



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACION AMBIENTAL,
HOTELERIA Y GASTRONOMIA

CARRERA DE GASTRONOMIA

TESIS PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE
ADMINISTRADORA GASTRONOMICA

“PLAN DE MEJORAMIENTO DE LA EMPRESA MIANDI
DEDICADA A LA DISTRIBUCION DE PRODUCTOS DE
PASTELERIA EN EL SECTOR NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO”

AUTOR:

DIANA CAROLINA ABRIL CRUZ

DIRECTOR:

Ing. RICARDO RIVAS, MSC

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento en esta ocasión está dirigido en primer lugar a Dios, el ser supremo que me llenó de coraje y perseverancia cuando estos comenzaban a faltarme.

A mis padres y mis hermanas que con su apoyo lograron que este sueño se convirtiera en realidad a base de dedicación, trabajo y mucho esfuerzo.

A mis amigas Karlita, Cristina, Paola y Eliana quienes pusieron su nota de alegría en los momentos donde me hacía falta sonreír y su mano siempre dispuesta a ayudarme.

A todas las personas que sin restricciones me brindaron su colaboración y ayuda de muchas formas diferentes.

A mis profesores de la universidad, sin sus conocimientos impartidos desde mi primer día, este trabajo no hubiese sido posible.

DEDICATORIA

Este trabajo esta dedicado especialmente a mi familia, esas 4 personas maravillosas que no solo pusieron sus manos para colaborar conmigo sino también su cariño y total apoyo. Gracias por todo.

A mis amigas, seres humanos maravillosos con quienes compartí la experiencia de la universidad desde el primer día y que ahora 4 años y muchas experiencias después, estamos conquistando la meta juntas. Gracias por todo lo que puede aprender de ustedes en el camino.

A todos los que leerán esta tesis porque esta es una muestra de lo que se puede lograr con mucho trabajo y ganas de convertir un sueño en realidad.

Esto es para ustedes.

AUTORIA

Del contenido de la presente tesis se responsabiliza el autor

Diana Carolina Abril Cruz
180395017-7

CERTIFICACION

Certifico que bajo mi dirección la siguiente tesis ha sido realizada en su totalidad por la Srta. Diana Carolina Abril Cruz.

Ing. Ricardo Rivas, MSC
Director de Tesis

TABLA DE CONTENIDOS

1. GENERALIDADES	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. ANTECEDENTES	2
1.3. JUSTIFICACION	3
1.4. DELIMITACION DEL TEMA	4
Delimitación Espacial	4
1.4.1. Delimitación Temporal	4
1.5. OBJETIVOS	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos	5
1.6. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	5
1.6.1. Métodos	5
1.6.2. Técnicas	6
1.7. VARIABLES E INDICADORES	6
2. ESTUDIO DE MERCADO	
2.1. INTRODUCCION	7
2.2. TECNICAS	7
2.3. APLICACIÓN DE ENCUESTAS	8
2.4. CALCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA	8
2.5. PLANTEAMIENTO DE PREGUNTAS	8
2.5.1. Encuesta	9
2.5.1.1. Análisis y Tabulación de Resultados obtenidos	9
2.5.2. Entrevista	11
2.5.2.1. Análisis de Resultados Obtenidos	21
3. DIAGNOSTICO SITUACIONAL	
3.1. INTRODUCCION	23
3.2. AREAS DE LA PLANTA DE PRODUCCION	24
3.2.1. Área de Almacenamiento	25
3.2.2. Área de Producción	26
3.2.3. Área de Empaque y Despacho	26
3.2.4. Área Administrativa	27
3.2.5. Maquinaria y Equipo	27
3.2.6. Limpieza y desinfección del Área de trabajo	28
3.2.7. Personal	28

3.2.8. Recetas	29
3.2.9. Productos	30
3.2.10. Proveedores	31
3.2.11. Mercado	31
3.2.12. Seguridad	32
3.3. ANALISIS SITUACIONAL (FODA)	33
3.3.1. Fortalezas	33
3.3.2. Debilidades	34
3.3.3. Oportunidades	35
3.3.4. Amenazas	35
3.4. MATRIZ FODA	36
4. PROPUESTA DE MEJORAMIENTO	
4.1. PERSONAL	38
4.1.1. Organigrama Empresarial	39
4.1.2. Perfil del Puesto	40
4.1.3. Proceso de Selección del Personal	42
4.1.3.1. Pasos del Proceso de Selección	42
4.2. PROVEEDORES	51
4.2.1. Selección de Proveedores	52
4.3. SEGURIDAD ALIMENTARIA	53
4.3.1. Materia Prima	53
4.3.1.1. Carne, Pescados y Mariscos	53
4.3.1.2. Productos Lácteos	55
4.3.1.3. Huevos	56
4.3.1.4. Frutas y Verduras	56
4.3.1.5. Enlatados	56
4.3.1.6. Alimentos Secos	56
4.3.2. Instalaciones	57
4.3.3. Manipulador de Alimentos	59
4.3.4. Productos	60
4.3.4.1. Delimitación de calorías	62
4.3.4.2. Estándares de consumo de nutrientes	63
4.3.4.3. Hidratos de Carbono	63
4.3.4.4. Proteínas	64
4.3.4.5. Grasas	65
4.3.4.6. Delimitación de agua	66

4.4. PRESUPUESTO PROYECTADO PARA EL PLAN DE MEJORAMIENTO	70
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. CONCLUSIONES	71
5.2. RECOMENDACIONES	72
GLOSARIO	75
BIBLIOGRAFIA	80

CAPITULO I

GENERALIDADES

CAPITULO I

1. GENERALIDADES

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-

Mediante una investigación previa a este proyecto se han determinado como los principales problemas:

Expendio de productos poco nutritivos e inadecuados para los consumidores (niños y adolescentes entre 9 y 17 años); dichos productos aunque son de buena calidad, no cumplen con los requerimientos nutricionales de los niños y con el tiempo esta carencia de alimentos apropiados puede afectar su rendimiento académico y su desarrollo físico.

Desconocimiento de las normas básicas de limpieza y desinfección del área de trabajo así como de los utensilios, maquinaria y equipos que se encuentran en contacto directo con los alimentos, lo que impide a la empresa garantizar un producto seguro para su consumo en una población de alto riesgo. Este problema se extiende al recurso humano, el cual no tiene conocimiento sobre la normas de aseo personal y demás parámetros que deben cumplir al laborar en una empresa de alimentos.

Falta de cultura que procure la buena alimentación de los niños y jóvenes en escuelas y colegios. Los bares de los establecimientos educativos se encuentran abarrotados de productos inadecuados para la correcta nutrición de los niños; esto se debe a que quienes administran estos negocios se interesan más por incrementar sus ganancias expendiendo lo que pide el consumidor (comida chatarra) dejando de lado el correcto desarrollo físico y mental de los niños mediante alimentos sanos, seguros y alta calidad.

1.2. ANTECEDENTES.-

“Miandi” nace como empresa en Julio de 2008. La Sra. Matilde Cruz y su esposo, con el propósito de mejorar su situación económica, inician su propio negocio dedicado a la elaboración y venta de productos de pastelería dirigido a la población escolar.

Con esta idea en mente, los dueños de “Miandi” decidieron efectuar un préstamo bancario y con el dinero obtenido, realizaron arreglos al patio trasero de su casa y lo equiparon con todos los materiales y maquinaria que requiere un taller de pastelería.

Para saber que tipo de productos eran aquellos que podían elaborar y vender con mayor éxito pidieron la asesoría de una vieja amiga de su familia quién es dueña de un bar escolar; ella les supo dar toda la información que requerían y con este primer encuentro, los dueños de “Miandi” consiguieron su primer cliente quien una vez que comprobó la calidad de los productos, recomendó a la empresa como proveedor a otros planteles educativos.

Así, los dueños y sus hijas se hacían cargo de las tareas concernientes al negocio familiar: adquirir la materia prima, producir los alimentos, llevarlos a los lugares de expendio y realizar los cobros correspondientes.

Después del primer mes de operaciones, “Miandi” había crecido un poco más con la implementación de empaques para los productos y mejores prácticas de seguridad alimentaria. Pero estos cambios generaron gastos adicionales que sin duda afectaron los costos de sus productos que lamentablemente sus clientes (quienes laboraban en instituciones educativas de escasos recursos económicos) no estaban en capacidad de pagar no solo por el encarecimiento simbólico de los productos sino por el desconocimiento de la importancia de brindar a los niños, productos seguros y con mejores garantías.

Ante tal negativa, la joven empresa perdió mercado y la competencia, que ofrecía productos de baja calidad y menor precio, aprovechó para cubrir las necesidades insatisfechas de los clientes directos de “Miandi” a quienes con el objeto de no quedarse sin productos que vender, no les interesó la calidad sino

los precios bajos del proveedor que le garantizaban un índice de ganancias mayor.

De esta forma y ante la clara disminución en sus ingresos, la empresa se vio obligada a reducir costos mermando la calidad de la materia prima que utilizaban y dejando de lado las buenas prácticas de salubridad, además los dueños decidieron recortar su línea de productos dejando habilitados solo aquellos que les dejaban un margen de utilidad mayor.

Afortunadamente, estas medidas drásticas estuvieron vigentes solo por un tiempo apenas necesario para que la empresa recupere su nicho de mercado y actualmente distribuye sus productos a 4 instituciones distintas con 2 líneas de productos (salados y dulces), los que le proporcionan y “Miandi” cierta estabilidad.

Hoy en día la empresa cuenta con 4 empleados que son los miembros de la familia impulsadora de esta idea, los cuales trabajan cuando es necesario haciendo uso de su tiempo libre. Durante el tiempo de funcionamiento de la empresa no han podido contratar más personal debido a que los ingresos son bajos y no son suficientes para pagar el sueldo de un empleado.

Esta falta de personal ha limitado a la empresa a atender solo a algunos establecimientos educativos y no le permite expandirse ni incrementar su mercado.

1.3. JUSTIFICACION.-

Este proyecto pretende beneficiar a los niños y adolescentes en el ámbito nutricional, mejorando su dieta y proporcionándoles todos los alimentos, vitaminas y minerales que ellos requieren para desarrollar sus actividades escolares.

Además beneficiará a los padres de familia, puesto que les brindará tranquilidad al saber que durante las horas que sus hijos se encuentran en la escuela o colegio, tienen acceso a productos saludables y garantizados que no solo sean agradables sino también cómodos para la economía familiar.

En otro ámbito, se generará un beneficio económico para la empresa puesto que la reestructuración de los productos y el mejoramiento de ciertas prácticas, atraerán a más clientes, produciendo un incremento en las ventas y utilidades que le permitan a la empresa un crecimiento notable.

De ponerse en práctica este proyecto, los empleados actuales y los que pueda contratar la empresa en el futuro también se verán beneficiados puesto que al capacitarse y aprender a cerca de buenas prácticas de higiene y manufactura, crecerán profesional y personalmente, lograrán sentirse motivados a trabajar y eventualmente podrán aportar al crecimiento de la empresa.

Con el tiempo se producirá un beneficio a nivel cultural debido a que con este proyecto, se puede educar a la población en el consumo de alimentos saludables desde los primeros años de escolaridad hasta el final de la etapa adolescente dejando de lado los productos con calorías huecas y logrando un mejor desarrollo tanto físico como mental.

1.4. DELIMITACIÓN DEL TEMA.-

1.4.1. Delimitación Espacial.-

El proyecto se realizará en la empresa “Miandi” ubicada en la Cap. Ramón Borja y Av. 6 de Diciembre, cantón Quito, provincia de Pichincha.

1.4.2. Delimitación Temporal.-

El proyecto de llevará a cabo en aproximadamente 8 meses una vez designado el director del trabajo de titulación.

1.5. OBJETIVOS.-

1.5.1. OBJETIVO GENERAL.-

Diseñar un proyecto de mejoramiento y desarrollo de menús balanceados dentro de “Miandi”, empresa dedicada al catering para escuelas y colegios.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.-

- Realizar un diagnóstico de la situación actual de la empresa.
- Estudiar los requerimientos nutricionales de los niños de entre 9 y 18 años.
- Determinar cuales son las normas de sanitación tanto para las instalaciones como para los alimentos que debe cumplir una empresa de catering para instituciones educativas.
- Elaborar una guía de buenas prácticas de aseo personal que debe cumplir un empleado en una empresa de alimentos y bebidas.
- Establecer puntos de control dentro del proceso de producción y entrega de los productos elaborados.
- Proponer menús y combinaciones de alimentos que cumplan con estos requerimientos.

1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. METODOS.-

Analítico.- Se basa en el análisis de las partes de un todo y de sus elementos constitutivos.

Sistemático.- Es lo contrario del anterior puesto que junta las partes de un todo.

Sistémico.- Consiste en modelar un objeto mediante la determinación de sus componentes y la relación entre ellos.

Observación.- Es de naturaleza contemplativa. Constituye la base de toda ciencia; sus partes son: objeto, sujeto, ambiente, medios y el cuerpo de conocimientos.

Medición.- Se desarrolla con el objetivo de obtener la información numérica a cerca de una propiedad, donde se comparan magnitudes medibles y conocidas.

