruta sin azúcar (guayaba)
POSTRE	Ensalada de frutas con naranja (orito, papaya, kiwi)	Fruta disponible (mango)	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible (papaya)	Pinchos de fruta con yogurt natural (pera, mandarina, uva, guineo)

**LUNES 12 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Acelga	20	0.48	0.12	0.86
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Aceite de olive	5	0	5	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo	90	14.742	8.262	0
Lechuga	30	0.24	0.06	0.87
Pepinillo	50	0.25	0.05	9.05
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Tomate riñón	40	0.4	0.24	2.04
Vinagre	5	0	0	0.25
Aceite de olive	2	0	2	0
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Manzana silvestre	60	0.48	0.12	15.84
Plátano orito maduro	20	0.24	0.04	5.84
Papaya	40	0.2	0.04	3.72
Kiwi	40	0.4	0.16	5.96
Jugo de naranja	60	0.54	0.06	7.2
SUBTOTAL		22.056	16.46	86.12
		*4	*9	*4
TOTAL		88.226	148.2	344.5
Calorías Totales	580.86cal			
% de adecuación		105%	95%	96%

**MARTES 13 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lentejas	20	3.82	4.2	0.12
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de olive	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Atún en aceite	40	9.76	6.12	0.32
Arveja	20	1.5	0.08	4.28
Zanahoria	30	0.245	0.07	3.5
Aceituna negra	10	0.088	0.032	1.464
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Tomate riñón	30	0.30	0.18	1.53
Limón	5	0.02	0.01	0.32
Plátano barraganete maduro	25	0.20	0.10	9.48
Sandía	60	0.42	0.06	3.42
Mango	150	0.6	0.3	28.2
SUBTOTAL		21.091	16.45	87.09
		*4	*9	*4
TOTAL		84.362	148.1	348.4
Calorías Totales	580.7845cal			
% de adecuación		100%	95%	97%

**MIÉRCOLES 14 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Cebolla puerro	35	0.385	0.105	5.74
Zapallo	40	0.28	0.035	4.4
Caldo de verduras	10	0.8	2.5	1.5
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Lomo de res	80	11.896	4.8	0
Naranja jugo	30	0.27	0.03	3.6
Pimienta blanca	0.2	0.002	8E-04	0.013
Hojas de laurel	0.5	0.0165	0.019	0.025
Pimienta negra	2	0.02	0.008	0.126
Queso	10	2.17	1.43	0.31
Albahaca	0.8	0.0344	0.013	0.042
Vainitas	65	1	0.195	3.77
Aguacate	40	0.25	7	2.44
Toronja	60	0.36	0.06	5.16
Pera	140	0.45	0.15	25.95
SUBTOTAL		21.975	16.64	85.08
		*4	*9	*4
TOTAL		87.902	149.7	340.3
Calorías Totales	577.9403cal			
% de adecuación		105%	96%	95%

**JUEVES 15 MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Pollo tierno	32	5.824	3.264	0
Brócoli	15	0.9	0.105	0.945
Coliflor	30	0.75	0.06	1.53
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Aceite de oliva	4	0	4	0
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Berenjena	50	2.45	0.1	1.9
Queso	15	3.255	2.145	0.465
Queso parmesano	5	2.075	1.5	0.37
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Mantequilla	3	0.015	2.577	0
Harina	2	0.228	0.046	1.452
Salsa de tomate	5	0.085	0.23	0.36
Orégano	0.5	0.052	0.022	0.326
Zanahoria	35	0.245	0.07	3.5
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Limón	5	0.02	0.005	0.32
Lechuga	35	0.28	0.07	1.015
Aceite de oliva	2	0	2	0
Tamarindo	60	1.14	0.48	39.3
Papaya	135	0.675	0.135	12.56
SUBTOTAL		21.763	17.35	94.84
		*4	*9	*4
TOTAL		87.05	156.1	379.4
Calorías Totales	622.55cal			
% de adecuación		104%	100%	105%



VIERNES 16 DE MARZO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Arveja tierna	20	2.25	0.12	6.42
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Quesillo	5	0.764	0.9	0.024
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pescado fresco de mar	80	12.8	0.64	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	5	0	5	0
Apio	20	0.14	0.02	1.12
Manzana silvestre	50	0.4	0.1	13.2
Nuez	10	0.11	3.68	1.5
Rábano	55	0.275	0.055	3.245
Guayaba	60	0.48	0.3	8.88
Pera	50	0.15	0.05	8.65
Mandarina	50	0.25	0.05	5.45
Uva	20	0.1	0.1	3.62
Guineo plátano de seda maduro	20	0.24	0.06	4.98
Yogurt natural	15	0.75	0.2	2.1
		21.935	16.5	85.07
		*4	*9	*4
TOTAL		87.742	148.5	340.3
Calorías Totales	576.5638cal			
% de adecuación		104%	95%	95%

**MENU SEMANAL DEL 19-23 MARZO**

	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
SOPA	Caldo de verduras	Crema de brócoli	Sopa de nabos con zanahoria	Sopa de garbanzo	Sopa de espinaca
CARBOHIDRATO	Arroz a la mostaza	Arroz perejilado	Arroz blanco	Arroz	Arroz
CARNE	Pavo a la plancha	Bistec de pollo	Lomo al horno	Pollo a la brasa	Camarones salteados
ENSALADA	Calabacín, cebolla pimientos rojo y verdes	Ensalada de col morada, zanahoria, pina.	Ensalada de aguacate pepinillo cebolla perla	Ensalada de vainita con choclo dulce.	Ensalada de coliflor, habas y queso
GUARNICION	Col verde con pasas	Puré de coliflor	Rodaja de tomate riñón	Lechuga al hilo	Pimientos salteado con uvilla
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (mora)	Jugo de fruta sin azúcar (mandarina)	Jugo de fruta sin azúcar (frutilla con naranja)	Jugo de fruta sin azúcar (guanábana)	Jugo de fruta sin azúcar (tamarindo)
POSTRE	Fruta disponible (manzana)	Fruta disponible (capulí)	Fruta disponible (orito)	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible (papaya con coco rallado)

**LUNES 19 MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Zanahoria	40	0.28	0.08	4
Brócoli	10	0.6	0.07	0.63
Coliflor	30	0.75	0.06	1.53
Caldo de pollo	40	0.08	3.92	0
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Mostaza	10	0.5	0.8	0.6
Pavo	80	13	1.2	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Calabacín	60	0.3	0.12	1.44
Cebolla paiteña	10	0.18	0.015	1.89
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Aceite de oliva	5	0	5	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Col verde	60	0.72	0.06	3.78
Uva pasas	10	0.2	0.03	7.52
Mora	60	0.84	0.42	7.92
Manzana silvestre	120	0.96	0.24	31.68
SUBTOTAL		21.782	17.36	87.27
		*4	*9	*4
TOTAL		87.126	156.2	349.1
Calorías Totales	592.383cal			
% de adecuación		104%	100%	97%

**MARTES 20 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Brócoli	25	1.5	0.175	1.575
Papa chola	50	1.2	0	10.2
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Pollo	66	12.012	6.732	0
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Col morada	40	0.68	0.04	2.8
Zanahoria	35	0.245	0.07	3.5
Pina	20	0.08	0.02	2.72
Coliflor	40	1	0.08	2.04
Aceite de oliva	4	0	4	0
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Mandarina	60	0.3	0.06	6.54
Capulí	120	1.56	0.24	26.04
SUBTOTAL		22.099	16.84	85.48
		*4	*9	*4
TOTAL		88.394	151.6	341.9
Calorías Totales	581.894cal			
% de adecuación		105%	97%	95%

**MIERCOLES 21 MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Nabo hoja	20	0.8	0.08	0.82
Zanahoria	15	0.105	0.03	1.5
Aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Lomo de ternera	90	13.383	5.4	0
Pimienta negra	1	0.02	0.008	0.126
Pimienta blanca	0.5	0.005	0.002	0.032
Romero	0.5	0.024	0.076	0.323
Aceite de oliva	2	0	2	0
Aguacate	40	0.56	7	2.44
Pepinillo	50	0.25	0.05	9.05
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Tomate riñón	50	0.5	0.3	2.55
Frutilla	40	0.35	0.15	4.8
Naranja jugo	100	0.9	0.1	12
Plátano orito maduro	80	0.96	0.16	23.36
		21.827	17.65	89.97
		*4	*9	*4
TOTAL		87.308	158.9	359.9
Total Calorías	606.049			
% de adecuación		104%	102%	100%

**JUEVES 22 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Garbanzo	35	2.66	0.945	10.12
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	4	0	4	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo tierno	66	12.012	6.732	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Vainita	50	1	0.15	2.9
Choclo dulce	30	0.99	0.54	7.98
Lechuga	30	0.24	0.06	0.87
Aceite de oliva	5	0	5	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Vinagre	5	0	0	0.25
Guanábana	60	0.6	0.12	8.82
Pera del país	120	0.36	0.12	20.76
		22.144	18.02	85.45
		*4	*9	*4
TOTAL		88.574	162.2	341.8
Total Calorías	592.573cal			
% de adecuación		105%	104%	95%



VIERNES 23 DE MARZO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Espinaca	20	0.36	0.08	0.72
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Camarones	70	11.48	0.21	1.75
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	5	0	5	0
Limón jugo	5	0.02	0.005	0.32
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Coliflor	35	0.875	0.07	1.785
Habas tiernas	20	2.1	0.1	4.94
Queso de mesa	10	1.085	0.715	0.155
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Uvilla	20	0.26	0.06	3.62
Tamarino	55	1.045	0.44	36.03
Papaya	150	0.75	0.15	13.95
Coco	15	0.5	4.665	2.04
		22.103	16.88	93.67
		*4	*9	*4
TOTAL		88.41	151.9	374.7
Total calorías	615.0125cal			
% de adecuación		105%	97%	104%

**MENU SEMANAL DEL 26-30 DE MARZO DEL 2012**

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SOPA	Sopa de frejol	Sopa de acelga	Crema de zapallo	Sopa de verduras	Caldillo de huevo
ARROZ	Arroz a la mostaza	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz
CARNE	Pollo con champiñones	Ceviche de pescado	Pollo en salsa de zanahoria y cebolla	Pavo a la plancha	Atún a la española
ENSALADA	Ensalada fresca (tomate, lechuga, cebolla)	Ensalada pepinillo, queso, maíz dulce	Ensalada de apio con manzana	Zanahoria, arveja y vainita	Ensalada de zucchini, espinaca
GUARNICION	Rodaja de aguacate	Rábano	Brócoli con queso	Maduro al horno	Col blanca en hilo con pasas
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (mango)	Jugo de fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Jugo de fruta sin azúcar (pina)	Jugo de fruta sin azúcar (sandia)	Jugo de fruta sin azúcar (guayaba)
POSTRE	Fruta disponible (uvas)	Fruta disponible (durazno)	Copas de melón naranja frambuesas	Ensalada de frutas (Guineo, manzana, papaya, jugo de naranja)	Fruta disponible (mango)

**LUNES 26 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Frejol tierno	30	3	0.12	8.79
Canguil	10	0.8	0.55	7.02
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Mostaza	5	0.3	0.4	0.3
Pollo tierno	65	11.83	6.63	0
Champiñones	15	0.2	0.015	0.36
Leche semidescremada	15	0.3	0.24	0.675
Harina de trigo	5	0.4	0.115	3.63
Aceite de oliva	2	0	2	0
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Cebolla puerro	20	0.22	0.06	3.28
Lechuga	30	0.24	0.06	0.87
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Aguacate	40	0.56	7	2.44
Mango	60	0.24	0.12	11.28
Uvas	100	0.5	0.5	18.1
SUBTOTAL		22.104	18.23	86.01
		*4	*9	*4
TOTAL		88.416	164.1	344.1
Calorías totales	596.5715cal			
% de adecuación		105%	105%	96%

**MARTES 27 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Acelga	20	0.4	0.12	0.86
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pescado fresco de mar	70	9.8	0.49	0
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Tomate riñón	20	0.25	0.15	1.275
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	4	0
Canguil	10	0.8	0.55	7.02
Pepinillo	60	0.3	0.06	10.86
Queso de mesa	15	3.255	2.145	0.465
Maíz dulce	20	0.6	0.36	5.32
Rábanos	60	0.3	0.06	3.54
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	3	0	3	0
Vinagre	5	0	0	0.25
Tomate de árbol	60	1.2	0.36	6.06
Durazno	70	0.49	0.21	13.16
SUBTOTAL		22.039	16.95	85.90
		*4	*9	*4
TOTAL		88.156	152.5	343.6
Calorías Totales				
% de adecuación		105%	98%	95%
	584.29cal			

**MIERCOLES 28 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Cebolla puerro	35	0.385	0.105	5.74
Zapallo	45	0.3	0.045	5.4
Caldo de verduras	10	0.6	2.5	1.5
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Pollo	65	11.83	6.63	0
Cebolla perla	30	0.18	0.03	4.98
Zanahoria	30	0.21	0.06	3
Aceite de oliva	5	0	5	0
Apio	30	0.2	0.03	1.68
Manzana silvestre	45	0.36	0.09	11.88
Brócoli	40	2	0.28	2.52
Queso	8	1.736	1.144	0.248
Pina	60	0.24	0.06	8.16
Melón	60	0.2	0.06	3.78
Naranja	75	0.6	0.075	9
Frambuesa	50	0.2	0.2	2.8
SUBTOTAL		22.122	16.53	85.11
		*4	*9	*4
TOTAL		88.49	148.8	340.5
Calorías Totales	577.73cal			
% de adecuación		%105	%95	%95

**JUEVES 29 DE MARZO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Coliflor	15	0.38	0.03	0.77
Caldo de pollo	35	0.07	3.43	0
Tomate riñón	10	0.1	0.06	0.51
Quesillo	8	1.528	1.68	0.048
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pavo	70	11.9	1.05	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Pimenta	0.5	0.005	0.002	0.032
Aceite de oliva	5	0	5	0
Zanahoria	35	0.245	0.07	3.5
Arveja tierna	20	1.5	0.08	4.28
Vainita	40	0.8	0.12	2.32
Maduro	25	0.2	0.1	9.475
Sandia	60	0.42	0.06	3.42
Guineo Plátano de seda maduro	25	0.3	0.075	6.225
Manzana silvestre	70	0.56	0.14	18.48
Papaya	30	0.25	0.05	4.65
Naranja jugo	30	0.27	0.03	3.6
SUBTOTAL		22.005	17.28	85.08
		*4	*9	*4
TOTAL		88.02	155.5	340.3
Calorías Totales	583.89cal			
% de adecuación		105%	100%	95%



VIERNES 30 DE MARZO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Huevo	25	3.00	2.68	0.60
Caldo de pollo	30	0.06	2	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Cebolla puerro	20	0.22	0.06	3.28
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Atún en aceite	40	9.76	6.12	0.32
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	2	0	2	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Nuez	10	0.11	3.68	1.39
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Zucchini	50	0.6	0.15	1.55
Espinaca	30	0.54	0.12	1.08
Col verde	50	0.6	0.05	3.15
Pasas	10	0.25	0.03	7.52
Guayaba	60	0.66	0.36	9.84
Mango	150	0.6	0.3	28.2
		20.236	17.99	87.56
		*4	*9	*4
TOTAL		80.942	161.9	350.3
Calorías Totales	593.0945cal			
% de adecuación		96%	104%	97%

**MENU SEMANAL DEL 2 DE MARZO AL 6 DE ABRIL**

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
SOPA	Sopa de cebolla	Sopa de tomate	Sopa de col	sopa cabello de ángel	
ARROZ	Arroz al blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	
CARNE	Corvina al vapor	Pavo al horno en salsa natural	Medallones de pollo	Pollo con coliflor	
GUARNICION 1	Ensalada de calabacín, arveja y cebolla	Mango con albahaca y yogurt natural	Coliflor, zanahoria y piña	Espinaca, queso, champiñones	
GUARNICION 2	Ensalada de manzana, lechuga, espárragos, y vinagreta	Rodaja de aguacate	Brócoli salteado	Encebollado	
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	

**LUNES 2 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Cebolla	20	0.12	0.02	3.32
Pan tostado	5	0.5	0.135	2.49
pimienta	0.5	0.06	0.048	0.302
ajo	2	0.06	0.00	0.58
aceite de oliva	3	0	3	0
caldo de pollo	20	0.24	0.48	0.66
Arroz	40	2.6	0.24	32.16
aceite de oliva	10	0	10	0
corvina	85	14.79	0.17	0
arveja	15	1.13	0.06	3.21
manzana	20	0.16	0.04	5.28
lechuga	25	0.16	0.04	0.58
espárragos	15	0.3	0.03	0.66
aceite de oliva	3	0	3	0
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.32	17.56	87.93
		4	9	4
Calorías		85.26	158.04	351.73
Calorías totales:	595			
% Adecuación:		101%	101%	98%

**MARTES 3 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomate	40	0.4	0.24	2.04
pimientos	25	0.25	0.1	1.575
papa chola	50	1.2	0	10.2
aceite de oliva	3	0	3	0.00
arroz	40	2.6	0.24	32.16
aceite de oliva	10	0	10	0
pavo	80	14.35	0.69	0
mango	25	0.1	0.05	4.7
albahaca	15	0.65	0.24	0.78
yogurt	5	0.17	0.085	0.26
aguacate	30	0.39	2.55	1.74
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.23	17.478	90.42
		4	9	4
Calorías		84.90	157.30	361.66
Calorías totales:	603.9			
% Adecuación:		101%	100%	100%

**MIERCOLES 4 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Col	25	0.8	0.05	1.825
apio	10	0.07	0.01	0.56
Cebolla	10	0.06	0.01	1.66
ajo	2	0.06	0.00	0.58
Papa	40	0.96	0.00	8.16
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
Arroz	40	2.6	0.24	32.16
aceite de oliva	10	0	10	0
Medallones de pollo	80	14.4	1.125	0
Coliflor	20	0.5	0.04	1.02
Zanahoria	20	0.14	0.04	2
piña	20	0.08	0.02	2.72
Brócoli	20	1.20	0.14	1.26
aceite de oliva	3	0	3	0
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		22.00	16.962	88.97
		4	9	4
Calorías		88.02	152.66	355.90
Calorías totales:	596.6			
% Adecuación:		104%	98%	99%

**JUEVES 5 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
cabello de ángel	20	0.56	0.04	1.96
papa chola licuada	50	1.2	0	10.2
aceite de oliva	3	0	3	0
Arroz	40	2.6	0.24	32.16
pollo	75	14.4	1.125	0
coliflor	20	0.45	0.04	0.92
aceite de oliva	10	0.00	10.00	0.00
espinaca	12	0.22	0.05	0.43
queso	5	0.95	0.73	0.13
champiñones	15	0.19	0.01	0.24
tomate	15	0.15	0.09	0.765
cebolla	10	0.12	0.01	1.26
culantro	0.5	0.0225	0.00	0.033
limón	10	0.04	0.01	0.64
aceite de oliva	2	0	2	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		22.01	17.6225	85.69
		4	9	4
Calorías		88.05	158.60	342.77
Calorías totales:	589.4			
% Adecuación:		105%	102%	95%

**MENU SEMANAL DEL 9-13 DE ABRIL**

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
SOPA	Sopa de nabos	Crema de zanahoria	Sopa de lentejas	Sopa de verduras	Caldo de pollo
ARROZ	Perejilado	Blanco	Amarillo	Blanco	Moreno
CARNE	Seco de pollo	Corvina a la provençal	Carne estofada	Pollo a la plancha	Pavo al horno
GUARNICION 1	Espinaca, queso, tomate Cherry y vinagreta	Arveja, champiñones y apio	Ensalada de pepinillo, y tomate	Lechuga, manzana,	Ensalada de uvillas con col morada, zuquini
GUARNICION 2	Maduro cocinado	Col en hilos con limón	Aguacate, cebolla perla	huevo duro, Vainitas	Rodajas de rábanos
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 9 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Nabos	20	0.8	0.08	0.82
Papa	40	0.96	0	8.16
culantro	0.5	0.02	0	0.03
aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz	40	2.6	0.24	32.16
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
pierna de pollo sin piel	75	14.40	1.13	0.00
aceite de oliva	10	0.00	10.00	0.00
espinaca	12	0.22	0.05	0.43
queso	5	0.95	0.73	0.13
tomate cherry	30	0.2	0.12	1.02
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
ajo	2	0.058	0.002	0.584
maduro cocinado	30	0.3	0.09	9.69
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.65	16.727	90.06
		4	9	4
Calorías		86.60	150.54	360.23
Calorías totales:	597.4			
% Adecuación:		103%	97%	100%

**MARTES 10 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
zanahoria	60	0.42	0.12	6
Papa	55	1.32	0	11.22
cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
aceite de oliva	3	0.00	3	0.00
arroz blanco	30	1.95	0.18	24.12
corvina	90	15.66	0.18	0
Limón	10	0.04	0.01	0.64
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
aceite de oliva	10	0	10	0
pimiento rojo	15	0.15	0.06	0.945
arveja	10	0.75	0.04	2.14
champiñones	10	0.19	0.01	0.24
Apio	10	0.07	0.01	0.56
aceite de oliva	3	0	3	0
col blanca	10	0.13	0.01	0.58
limón	10	0.04	0.01	0.64
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		22.03	16.952	86.34
		4	9	4
Calorías		88.11	152.57	345.36
Calorías totales:	586			
% Adecuación:		105%	98%	96%

**MIERCOLES 11 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Lenteja	20	4.38	0.18	12.46
Papa	30	0.96	0	8.16
Culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
pimiento	15	0.15	0.06	0.945
aceite de oliva	4	0	4	0
carne estofada	60	12.72	0.96	0.3
tomate riñón	20	0.2	0.12	1.02
aguacate	15	0.195	1.275	0.87
pepinillo	20	0.12	0.02	1.48
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
aceite de oliva	10	0	10	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.88	17.0885	88.01
		4	9	4
Calorías		87.51	153.80	352.03
Calorías totales:	593.3			
% Adecuación:		104%	99%	98%

**JUEVES 12 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Brócoli	15	0.9	0.105	0.945
zanahoria	20	0.14	0.04	2
coliflor	15	0.38	0.03	0.77
Papa	40	0.96	0.00	8.16
aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz	35	2.28	0.21	28.14
pollo	75	14.4	1.125	0
aceite de oliva	12	0	12	0
lechuga	25	0.03	0.58	0.15
manzana	40	0.32	0.08	10.56
huevo duro	8	0.96	0.856	0.192
vainitas	20	0.4	0.06	1.16
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.88	17.361	89.03
		4	9	4
Calorías		87.50	156.25	356.13
Calorías totales:	599.9			
% Adecuación:		104%	100%	99%