1.6.2. TÉCNICAS.-

- Encuesta.- Conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra de una población para conocer estados de opinión o hechos específicos.
- Entrevista.- Conversación que tiene como objetivo obtener información mediante preguntas.
- Focus Group.- Reunión de personas realizada para recoger sus actitudes y reacciones frente a un producto o servicio.
- Degustación.- Prueba de uno o más productos.

1.7. VARIABLES E INDICADORES.-

VARIABLES	INDICADORES
Cientes (Adm. de bares escolares)	Encuestas
Proveedores	Pruebas de Calidad
Productos	Estudio Nutricional
Consumidores (niños y adolescentes)	Resultados de Degustaciones

CAPITULO II

ESTUDIO DE MERCADO

CAPITULO II

2. ESTUDIO DE MERCADO

2.1. INTRODUCCION.-

El estudio de mercado es un proceso sistemático de recolección y análisis de datos e información acerca de los clientes, competidores y el mercado. Sus usos incluyen ayudar a crear un plan de negocios, lanzar un nuevo producto o servicio, mejorar productos o servicios existentes y expandirse a nuevos mercados.

El estudio de mercado puede ser utilizado para determinar que porción de la población comprara un producto o servicio, basado en variables como el género, la edad, ubicación y nivel de ingresos.

El estudio de mercado es generalmente primario o secundario. En el estudio secundario, la compañía utiliza información obtenida de otras fuentes que aparecen aplicables a un producto nuevo o existente. Las ventajas del estudio secundario incluyen el hecho de ser relativamente barato y fácilmente accesible.

Las desventajas del estudio secundario: a menudo no es específico al área de investigación y los datos utilizados pueden ser tendenciosos y complicados de validar.

El estudio de mercado primario implica pruebas como focus groups, encuestas, investigaciones en terreno, entrevistas u observaciones llevadas a cabo o adaptadas específicamente al producto.

2.2. TECNICAS.-

Si el proyecto amerita realizar un estudio primario se pueden aplicar diferentes técnicas que se utilizan para obtener diferentes tipos de información de clases distintas de personas.

- a) Encuesta.- Conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra de la población para conocer estados de opinión o hechos específicos.
- b) Entrevista.- Conversación que tiene como objetivo obtener información mediante preguntas al entrevistado.
- c) Degustación.- Prueba de uno o más productos.
- d) Focus Group.- Reunión de personas realizada para recoger sus actitudes y reacciones frente a un producto o servicio.

2.3. APLICACIÓN DE ENCUESTAS.-

Para obtener información valiosa sobre la aceptación que tendría el cambio de productos y servicios que este proyecto propone para “Miandi”, he aplicado una encuesta a los padres de familia de niños y adolescentes entre 4 y 18 años que se educan en colegios del norte de Quito.

2.4. CALCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA.-

Para calcular el tamaño de la muestra se aplica la fórmula de una población finita puesto que se conoce el número exacto de individuos en una población determinada.

En el caso de este plan el universo poblacional se considera la cantidad de niños y adolescentes en edad estudiantil (escuela y colegio).

$$\frac{Z^2 * p * q * N}{[(N-1) e^2] + (Z^2 * p * q)}$$

$$\frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5 * 194.011}{[(194.011 - 1) 0,05^2] + (1,96^2 * 0,5 * 0,5)}$$

186.328,16

485,99

Tamaño de la muestra = 383

Este resultado determina que la encuesta deberá ser aplicada a 383 personas para tener información con el menor porcentaje de error posible.

Para obtener los resultados apropiados, las encuestas no serán aplicadas a los estudiantes sino a sus padres que son quienes pueden responder las preguntas de manera precisa.

2.5. PLANTEAMIENTO DE PREGUNTAS.-

2.5.1. ENCUESTA

La encuesta es una técnica cuantitativa que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características objetivas y subjetivas de la población.

Ventajas:

- Técnica más utilizada y que permite obtener información de casi cualquier tipo de población.
- Permite obtener información sobre hechos pasados de los encuestados.
- Gran capacidad para estandarizar datos, lo que permite su tratamiento informático y el análisis estadístico. Relativamente barata para la información que se obtiene con ello.

Inconvenientes:

- No permite analizar con profundidad temas complejos (recurrir a grupos de discusión).

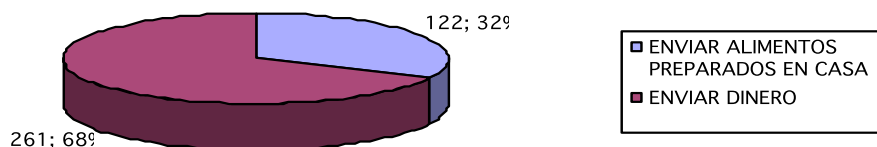
El cuestionario es el instrumento de la encuesta (ver Anexo 1) y es un instrumento de recogida de datos rigurosamente estandarizado que puntualiza las variables objeto de observación e investigación, por ello las preguntas de un cuestionario son los indicadores.

2.5.1.1. ANALISIS Y TABULACION DE RESULTADOS OBTENIDOS.-

Después de aplicar la encuesta a 383 padres de familia de establecimientos educativos fiscales del norte de la ciudad de Quito, se obtuvieron los siguientes resultados:

1) Al enviar a su hijo (a) a la escuela o colegio, prefiere:

	Cantidad	Porcentaje
ENVIAR ALIMENTOS PREPARADOS EN CASA	122	32
ENVIAR DINERO	261	68



Elaborado por: Diana Abril C.

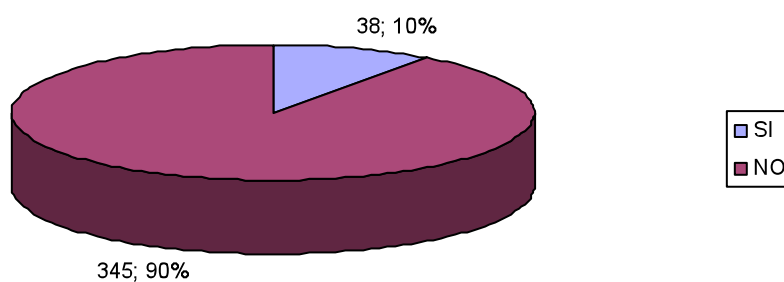
Análisis:

El 32% de los encuestados prefiere enviar alimentos preparados en casa mientras que el 68% envía dinero a sus hijos para que adquieran sus alimentos escogiendo entre los productos disponibles en el bar de su colegio o escuela.

Esta información nos permite determinar que la falta de tiempo en casa obliga a los padres a descuidar la nutrición de sus hijos permitiendo que consuman alimentos dañinos para su salud.

2) Considera que los alimentos disponibles en su escuela o colegio son adecuados para su hijo (a)?

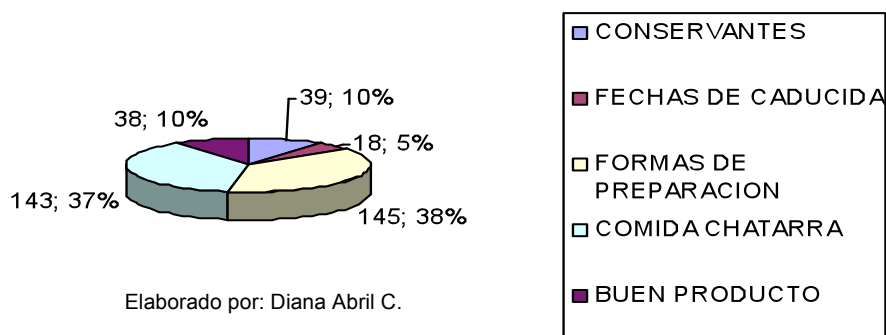
	Cantidad	Porcentaje
SI	38	10
NO	345	90



Elaborado por: Diana Abril C.

Porque?

	Cantidad	Porcentaje
CONSERVANTES	39	10
FECHAS DE CADUCIDAD	18	5
FORMAS DE PREPARACION	145	38
COMIDA CHATARRA	143	37
BUEN PRODUCTO	38	10



Elaborado por: Diana Abril C.

Análisis:

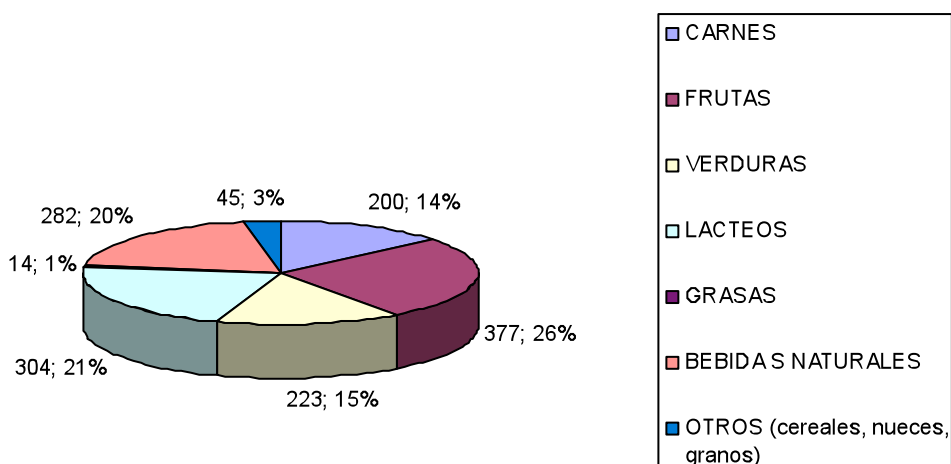
Ante esta pregunta, el 10% de los encuestados opinan que los alimentos que se encuentran al alcance de sus hijos son apropiados para su consumo mientras que el 90% considera que los productos disponibles en las instituciones educativas de sus hijos no son adecuados para su consumo.

Aunque los productos no son aprobados por sus padres, se ven en la obligación de hacer uso de ellos debido a la falta de tiempo para preparar alimentos caseros y saludables.

Entre las razones por las que los padres de familia desaprueban los productos de los bares escolares están: la presencia de conservantes y colorantes dañinos para la salud de sus hijos, falta de atención a las fechas de caducidad de varios productos, las formas y condiciones en las que dichos productos se preparan y expenden, el status que mantienen estos alimentos como comida chatarra que contienen grandes cantidades de grasa y perjudican la salud de los niños. El 10% de los encuestados que opino que los productos son adecuados para sus hijos opina que en los bares de las escuelas y colegios se expenden productos saludables, higiénicamente preparados, variados y elaborados con productos naturales.

3) Qué clase de alimentos considera necesarios dentro de la dieta de su hijo (a) mientras se encuentra en la escuela o colegio?

	Cantidad	Porcentaje
CARNES	200	14
FRUTAS	377	26
VERDURAS	223	15
LACTEOS	304	21
GRASAS	14	1
BEBIDAS NATURALES	282	20
OTROS (cereales, nueces, granos)	45	3



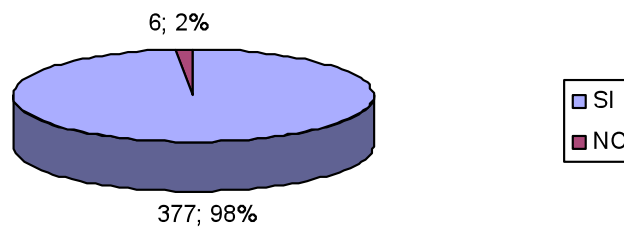
Elaborado por: Diana Abril C.

Análisis:

Los encuestados seleccionaron todos los alimentos que a su criterio son indispensables en la dieta de sus hijos durante su jornada escolar pero también se evidencia cierto desconocimiento por parte de los encuestados debido a que únicamente el 1% considera importante el consumo de grasas.

4) Considera que debe existir un balance nutricional en la dieta de su hijo(a)?

	Cantidad	Porcentaje
SI	377	98
NO	6	2



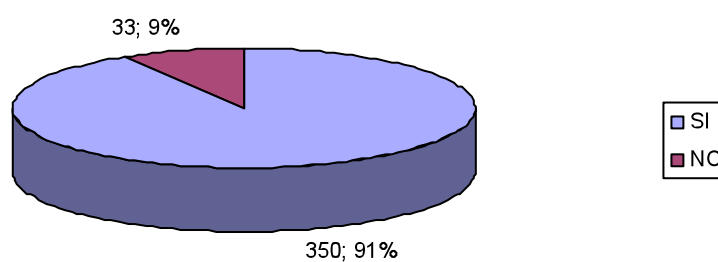
Elaborado por: Diana Abril C.

Análisis:

El 98% de los encuestados están consientes de que un balance nutricional es importante en la dieta de sus hijos, esto implica el consumo constante o regular de nutrientes esenciales que actualmente tienen un déficit considerando los alimentos que consumen los alumnos con regularidad

5) Si existiera una empresa dedicada a proporcionar alimentos equilibrados, variados, saludables y acordes con las necesidades nutricionales de su hijo (a), aceptaría sus servicios?

	Cantidad	Porcentaje
SI	350	91
NO	33	9



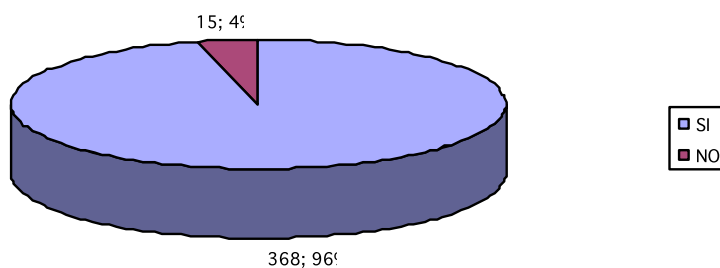
Elaborado por: Diana Abril C.