**VIERNES 13 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
caldo de pollo	100	0.2	2.4	3.3
zanahoria	20	0.14	0.04	2
pan tostado	15	1.07	1.04	8.20
culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
pasas	5	0.10	0.03	3.95
pechuga pavo	75	16.35	0.74	0.00
aceite de oliva	10	0	10	0
uvilla	20	0.26	0.06	3.62
col morada	20	0.34	0.02	1.4
rábano	20	0.10	0.02	1.18
zuquini	15	0.105	0.015	1.395
aceite de oliva	2	0	2	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.75	16.826	86.16
		4	9	4
Calorías		86.99	151.43	344.63
Calorías totales:	583.1			
% Adecuación:		104%	97%	96%

**MENU SEMANAL DEL 16-20 DE ABRIL**

	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA	Sopa de frejol	Sopa de brócoli	Sopa de acelga	Caldo de verduras con zapallo	Sopa de coles
ARROZ	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz a la mostaza	Arroz blanco	Arroz al blanco
CARNE	Lomo a la brasa	Pollo en salsa de cebolla	Camarones al vapor	Pollo con hongos	Pescado en salsa de perejil
GUARNICION 1	Ensalada de pimientos con choclito amarillo y tomate riñón	Ensalada de col morada, apio, piña	Pimientos con naranja	Ensalada de rábano, cebolla perla, calabacín	Pepino, manzana, espinaca
GUARNICION 2	Lechuga en hilos	coliflor y zanahoria	Vainita, yogurt y menta	Brócoli en salsa de queso	Rodaja de aguacate
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 16 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
frejol	20	2.08	0.08	5.86
culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
yuca	30	0.21	0.07	12.36
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
arroz	30	1.95	0.18	24.12
espinaca	15	0.27	0.06	0.54
lomo de res	80	14.96	14.56	0.00
pimiento	25	0	0.1	2
choclitito amarillo	15	0.315	0.09	3.45
tomate riñón	20	0.2	0.12	1.02
lechuga	25	0.18	0.05	0.55
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.55	17.5935	86.46
		4	9	4
Calorías		86.21	158.34	345.85
Calorías totales:	590.4			
% Adecuación:		103%	102%	96%

**MARTES 17 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
brócoli	25	1.5	0.175	1.575
papa	60	1.44	0	12.24
orégano	0.5	0.05	0.02	0.33
arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	75	14.40	1.13	0.00
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
aceite de oliva	12	0	12	0
col morada	15	0.26	0.02	1.1
apio	10	0.07	0.01	0.56
piña	10	0.04	0.01	1.36
coliflor	20	0.5	0.04	1.02
zanahoria	25	0.175	0.05	2.5
aceite de oliva	3	0	3	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.66	16.94	86.04
		4	9	4
Calorías		86.66	152.46	344.17
Calorías totales:	583.3			
% Adecuación:		103%	98%	96%

**MIERCOLES 18 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
acelga	25	0.6	0.15	1.075
Papa	60	1.44	0	12.24
aceite de oliva	4	0	4	0
culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
arroz	30	1.95	0.18	24.12
mostaza	1	0.06	0.07	0.05
aceite de oliva	12	0.00	12.00	0.00
camarones	80	13.12	0.24	0.00
tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
pimientos	25	0.25	0.10	1.58
naranja en cuadritos	50	0	0.05	6
vainitas	30	0.60	0.09	1.7
yogurt	5	0.17	0.085	0.26
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		20.16	17.4505	88.22
		4	9	4
Calorías		80.65	157.05	352.89
Calorías totales:	590.6			
% Adecuación:		96%	100%	98%

**JUEVES 19 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
zapallo	20	0.08	0.02	1.66
zanahoria	20	0.14	0.04	2
coliflor	25	0.625	0.05	1.275
papa	40	0.96	0	8.16
aceite de oliva	2	0	2	0
arroz	35	2.28	0.21	28.14
aceite de oliva	12	0.00	12.00	0.00
Pollo	75	14.40	1.13	0.00
hongos	30	0.57	0.03	0.72
rábano	25	0.13	0.03	1.48
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
calabacín	25	0.18	0.03	2.3
queso	5	0.945	0.73	0.125
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.56	16.565	87.14
		4	9	4
Calorías		86.24	149.09	348.56
Calorías totales:	583.9			
% Adecuación:		103%	96%	97%



VIERNES 20 DE ABRIL

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
coles	25	0.325	0.025	1.45
papa	40	0.96	0	8.16
orégano	0.5	0.052	0.0215	0.3255
aceite de oliva	2	0	2	0
arroz	35	2.28	0.21	28.14
aceite de oliva	12	0	12	0
pescado	80	15.60	0.40	0.00
perejil	2	0.066	0.02	0.262
pepino	25	0.13	0.03	4.53
manzana	30	0.24	0.06	7.92
espinaca	10	0.18	0.04	0.4
aguacate	25	0.325	2.125	1.45
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.35	17.2265	92.19
		4	9	4
Calorías		85.41	155.04	368.77
Calorías totales:	609.2			
% Adecuación:		102%	99%	102%

**MENU SEMANAL DEL 23-27 ABRIL**

	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
SOPA	Sopa de lenteja con espinaca	Sopa de fideo (sin papa)	Sopa de espárragos	Sopa de garbanzo	Caldo de menudencias de pollo con verduras
ARROZ	Arroz amarillo	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Sin arroz
CARNE	Pollo al horno	Corvina al vapor con tomate riñón	Pollo a la naranja	Pincho de pollo y pimiento a la brasa	Tallarín chino
GUARNICION 1	Ensalada de verduras asadas	Ensalada de apio, manzana, nuez y lechuga	Ensalada tomate, queso albahaca	Ensalada de col, zanahoria, mango	Tomate, cebolla, perejil, aceitunas
GUARNICION 2	Puré de coliflor	Champiñones salteados	Col Morada	Plátano cocinado	Berenjenas gratinadas con queso parmesano
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 23 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
lenteja	20	4.38	0.18	12.46
espinaca	5	0.09	0.02	0.18
Papa	30	0.72	0	6.12
aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
aceite de oliva	10	0	10	0
pollo	60	11.52	0.90	0.00
berenjena	15	0.735	0.03	0.57
pimientos	25	0.25	0.10	1.58
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
ajo	2	0.06	0.00	0.6
aceite de oliva	2	0	3	0
coliflor	25	0.625	0.05	1.275
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.59	16.772	88.14
		4	9	4
Calorías		86.35	150.95	352.58
Calorías totales:	589.9			
% Adecuación:		102%	97%	98%

**MARTES 24 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
fideo	20	2.2	0.22	14.44
orégano	0.5	0.052	0.0215	0.3255
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
corvina	80	13.92	0.16	0
tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
aceite de oliva	10	0	10	0
apio	10	0.07	0.01	0.56
manzana	30	0.24	0.06	7.92
nuez	2	0.22	1.21	0.41
lechuga	25	0.175	0.05	0.55
champiñones	15	0.02	0.36	0.1
aceite de oliva	4	0	4	0
vinagre	2	0	0	0.1
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		20.34	16.7475	89.65
		4	9	4
Calorías		81.37	150.73	358.58
Calorías totales:	590.7			
% Adecuación:		97%	97%	100%

**MIERCOLES 25 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
espárragos	20	0.4	0.04	0.88
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
laurel	2	0.084	0.024	0.942
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Papa	50	1.2	0	10.2
limón	5	0.02	0.005	0.32
aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	75	14.4	1.125	0
naranja	50	0.45	0.05	6.00
aceite de oliva	2	0.00	2.00	0.00
tomate	30	0.3	0.18	1.53
queso	5	0.95	0.73	0.1
albahaca	10	0.43	0.16	0.52
col morada	20	0.34	0.02	1.4
aceite de oliva	10	0	10	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.84	16.826	87.88
		4	9	4
Calorías		87.35	151.43	351.52
Calorías totales:	590.3			
% Adecuación:		104%	97%	98%

**JUEVES 26 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
garbanzo	20	1.52	0.54	5.78
culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
aceite de oliva	2	0	3	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	80	15.36	1.2	0
aceite de oliva	12	0	12	0
pimiento	25	0.25	0.1	1.575
Cebolla	10	0.06	0.01	1.66
col	25	0.4	0.075	1.3
zanahoria	25	0.175	0.05	2.5
mango	20	0.06	0.06	3.22
plátano	30	0.30	0.09	9.69
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.30	17.6085	89.48
		4	9	4
Calorías		85.19	158.48	357.91
Calorías totales:	601.6			
% Adecuación:		101%	101%	99%



VIERNES 27 DE ABRIL

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
caldo de pollo	100	1.2	2.4	3.3
zanahoria	25	0.175	0.05	2.5
yuca	45	0.27	0.09	15.885
arvejas	15	1.125	0.06	3.21
tallarín	30	2.16	0.78	17.04
carne molida	60	12.72	0.96	0.3
aceite de oliva	12	0	12	0
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
tomate	30	0.3	0.18	1.53
Perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
aceitunas	2	0.02	0.01	0.37
berenjena	30	1.47	0.06	1.14
queso parmesano	2	0.72	0.52	0.1
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.44	17.423	86.65
		4	9	4
Calorías		85.75	156.81	346.62
Calorías totales:	589.2			
% Adecuación:		102%	100%	96%

**MENU SEMANAL DEL 30 DE ABRIL AL 4 DE MAYO**

	LUNES 30	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
SOPA	Sopa de acelga	Crema de zanahoria	Sopa de garbanzo con verduras	Sopa de nabos	Sopa de lentejas con espinaca
CARBOHIDRATO	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNES	Pechuga de pollo al romero	Lomo de res a la naranja	Pollo al horno	Pescado al vapor en salsa de perejil	Lasaña de berenjena
ENSALADA	Tomate, queso, albahaca y vainitas	Apio, nueces, pera	Coliflor, brócoli tomate, limón	Pimientos salteados	Col morada con piña, manzana
GUARNICION	Camote cocinado	Rábanos	Aguacate	Encebollado	Lechuga
JUGO	Fruta sin azúcar (Guayaba)	Fruta sin azúcar	Fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Fruta sin azúcar (mango)	Fruta sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible (guineo)	Postre dietético de melocotón	Fruta disponible (manzana)	Flan de pera	Fruta disponible

**LUNES 30 DE ABRIL**

ALIMENTO	GR	PROT	GRAS	HC
Hojas de acelga	15gr	0.36	0.09	0.65
Tomate	30gr	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	15gr	0.09	0.015	2.49
Aceite de oliva	8ml	0	8	0
Ajo	5gr	0.145	0.005	1.46
Leche	40ml	1.28	0.64	1.8
Arroz	30gr	2.91	0.21	22.86
Pechuga de pollo	70gr	9.408	0.735	0
Ajo	2.5gr	0.0725	0.0025	0.73
Limón	5ml	0.065	0.005	0.43
Aceite de oliva	5ml	0	5	0
Tomate riñón	40gr	0.4	0.24	2.04
Queso	10gr	2.17	1.43	0.31
Albahaca	1gr	0.043	0.016	0.052
Camote morado	50gr	0.55	0.05	14.4
Vainitas	70gr	1.4	0.21	4.06
Fruta disponible (guayaba)	60gr	0.42	0.18	11.28
Plátano de seda maduro	100gr	1.2	0.3	24.9
SUBTOTAL		20.8135	17.3085	88.987
		*4	*9	*4
TOTAL		83.26	155.78	355.95
calorías totales	594.98cal			
% de adecuación		99%	100%	99%

**MARTES 1 DE MAYO**

ALIMENTO	GR	PROT	GRAS	HC
Zanahoria	60	0.35	0.1	5
Leche semidescremada	40	1.28	0.64	1.8
Papa chola	80	1.92	0	16.32
Cebolla paiteña	10	0.12	0.01	1.26
Aceite	6	0	6	0
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
Espinaca	10	0.18	0.04	0.36
Lomo de res	80	13.09	1.12	0.35
Naranja	30	0.12	0.03	3.12
Pimienta blanca	0.05	0.01	0.00	0.03
Apio	15	0.105	0.015	0.84
Nueces	2	0.22	0.032	1.522
Pera	40	0.12	0.04	5.56
Rábanos	40	0.175	0.035	2.065
Fruta disponible	60	0.48	0.12	15.84
Yogurt Natural	30	1.02	0.595	1.82
Galletas integrales	2	0.078	0.194	1.498
Durazno	30	0.21	0.09	5.64
Mantequilla	9	0.045	7.731	0
Gelatina sin sabor	10	0.15	0	1.41
SUBTOTAL		21.7592	16.9923	90.8322
		*4	*9	*4
Calorías		87.04	152.93	363.33
Calorías totales:	603.3cal			
% Adecuación:		103%	98%	100%

**MIERCOLES 2 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Garbanzo	25	1.14	1.55	15.28
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Zanahoria	20	0.14	0.04	2
Cebolla puerro	20	0.22	0.06	3.28
Ajo	2.5	0.073	0.00	0.73
Aceite de oliva	5	0	5	0
Arroz	40	3.88	0.28	30.48
Pollo	85	13.15	7.37	0
Limón	5	0.07	0.01	0.43
Coliflor	20	0.5	0.04	1.02
Brócoli	10	0.6	0.07	0.63
Tomate	25	0.25	0.15	1.28
Limón	5	0.07	0.01	0.43
Aguacate	25	0.33	2.13	1.45
Tomate de árbol	60	0.24	0.12	11.28
Manzana silvestre	80	0.64	0.16	21.12
SUBTOTAL		21.37	16.99	91.89
		*4	*9	*4
TOTAL		85.498	152.928	367.56
calorías totales	605.99cal			
% de adecuación		102%	98%	102%

**JUEVES 3 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Hoja de nabo	10	0.40	0.04	0.41
Tomate riñón	25	0.25	0.15	1.275
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Ajo	1	0.029	0.001	0.292
Leche semidescremada	20	0.64	0.32	0.9
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Aceite de oliva	5	0	5	0
Pescado	75	9.15	5.775	3.3
Cebolla perla	5	0.03	0.005	0.83
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.0655
Ajo	1	0.029	0.001	0.292
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Aceite de oliva	5	0	5	0
Cebolla paiteña	10	0.12	0.01	1.26
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Limón	5	0.065	0.005	0.43
Mango	60	0.18	0.18	9.66
Leche semidescremada	60	1.92	0.96	2.7
Pera del país	90	0.27	0.09	15.57
Edulcorante liquido	40	0	0	0
Gelatina sin sabor	15	1.41	0.00	13.20
Clara de huevo	28	2.912	0.056	0
SUBTOTAL		22.0615	18.228	86.37
		*4	*9	*4
TOTAL		88.25	164.05	345.50
calorías totales	597.796cal			
% de adecuación		105%	105%	96%



VIERNES 4 DE MAYO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lenteja	25	6.87	0.24	15.35
Leche semidescremada	40	1.28	0.64	1.8
Espinaca	15	0.27	0.06	0.54
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Aceite oliva	10	0	10	0
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Berenjena	60	2.94	0.12	2.28
Queso Holandés	20	3.78	2.92	0.5
Queso parmesano	2	0.72	0.52	0.058
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
pimienta	0.5	0.0565	0.048	0.302
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Mantequilla	2	0.01	1.718	0
Harina	0.5	0.0525	0.0065	0.3705
Salsa de tomate	5	0.17	0.02	0.93
Orégano	0.5	0.052	0.0215	0.3255
Col morada	15	0.255	0.015	1.05
Lechuga	15	0.12	0.03	0.435
Piña	10	0.04	0.01	1.36
Manzana	10	0.08	0.02	2.64
fruta disponible	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible	80	0.64	0.16	21.12
SUBTOTAL		21.189	17.078	91.601
		*4	*9	*4
TOTAL		84.76	153.70	366.40
Calorías totales:	604.9cal			
% Adecuación:		100%	98%	101%

**MENU SEMANAL DEL 7-11 DE MAYO**

	LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
SOPA	Sopa de quínoa	Crema de tomate	Sopa de lentejas con verde	Ceviche de pescado	Sopa de vegetales
ARROZ	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNES	Corvina al horno en salsa de perejil	Pollo al horno	Ragú de pollo	Pavo a la plancha	Camarones al vapor
ENSALDA	Ensalada de brócoli, coliflor, alverja, tomate de árbol, limón	Ensalada de zanahoria, vainita, fréjol tierno.	Apio, manzana y nueces	Col morada con pina	Ensalada de calabacín, zucchini pimientos rojos
GUARNICION	Encebollado	Pimientos salteados	Rábanos	Tomate con albahaca	Rodaja de aguacate
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (tamarindo)	Jugo de fruta sin azúcar (mora)	Jugo de fruta sin azúcar (pina)	Jugo de fruta sin azúcar (mango)	Jugo de fruta sin azúcar (durazno)
POSTRE	Fruta disponible (melón con coco rallado)	Fruta disponible (mandarina)	Fruta disponible (frutilla)	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible (guineo)

**LUNES 7 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Quínoa	20	2.45	0.82	13.24
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Corvina de mar	70	12	0.14	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	5	0	5	0
Brócoli	15	0.5	0.105	0.945
Coliflor	35	0.8	0.07	1.785
Tomate de árbol	35	0.7	0.21	3.535
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Cebolla perla	20	0.12	0.02	3.32
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Tamarindo	50	1.045	0.44	36.03
Melón	100	0.4	0.1	6.3
Coco	15	0.555	4.665	2.04
SUB TOTAL		22.109	17.05	94.11
		*4	*9	*4
TOTAL		88.436	153.4	376.4
Calorías Totales	618.28cal			
% de adecuación		105%	98%	105%



MARTES 8 DE MAYO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Tomate riñón	45	0.4	0.24	2.04
Papa chola	40	0.96	0	8.16
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Canguil	10	0.9	0.55	7.02
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.5	6.63	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Ajo	5	0.1	0.005	1.46
Zanahoria	40	0.28	0.08	4
Vainita	35	0.6	0.105	2.03
Frejol tierno	15	1.3	0.06	4.395
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Aceite de oliva	3	0	3	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Vinagre	5	0	0	0.25
Mora de castilla	60	0.8	0.42	7.92
Mandarina	120	0.6	0.12	13.08
SUB TOTAL		21.977	16.72	85.17
		*4	*9	*4
TOTAL		87.906	150.5	340.7
Calorías Totales	579.067cal			
% de adecuación		105%	96%	95%

**MIERCOLES 9 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lenteja verde	20	4.1	0.18	12.24
Verde plátano barraganete	15	0.1	0.03	6.315
Aceite de oliva	3	0	3	0
Arroz de castilla	40	3.7	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.8	6.63	0
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Tomillo	0.5	0.005	0.003	0.026
Salsa de soya	10	0.5	0.01	0.85
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Aceite de oliva	3	0	3	0
Albahaca	0.5	0.0215	0.008	0.026
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Apio tronco	30	0.2	0.03	1.68
Manzana silvestre	40	0.3	0.08	10.56
Nuez	10	0.1	3.68	1.39
Rábano	50	0.3	0.05	2.95
Pina	60	0.2	0.06	8.16
Frutilla	100	0.7	0.3	9.6
SUBTOTAL		22.13	17.36	85.53
		*4	*9	*4
TOTAL		88.518	156.2	342.1
Calorías Totales	586.841cal			
% de adecuación		105%	100%	95%



JUEVES 10 DE MAYO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Pescado fresco de mar	50	5	0.25	0
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Tomate riñón	20	0.2	0.2	1.275
Pimiento	30	0.3	0.12	1.89
Limón jugo	10	0.04	0.01	0.64
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	2	0	5	0
Maíz Tostado	18	1.17	3.5	13.14
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pavo	70	10.2	0.9	0
Aceite de oliva	2	0	2	0
Ajo	5	0.1	0.005	1.46
Col morada	50	0.8	0.05	3.5
Pina	20	0.08	0.02	2.72
Tomate riñón	45	0.4	0.27	2.295
Albahaca	0.5	0.0215	0.008	0.026
Aceite de oliva	5	0	5	0
Mango	60	0.24	0.12	11.28
Pera del país	150	0.4	0.15	25.95
SUBTOTAL		22.124	17.84	89.59
		*4	*9	*4
TOTAL		88.496	160.5	358.4
Calorías Totales	607.385cal			
% de adecuación		105%	103%	100%



VIERNES 11 DE MAYO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Coliflor	15	0.38	0.03	0.77
Caldo de pollo	15	0.05	2.45	0
Tomate riñón	10	0.1	0.06	0.51
Quesillo	8	1.528	1.68	0.048
Cebolla paiteña	20	0.24	0.02	2.52
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Camarones	70	11.48	0.21	1.75
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	2	0	2	0
Limón jugo	5	0.02	0.005	0.32
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Calabacín	35	0.28	0.07	0.84
Zucchini	30	0.36	0.09	0.93
Pimiento rojo	20	0.2	0.08	1.26
Aguacate	45	0.63	7.875	2.745
Durazno	60	0.42	0.18	11.28
Guineo Plátano de seda maduro	120	1.44	0.36	29.88
		21.36	17.41	86.41
		*4	*9	*4
TOTAL		85.438	156.7	345.6
Calorías Totales	587.81cal			
% de adecuación		102%	100%	96%

**MENU SEMANAL DEL 14-18 DE MAYO**

	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
SOPA	Caldo de verduras	Sopa de lentejas	Caldillo de huevos	Sopa de frejol con col	Sopa de arvejas
ARROZ	Sin arroz	Arroz a la mostaza	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz blanco
CARNE	Pavo a la brasa	Pollo al horno	Pescado en salsa de perejil	Hamburguesa de pollo	Pollo salteado con verduras
ENSALADA	Coliflor, habas tiernas y pimiento rojo	Espinaca con yogurt y menta	Brócoli, zanahoria	Ensalada de zucchini,	Ensalada cesar (lechuga, tomate, cebolla, crutones)
GUARNICION	Papas gratinadas al horno	Ensalada de col morada, vainita	Aguacate, tomate, pepinillo, cebolla perla	Apio, manzana, nuez (sin crema)	Puré de coliflor
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (guayaba)	Jugo de fruta sin azúcar (guanábana)	Jugo de fruta sin azúcar (naranja con frutilla)	Jugo de fruta sin azúcar (tomate de árbol)	Jugo de fruta sin azúcar (papaya)
POSTRE	Fruta disponible (manzana)	Fruta disponible (mango)	Fruta disponible (pera)	Fruta disponible (reina claudia)	Fruta disponible (ciruela)