Análisis:

El 91% de los encuestados estarían dispuestos a contratar los servicios de "Miandi" si esta ofrece los productos antes mencionados, esto no solo deja al descubierto la necesidad que sienten los padres de recibir un producto garantizado y de buena calidad sino que garantiza la aceptación de los cambios en los productos que actualmente expende la empresa.

6) Se sentiría satisfecho si su hijo (a) recibe diariamente y a la hora del receso, un menú completo que incluya un producto principal, uno o varios acompañantes y una bebida adecuados para su edad, género u actividad física?

	Cantidad	Porcentaje
SI	368	96
NO	15	4



Elaborado por: Diana Abril C.

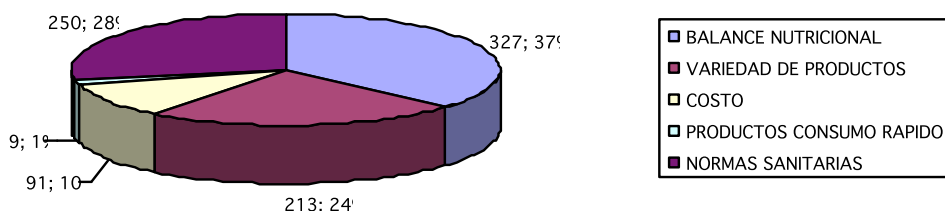
Análisis:

El 96% de los encuestados están de acuerdo con la propuesta que ofrece este proyecto en cuanto a los productos.

Esta información será útil para diseñar los menús que serán elaborados y expendidos si la empresa acoge la sugerencia de cambiar los productos actuales.

7) Cuáles de los siguientes factores considera importantes en la alimentación de su hijo?

	Cantidad	Porcentaje
BALANCE NUTRICIONAL	327	37
VARIEDAD DE PRODUCTOS	213	24
COSTO	91	10
PRODUCTOS CONSUMO RAPIDO	9	1
NORMAS SANITARIAS	250	28



Elaborado por: Diana Abril C.

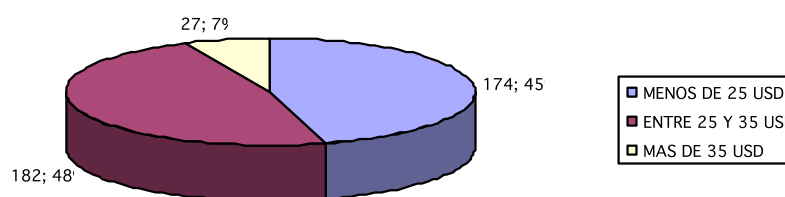
Análisis:

En esta pregunta los porcentajes más representativos corresponden a: balance nutricional, variedad de productos y normas sanitarias que son los aspectos que más preocupan a los padres de familia.

Además serán los puntos donde más énfasis se pondrá al desarrollar el plan de mejoramiento de “Miandí”.

8) Considerando su situación familiar, cuánto estaría dispuesto a pagar por un servicio que le ofrezca a su hijo un menú con las características antes mencionadas durante un mes?

	Cantidad	Porcentaje
MENOS DE 25 USD	174	45
ENTRE 25 Y 35 USD	182	48
MAS DE 35 USD	27	7



Elaborado por: Diana Abril C.

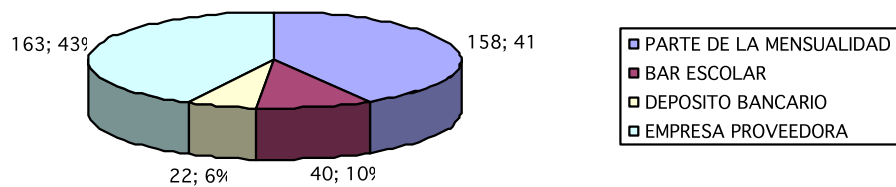
Análisis:

Estos resultados reflejan que la situación económica actual de las familias ecuatorianas no es buena, están preocupados por la nutrición y buena salud de sus hijos pero no disponen de medios económicos necesarios para brindarles una correcta alimentación.

Por eso este proyecto tomará en cuenta este factor para determinar el costo de la materia prima y el precio de venta.

9) Estaría dispuesto a pagar:

	Cantidad	Porcentaje
PARTE DE LA MENSUALIDAD	158	41
BAR ESCOLAR	40	10
DEPOSITO BANCARIO	22	6
EMPRESA PROVEEDORA	163	43



Elaborado por: Diana Abril C.

Análisis:

Analizando los resultados de esta pregunta podemos concluir que los padres de familia prefieren cancelar y tener contratos con sus respectivos colegios o con "Miandi" que este caso debe manejar con mucha responsabilidad los pagos y demás compromisos con los padres de familia.

2.5.2. ENTREVISTA

Una entrevista se conceptualiza como un conversatorio entre dos o más personas que puede o no tener un cuestionario previamente elaborado con preguntas que se formularán a uno de los interlocutores con el objetivo de adquirir información sobre un tema o temas determinados.

La presente encuesta (ver Anexo 2) fue realizada a 6 administradores o dueños de bares de escuelas y colegios fiscales del norte de la ciudad de Quito.

2.5.2.1. ANALISIS DE RESULTADOS OBTENIDOS.-

Debido a la falta de colaboración por parte de los administradores de bares en los distintos establecimientos educativos fue limitada la información que se pudo recoger con respecto a las preguntas pre establecidas para la entrevista.

A pesar de este inconveniente pudimos concluir lo siguiente:

- ✓ En menor o mayor proporción, todos los bares escolares expenden todos los productos de la lista antes mencionada. Además expenden productos elaborados por ellos en las instalaciones de los bares como secos, guisos y otras preparaciones que se expenden calientes como salchipapas u otro tipo de comida chatarra.
- ✓ Los proveedores que entregan productos están entre intermediarios y personas naturales cuyos productos ni tienen ninguna garantía pero les ofrecen precios bajos y es así como ganan mercado.
- ✓ Lamentablemente, los factores que se utilizan para seleccionar a un proveedor no tienen nada que ver con la calidad del producto sino que esta selección esta basada en el bajo costo del producto y las facilidades de

pago lo que provoca un total descuido de las cualidades nutricionales de los productos.

- ✓ Para escoger los productos existe el mismo tipo de descuido, los administradores prefieren los productos que les ofrezcan un mejor nivel de rentabilidad, aquellos que se vendan más y que gusten más a los consumidores.
- ✓ Los dueños y administradores de los bares escolares están consientes de que los productos empacados no son los mejores para el consumo de niños y adolescentes pero consideran que es la única manera de mantener sus negocios puesto que los consumidores en su mayoría prefieren este tipo de productos.
- ✓ Las instalaciones de los bares escolares donde se nos permitió recoger información están en malas condiciones, los dueños desconocen las normas básicas de sanitación y aunque sus producto sea bueno, las condiciones en las que se expenden dejan mucho de desear.
- ✓ En cuanto a su disposición para formar una alianza con “Miandi” los administradores se mostraron dispuestos a ayudar con la distribución del producto pero no se encuentran seguros. Por tanto una de las estrategias de este plan de mejoramiento será ofrecer beneficios a los administradores para que trabajen en alianza con la empresa con la finalidad de obtener beneficios bilaterales.

CAPITULO III
DIAGNOSTICO SITUACIONAL

CAPITULO III

3. DIAGNOSTICO SITUACIONAL

3.1. INTRODUCCION

La información que se presenta a continuación fue tomada directamente de la dueña y empleados del establecimiento quienes sinceramente y dispuestos a realizar los cambios necesarios proporcionaron la información requerida para identificar los problemas y de la misma manera sugerir las medidas a tomarse para lograr el mejoramiento de las áreas que lo necesiten.

“Miandi” se encuentra ubicado al norte de la ciudad de Quito, entre la calle Cap. Ramón Borja y Av. 6 de Diciembre.

Las instalaciones de la empresa cuentan con un área total de 28 m² distribuidos en una sola planta.

Este edificio que es de propiedad de los dueños de la empresa, en un principio no fue construida con las especificaciones que requiere una planta de producción de alimentos y bebidas pero debido a la necesidad del espacio, se realizaron las adecuaciones pertinentes y aunque falta mucho por hacer, las instalaciones son aceptables.

En la empresa laboran 4 empleados, de los cuales 3 no poseen estudios referentes a alimentos y bebidas, por el contrario han aprendido a elaborar el producto de manera empírica en este establecimiento. Ninguno de los empleados está a cargo de la producción del establecimiento puesto que no existe un organigrama que especifique las actividades de cada uno, de hecho los empleados fueron contratados sin tener un perfil que tuvieran que cumplir.

“Miandi” labora en un horario de 15h00 a 23h00 debido a que los empleados y la dueña se dedican a realizar otras actividades en la mañana como adquirir la materia prima necesaria para la producción de ese día o semana dependiendo del

producto. Además este horario de trabajo garantiza la frescura y calidad del producto que es entregado al día siguiente de su elaboración.

La imagen empresarial de “Miandi” es la siguiente:



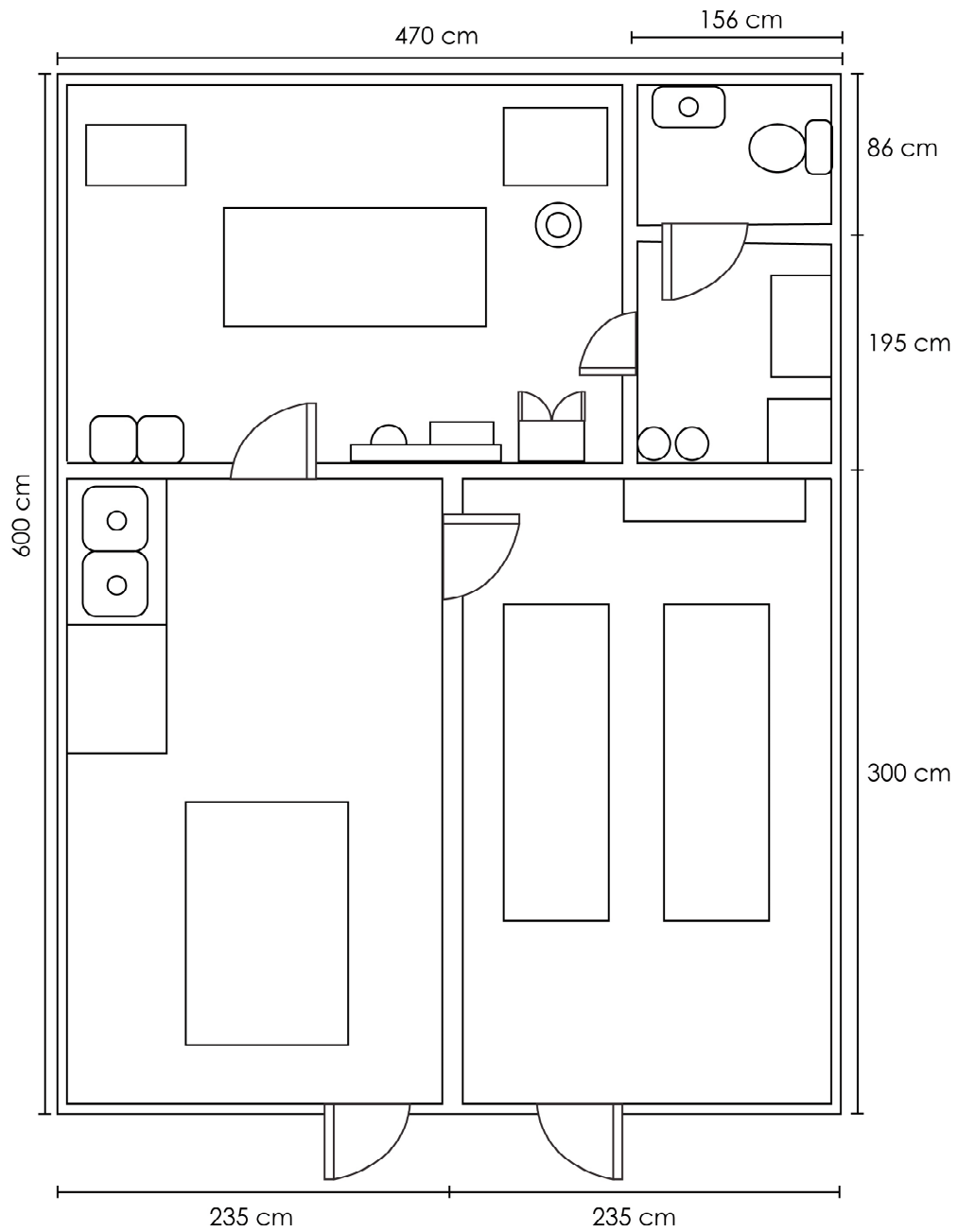
Fuente: Archivo “Miandi”
Elaborado por: Andrea Abril

3.2. AREAS DE LA PLANTA DE PRODUCCION.-

Para el buen desempeño de toda planta de producción de alimentos y para mantener la continuidad de los procesos dentro de la misma, la planta debe estar dividida en sectores o áreas que cuenten con la infraestructura, materiales, utensilios, materia prima y personal necesarios para su correcto funcionamiento.

A continuación se presenta el plano de la planta donde se especifican las áreas y el equipamiento que posee “Miandi”.

MEDIDAS PLANTA DE "MIANDI"



En el caso particular de “Miandi”, este no cuenta con el personal suficiente para atender las áreas productivas por lo tanto el personal existente debe rotar en toda la planta lo que incrementa el tiempo de trabajo provocando una mala utilización del recurso humano.

El área total de funcionamiento de “Miandi” está dividida en 3 espacios:

3.2.1. AREA DE ALMACENAMIENTO.-

Las bodegas son espacios con características especiales de temperatura y humedad destinados para el almacenamiento de alimentos y bebidas.

En la empresa, la bodega tiene una dimensión de 1,95 m. x 1,56 m.

Este espacio es utilizado con el fin de:

- ✓ Almacenar la materia prima perecedera.
- ✓ Almacenar la materia prima no perecedera.
- ✓ Almacenar los productos terminados que requieran de refrigeración.

En este espacio se dispone de estanterías rústicas elaboradas en madera donde se disponen los diferentes ingredientes e insumos utilizados en la empresa envasados en frascos plásticos con tapa y correctamente etiquetados.

Frascos similares son utilizados para almacenar productos semi elaborados que requieren refrigeración.

Por desconocimiento de las normas básicas de manipulación de alimentos las etiquetas utilizadas para identificar el producto semi elaborado contenido en un envase plástico no especifican la fecha de elaboración ni la fecha máxima de consumo lo que constituye un problema puesto que no se controlan las existencias de productos y se puede generar desperdicio.

Además se dispone de envases plásticos grandes donde se almacena materia prima no perecedera (harina, azúcar).

3.2.2. AREA DE PRODUCCION.-

Este espacio que se encuentra al lado del área de almacenamiento es utilizado para:

- ✓ Pesaje de ingredientes
- ✓ Producción de mise en place (productos semi elaborados)
- ✓ Amasado y fermentación de productos a base de harina
- ✓ Preparación de productos antes del horneado
- ✓ Horneado
- ✓ Decoración de productos terminados

En este espacio se dispone de todos los utensilios y maquinaria necesarios para las actividades productivas de la empresa.

3.2.3. AREA DE EMPAQUE Y DESPACHO.-

Este espacio cuenta con un ambiente mas frío y se utiliza para:

- ✓ Empacar el producto terminado
- ✓ Colocar el producto listo para el despacho en gavetas plásticas

En este espacio el producto reposa desde su empaclado hasta que es colocado en el vehículo de la empresa para ser distribuido a las instituciones educativas que solicitan el producto. Esta tarea se realiza entre las 7h00 y las 9h00 para que los administradores de los bares escolares ya dispongan del producto a la hora del receso.

Adicionalmente, dentro de a empresa se pueden identificar otras áreas de trabajo que aunque no poseen un espacio físico, son importantes para el buen desempeño de la empresa.

3.2.4. AREA ADMINISTRATIVA.-

Esta importante dependencia de la empresa es menospreciada ya que ni siquiera tiene una oficina donde se archiven los documentos importantes ni donde el administrador pueda realizar correctamente su trabajo.

En este aspecto es donde la empresa tiene más deficiencias puesto que no existe un administrador capacitado para desempeñar estas funciones que actualmente realiza el esposo de la dueña del establecimiento quien maneja la parte administrativa de manera manual y nada técnica.

El actual administrador se encarga de:

- ✓ Registrar los ingresos y egresos de la empresa
- ✓ Realiza las cobranzas en los diferentes establecimientos
- ✓ Realiza las declaraciones de impuestos correspondientes a cada mes de operaciones.
- ✓ Lleva un control de la producción diaria y semanal de la empresa, entre otras.

Existe un descuido casi absoluto de ciertas áreas como costos, merma, desperdicios, desempeño del personal, etc.; por tanto se debe mejorar en este ámbito capacitando al actual administrador o contratando otra persona mejor calificada para desempeñar dichas funciones considerando que se pretende incrementar los ingresos y producción de la planta y un buen administrador es crucial para el cumplimiento de este objetivo.

3.2.5. MAQUINARIA Y EQUIPO.-

La empresa cuenta con el equipamiento suficiente para producir el volumen de producto que comercializa hasta el momento que es bastante reducido. Dispone de equipos industriales y domésticos que son eficientes pero no adecuados para el desarrollo de las actividades de una planta de alimentos y bebidas.

Cuenta con:

- ✓ Horno a gas con capacidad para 4 latas
- ✓ Batidora- amasadora industrial de 20 litros
- ✓ Cocina doméstica de 4 quemadores
- ✓ Refrigerador doméstico
- ✓ 4 Mesas de trabajo elaborada en madera de 1,50 m x 3,0 m.
- ✓ Lavabo doméstico de 2 pozos
- ✓ Balanza digital de hasta 5 kg.
- ✓ Utensilios necesarios para la elaboración y almacenamiento de productos

La falta de equipos industriales como cámaras frigoríficas y de conservación limita las actividades de la empresa que en ocasiones se ve obligada a mantener productos expuestos a temperaturas erróneas y peligrosas.

3.2.6. LIMPIEZA Y DESINFECCION DEL AREA DE TRABAJO.-

La limpieza del área de trabajo de “Miandi” se realiza constantemente pero no de manera adecuada puesto que no se utilizan los productos y técnicas adecuadas, en su lugar se utilizan paños de tela que pueden acumular desechos y restos de alimentos además de ser uno de los elementos que más bacterias y agentes infecciosos pueden contener, agua, jabones y desinfectantes comerciales lo que no garantiza la correcta limpieza y desinfección que una empresa de alimentos y bebidas requiere para su funcionamiento.

3.2.7. PERSONAL.-

Los empleados que laboran en la empresa son personas que no poseen conocimientos sobre manipulación de alimentos, sanitación o buenas prácticas de limpieza y desinfección de utensilios y de la planta en sí. Debido a la falta de conocimiento por parte de los dueños no se han implementado jornadas de capacitación y por el mismo motivo no se ha podido contratar más personal o personal capacitado para realizar las tareas de la empresa.

A pesar de esta difícil situación, la dueña ha procurado brindar a sus empleados condiciones de trabajo medianamente aceptables:

- ✓ Cuarto de baño siempre limpio y adecuado para el uso de los empleados
- ✓ Uniformes sencillos (pantalón y camiseta con el logo de la empresa)
- ✓ Horarios de trabajo justos y bien remunerados
- ✓ Tiempo suficiente para sus comidas
- ✓ Ambiente de trabajo cordial y respetuoso.

La dueña con el afán de mantener cierto orden y limpieza en la empresa, ha establecido normas básicas de limpieza para sus empleados:

- ✓ Excelente presencia
- ✓ Baño diario
- ✓ Cabello corto para los varones y cabello recogido para las mujeres
- ✓ Uñas cortas y limpias
- ✓ Uniforme siempre limpio que debe usarlo solo en horario de trabajo
- ✓ No fumar ni beber dentro de la jornada de trabajo

3.2.8. RECETAS.-

Una receta estándar es un documento interno de toda empresa de alimentos y bebidas que contiene información individual de cada platillo o preparación de la misma.

Las recetas estándar contienen información como:

- ✓ Nombre de la empresa
- ✓ Nombre del plato o preparación
- ✓ Número de porciones que rinde la receta
- ✓ Fecha de realización de la receta
- ✓ Nombre de la persona que elabora a receta
- ✓ Ingredientes
- ✓ Unidad en la que se miden los ingredientes
- ✓ Cantidad de cada ingrediente

- ✓ Costo unitario
- ✓ Costo total por ingrediente
- ✓ Costo total de la receta

Debido al desconocimiento por parte de los dueños y de los empleados, estos no manejan recetas estándar lo que ocasiona que los productos no tengan la suficiente calidad para ser comercializados lo que representa un desperdicio de materia prima.

3.2.9. PRODUCTOS.-

Desde sus inicios “Miandi” se dedicó a la elaboración de productos de pastelería divididos en dos líneas: productos dulces y salados.

DULCES	SALADOS
Aplanchados	Empanadas (carne, pollo)
Caracoles rellenos	Vol au vents (jamón)
Suspiros	Pizza
Pies de frutas individuales	Humitas
Bizcochos (dulce)	Croissants rellenos
Quimbolitos	Bizcochos (sal)
Mil hojas	
Pastel (chocolate, naranja, vainilla)	

Varios de estos productos son empacados en fundas de celofán y almacenados en gavetas plásticas que han sido debidamente limpiadas, los otros productos no son empacados y se colocan en las gavetas listos para su distribución y posterior venta a manos de los administradores de bares escolares.

3.2.10. PROVEEDORES.-

Un proveedor es una empresa o persona natural que expende sus productos a otras empresas que posteriormente los convertirán en otros productos de consumo.

Actualmente “Miandi” no cuenta con proveedores fijos de productos por lo tanto el proceso de compra es irregular.

Generalmente las compras se realizan en establecimientos como Supermercados SANTA MARIA que aunque no tiene precios de compra muy elevados a la empresa le convendría adquirir su materia prima directamente con distribuidores o mayoristas quienes manejan precios más bajos y le permitirían a la empresa reducir sus costos y a su vez su precio de venta.

La dueña del establecimiento es quien se encarga de realizar las compras de materia prima semanal y mensualmente según la empresa lo requiera pero al no llevar un control de existencias ni una lista de compras establecida, las compras esporádicas en otros establecimientos cercanos a la empresa como tiendas y micro mercados son muy frecuentes y representan un gasto adicional, lo que encarece en producto final y se dificulta el trabajo al determinar el costo final del producto.

3.2.11. MERCADO.-

Un segmento de mercado es una parte de compradores y consumidores que no están siendo atendidos por otra empresa y que se tiene la oportunidad de atender.

El poco tiempo de operaciones que tiene la empresa, la cantidad reducida de personal y la falta de presupuesto son varias de las limitantes que tiene “Miandi” para incrementar su cartera de clientes.

Actualmente la empresa brinda sus productos y servicios a 3 instituciones educativas del norte de Quito:

- ✓ San Francisco de Quito
- ✓ Colegio Velasco Ibarra
- ✓ Colegio Los Shyris

Estas instituciones educativas educan a niños y adolescentes de escasos recursos económicos.

El nivel reducido de cultura alimentaria en los padres de familia, afecta la calidad de alimentos que los estudiantes ingieren sobre todo durante la jornada escolar y un mercado saturado de productos inadecuados para su consumo generan problemas de desnutrición, obesidad y otros problemas de salud en los niños.

Existen otras instituciones educativas particulares que poseen suficientes recursos tanto culturales, físicos como económicos para ofrecer a sus alumnos una alimentación más adecuada y balanceada; con la ayuda de un nutricionista o un chef, proporcionan a los alumnos alimentos adecuados para los estudiantes.

La diferencia es evidente pero a falta de recursos económicos no debería ser un motivo por el que los niños de escuelas fiscales no puedan tener acceso a una mejor nutrición

3.2.12. SEGURIDAD.-

La infraestructura de la empresa no está equipada con extintores ni puertas de emergencia que permitan una rápida evacuación en caso de un accidente por tanto este es un aspecto que se debe solucionar con prontitud puesto que las leyes así lo exigen y se debe precautelar la seguridad tanto de los empleados como de equipo y demás enseres de la empresa.

3.3. ANALISIS SITUACIONAL (FODA).-

El análisis FODA es una herramienta que permite conformar un cuadro de la situación actual de una empresa u organización, permitiendo de esta manera obtener un diagnóstico preciso que permita en función de ello tomar decisiones acordes con los objetivos y políticas formulados.

El término FODA está formado por las siglas de las palabras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas. De estas cuatro variables, tanto las fortalezas como las debilidades son internas de la organización, por lo que es posible actuar directamente sobre ellas.

En cambio las oportunidades y las amenazas son externas, lo que implica que difícilmente la empresa puede tomar acciones para modificarlas.

FODA



Fuente: uproadom.blogspot.com

3.3.1. FORTALEZAS.-

Son las capacidades espaciales con las que dispone una empresa, y por los que cuenta con una posición privilegiada frente a la competencia.

Son aquellos recursos que se pueden controlar, capacidades que la empresa posee, actividades que se desarrollan positivamente, etc.

Las fortalezas actuales de la empresa son:

- ✓ Infraestructura propia
- ✓ Buena calidad del producto
- ✓ Precios asequibles
- ✓ Servicio al cliente cordial y respetuoso
- ✓ Ubicación del negocio
- ✓ Vehículo propio
- ✓ Se ofrecen ventajas para el cliente (crédito, formas de pago)

3.3.2. DEBILIDADES.-

Son aquellos factores que provocan una posición desfavorable frente a la competencia.

Son los recursos de los que la empresa carece, habilidades que no se poseen, actividades que no se desarrollan positivamente, etc.

Las debilidades de "Miandi" son:

- ✓ Espacio limitado e incómodo para trabajar
- ✓ Espacio físico no apropiado para una planta de alimentos
- ✓ Tecnología no apropiada para un negocio (refrigeradores y cocina domésticos)
- ✓ Falta de personal
- ✓ Personal no capacitado
- ✓ Falta de promoción del producto
- ✓ No existen oficinas para el trabajo administrativo
- ✓ Falta de experiencia de los dueños
- ✓ No existe un sistema contable
- ✓ No se aplican normas de sanitación constantes
- ✓ Mal manejo de materia prima (desperdicios, exceso de merma)

3.3.3. OPORTUNIDADES.-

Son los factores que resultan positivos, favorables, explotables que se deben descubrir en el entorno en el que se desarrolla la empresa y que permiten obtener ventajas competitivas.