**LUNES 14 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Zanahoria	40	0.2	0.08	4
Brócoli	20	1.1	0.14	1.26
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Caldo de pollo	40	0.08	3.92	0
Aceite de oliva	5	0	5	0
Pavo	70	11.9	1.05	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Aceite de oliva	2	0	2	0
Papa chola	80	1.5	0	16.8
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Mantequilla	3	0.015	2.577	0
Queso de mesa	8	1.736	1.144	0.3
Coliflor	35	0.875	0.07	1.785
Habas tiernas	18	2.034	0.09	4.446
Pimiento rojo	35	0.4	0.16	2.8
Limón jugo	15	0.06	0.015	0.96
Guayaba	60	0.66	0.36	9.84
Manzana silvestre	150	1	0.3	39.6
SUB TOTAL		22.112	17.16	85.10
		*4	*9	*4
TOTAL		88.446	154.4	340.4
% de adecuación		105%	99%	95%
	583.251cal			

**MARTES 15 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lentejas	15	3.1	0.135	9.18
Culantro	0.5	0.0225	0.004	0.033
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.9	0.21	22.86
Mostaza	5	0.2	0.4	0.3
Pollo tierno	65	11.7	6.63	0
Espinaca	20	0.5	0.12	1.08
Yogurt natural	10	0.4	0.1	1.4
Menta	1	0	0.003	0.5
Col morada	45	0.765	0.045	3.2
Vainita	40	0.8	0.12	2.32
Aceite de oliva	4	0	4	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Guanábana	60	0.5	0.12	8.82
Mango	180	0.72	0.36	33.84
SUBTOTAL		21.769	17.26	85.06
		*4	*9	*4
TOTAL		87.08	155.3	340.2
Calorías Totales	582.58cal			
% de adecuación		104%	100%	95%

**MIERCOLES 16 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Huevo	20	2.4	2.14	0.48
Leche	30	0.93	0.93	1.41
Cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
Aceite	5	0	5	0
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Pescado fresco de mar	75	11.25	0.563	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	4	0	4	0
Brócoli	30	1.5	0.175	1.575
Zanahoria	45	0.315	0.09	4.5
Aguacate	20	0.28	3.5	1.22
Pepinillo	30	0.15	0.03	5.43
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Jugo de naranja	100	0.9	0.1	12
Frutilla	60	0.42	0.18	5.76
Pera	150	0.45	0.15	25.95
SUBTOTAL		22.146	17.3	87.58
		*4	*9	*4
TOTAL		88.59	155.7	350.3
Calorías totales		594.59cal		
% de adecuación		105%	100%	97%

**JUEVES 17 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Frejol tierno	15	1.56	0.06	4.395
Col	25	0.3	0.025	1.575
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Aceite de oliva	2	0	2	0
Pollo tierno	50	9.1	5.1	0
Huevo	10	1.2	1.07	0.24
Ajo	3	0.087	0.003	0.876
perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
Pan de sal	20	2	3.08	10.48
Zucchini	55	0.66	0.165	1.705
Apio tronco	30	0.21	0.03	1.68
Manzana silvestre	35	0.28	0.07	9.24
Nuez	15	0.165	5.52	2.085
Tomate de árbol	60	1.2	0.36	6.06
Reina claudia	70	0.56	0.21	13.16
SUBTOTAL		21.45	18	85.27
		*4	*9	*4
TOTAL		85.8	162	341.1
Calorías Totales	588.87cal			
% de adecuación		102%	104%	95%



VIERNES 18 DE MAYO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Arveja tierna	15	1.125	0.06	3.21
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Aceite de oliva	3	0	3	0
Canguil	10	0.9	0.55	7.02
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.83	6.63	0
Zanahoria	30	0.21	0.06	3
Pimientos	30	0.2	0.12	1.89
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Lechuga	45	0.36	0.09	1.305
Tomate riñón	35	0.35	0.21	1.785
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Crotones	10	0.8	0.13	6.08
Coliflor	40	1	0.08	2.04
Aceite de oliva	5	0	5	0
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Pina	60	0.24	0.06	8.16
Ciruelas	110	0.8	0.11	17.6
SUBTOTAL		22.127	16.48	89.33
		*4	*9	*4
TOTAL		88.506	148.3	357.3
Calorías Totales	594.15cal			
% de adecuación		105%	95%	99%

**MENU SEMANAL DEL 21-25 DE MAYO**

	LUNES 21 MAYO	MARTES 22 MAYO	MIERCOLES 23 MAYO	JUEVES 24 MAYO	VIERNES 25 MAYO
SOPA	Sopa de tomillo	Sopa de verduras	Sopa de acelga	Ceviche de pescado	Sopa de nabos
ARROZ	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNE	Estofado de carne	Picudillo a la plancha	Pollo con champiñones	Camarones al vapor	Atún en agua
GUARNICION 1	Pepinos con durazno y lechuga	Aceitunas, tomate cherry, orégano	Ensalada de Col morada, naranja, pepino	Zanahoria rayada, limón, perejil picado	Lechuga, huevo duro, manzana
GUARNICION 2	Rodaja de aguacate	Rábanos con vinagreta	Brócoli	Rodaja de tomate	Pimientos salteados
JUGO	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 21 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomillo	5	0.46	0.37	3.20
Papa	20	0.48	0	4.08
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
carne de res	75	15.69	1.18	0.37
zanahoria	25	0.175	0.05	2.5
arvejas	15	1.125	0.06	3.21
pepino	20	0.1	0.02	3.62
durazno	30	0.21	0.09	5.64
lechuga	25	0.175	0.05	0.55
aguacate	25	0.33	2.13	1.45
aceite de oliva	13	0.00	13	0
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.96	17.444	90.06
		4	9	4
Calorías		87.84	157.00	360.24
Calorías totales:	605.1			
% Adecuación:		105%	101%	100%

**MARTES 22 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Zanahoria	25	0.18	0.05	2.50
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
Papas	50	1.20	0.00	10.2
coles	20	0.32	0.06	1.04
Arroz	35	2.28	0.21	28.14
picudillo	80	14.4	0.8	0
aceitunas	8	0.11	0.04	1.83
tomate cherry	30	0.3	0.18	1.53
orégano	0.5	0.05	0.02	0.33
rábanos	25	0.13	0	1
aceite de oliva	15	0	15	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		20.33	16.7265	89.94
		4	9	4
Calorías		81.31	150.54	359.76
Calorías totales:	591.6			
% Adecuación:		97%	97%	100%

**MIERCOLES 23 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
acelga	15	0.36	0.09	0.65
papa chola	40	0.96	0.00	8.16
aceite de oliva	15	0	15	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	75	14.4	1.125	0
champiñones	15	0.29	0.02	0.36
col morada	30	0.51	0.03	2.1
naranja	50	0.45	0.05	6
pepino	30	0.15	0.03	5.43
brócoli	25	1.50	0.18	1.58
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.77	16.995	87.99
		4	9	4
Calorías		87.06	152.96	351.96
Calorías totales:	592			
% Adecuación:		104%	98%	98%

**JUEVES 24 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
pescado	40	6.72	0.2	0.00
ajo	2	0.06	0.00	0.58
limón	20	0.08	0.02	1.28
pimienta	0.5	0.06	0.05	0.30
pimiento	25	0.25	0.1	1.58
yuca	40	0.24	0.08	14.12
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
arroz	30	1.95	0.18	24.12
camarones	60	9.84	0.18	0
zanahoria	25	0.18	0.05	2.50
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
rodaja de tomate	40	0.40	0.24	2.04
aceite de oliva	16	0	16	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.07	17.4185	87.88
		4	9	4
Calorías		84.27	156.77	351.52
Calorías totales:	592.6			
% Adecuación:		100%	100%	98%

**VIERNES 25 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
nabos	15	0.30	0.135	0.65
papa chola	30	0.72	0.00	6.12
aceite de oliva	14	0	14	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
atún en agua	50	14	0.4	0
lechuga	30	0.21	0.06	0.66
huevo duro	15	1.8	1.61	0.36
manzana	55	0.44	0.11	14.52
pimientos	40	0.4	0.16	2.52
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.02	16.95	88.55
		4	9	4
Calorías		84.08	152.55	354.18
Calorías totales:	590.8			
% Adecuación:		100%	98%	98%

**MENU SEMANAL DEL 28 DE MAYO-1 JUNIO**

	LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
SOPA	Crema de zapallo	Sopa de nabos con zanahoria	Caldo de pollo	Sopa de lentejas con espinaca	Crema de tomate
ARROZ	Arroz verde	Arroz blanco	Moreno	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNE	Pollo en salsa de zanahoria y cebolla	Lomo al horno	Pavo al horno	Lasaña de berenjena	Pollo al horno
ENSALADA	Ensalada de apio con manzana	Ensalada de aguacate pepinillo cebolla perla	Ensalada de uvillas con col morada, zuquini	Col morada con piña, manzana	Ensalada de zanahoria, vainita, fréjol tierno.
GUARNICION	Brócoli con queso	Rodaja de tomate riñón	Rodajas de rábanos	Lechuga	Pimientos salteados
JUGO	Jugo de fruta sin azúcar (pina)	Jugo de fruta sin azúcar (frutilla con naranja)	Jugo de fruta sin azúcar	Fruta sin azúcar	Jugo de fruta sin azúcar (mora)
POSTRE	Copas de melón naranja frambuesas	Fruta disponible (orito)	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible (mandarina)

**LUNES 28 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Cebolla puerro	35	0.385	0.105	5.74
Zapallo	45	0.3	0.045	5.4
Caldo de verduras	10	0.6	2.5	1.5
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Arroz de castilla	30	2.91	0.21	22.86
Perejil	0.8	0.0264	0.008	0.105
Pollo	65	11.83	6.63	0
Cebolla perla	30	0.18	0.03	4.98
Zanahoria	30	0.21	0.06	3
Aceite de oliva	5	0	5	0
Apio	30	0.2	0.03	1.68
Manzana silvestre	45	0.36	0.09	11.88
Brócoli	40	2	0.28	2.52
Queso	8	1.736	1.144	0.248
Pina	60	0.24	0.06	8.16
Melón	60	0.2	0.06	3.78
Naranja	75	0.6	0.075	9
Frambuesa	50	0.2	0.2	2.8
SUBTOTAL		22.122	16.53	85.11
		*4	*9	*4
TOTAL		88.49	148.8	340.5
Calorías Totales	577.73cal			
% de adecuación		%105	%95	%95

**MARTES 29 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Nabo hoja	20	0.8	0.08	0.82
Zanahoria	15	0.105	0.03	1.5
Aceite de oliva	2	0	2	0
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Lomo de ternera	90	13.383	5.4	0
Pimienta negra	1	0.02	0.008	0.126
Pimienta blanca	0.5	0.005	0.002	0.032
Romero	0.5	0.024	0.076	0.323
Aceite de oliva	2	0	2	0
Aguacate	40	0.56	7	2.44
Pepinillo	50	0.25	0.05	9.05
Cebolla perla	15	0.09	0.015	2.49
Tomate riñón	50	0.5	0.3	2.55
Frutilla	40	0.35	0.15	4.8
Naranja jugo	100	0.9	0.1	12
Plátano orito maduro	80	0.96	0.16	23.36
		21.827	17.65	89.97
		*4	*9	*4
TOTAL		87.308	158.9	359.9
Total Calorías	606.049			
% de adecuación		104%	102%	100%