Después de realizado el diagnóstico de la empresa, las oportunidades que esta puede aprovechar son:

- ✓ Posibilidades de crecimiento de la planta
- ✓ Mejores materiales y técnicas de empaque para los productos
- ✓ Leyes que favorecen el funcionamiento de la empresa (Ley de Seguridad Alimentaria)
- ✓ Mercado desatendido por otras empresas

3.3.4. AMENAZAS.-

Son aquellas situaciones que provienen del entorno y que pueden llegar a tentar incluso con la permanencia de la organización.

La empresa actualmente se ve afectada por:

- ✓ Competencia inescrupulosa (prefiere bajar el costo y mermar la calidad del producto y el servicio)
- ✓ Encarecimiento de materia prima
- ✓ Inestabilidad económica
- ✓ Empobrecimiento de los núcleos familiares

3.4. MATRIZ FODA

Una vez enlistadas las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas se realiza una matriz produciendo un cruce de información que permita establecer las estrategias que la empresa debe seguir para:

- ✓ Usar las fortalezas para aprovechar las oportunidades
- ✓ Minimizar debilidades aprovechando las oportunidades
- ✓ Usar fortalezas para evitar o reducir el impacto de las amenazas
- ✓ Minimizar debilidades y evitar amenazas.

<p style="text-align: center;">FODA</p>	<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buena calidad del producto. • Precios accesibles. • Instalaciones propias 	<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal no capacitado. • Tecnología no apropiada. • Mal manejo de materia prima. • Espacio limitado para trabajar. • Falta de promoción
<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mercado desatendido por otras empresas. • Préstamo bancario 	<ul style="list-style-type: none"> • Penetración de mercado. • Extensión de línea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación • Implementación de tecnología nueva. • Eventual cambio de planta. • Contratación de personal capacitado. • Publicidad.
<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia • Empobrecimiento de núcleos familiares. • Encarecimiento de materia prima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Push (promoción para intermediarios) • Fidelización. • Pull (promoción para clientes) • Mejoramiento de la calidad percibida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de mercado.

CAPITULO IV
PROPUESTA DE MEJORAMIENTO

CAPITULO IV

4. PROPUESTA DE MEJORAMIENTO.-

La propuesta de mejoramiento que plantea este plan está dirigida a diferentes áreas de la empresa donde se han identificado problemas una vez realizado el diagnostico situacional.

Este plan pretende mejorar:

- ✓ Selección de personal
- ✓ Capacitación de personal
- ✓ Proveedores
- ✓ Seguridad Alimentaria (normas de sanitación)
- ✓ Productos
- ✓ Área administrativa
- ✓ Marketing

4.1. PERSONAL.-

Por tanto, todas las empresas y en especial este tipo de empresas deben prestar especial atención al nivel de conocimiento que su personal tenga a cerca del funcionamiento de la planta, de las normas de sanitación que deben aplicarse y sobre las actividades que debe realizar para que la empresa funcione adecuadamente y el producto tenga la mejor calidad posible.

4.1.1. ORGANIGRAMA EMPRESARIAL.-

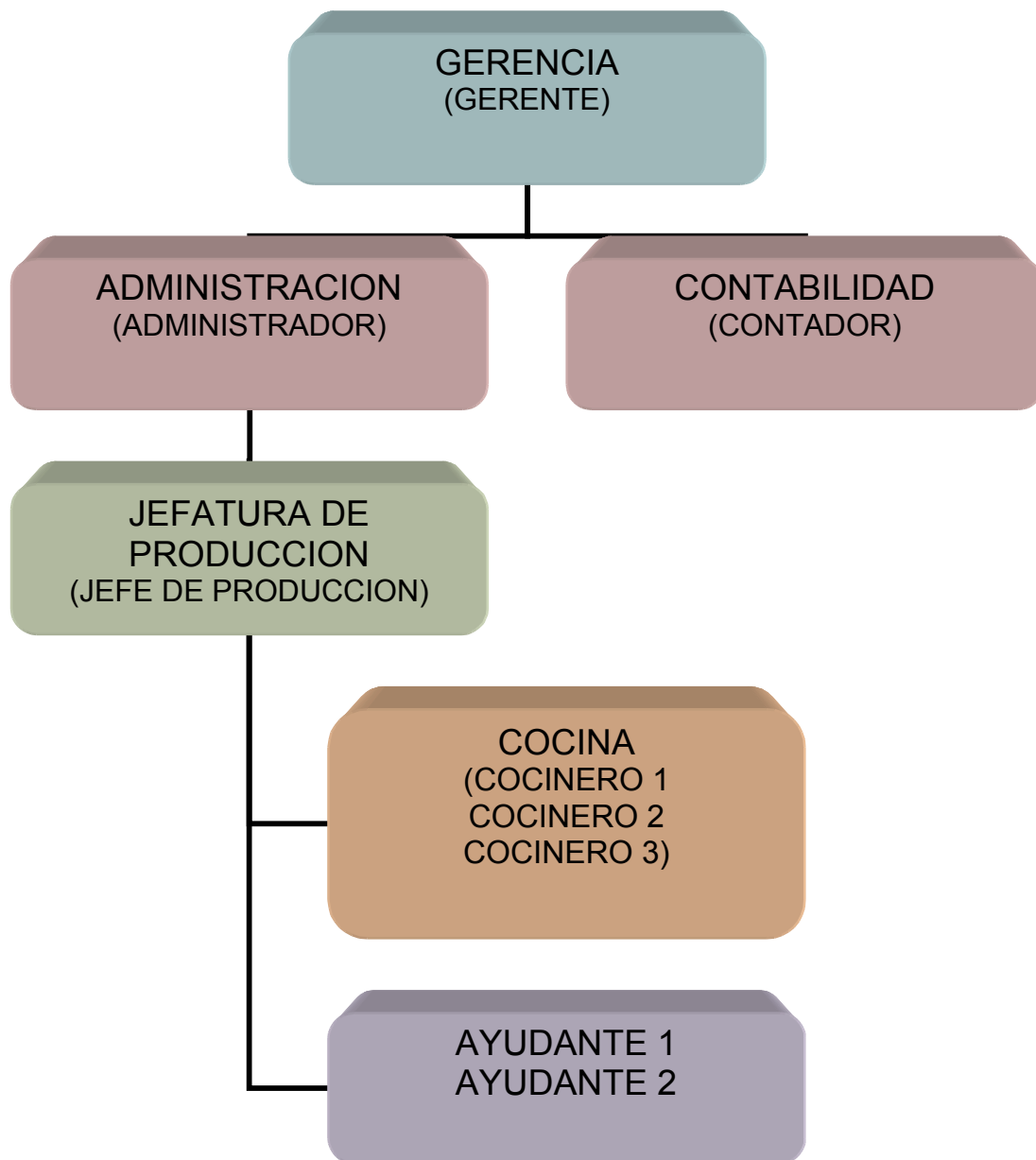
Un organigrama empresarial es la gráfica estadística, esto es, corresponde a la radiografía de la empresa y muestra su esqueleto y su constitución interna, pero no su funcionamiento ni su dinámica. También son herramientas necesarias para llevar a cabo una organización racional.

Etimológicamente la palabra organigrama significa (órgano = órgano u organismo + grama = gráfico) es decir, es la gráfica que representa la organización de una empresa, o sea, su estructura organizacional.

FUNCIONES

- Para la ciencia de la administración:
Sirve de asistencia y orientación de todas las unidades administrativas de la empresa al reflejar la estructura organizativa y sus características gráficas y actualizaciones.
- Para el área de organización y sistema:
Sirve para reflejar la estructura así como velar por su permanente revisión y actualización (en las empresas pequeñas y medianas, generalmente la unidad de personal asume esta función), la cual se da a conocer a toda la compañía a través de los manuales de organización.
- Para el área de administración de personal:
El analista de personal requiere de este instrumento para los estudios de descripción y análisis de cargos, los planes de administración de sueldos y salarios y en general como elemento de apoyo para la implementación, seguimiento y actualización de todos los sistemas de personal.

El organigrama empresarial que este proyecto propone para “Miandi” es el siguiente:



Elaborado por: Diana Abril C.

4.1.2. PERFIL DEL PUESTO.-

El perfil profesional es un conjunto de capacidades y competencias que identifican la formación de una persona para asumir en condiciones óptimas las responsabilidades propias del desarrollo de funciones y tareas de una determinada profesión.

El perfil profesional que este proyecto plantea para cada puesto de trabajo es:

✓ GERENTE.-

- Hombre o mujer entre 30 y 35 años
- Título universitario en Administración de Empresas Hoteleras o Administración Gastronómica
- Experiencia laboral de al menos 5 años
- Experiencia en gerencia de empresas dedicadas al catering
- Residencia en el norte de la ciudad de Quito
- Disponibilidad de tiempo

✓ ADMINISTRADOR.-

- Hombre o mujer entre 25 y 35 años
- Título universitario en Administración Gastronómica
- Experiencia laboral de al menos 3 años
- Experiencia en administración de empresas dedicadas al catering (de preferencia)
- Residencia en la ciudad de Quito
- Disponibilidad de tiempo

✓ JEFE DE PRODUCCIÓN.-

- Hombre o mujer entre 25 y 30 años
- Título universitario en Administración Gastronómica
- Experiencia laboral de 2 años
- Residencia en la ciudad de Quito
- Disponibilidad de tiempo

✓ COCINEROS.-

- Hombre o mujer entre 18 y 30 años
- Estudios de gastronomía
- Experiencia laboral en el área de cocina de al menos 3 años
- Residencia en la ciudad de Quito
- Disponibilidad de tiempo

✓ AYUDANTES.-

- Hombre o mujer entre 18 y 30 años
- Estudios de gastronomía
- Experiencia laboral no indispensable
- Disponibilidad de tiempo
- Predisposición para aprender

Para realizar la contratación del personal, previamente se debe establecer el perfil de cada puesto de trabajo, de esta manera se puede escoger el currículum del aspirante que mas se acerque a los requerimientos de la organización.

Para poder seleccionar al mejor recurso humano posible, la empresa debe implementar un proceso de reclutamiento y selección de personal.

4.1.3. PROCESO DE SELECCIÓN DE PERSONAL

El proceso de selección es una secuencia de pasos a realizar, con la finalidad de obtener aquella persona que reúna aquellos requisitos necesarios para ocupar un determinado puesto.

Dichos pasos deben llevarse al pie de la letra con el fin de evitar errores al momento de realizarse, puesto que si se omite un paso se corre el riesgo de no obtener el éxito deseado al momento de realizarlo.

OBJETIVO Y ELEMENTOS ESCENCIALES DEL PROCESO DE SELECCIÓN.-

El objetivo que persigue el proceso de selección es encontrar aquella persona que reúna los requisitos para el perfil del puesto.

Para facilitar el objetivo del proceso de selección es necesario tomar en cuenta 3 elementos:

El primero de ellos lo constituye la información que se obtiene al realizar el análisis de puesto, la cual permite conocer de una manera más profunda el perfil deseado.

El segundo es analizar las necesidades futuras que tiene una organización en cuanto empleados se refiere.

El tercer elemento es distinguir las habilidades que necesita un puesto.

4.1.3.1. PASOS DEL PROCESO DE RECLUTAMIENTO Y SELECCIÓN.-

El proceso de reclutamiento y selección cuenta con una serie de pasos a realizar, pero nosotros sólo vamos a considerar 14 al momento de realizar dicho proceso.

Estos son:

RECLUTAMIENTO:

1. Puesto vacante.
2. Requisición.
3. Análisis de puesto.
4. Inventario de Recursos Humanos.
5. Reclutamiento.
6. Solicitud de empleo.

SELECCIÓN:

7. Entrevista.
8. Informe de la entrevista.
9. Pruebas de idoneidad o psicológicas.
10. Pruebas de trabajo.
11. Examen médico.
12. Estudio socioeconómico.
13. Contratación.
14. Control del proceso de selección.

Estos a su vez cuentan con una serie de variantes que veremos más adelante.

Para que el proceso de selección se realice con éxito se debe llevar a cabo una serie de pasos a seguir en un orden lógico que se encuentran interrelacionados.

RECLUTAMIENTO.-

1. Puesto vacante.

Independientemente del tipo o giro de empresa siempre cuando se realice el proceso de selección debe iniciar con un puesto vacante, el cual no es ocupado por nadie.

2. Requisición.

Una vez que se cuenta con un puesto vacante es necesario dar a conocer la existencia de este, la cual se da por medio de la requisición que es realizada por el jefe inmediato que solicita el puesto y, posteriormente, es enviado al encargado de realizar el proceso de selección.

3. Análisis de puesto.

El análisis de puesto constituye uno de los 3 elementos esenciales para lograr el objetivo del proceso de selección.

Éste es una herramienta necesaria que se debe de tomar en cuenta puesto que con él se obtiene el perfil, habilidades y demás que requiere el puesto para ser desempeñado de manera efectiva.