**MIERCOLES 30 DE MAYO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
caldo de pollo	100	0.2	2.4	3.3
Zanahoria	20	0.14	0.04	2
pan tostado	15	1.07	1.04	8.20
Culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
Pasas	5	0.10	0.03	3.95
pechuga pavo	75	16.35	0.74	0.00
aceite de oliva	10	0	10	0
uvilla	20	0.26	0.06	3.62
col morada	20	0.34	0.02	1.4
rábano	20	0.10	0.02	1.18
zuquini	15	0.105	0.015	1.395
aceite de oliva	2	0	2	0
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.75	16.826	86.16
		4	9	4
Calorías		86.99	151.43	344.63
Calorías totales:	583.1			
% Adecuación:		104%	97%	96%

**JUEVES 31 DE MAYO**

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Lenteja	25	6.87	0.24	15.35
Leche semidescremada	40	1.28	0.64	1.8
Espinaca	15	0.27	0.06	0.54
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Aceite oliva	10	0	10	0
Arroz	30	2.91	0.21	22.86
Berenjena	60	2.94	0.12	2.28
Queso Holandés	20	3.78	2.92	0.5
Queso parmesano	2	0.72	0.52	0.058
Tomate riñón	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
pimienta	0.5	0.0565	0.048	0.302
Ajo	2	0.058	0.002	0.584
Culantro	0.5	0.0225	0.0035	0.033
Mantequilla	2	0.01	1.718	0
Harina	0.5	0.0525	0.0065	0.3705
Salsa de tomate	5	0.17	0.02	0.93
Orégano	0.5	0.052	0.0215	0.3255
Col morada	15	0.255	0.015	1.05
Lechuga	15	0.12	0.03	0.435
Piña	10	0.04	0.01	1.36
Manzana	10	0.08	0.02	2.64
fruta disponible	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible	80	0.64	0.16	21.12
SUBTOTAL		21.189	17.078	91.601
		*4	*9	*4
TOTAL		84.76	153.70	366.40
Calorías totales:	604.9cal			
% Adecuación:		100%	98%	101%



VIERNES 1 DE JUNIO

ALIMENTO	CANT	PROT	GRAS	HC
Tomate riñón	45	0.4	0.24	2.04
Papa chola	40	0.96	0	8.16
Aceite de oliva	5	0	5	0
Ajo	5	0.145	0.005	1.46
Canguil	10	0.9	0.55	7.02
Arroz de castilla	40	3.88	0.28	30.48
Pollo tierno	65	11.5	6.63	0
Comino	0.5	0.09	0.059	0.256
Pimienta	0.5	0.005	0.002	0.032
Ajo	5	0.1	0.005	1.46
Zanahoria	40	0.28	0.08	4
Vainita	35	0.6	0.105	2.03
Frejol tierno	15	1.3	0.06	4.395
Pimiento	40	0.4	0.16	2.52
Aceite de oliva	3	0	3	0
Perejil	0.5	0.0165	0.005	0.066
Vinagre	5	0	0	0.25
Mora de castilla	60	0.8	0.42	7.92
Mandarina	120	0.6	0.12	13.08
SUB TOTAL		21.977	16.72	85.17
		*4	*9	*4
TOTAL		87.906	150.5	340.7
Calorías Totales	579.067cal			
% de adecuación		105%	96%	95%

**MENU SEMANAL DEL 4-8 DE MAYO**

	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
SOPA	Sopa de tomate, calabacín	Caldo de pollo con arvejas	Sopa de quínoa	Sopa de zanahoria	Sopa de aguacate
ARROZ	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz
CARNE	Pollo a la toronja	Calamares al gratín	Camarones al vapor	Corvina a la plancha en salsa de perejil	Pollo al tamarindo
ENSALADA	Rábano con uvillas	palmitos y mango	Ensalada de col morada piña	Pepino con zuquini	Espárragos, manzana, apio
GUARNICION	Maduro con requesón	Encebollado	Lechuga con champiñones	Pimientos salteados con choclito amarillo	Brócoli con perejil
JUGO	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 4 JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomate	30	0.30	0.18	1.53
calabacín	30	0.12	0.03	2.49
aceite de oliva	14	0	14	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
pollo	80	15.36	1.2	0
toronja	30	0.18	0.03	2.58
rábanos	30	0.15	0.03	1.77
Uvillas	30	0.39	0.09	5.43
maduro	40	0.3	0.09	9.69
requesón	12	1.13	1.27	0.62
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.08	17.402	87.83
		4	9	4
Calorías		84.31	156.62	351.34
Calorías totales:	592.3			
% Adecuación:		100%	101%	98%

**MARTES 5 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
caldo de pollo	70	0.84	1.68	2.31
yuca	15	0.09	0.03	5.295
arvejas	20	1.5	0.08	4.28
arroz	30	1.95	0.18	24.12
calamares	75	12.30	0.83	1.28
requesón	15	1.41	1.59	0.78
Palmitos	30	1.23	0.18	0.78
mango	50	0.15	0.15	8.05
tomate	30	0.3	0.18	1.53
Cebolla	10	0.06	0.01	1.66
culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
aceite de oliva	12	0.00	12.00	0.00
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.05	17.2085	89.71
		4	9	4
Calorías		84.21	154.88	358.85
Calorías totales:	597.9			
% Adecuación:		100%	99%	100%

**MIERCOLES 6 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
quínoa	15	2.13	0.615	9.93
cebolla puerro	10	0.11	0.03	1.64
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
aceite de oliva	15	0	15	0
Zanahoria	25	0	0	3
tomillo	1	0.09	0.07	0.64
pimienta	0.5	0.06	0.05	0.30
arroz	30	1.95	0.18	24.12
camarones	70	13.12	0.24	0
col morada	25	0.425	0.025	1.75
piña	50	0.20	0.05	6.80
champiñones	40	0.76	0.04	0.96
lechuga	30	0.21	0.06	0.66
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		20.49	16.722	90.56
		4	9	4
Calorías		81.95	150.50	362.24
Calorías totales:	594.7			
% Adecuación:		98%	96%	100%

**JUEVES 7 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
zanahoria	40	0.28	0.08	4
papa	30	0.72	0	6.12
aceite de oliva	14	0	14	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
espinaca	15	0.27	0.06	0.54
corvina	90	15.66	0.18	0.00
perejil	2	0.066	0.02	0.262
pepino	40	0.2	0.04	7.24
zuquini	30	0.06	0.15	2.25
pimientos	30	0.30	0.12	1.89
choclo amarillo	20	0.46	1.48	5.04
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.17	16.61	91.06
		4	9	4
Calorías		84.66	149.49	364.25
Calorías totales:	598.4			
% Adecuación:		101%	96%	101%



VIERNES 8 DE JUNIO

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
aguacate	50	0.65	4.25	2.9
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
arroz	30	1.95	0.18	24.12
aceite de oliva	11	0.00	11.00	0.00
pollo	76	14.59	1.14	0
tamarindo	15	0.29	0.12	9.83
espárragos	40	0.8	0.08	1.76
manzana	40	0.32	0.08	10.56
apio	15	0.11	0.02	0.84
brócoli	25	1.2	0.14	1.26
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.12	17.3035	89.98
		4	9	4
Calorías		84.48	155.73	359.93
Calorías totales:	600.1			
% Adecuación:		101%	100%	100%

**MENU SEMANAL DEL 11-15 DE JUNIO**

	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA	Sopa de zambo	Sopa de tomillo	Sopa de tomate con albahaca	Sopa de avena	Sopa de achogchas
ARROZ		Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
CARNE	Lasaña de berenjena	Estofado de carne	Atún a la española	Pavo al horno	Corvina al vapor con vegetales
ENSALADA	Lechuga, pepinillo, cebolla perla.	Pepinos con durazno y lechuga	Soufflé de berenjena	Col blanca en hilos con y uvas	Pimientos con camote
GUARNICION	Papa perejilada	Rodaja de aguacate	Rábano con coliflor	Nuez, apio, uvillas	Espinaca y trocitos de toronja
JUGO	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar	Jugo sin azúcar
POSTRE	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible	Fruta disponible

**LUNES 11 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
zambo tierno	50	0.15	0.05	2.45
aceite de oliva	13	0.00	13.00	0.00
lechuga	30	0.21	0.06	0.66
pepinillo	30	0.18	0.03	2.22
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
papa chola	180	4.32	0.00	36.72
Berenjena	60	2.94	0.12	2.28
pechugas de pollo	55	10.56	0.83	0.00
Queso parmesano	2	0.72	0.52	0.06
Tomate riñón	30	0.30	0.18	1.53
Cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
pimienta	0.5	0.06	0.05	0.30
Ajo	2	0.06	0.00	0.58
Culantro	0.5	0.02	0.00	0.03
Mantequilla	2	0.01	1.72	0.00
Harina	0.5	0.05	0.01	0.37
Salsa de tomate	5	0.17	0.02	0.93
Orégano	0.5	0.05	0.02	0.33
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	80	0.64	0.16	21.12
total:		21.04	16.90	88.74
		4	9	4
Calorías		84.17	152.14	354.97
Calorías totales:	591.3			
% Adecuación:		100%	98%	99%

**MARTES 12 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomillo	5	0.46	0.37	3.20
Papa	20	0.48	0	4.08
Arroz	30	1.95	0.18	24.12
carne de res	75	15.69	1.18	0.37
zanahoria	25	0.175	0.05	2.5
arvejas	15	1.125	0.06	3.21
pepino	20	0.1	0.02	3.62
durazno	30	0.21	0.09	5.64
lechuga	25	0.175	0.05	0.55
aguacate	25	0.33	2.13	1.45
aceite de oliva	13	0.00	13	0
cebolla perla	10	0.06	0.01	1.66
perejil	0.5	0.02	0.01	0.07
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.96	17.444	90.06
		4	9	4
Calorías		87.84	157.00	360.24
Calorías totales:	605.1			
% Adecuación:		105%	101%	100%

**MIERCOLES 13 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
tomate	25	0.25	0.15	1.275
albahaca	5	0.22	0.08	0.26
papa	45	1.08	0	9.18
aceite de oliva	16	0	16	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
atún en agua	50	14.00	0.40	0.00
zanahoria	20	0.14	0.04	2.00
arvejas	15	1.13	0.06	3.21
berenjena	20	0.98	0.04	0.76
cebolla	10	0.06	0.01	1.66
ajo	2	0.06	0.00	0.58
rábano	35	0.18	0.04	2.07
coliflor	20	0.50	0.04	1.02
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.73	17.34	85.73
		4	9	4
Calorías		86.93	156.03	342.94
Calorías totales:	585.9			
% Adecuación:		103%	100%	95%

**JUEVES 14 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
avena	15	1.82	1.16	10.20
aceite de oliva	14	0	14	0
arroz	30	1.95	0.18	24.12
pavo	70	15.26	0.686	0
col blanca	25	0.40	0.08	1.30
uvas	25	0.13	0.13	4.53
nuez	1	0.13	0.60	0.21
apio	15	0.11	0.02	0.84
uvillas	30	0.39	0.09	5.43
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.38	17.23	86.22
		4	9	4
Calorías		85.50	155.06	344.88
Calorías totales:	585.4			
% Adecuación:		102%	99%	96%

**VIERNES 15 DE JUNIO**

ALIMENTO	GR.	PROT.	GRASAS	CHO
Achogchas	35	0.25	0.07	1.44
arroz	30	1.95	0.18	24.12
aceite de oliva	16	0	16	0
corvina	90	15.66	0.18	0
vainitas	25	0.50	0.08	1.45
zanahoria	25	0.18	0.05	2.50
pimientos	40	0.4	0.16	2.52
camote	50	0.55	0.05	14.40
espinaca	15	0.27	0.06	0.54
toronja	50	0.30	0.05	4.30
fruta disponible jugo	60	0.48	0.12	15.84
fruta disponible postre	90	0.72	0.18	23.76
total:		21.25	17.18	90.87
		4	9	4
Calorías		85.00	154.58	363.46
Calorías totales:	603			
% Adecuación:		101%	99%	101%

Nota: Los espacios en blanco en los menús semanales, indican que ese día, no se trabajo en la empresa eléctrica.

En el cálculo de los menús mucho se nombra fruta disponible, esto, debido a que no podíamos calcular la fruta exacta debido a que se compraba ese día la fruta, por esto el cálculo de la fruta fue tomado en cuenta como un aproximado.



ANEXO 4 (HOJA DE CONTROL)

	NOMBRE	CONTROL				
		Lunes 27	Martes 28	Mierc. 29	Jueves 1	Viernes 2
	A					
1	Andrade Angélica					
2	Arizaga Cecilia					
3	Astudillo Iván					
4	Aucapiña Johnson					
5	Avilés Ma. Clara					
6	Ayala Patricio					
	B					
7	Barrera Giovanni					
8	Barros Andrade Xavier					
9	Bueno Juan Fernando					
10	Buestan Sevilla Andrea					
11	Bustamante Jaime					
12	Bustamante Lisseth					
	C					
13	Cabrera Álvarez Teresita					
14	Cabrera Galo					
15	Calle Freddy					
16	Campos Jaime					
17	Cárdenas Freddy					
18	Carpio Valeria					
19	Cherres Edgar					
20	Corral Miguel					
21	Cuesta María					
	D					
22	Díaz Pulla Fanny					
23	Duran Ana María					
24	Duran Contreras Fernando					
	E					
25	Espinoza Ma. Augusta					
26	Espinoza Serrano Guido					
	F					
27	Fernández Alba					
	G					
28	García Jaramillo Catalina					
29	Gómez Granda Raúl					
30	González Carlos					
31	Guacho Barrera Martin					
32	Guamán Armando					



33	Guillen Oswaldo					
	I					
34	Idrovo Freddy					
35	Idrovo Heriberto					
	L					
36	Larrea Esteban					
37	Loja Yolanda					
	M					
38	Maldonado Ma. Elena					
39	Marín Zabala Juan					
40	Martínez Wilman Guadalupe					
41	Méndez Marco					
42	Méndez Priscila					
43	Méndez Silvia Margarita					
44	Miranda José					
45	Molina Mogrovejo Ruth					
46	Mora Fabiola					
47	Morales Enrique					
48	Mosquera Giovanni					
	N					
49	Naranjo Yesenia					
50	Nivelo Esteban					
	O					
51	Ordoñez Sempertegui Guido					
52	Ordoñez Wilson					
53	Orellana Parra Ma. Elena					
54	Orellana Rafael					
55	Ortega Diana					
	P					
56	Pacheco Paola					
57	Palacios Enrique					
58	Pauta Sandra					
59	Peñafiel Dolores					
60	Peñaherrera Oswaldo					
61	Peralta Cárdenas Harold					
62	Piedra Rafael María					
63	Pinarjota José					
64	Pulla Patricio					
	R					
65	Regalado Luis David					
66	Rodas Marcelo					



67	Romo Patricia					
	S					
68	Salamea Diego					
69	Salamea Pablo					
70	Sampedro Eduardo					
71	Sarmiento Freddy					
72	Sotomayor Lidia					
	T					
73	Tapia Elizabeth					
74	Tapia Lourdes					
75	Torres Cristian					
	U					
76	Ugalde Cesar					
77	Ulloa Ma. Eugenia					
	V					
78	Vargas Chacha Jorge					
79	Vásquez Abad Juan					
80	Vásquez Andrade Flor de Jesús					
81	Vásquez Bernardo					
82	Vásquez Palacios Juan Antonio					
83	Vera Marcia					
84	Vidal Iván					
85	Villalba Henry					
86	Vívar Jaime					



ANEXO 5 (RECORDATORIO DE 24 HORAS)

NOMBRE:

FECHA:

DESAYUNO	HORA.....	LUGAR.....
Preparación	Ingrediente	Porción
.....		
.....		
.....		
.....		

MEDIA MANANA	HORA.....	LUGAR.....
Preparación	Ingrediente	Porción
.....		
.....		
.....		
.....		

ALMUERZO	HORA.....	LUGAR.....
Preparación	Ingrediente	Porción
.....		
.....		
.....		
.....		

MEDIA TARDE	HORA.....	LUGAR.....
Preparación	Ingrediente	Porción
.....		
.....		
.....		
.....		

MERIENDA	HORA.....	LUGAR.....
Preparación	Ingrediente	Porción
.....		
.....		
.....		
.....		

OTROS HORA..... LUGAR.....
 Anexo realizados por las autoras.



ANEXO 6 (FRECUENCIA DE CONSUMO)

NOMBRE:

Alimento	Diario	Semanal	Mensual	Nunca	Observaciones
Leche					
Quesillo					
Queso					
Yogurt					
Carne res					
Cerdo					
Pollo					
Hígado					
Huevos					
Pescados					
Camarón					
Lenteja					
Frijoles secos					
Frijoles tiernos					
Arveja tierna					
Garbanzo					
Pan integral					
Pan dulce					
Pan sal					
Arroz					
Quinoa					
Avena					
Cebada					
Mote					
Frutas					
Naranja					
Limón					
Tomate árbol					
Mandarina					
Frutilla					
Mora					
Guineo					
Piña					
Pera					
Manzana					
Naranjilla					
Chirimoya					
Sandía					
Maracuyá					
Granadilla					



Mango					
Brócoli					
Coliflor					
Espinaca					
Nabos					
Col					
Lechuga					
Tomate riñón					
Zapallo					
Pimiento					
Suquinni					
Zanahoria					
Aguacate					
Tubérculos					
Papa					
Yuca					
Aceite					
Mantequilla					
Manteca de cerdo					
Manteca vegetal					
Tortas					
Gaseosas					
Caramelos					
Chocolates					
Galletas					
Agua					
Otros					

Anexo realizado por las autoras.



ANEXO 7 (PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA EMPRESA ELECTRICA)

1. Socialización y promoción del proyecto.

DIA: Desde: Miércoles 25 de enero de 2012 Hasta: Martes 31 de enero de 2012

- La socialización se hará en grupos de 50 personas, en un lugar y hora asignado por su persona.
- Este tema incluirá una breve charla para promocionar lo que se quiere realizar.
- A su vez las personas que desean formar parte del mismo se hará la toma antropométrica (peso y talla) previa a la inscripción.
- Se dará una semana más para que las personas puedan inscribirse durante la misma en caso de que no se hayan inscrito el día de la charla.
- Cada persona inscrita dispondrá de su ficha nutricional.

2. Control de porciones.

- Desde el día Miércoles 1 de febrero diariamente se hará un control de porciones servidas (de nuestro menú realizado) a la hora del almuerzo.

3. Charlas, talleres y controles de peso mensuales.

FECHA	TEMAS Y ACTIVIDADES	DURACION
29-02-2012	Alimentación y peso saludable	20-30 minutos
29-03-2012	Taller sobre porciones de alimentos. (entrega de presente por el día de la mujer)	20-30 minutos
30-04-2012	Importancia de la Act. Física	20-30 minutos
31-05-2012	Consecuencias de una mala alimentación.	20-30 minutos
18-06-2012	Terminología de las etiquetas de los alimentos y entrega de recetas nutritivas. (Se tomara el ultimo peso)	20-30 minutos

4. Consulta Nutricional.

Todos los días martes se hará una consulta (esto para aquellas personas que tengan dudas o necesiten información adicional, o para aquellas que no están obteniendo los resultados esperados).

Esperando que se nos designe un lugar y hora del día para las actividades agradecemos de antemano.

Cristina Espinoza y Belén Cabrera estudiantes de tesis previa a la obtención del título "Lcda. En Nutrición y dietética".



Anexo realizado por las autoras.

ANEXO 7.1 (Tríptico Alimentación Saludable)

ANEXO 7.2 TEMAS ENVIADOS POR CORREO ELECTRONICO (Alimentación Saludable)

Primero que nada un cordial saludo a todos, aquí les enviamos los temas que se trato en la charla de alimentación saludable

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL DESAYUNO

Los desayunos saludables son fundamentales para tener una tener buena salud y un peso saludable, son uno de los trucos para adelgazar. Lo recomendable es que incluya un lácteo, una fruta y un cereal, tratando de variar cada día para no aburrirnos e incluir distintos alimentos para disfrutar de todos los nutrientes. Los desayunos sanos son la mejor forma de empezar el día!

Lo que no se debe hacer es por normal desayunar un bollo, esas tentaciones no nos aportan los nutrientes necesarios para llevar una dieta saludable, y lo único que hacen es aportarnos grasas malas, azúcares y calorías que al final acaban pesando en la báscula. Así que opta por desayunos saludables bajos en grasas saturadas y por alimentos naturales, lo mejor es evitar la bollería industrial y las galletas muy calóricas.

A la hora de preparar el desayuno siempre hay que pensar en las necesidades, si es necesario un extra de fibra por el tránsito intestinal es poco regular, se debe incluir frutas y cereales integrales que son ricos en fibra. Si el colesterol es alto, evitar las margarinas y las galletas, y optar por el pan integral o blanco. Para controlar el azúcar endulzar con sacarina, evitar las mermeladas y optar por los cereales sin azúcar.

Como norma general optar por los lácteos desnatados o semidesnatados, que aportan menos grasas y calorías, y además todos los nutrientes de la leche.

BENEFICIOS DESAYUNO SALUDABLE:

Para los adultos.

Al comer un desayuno saludable es más probable:

- Consumir más vitaminas
- Tener menos grasa y colesterol
- Aumentar la productividad y la concentración durante toda la mañana
- Controlar mejor el peso
- Al reducirse el colesterol se reduzcan también los riesgos de enfermedades cardiacas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA MERIENDA

Se debe elegir los alimentos que van a componer la merienda, la cantidad de los mismos e incluso la hora en que se los va a tomar, son cuestiones directamente relacionadas con nuestro peso. El dicho “desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” tiene una absoluta base científica. Controlar la ingesta calórica en la merienda puede ser la clave para adelgazar de forma natural, controlar el peso, mejorar incluso la calidad de nuestro descanso nocturno.



Para que una merienda sea equilibrada debe elegir de forma racional los ingredientes o preparaciones que lo componen: un alimento proteico ligero (pescado blanco, atún en agua, pollo, pavo, una ración vegetal (1tz en caso de verduras crudas) (2 tz en caso de verduras cocidas) y carbohidratos complejos. Ej: (1/2 tz de arroz, o 2 tostadas)

Debe ser más ligera que el almuerzo, ya que es la última ingesta del día antes de ir a dormir, cuando el gasto de energía es mínimo'. No debemos descuidar ninguna de las comidas del día pero aunque el desayuno y el almuerzo sean algo más abundantes, nuestra actividad diaria va utilizando esa energía y, por tanto, su exceso no se reserva de una forma tan eficaz como cuando se cena de forma copiosa.