4. Inventario de Recursos Humanos.

En la mayoría de las empresas cuentan con un inventario de Recursos Humanos el cual constituye un lugar donde se va archivando los expedientes de los empleados cuya documentación contiene datos relevantes de su desempeño que van desde la solicitud de empleo, las pruebas que se realizaron en el proceso de selección, las incapacidades que ha tenido, permisos, etc.

Al momento de presentarse un puesto vacante suele acudir a este medio con el fin de verificar si en la empresa existe la persona adecuada dentro de la organización para ocupar el puesto.

5. Reclutamiento.

Otro de los medios empleados por las empresas es el reclutamiento. Muchos autores consideran éste como un procedimiento ajeno al proceso de selección, sin embargo, nosotros lo consideramos como parte importante del proceso de selección.

El reclutamiento es un medio o técnica utilizado por las empresas para obtener a candidatos que estén acordes con el perfil que la empresa desea.

a. Reclutamiento interno.

Definimos al reclutamiento interno como el medio en el cual se basan muchas empresas para conseguir a posibles candidatos, pero dentro de la misma.

Las formas en que se presenta éste son: bolsa de trabajo interna, amigos, parientes, entre otros.

b. Reclutamiento Externo.

Esta técnica se utiliza una vez que se realiza el Reclutamiento Interno y no se encontró a la persona indicada.

Se pasa a éste para buscar candidatos ajenos a la organización.

Un medio utilizado es el periódico, sin embargo es en última instancia cuando se recurre a él, a causa de que resulta ser muy costoso y sólo cuando se trata de reclutar a personal de nivel intermedio y administrativo.

6. Solicitud de empleo.

La solicitud de empleo permite que el aspirante tenga una mayor cercanía con la empresa, pero sucede lo mismo con la empresa. Este es un formato que en ocasiones es establecido por la empresa, pero básicamente contiene los datos generales del aspirante, el sueldo que aspira, trabajos anteriores, dirección, entre otros más.

La solicitud permite que la empresa se forme una impresión muy general del aspirante, consideramos que es muy importante para establecer contacto entre él y la organización.

Las solicitudes más comunes que utilizan las empresas son las conocidas como PRINTAFORM.

SELECCIÓN.-

7. Entrevista.

Una vez que se cuenta con un número determinado de solicitudes, se escoge aquellos que estén lo más cercanamente posible a reunir los requisitos indispensables para el puesto. Posteriormente se pasa a la entrevista.

La entrevista es un recurso del que se basa la empresa para conocer más datos relevantes sobre el candidato sobre una serie de preguntas que se le hacen a la persona que solicita el puesto.

i. Entrevista no estructurada.

Esta entrevista consiste en realizar preguntas de acuerdo a lo que vaya surgiendo en el transcurso del tiempo, no existen preguntas establecidas.

Este tipo de entrevista no es 100% recomendable, debido a que no se administra adecuadamente y, en consecuencia, provoca que se ignoren preguntas importantes del tema a tratar. La empresa no resulta beneficiada al aplicar ésta, debido a que no obtiene información interesante.

ii. Entrevista estructurada.

Una entrevista estructurada es aquella que cuenta con preguntas elaboradas y no se pueden modificar o anexar más conforme transcurra la entrevista. No se recomienda hacer uso de ésta, debido a que no permite obtener una libertad al momento de realizarse, para el entrevistado al no poder cuestionar las preguntas.

iii. Entrevista mixta.

La entrevista mixta la definimos como aquella en donde se cuentan con preguntas ya elaboradas, pero al mismo tiempo se pueden anexar o modificar, al momento de llevarse a cabo. Permitiendo así, mayor libertad al entrevistado y entrevistador y, por lo tanto, es lo que da mayores resultados.

iv. Entrevista inicial.

La inicial en la mayoría de las organizaciones es llevada a cabo para obtener datos generales a grandes rasgos, teniendo una duración de 10 a 15 minutos. En general, es realizada por el encargado de realizar el proceso de la selección.

Usualmente en las empresas pequeñas le dan gran importancia a ésta para obtener información.

v. Entrevista preliminar.

Otro género de entrevista es la preliminar la cual es aplicada a los aspirantes que pasaron con éxito la entrevista anterior y se basa en la obtención de datos relevantes al puesto. Es aplicada por el jefe inmediato contando de 3 a 5 prospectos.

Las empresas grandes hacen buen uso de este tipo de entrevista.

vi. Entrevista final.

Posteriormente, se evalúan los resultados de la entrevista y de las pruebas que se aplicaron en todo el proceso

y se elige aquella persona cuya puntuación sea mayor en comparación de los demás.

El encargado del proceso de la selección notifica al seleccionado que ha sido elegido para ocupar el puesto.

Es muy importante también que los que no fueron seleccionados se les dé a conocer la decisión, con el fin de que guarden una buena impresión hacia la empresa.

8. Informe de la entrevista.

Ya realizadas las entrevistas correspondientes es necesario proceder a un informe de ello con el objetivo de no emitir información dada por el candidato.

Generalmente, cada empresa tiene su propio formato del informe pero, por lo general contiene: apariencia personal, condiciones físicas, deseo que presenta y muchos más.

También es necesario que en ese mismo reporte dé una autoevaluación del entrevistador, puesto que la actitud que presentó éste será factor que marque el transcurso de la entrevista.

9. Pruebas de idoneidad o psicológicas.

Existen diferentes tipos de prueba psicológicas que se pueden aplicar a los solicitantes, pero en definitiva todas ellas se utilizan para medir las habilidades y capacidades con las que cuenta.

Son en forma de **test**, donde se presenta una pregunta con diversas opciones entre las cuales sólo una puede ser elegida.

Gran parte de las empresas aplican éstas a los niveles intermedios o administrativos, considerando que los niveles bajos, no es indispensable para el trabajo físico.

Los Tipos de test utilizados para la selección de personal

Los test utilizados en el mundo del trabajo se pueden clasificar en dos grupos:

- ✓ Los de personalidad
- ✓ Los de aptitud o eficiencia

Los primeros sólo se citan muy brevemente, teniendo un valor informativo concerniente al carácter esta demostrado que falsearlos no haría más que causarte trastornos en el momento de la selección.

Los test de eficiencia, son otra cuestión. Aquí la técnica puede, darte una idea de las diferentes posibilidades de respuestas.

9.1.1 Test de personalidad

Algunos piensan que es fácil mostrarse bajo un determinado aspecto y modificar la propia "personalidad" en función de la elección de la respuesta. Pero ello es desconocer a aquellos que han trabajado en la construcción de los cuestionarios.

En efecto, en la mayoría de ellos se introducen escalas de mentiras cuya finalidad es descubrir la tendencia no a mentir, sino a mostrarse bajo un aspecto demasiado favorable.

Hay dos cuestionarios más conocidos en cuanto a los test de personalidad:

- ✓ El inventario de temperamento de Guilford y Zimmerman
- ✓ El 16 PF de Catell

Este es el que más se utiliza. Está compuesto de preguntas con pretensiones de no dejar de lado ningún aspecto importante de la personalidad.

Permite medir dieciséis factores elementales. A partir de estos 16 factores elementales, es posible medir 4 dimensiones suplementarias que son:

- ✓ Ansiedad
- ✓ Extroversión
- ✓ Sensibilidad
- ✓ Independencia

El material utilizado

Como todos los cuestionarios dispondrá de un cuaderno de preguntas y de una hoja de respuestas. Deberá hacer una cruz en la casilla correspondiente a la respuesta de su elección.

Aquí se le pide evitar las respuestas llamadas intermedias: "no estoy seguro" "no lo sé", o " más o menos".

El tiempo no está limitado, pero hace falta saber que el pase de estos test no debe exceder de una hora.

9.1.2 Test de personalidad – Proyectivos

Estos test son a menudo utilizados en una selección u orientación.

Este tipo de test es complejo de tratar, además es muy diferente de uno a otros. Su validez es a menudo puesta en duda.

El test más utilizado en esta área es el **Test de Rorschach**, o el **test de las manchas**.

El principio de este test es simple, ya que se trata de presentar al sujeto cada una de las planchas en un orden inmutable, y de darle la consigna siguiente "dígame qué ve"

Cada respuesta será sometida a una acotación cifrada, y será clasificada según ciertos criterios, Después vendrá la interpretación por el análisis hecho sobre el plano formal y simbólico.

El observador tendrá en cuenta diferentes datos para establecer su acotación:

- ✓ El tiempo que se toma el sujeto para dar la primera respuesta, esto después de cada presentación de la lámina (tiempo de asimilación).
- ✓ El tiempo total del pase
- ✓ La respuesta
- ✓ Su comportamiento (sus reacciones emotivas, su dificultad de interpretar sus negativos y algunos comportamientos remarcables).

Como hemos dicho anteriormente, **NO CONVIENE PREPARAR** los test de personalidad. Para ello habrías de ser un auténtico experto en análisis y pase de test de este tipo. No es muy aconsejable.

9.2 Test de aptitud o Eficiencia.

Algunos otros test con que te puedes encontrar estarían dentro de estas áreas. Cada área dispone de varios test diferentes, es decir hay varios test que miden el área de la memoria por ejemplo.

Se pretende aquí dar una idea, de qué puede encontrar en un test de selección, qué tipo de preguntas pueden hacer.

Las diferentes áreas de test son las siguientes:

- ✓ Test de inteligencia
- ✓ Test de aptitud al razonamiento para el soporte verbal
- ✓ Test de aptitud en el razonamiento para el soporte no verbal
- ✓ Test de memoria

- ✓ Test de motricidad destreza y habilidad
- ✓ Test de reacciones psicomotrices
- ✓ Test de aptitudes sensoriales
- ✓ Test de creatividad
- ✓ Test de aptitudes particulares

10. Pruebas de trabajo.

Otra de las pruebas empleados por las empresas son las pruebas de trabajo, las cuales consisten en proporcionarle al aspirante las herramientas o técnicas que sean necesarias para desarrollar las actividades del puesto.

Es necesario corroborar los datos que proporcionó el prospecto, pero de una manera más práctica.

11. Examen médico.

Este examen es el medio por el cual se conoce el estado de salud del candidato por lo que debe ser aplicado a todos los niveles de la empresa.

12. Estudio socioeconómico.

Este paso a seguir en el proceso de selección es definido como el estudio que es realizado para conocer la situación económica del solicitante, capacidad crediticia y posibles antecedentes penales.

Suele darse que las empresas no le otorguen gran valor a este paso, sin embargo, consideramos que es muy necesario aplicarlo a aquellos puesto que tengan como responsabilidad hacerse cargo de dinero.

13. Contratación.

El penúltimo paso del proceso de selección es la contratación, la cual consiste en notificarle a la persona que se eligió para ocupar el puesto vacante.

Se puede decir que es aquí donde se establece una relación más formal con el nuevo empleado.

14. Control del proceso de selección.

Se puede definir este último paso como la verificación del proceso de selección mediante evaluaciones periódicas que se le hacen al nuevo empleado. El objetivo radica en constatar si el proceso de selección tuvo el éxito deseado por la empresa y si cumplió con su objetivo.

Si omitimos uno de estos pasos podemos correr el riesgo que el objetivo del proceso de selección no se cumpla y caer erróneamente en el concepto del proceso de selección.

Una vez estudiadas las etapas del proceso de selección presentaremos las ventajas y desventajas del proceso de éste.

D. Ventajas del proceso de selección.

Al realizar adecuadamente el proceso de selección se pueden obtener una serie de ventajas que se traducen en beneficios para las empresas.

Las ventajas son:

- ✓ Contratar a la persona adecuada para el puesto adecuado.
- ✓ Realizar una contratación con el 100% de éxito.
- ✓ Disminuir el índice de rotación en las empresas.
- ✓ Contar con personal que se encuentre más comprometido con la empresa.
- ✓ Obtener personas que se sientan satisfechas con las actividades que desempeña.
- ✓ Evitar costos.
- ✓ Conocer al nuevo empleado en todos los aspectos.
- ✓ Informarle al candidato de los beneficios al integrarse a la empresa.
- ✓ Cumplir con el cliente interno el cual está constituido por los gerentes que encabezan a la empresa, al proporcionarle la gente adecuada.

E. Desventajas del proceso de selección.

Como pudimos ver son múltiples las ventajas que obtiene la empresa al realizar el proceso. Por consiguiente, no se pueden encontrar desventajas si el proceso de selección se administra de una forma adecuada tomando en consideración cada uno de los pasos explicados anteriormente.

Podría encontrarse desventajas si este proceso no se realiza de manera correcta, lo que se podría manifestar en pérdida de costos, tiempo y esfuerzo por parte de la empresa.

Muchas personas consideran que al aplicar este proceso la empresa pierde mucho, sin embargo los beneficios sólo se podrán observar si el proceso se realiza en forma óptima y con el transcurso del tiempo al poder contar con un buen desempeño del nuevo empleado.

“Miandi” posee poco personal, insuficiente para llevar a cabo los cambios que se pretenden implementar y considerando todos los problemas que tiene la empresa actualmente es imprescindible contratar personal capacitado siguiendo el proceso anteriormente mencionado y proponer un sistema de capacitación para los empleados actuales de la empresa del que pueden verse beneficiados todos los empleados posteriormente.

4.2. PROVEEDORES.-

Para solucionar los problemas de materia prima, la empresa debe consumir productos que provengan de proveedores aprobados o certificados por un organismo serio que puede ser:

- ✓ Estatal: INEN
- ✓ Municipal: Ministerio de Salud Pública en persona de la Dirección de Higiene Municipal.
- ✓ Privado: S. G. S. ó Sistemas de Gestión de Seguridad.