Aunque consumamos un desayuno y almuerzo adecuado, si hacemos una merienda copiosa o rica en grasas, el esfuerzo anterior no va a valer de nada. En esta comida debemos tener especial cuidado, creo que es la que más y mejor deberíamos de controlar.

La merienda es la última comida del día y como tal debe ayudar a equilibrar nuestro aporte nutricional diario, lo ideal es incluir una ración abundante de verduras, ensaladas (controlando el aceite), pescado blanco, pavo, pollo y yogurt desnatado, incluso un san duche de verduras con pollo o pavo o atún.

Lo más recomendable sería cenar al menos 2 horas antes de acostarnos

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR A LA HORA DE MERENDAR

- Precocinados tipo: lasaña, pizza, fritos (croquetas, empanadillas, etc.)
- Rebozados
- Embutidos grasos, legumbres y verduras indigestas (col, coliflor, alcachofas, etc.), salsas con exceso de grasa (nata, mantequilla, manteca, tocino, quesos fuertes...), dulces, bollería, etc.
- Reducir la ingesta de hidratos de carbono como arroz, pasta, patatas, legumbre, cereales y pan, y de frutos secos limitar la ingesta de fruta a una pieza o dos pequeñas. (

EJEMPLO DE CENA LIGERA

Ensalada de 2 o más ingredientes las porciones fueron explicadas en la charla que se dio en la semana de la salud. Se le puede agregar unas gotitas de limón inclusive unas gotitas de aceite de oliva. (Debe ocupar casi la mitad del plato)

La proteína: puede ser con una pechuga de pavo o pollo del porte de la palma de la mano, tratar de evitar la carne roja durante las noches y preferir cocinar al horno, al vapor, asado, a la plancha pero evitar los fritos.

Y el carbohidrato que puede ser una ración de fruta ya que es rica en carbohidratos, o si prefieren arroz, pan, tallarín estos deben ser no más de ½ tz y el pan una o dos rodajas sin mantequilla, mermelada, queso crema, etc.

Si ustedes prefieren pueden tomar una taza de sopa y con eso es suficiente, evitar el mote, canguil, ají, en la noche.

Antes de empezar la merienda o cualquier tiempo de comida se recomienda tomar 2 vasos de agua 5 minutos antes de la comida.

Pueden también preferir un lácteo desnatado con un sanduche, o un batido de frutas con galletas integrales, pero esto no deberá ser todas las noches.



Esperamos que cumplan con lo recién explicado, ya vamos dos tiempos de comida, no se olviden que si cumplen no tienen por qué subir de peso. Y todo eso nos daremos cuenta durante el transcurso del proyecto. Muchas gracias.

Saludos

Cristina y Belén
NUTRICION Y DIETETICA
CIENCIAS MÉDICAS



ANEXO 7.3 (ACTIVIDAD FISICA)

Buenos días, les enviamos los tipos de actividad física, tema que se trato en la charla.

A la actividad física puede clasificarse de acuerdo con la intensidad:

Ligera: Cuando se permanece el 75% del tiempo sentado o de pie y el 25% del tiempo moviéndose. En este grupo se encuentran: empleados de oficina, la mayor parte de profesionales (abogado, médicos, contadores, arquitectos, etc.), empleados, choferes amas de casa poseedoras de aparatos mecánicos del hojas y ocupaciones similares

Moderada: Cuando se permanece el 40% del tiempo sentado o de pie y el 60% restante en actividad ocupacional específica. La mayoría de trabajos en la industria ligera, estudiantes, obreros de la constitución (con exclusión de los que hacen trabajos duros), muchos trabajadores agrícolas, soldados que no están en servicio activo, pescadores, amas de casa carentes de aparatos mecánicos del hogar y ocupaciones similares.

Intensa: Cuando se permanece el 25% del tiempo sentado o de pie y el 75% del tiempo restante en actividad ocupacional específica. Aquí están: algunos trabajadores agrícolas y de la construcción, trabajadores no especializados, trabajadores forestales, reclutas del ejército y soldados en servicio activo, mineros, trabajadores de acerías y ocupaciones similares. Dentro de esta existe una subclasificación:

Muy intensa: Están: leñadores, herreros, trabajadores de la construcción, cortadores de Caña y ocupaciones similares.

Excepcionalmente intensa: Lo componen: cortadores de caña de alta productividad (jornada entre 12-14 horas y una producción de 8-10t de caña)

Esperamos que todos aumenten su actividad física, mínimo 3 veces por semana 30 minutos.

Saludos

Cristina y Belén
NUTRICION Y DIETETICA
CIENCIAS MÉDICAS



ANEXO 7.4 (Terminología de los Alimentos)

Muy buenos días a todos, a continuación se les envía sobre el tema tratado el día de hoy. Todo esto como sabemos fue lo que se explico en la charla de terminología de los alimentos.

- **Reducido en calorías:** Cuando menos 1/3 más bajo en kilocalorías que el alimento regular y no nutricionalmente inferior al mismo.
- **Bajo en calorías:** No más de 40kcal/ración ni más de 0.4 Kcal/g o unas 11kcal/onza; el termino no puede aparecer inmediatamente antes del nombre de un producto que ya es bajo en calorías por si mismo.
- **Dieta o dietético:** Puede utilizarse para alimentos reducidos en calorías y bajos en calorías y también para alimentos dirigidos claramente para otros fines dietéticos especiales. Ejemplo: bajo en sodio.
- **Lite:** No definido aún por la Food and Drug Administration y se deja a la interpretación del fabricante.
- **Imitación:** Semeja o sustituye a otro alimento, pero contiene menos del 2% de cualquiera de ocho nutrientes y es necesario que aparezca en la etiqueta (proteínas, vitamina A, vitamina C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, hierro)
- **Enriquecido o fortificado:** Adición de nutrientes en el alimento para reponer los que se han perdido en su almacenamiento, manejo y procesamiento, para que los alimentos se semejen a los tradicionales, a fin de cubrir los estándares nutricionales o, cuando es adecuado, para contrarrestar una deficiencia nutricional de un grupo de población particular.
- **Sin azúcar o con poca azúcar:** No contiene sacarosa; puede incluir otros edulcorantes; implica bajo o reducido en kilocalorías. Si no es cierto la etiqueta también debe indicar, "no es un alimento reducido en calorías".
- **No endulzado:** Dulce natural sin adición de edulcorantes.

Saludos

Cristina y Belén
NUTRICION Y DIETETICA
CIENCIAS MÉDICAS

**ANEXO 7.5 (DEGUSTACIONES)****SOUFFLE DE MORA**

Este es un postre bajo en calorías, no contiene azúcar y es muy rico.

INGREDIENTES:

½ taza de yogurt natural
¾ taza de requesón
1 cucharada de harina
4 sobres de edulcorante
2 ½ tazas de mora
2 claras de huevo
1 yema de huevo

PREPARACION:

Poner en la licuadora el yogurt con el requesón y licuara, posteriormente licuar la mora y mezclar con el yogurt y requesón, agregar la harina, edulcorantes, las claras y la yema, remover todo hasta que quede una masa uniforme.

Poner en un molde previamente engrasa y enharinado. Poner al horno a 180 grado hasta que esté listo y dejarlo enfriar dentro del horno enfriar por 30 minutos

TORTA DE ZAPALLO**INGREDIENTES:**

Zapallo	2 tz
Mantequilla	½ libra
Huevos	6
Harina de trigo	½ libra
Azúcar	½ libra
Jugo de naranja	½ tz
Esencia de vainilla	1 cdta.
Queso rallado	1 tz

PREPARACION:

Cocer el zapallo y luego licuar con huevos, Mantequilla, azúcar, queso y jugo de naranja.

Sacar la preparación en un molde previamente engrasado y llevar al horno a 160° durante 45 minutos.

FLAN DE PERA:**INGREDIENTES**

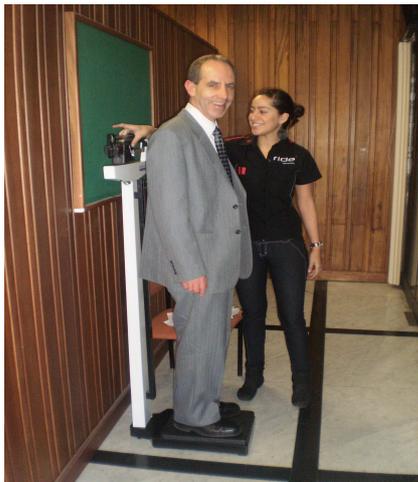
1 1/2 taza de leche descremada
1 taza de peras al natural licuado
1 1/2 cucharadita de edulcorante líquido
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 sobres de gelatina (sin sabor)
1 clara



PREPARACION

Hierve en una olla la leche descremada con la esencia de vainilla y cuando la retiras del fuego, agrégale el edulcorante. Incorpórale la gelatina sin sabor (previamente hidratada) en media taza de agua fría y lleva la olla al fuego hasta que la gelatina esté diluida. Retira la olla del fuego para que baje la temperatura. Luego cuando esté fría añádele la clara batida, las peras licuadas y mezcla bien. Vierte la mezcla del flan en un molde humedecido con un poquito de agua y llévalo a la heladera durante unas horas. Por último, desmolda con cuidado el flan y adórnalo con trocitos de peras.

ANEXO 8 (FOTOS)









ANEXO 9 (OPERACIONALIZACION DE VARIABLES)

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES:

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales	Edad cronológica: Es la que va desde el nacimiento hasta la edad actual de la persona.	Año de nacimiento	20-29 30-39 40-49 50-60
Sexo	Condición biológica que define el género.	Fenotipo: Propiedad observable en un organismo, fruto de la interacción entre su genotipo y el ambiente en que este se expresa. Genotipo: Conjunto de los alelos de un individuo en uno, varios o en todos sus loci.	Observación	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Estado nutricional	Es el resultado del balance entre la necesidad y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales.	Antropometría: mediciones de las variaciones de las dimensiones físicas y de la composición el cuerpo humano a diferentes edades y niveles de nutrición.	Índice de masa corporal (IMC)	IMC de Adultos Bajo peso <18.5 <input type="checkbox"/> Normal 18.5-24.9 <input type="checkbox"/> Sobrepeso 25-29.9 <input type="checkbox"/> Obesidad I 30-34.9 <input type="checkbox"/> Obesidad II 35-39.9 <input type="checkbox"/> Obesidad III >40 <input type="checkbox"/>
Actividad Física:	Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal	Desgaste de energía.	Se considera ligera: 75% del tiempo sentado o de pie, 25% del tiempo en pie y en movimiento.	Ligera <input type="checkbox"/> Moderada <input type="checkbox"/>



			<p>Se considera moderada: 40% del tiempo sentado o de pie, 60% del tiempo gastado en una actividad ocupacional específica</p> <p>Se considera intensa: 25% del tiempo sentado o de pie, 75% del tiempo gastado en una actividad ocupacional específica</p>	Intensa <input type="checkbox"/>
Alimentación Saludable	Es cuando se basa en la combinación variada de alimentos de diferentes grupos o categorías, en cantidades o porciones razonables, no abundantes	Alimentos ingeridos	Carbohidratos: 6-11 porciones Frutas: 2-4 porciones Vegetales: 3-5 porciones Carnes y pecados: 2-3 porciones Lácteos: 2-3 porciones Grasas y azúcares: mínima cantidad	Proteínas: 10-15% Grasas: 25-30% CHO: 55- 70%