Estos organismos certifican y acreditan empresas para proporcionar alimentos seguros basados en un manual de buenas prácticas de manufactura que estipula normas que regulan aspectos como manipulación de alimentos, transporte y precio de productos.

4.2.1. SELECCIÓN DE PROVEEDORES.-

Los factores que determinan la calidad de una empresa como proveedor son:

- ✓ Certificación otorgada por cualquiera de los organismos antes mencionados.
- ✓ Nombre, prestigio o renombre que le ha otorgado la población a través de los años de funcionamiento de la empresa.

- ✓ Disposición de la empresa a firmar un contrato de compra – venta para formalizar la relación entre el proveedor y la empresa.

Cada proveedor debe ofrecer a su cliente:

- ✓ Costo.-
Debe ofrecer un costo competitivo y además acorde con el producto que expende.
- ✓ Calidad.-
Cada unidad de producto debe cumplir con las especificaciones solicitadas por el cliente.
Además se deben tomar en cuenta las medidas que el proveedor toma para preservar la calidad de su producto durante todo el proceso: empaque, almacenamiento, transporte, etc.
- ✓ Servicio.-
Además del buen servicio que ofrece normalmente un proveedor, debe garantizar la fidelidad de sus clientes ofreciendo valores agregados como: apoyo en los momentos extraordinarios como escasez de productos o fechas especiales y pruebas o demostraciones de productos.
- ✓ Recepción.-
El momento de la recepción de mercadería el proveedor, junto con el receptor de mercadería de la empresa deben verificar y comparar la orden de pedido con lo recibido y se deben controlar la fecha de entrega, peso, número de unidades recibidas, precio y demás especificaciones que consten en el contrato anteriormente firmado.

4.3. SEGURIDAD ALIMENTARIA.-

Existen tres ejes donde se fundamenta la buena calidad de un producto final:



Elaborado por: Diana Abril C.

Si cualquiera de los tres ejes se debilita o tiene alguna deficiencia el triángulo no funciona y el producto se ve afectado y la calidad disminuye lo que mermaría el prestigio de cualquier empresa de alimentos y bebidas.

4.3.1. MATERIA PRIMA.-

La materia prima se puede conceptualizar como todo producto extraído de la naturaleza que mediante la mano humana se convierte en otro producto de consumo

Para asegurar la calidad del producto final, la materia prima debe ser segura y de calidad.

Para garantizar la frescura de los alimentos estos deben cumplir con ciertas especificaciones de transporte, almacenamiento, temperatura y varias características organolépticas:

4.3.1.1. CARNES, PESCADOS Y MARISCOS.-

Todos estos productos deben tener una temperatura de exhibición, transporte y recepción de 5° C, deben ser transportados en furgones de temperatura controlada y deben transportarse en gavetas plásticas limpias y desinfectadas.

✓ POLLO.-

- Piel de color blanco amarillento
- Textura firme

- Superficie lisa no resbalosa
- Articulaciones sin mal olor sobre todo en las alas.
- Empaque en fundas plásticas individuales

- ✓ RES.-
 - Carne de color rojo intenso y brillante
 - Vida útil dependiendo del nivel de procesamiento del producto, entre más procesado menos tiempo de vida útil tendrá.

- ✓ CERDO.-
 - Carne de color rosado pálido
 - Superficie no resbaladiza
 - Contenido de grasa moderado

- ✓ CORDERO.-
 - Carne de color rojo claro
 - Olor característico pero no exagerado
 - Carne sin partes secas que demuestren su exposición a ambientes inadecuados.

- ✓ PESCADOS.-
 - Pescados enteros.-
 - Agallas de color rojo brillante
 - Ojos vivaces, acuosos y brillantes
 - Textura firme que al presionar la carne esta regrese de inmediato.
 - Escamas firmemente sujetas a la piel del pescado
 - Superficie húmeda pero no babosa o excesivamente resbaladiza.
 - Olor suave a mar

 - Piezas de pescado
 - Color uniforme
 - Textura firme
 - Olor suave a mar
 - Empaque y etiquetas adecuados

✓ MARISCOS.-

○ Conchas.-

- Conchas enteras y sin ranuras
- Valvas fuertemente cerradas
- Tamaño uniforme
- Olor suave a marisco

○ Langostas y otros crustáceos.-

- Cáscaras o caparazones firmes
- Olor suave a mariscos
- Langostas deben ser compradas vivas
- Sus tenazas deben estar aseguradas con cinta adhesiva

4.3.1.2. PRODUCTOS LACTEOS.-

Este tipo de productos se deben almacenar y transportar en gavetas plásticas limpias y desinfectadas, en contenedores o furgones de temperatura controlada y mantener una temperatura entre 10° C y 5° C.

✓ LECHE.-

- Pasteurizada
- Fundas plásticas o envases en buen estado, no rotas, deterioradas, aplastadas o con alteraciones.
- Verificar fechas de caducidad.

✓ QUESOS.-

- Deben ser pasteurizados o provenir de leche pasteurizada
- Olor suave a leche
- Empaques adecuados

✓ YOGURT.-

- Verificar registros sanitarios y fechas de caducidad.

4.3.1.3. HUEVOS.-

✓ HUEVOS FRESCOS.-

- Las condiciones actuales del país no permiten la correcta pasteurización de los huevos pero existen plantas de lavado y desinfección.
- De preferencia se debe adquirir huevos que tengan impresa en la cáscara la fecha de caducidad del producto.
- Se debe tomar en cuenta el tiempo de vida útil que es entre 21 y 25 días.

4.3.1.4. FRUTAS Y VERDURAS.-

Este tipo de productos deben ser transportados en gavetas plásticas limpias y desinfectadas. Además deben mantener una temperatura de exhibición, transporte y recepción de 8° C.

- ✓ Deben ser lo más frescas posibles o tener cualidades de frescas
- ✓ Deben conservar su forma, color y aroma originales
- ✓ Deben ser piezas enteras
- ✓ Deben mantenerse sin golpes ni magulladuras

4.3.1.5. ENLATADOS.-

Estos alimentos deben ser almacenados a una temperatura de entre 10° C y 21° C.

- ✓ Se deben mantener los empaques y embalajes intactos
- ✓ Deben revisarse las fechas de caducidad
- ✓ Se deben evitar y rechazar las latas que presenten golpes, abolladuras o sectores oxidados.
- ✓ Se deben rechazar las latas cuyas tapas estén levantadas o hinchadas.

4.3.1.6. ALIMENTOS SECOS.-

Este tipo de alimentos se deben almacenar a una temperatura entre 10° C y 21° C.

- ✓ Se debe verificar que el peso de cada saquillo sea igual al peso de compra.
- ✓ Se deben rechazar los saquillos que tengan manchas puesto que son señal de la presencia de humedad que puede afectar la calidad del producto.

La empresa deberá verificar que se aplique medidas de protección que estén diseñadas para resguardar a los alimentos de cualquier tipo de contaminación ya sea durante su transportación y su estancia dentro del establecimiento.

Estas medidas incluirán:

- ✓ Aplicación de buenas prácticas de manufactura y sanidad en el manejo de alimentos.
- ✓ Mantenimiento de alimentos altamente peligrosos en refrigeración máximo de 5° C y calentamiento mínimo a 65° C, estas son temperaturas que minimizan el crecimiento de microorganismos patógenos.
- ✓ Inspección sanitaria de productos alimenticios previa su aceptación y compra.
- ✓ Las instalaciones y el equipo serán adecuados para procesos de producción altamente sanitarios.

4.3.2. INSTALACIONES.-

Una de las causas por las que los consumidores de alimentos contraen alguna enfermedad transmitida por ellos es porque las instalaciones donde han sido preparados no cumplen con las normas de sanidad necesarias.

Estas normas incluyen:

- ✓ Implementar puertas de vaivén o que se abran hacia afuera, lo que facilita la salida del personal en caso de emergencia.
- ✓ Los pisos se construirán con materiales impermeables, no adsorbentes, lavables y antideslizantes, no deben tener grietas y serán fáciles de limpiar y desinfectar.

Según sea el caso, se les dará una pendiente suficiente para que los líquidos escurran hacia los sumideros.

- ✓ Las paredes deben ser de materiales impermeables, no adsorbentes y lavables y serán de color claro. Deben ser lisas, sin grietas y fáciles de limpiar y desinfectar. Se mantendrán en buen estado de conservación e higiene.
- ✓ Cuando corresponda, los ángulos entre las paredes y los pisos deben ser abovedados para facilitar la limpieza.
- ✓ Los techos deben construirse y acabarse de manera que se impida la acumulación de suciedad y ser fáciles de limpiar.
- ✓ Las ventanas y otras aberturas deben construirse de manera que se evite la acumulación de suciedad y estarán provistas de protección contra insectos u otros animales. También deben desmontarse fácilmente para su limpieza y buena conservación.
- ✓ Preferir mesas de trabajo y demás utensilios fabricados en acero inoxidable.
- ✓ Evitar utensilios fabricados en materiales como madera o plástico puesto que estos materiales acumulan microorganismos patógenos y tienden a absorber colores y olores desagradables.
- ✓ La limpieza del establecimiento debe ser completa. Debe concentrarse en lugares de difícil acceso como: marcos de puertas y ventanas, patas de mesas y perillas de cajones, partes superiores de campanas extractoras, esquinas del techo y el piso del establecimiento, etc.
- ✓ Se debe especificar el lugar donde se colocarán los desperdicios y basura.
- ✓ Los empleados deben mantener el orden del establecimiento colocando cada cosa que utilicen en su lugar al igual que la basura.
- ✓ Se deben usar recursos físicos como escobas y franelas para realizar el aseo de las instalaciones.
- ✓ Para realizar una limpieza mas profunda se deben utilizar agua (en lo posible caliente) y jabón que de preferencia debe ser un detergente líquido aprobado para su uso industrial
- ✓ Para desinfectar las instalaciones se pueden utilizar soluciones preparadas de cloro, bromo, yodo, flúor o amonios cuaternarios.

En el caso particular de la empresa se debe realizar varias adecuaciones a las instalaciones puesto que esta no cuenta con un área determinada para el trabajo administrativo.

Con este propósito se realizará la división de una de las áreas de producción de la empresa demoliendo una parte de la pared para cerrar este espacio con cristal puesto que este material permite al administrador mirar las labores de los empleados aunque este en su oficina.

4.3.3. MANIPULADOR DE ALIMENTOS.-

El manipulador de alimentos es toda aquella persona que expende, compra, recibe, entrega, transporta, prepara o que en general tiene contacto con los alimentos durante su proceso de transformación.

Un manipulador de alimentos no solo debe tener conocimientos acerca de sus funciones en la empresa sino que también debe conocer las normas de sanitación que debe aplicar cuando se encuentra trabajando.

Entre estas normas están:

- ✓ Debe mantener un aseo personal muy escrupuloso comenzando con el baño diario antes y después de la jornada de trabajo.
- ✓ Mantener el casillero limpio y ordenado
- ✓ Usar el uniforme asignado siempre completo y limpio
- ✓ Mientras se encuentre en el espacio de trabajo, deberá usar un gorro de tela o desechable para cubrir el cabello completamente.
- ✓ Deberá llevar el cabello corto o debidamente recogido y siempre limpio.
- ✓ Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- ✓ Por ningún motivo deberá usar joyas o reloj.
- ✓ Si tuviera alguna herida, esta debe ser atendida correctamente y si la herida se encuentra en las manos debe estar cubierta con un apósito impermeable y además cubierta con un guante de látex.
- ✓ Debe lavar y desinfectar sus manos la más frecuentemente posible y siempre antes y después de la jornada de trabajo, al salir del baño, después de estornudar, tocar o transportar basura, objetos sucios, alimentos crudos, etc.
- ✓ Para el proceso de lavado y desinfección de las manos se deben utilizar lavabos exclusivos para esta tarea.
- ✓ No ingerir alimentos o bebidas, no fumar y no masticar chicle durante la jornada de trabajo.
- ✓ Cada empleado debe realizarse exámenes médicos con regularidad (orina, heces, sangre) y también debe visitar al otorrino y al odontólogo cada 6 meses para revisar sus oídos, nariz, ojos, garganta, dientes y lengua.

- ✓ El manipulador de alimentos no debe presentarse a trabajar en caso de:
 - Estar enfermo con gripe u otra afección respiratoria
 - Presentar alguna molestia estomacal
 - Tener alguna afección en la piel

4.3.4. PRODUCTOS.-

El producto final junto con la atención al cliente son la carta de presentación de cualquier establecimiento de alimentos y bebidas, por tanto, es crucial prestar especial atención en estos aspectos.

Los productos que actualmente “Miandi” produce y comercializa no siempre son adecuados para una correcta nutrición de los consumidores; niños, niñas y adolescentes, sobre todo si su consumo se convierte en una costumbre diaria puesto que dichos productos tienen una cantidad considerable de carbohidratos que generan una sensación de pesadez y adormecimiento nada favorable para los consumidores durante su jornada escolar.

Además no existe un control en el consumo de grasas lo que a largo plazo constituye una de las causas de obesidad infantil y otros problemas de salud que se pueden prevenir mediante el consumo de alimentos balanceados.

Por tanto este proyecto propone un cambio en los productos que produce la empresa. Plantea la opción de ofrecer a los intermediarios (administradores de bares escolares), menús completos que incluyan: un género principal, uno o varios acompañantes y una bebida que estén específicamente combinados para satisfacer los requerimientos de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas de cada grupo de niños y adolescentes mientras estos se encuentren en su institución educativa.

Por lo tanto este proyecto propone 30 diferentes menús dirigidos a 4 grupos de niños, niñas y adolescentes en edad escolar.

- ✓ GRUPO 1.- Niños entre 4 y 9 años
- ✓ GRUPO 2.- Niños entre 10 y 15 años
- ✓ GRUPO 3.- Adolescentes (hombres) entre 16 y 18 años
- ✓ GRUPO 4.- Adolescentes (mujeres) entre 16 y 18 años

Los menús que se detallan a continuación tienen las siguientes características:

- ✓ Incluyen preparaciones de la cocina nacional e internacional con el objetivo de fomentar el consumo de platillos de la cultura ecuatoriana así como también incursionar en el consumo de preparaciones internacionales que enriquezcan el abanico de sabores en el paladar del consumidor.
- ✓ Están preparados con productos nacionales, de fácil acceso y económicos.
- ✓ Incluyen una cantidad considerable de vegetales y hortalizas preparadas de manera creativa para facilitar su consumo y disfrazar ciertos productos que no son del agrado del consumidor.
- ✓ Todos tienen una combinación de alimentos que no solo poseen todos los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del consumidor, sino que además serán presentados de manera atractiva para llamar la atención cuidando aspectos como:

- Olor
- Sabor
- Textura
- Forma
- Color

Organolépticamente, estos alimentos satisfacen no solo a quién consume sino también a la persona que prepara.

Esto es posible mediante la utilización de los conceptos y términos de la Ingeniería Nutricional, ciencia que tiene por objeto elaborar un menú de acuerdo a lo que el cuerpo necesita, es decir, se toman en cuenta datos propios de cada grupo de individuos como peso, talla, tipo de actividad, requerimiento de calorías, proteínas, grasas, agua, etc.

4.3.4.1. DETERMINACIÓN DE CALORÍAS.-

Se define la caloría como la cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua a una presión estándar de una atmósfera. La kilocaloría (símbolo **kcal**) es igual a 1000 cal. Una caloría es equivalente a 4,1868 J.

Por definición, el requerimiento diario de calorías se divide en tres ingestas:

- ✓ Desayuno 30%
- ✓ Almuerzo 50%
- ✓ Cena 20%

Este proyecto considera necesario tomar en cuenta el 20% de las calorías diarias para planificar y diseñar los menús que van a consumirse a media mañana en el receso de las instituciones educativas puesto que este porcentaje es el más adecuado para reponer las calorías perdidas durante la jornada escolar.

Tomando en cuenta este aspecto, la cantidad de calorías a administrarse en cada grupo de individuos es:

- ✓ GRUPO 1
Niños de 4 a 9 años.-
Calorías totales: 1,700
Receso (20%) 340 calorías
- ✓ GRUPO 2
Niños de 10 a 15 años.-
Calorías totales: 2,600
Receso (20%) 520 calorías
- ✓ GRUPO 3
Adolescentes mujeres de 16 a 18 años.-
Calorías totales: 2,100
Receso (20%) 420 calorías

✓ GRUPO 4

Adolescentes hombres de 16 a 18 años.-

Calorías totales: 3,200

Receso (20%) 640 calorías

4.3.4.2. ESTANDARES DE CONSUMO DE NUTRIENTES.-

Cada menú debe cumplir con el estándar de consumo de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

NUTRIENTES	% gramos	% calorías
Hidratos de Carbono	65 – 75	60 – 65
Proteínas	10 – 15	10 – 15
Grasas	10 – 15	25 – 30

4.3.4.3. HIDRATOS DE CARBONO.-

Se clasifican con el nombre de hidratos de carbono los azúcares y las féculas, por ser sustancias orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, en combinación con moléculas de agua.

Al ser ingeridas, tanto las féculas, consideradas hidratos de carbono complejos, como los azúcares, denominados simples, se convierten en su mayor parte en glucosa, elemento que se incorpora a la corriente sanguínea y aporta la energía necesaria al cuerpo humano. Un segundo grupo de hidratos de carbono complejos está constituido por las celulosas que, aunque no son asimiladas por el organismo humano, tiene propiedades beneficiosas para la salud.

En general un gramo de hidratos de carbono aporta energéticamente con 4 calorías.

4.3.4.4. PROTEÍNAS.-

Estas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y disposición de los aminoácidos en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona.

Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

Las funciones principales de las proteínas son:

- ✓ Ser esenciales para el crecimiento. Las grasas y carbohidratos no las pueden sustituir, por no contener nitrógeno.
- ✓ Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular.
- ✓ Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- ✓ Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
- ✓ Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo. Son las enzimas. Actúan como transporte de gases como oxígeno y dióxido de carbono en sangre. (hemoglobina).
- ✓ Actúan como defensa, los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños. Permiten el movimiento celular a través de la miosina y actina (proteínas contráctiles musculares).
- ✓ Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

Cada gramo de proteínas aporta energéticamente con 4 calorías.

4.3.4.5. GRASAS.-

Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo.

Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales.

Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

En términos generales llamamos aceites a los triglicéridos de origen vegetal, y corresponden a derivados que contienen ácidos grasos insaturados predominantemente por lo que son líquidos a temperatura ambiente (aceites vegetales de cocina y en los pescados)

Para el caso de las grasas, estas están compuestas por triglicéridos de origen animal constituidos por ácidos grasos saturados, sólidos a temperatura ambiente. (manteca, grasa, piel de pollo, en general: en lácteos, carnes, chocolate, aguacate y coco).

Las grasas cumplen varias funciones:

- Energéticamente, las grasas constituyen una verdadera reserva energética, ya que brindan 9 KCal (Kilocalorías) por gramo.
- Plásticamente, tienen una función dado que forman parte de todas las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios, por lo que podemos decir que se encuentra en todos los órganos y tejidos. Aislante, actúan como excelente separador dada su apolaridad.
- Transportan proteínas liposolubles.
- Dan sabor y textura a los alimentos.

Al finalizar cada menú se encontrará una tabla nutricional que verifique los valores de consumo de nutrientes así como la cantidad de calorías que proveerá dicho menú.

4.3.4.6. DETERMINACIÓN DEL AGUA.-

El agua es más esencial para la vida que los alimentos, pues el ser humano puede vivir semanas sin comida, pero si no ingiere agua muere en pocos días

En la composición de nuestro cuerpo el 75% es agua al nacer y cerca del 60% en el hombre adulto y el 54% en la mujer adulta. Esta diferencia es porque las mujeres tienen más grasa corporal.

Es el disolvente universal, más que ningún otro material, pero no es un solvente pasivo, ya que interviene de manera activa en reacciones y da forma y estructura a las células a través de las turgencias que les confiere.

Es el medio en el que tienen lugar todas las reacciones bioquímicas que caracterizan a los seres vivos. No puede haber vida activa en ausencia de agua.

Las enzimas, agentes proteicos que protagonizan la transformación de moléculas para los procesos de obtención de energía y síntesis de materia propia (reacciones denominadas en conjunto metabolismo), necesitan un medio acuoso para que su estructura adquiera una forma activa, para que sus grupos activos ejerzan su función y para que las moléculas sobre las que actúan sean asequibles a estos procesos. Esta es una reflexión que hacemos desde un punto de vista biológico, pero que es imprescindible para pensar que el agua es totalmente necesaria para la vida.

El agua es el medio de comunicación entre las células que constituyen nuestros órganos y sistemas. La sangre es el medio acuoso que va a transportar los nutrientes y el oxígeno a los tejidos, y es el medio por el que vamos a retirar los materiales de desecho, que en la mayoría de los casos van a necesitar la disolución en agua, o el transporte como tales materiales por la misma.

Además es un elemento hidrodinámico, que utilizan los sistemas mecánicos para transmitir presión, como sucede en la filtración renal o en la misma presión arterial movida por la actividad cardíaca. En el agua del intestino se realiza una labor de desguace y fraccionamiento de nuestros nutrientes; en el agua se realiza la fecundación de nuestras células reproductoras y con agua eliminamos buena parte de nuestros productos de excreción.

La ingeniería nutricional determina que se debe consumir 1 cm³ por cada caloría, por tanto la cantidad de agua que se debe consumir es:

- ✓ GRUPO 1.- 340 cm³
- ✓ GRUPO 2.- 520 cm³
- ✓ GRUPO 3.- 640 cm³
- ✓ GRUPO 4.- 420 cm³

Para completar esta cantidad de agua se debe tomar en cuenta el total de humedad contenida en los alimentos así como también jugos, gaseosas, agua y otros líquidos que se incluyan en cada menú.

ESTRUCTURA DEL CUADRO DE REINGENIERIA.-

El cuadro de reingeniería nutricional de cada menú tiene la siguiente información:

- ✓ Edad del niño a la que corresponde el menú
- ✓ Requerimiento de calorías que el menú cumple
- ✓ Ingredientes o productos que contiene cada menú
- ✓ Cantidad de cada ingrediente
- ✓ Nutrientes que contiene cada ingrediente
- ✓ Porcentaje de nutrientes que tiene cada ingrediente
- ✓ Cantidad en gramos de nutrientes que contienen los productos del menú
- ✓ Calorías que aporta cada nutriente con referencia a la cantidad de producto
- ✓ Total de calorías que aporta un ingrediente o producto del menú
- ✓ Total de calorías del menú.

LISTA DE COMPRAS				
PRODUCTOS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO UNITARIO
Aceite Vegetal	1000	ml.	2,85	0,0029
Aceitunas	454	g.	3,60	0,0079
Agua DASANI	500	ml.	0,3	0,0006
Aguacate	250	g.	0,50	0,0020
Alas de pollo	454	g.	1,16	0,0026
Arroz	454	g.	0,40	0,0009
Arvejas	454	g.	1,60	0,0035
Atún (lata)	185	g.	1,16	0,0063
Azúcar	454	g.	0,30	0,0007
Camarones	454	g.	4,00	0,0088
Carne de cerdo	454	g.	2,20	0,0048
Carne de res	454	g.	2,50	0,0055
Carne Molida	454	g.	2,50	0,0055
Cebolla Colorada	454	g.	0,50	0,0011
Champiñones	454	g.	2,34	0,0052
Chochos	454	g.	0,80	0,0018
Choclo	150	g.	0,20	0,0013
Coca Cola	3000	ml.	1,25	0,0004
Corn Flakes	510	g.	3,04	0,0060
Corvina	454	g.	3,50	0,0077
Crema de leche	1000	g.	3,20	0,0032
Durazno (lata)	800	g.	1,80	0,0023
Espárragos	1000	g.	3,00	0,0030
Espinaca	454	g.	0,85	0,0019
Fideo	454	g.	0,80	0,0018
Fréjol	454	g.	0,70	0,0015
Fresa	454	g.	1,00	0,0022
Galletas AMOR	25	g.	0,12	0,0048
Habas	454	g.	0,60	0,0013
Harina de Trigo	454	g.	0,35	0,0008
Huevos	60	g.	0,10	0,0017
Jamón	1000	g.	2,80	0,0028
Leche	1000	ml.	0,65	0,0007
Lechuga	100	g.	0,25	0,0025
Levadura	500	g.	1,13	0,00226
Limón	30	g.	0,10	0,0033
Maíz	454	g.	0,90	0,0020
Manteca de cerdo	454	g.	1,30	0,0029

Mantequilla	454	g.	0,85	0,0019
Manzana	180	g.	0,25	0,0014
Mayonesa	1000	g.	3,99	0,0040
Mellocos	454	g.	0,50	0,0011
Melón	1000	g.	1,00	0,0010
Mora	454	g.	1,00	0,0022
Mortadela	454	g.	1,80	0,0040
Mote	454	g.	0,85	0,0019
Naranja	100	g.	0,10	0,0010
Naranjilla	40	g.	0,10	0,0025
Nestea	300	ml.	0,35	0,0012
Nueces	300	g.	3,85	0,0128
Pan (hamburguesa)	40	g.	0,20	0,0050
Pan Baguette	150	g.	1,80	0,0120
Pan de molde	300	g.	4,07	0,0136
Pan molido	400	g.	0,80	0,0020
Panela	454	g.	0,25	0,0006
Papas	454	g.	0,25	0,0006
Papaya	1500	g.	1,50	0,0010
Pasta de Tomate	300	g.	1,80	0,0060
Pechuga de pollo	1000	g.	3,80	0,0038
Pepinillo	200	g.	0,20	0,0010
Pera	150	g.	0,20	0,0013
Pimiento	120	g.	0,20	0,0017
Piña	1000	g.	1,00	0,0010
Plátano	80	g.	0,10	0,0013
Plátano verde	120	g.	0,25	0,0021
Queso Gruyere	454	g.	4,07	0,0090
Queso Mozzarella	500	g.	3,09	0,0062
Queso Parmesano	200	g.	0,85	0,0043
Rábano	600	g.	0,50	0,0008
Remolacha	454	g.	0,50	0,0011
Salchichas	454	g.	1,80	0,0040
Salsa BBQ	370	g.	1,28	0,0035
Salsa de Tomate	1000	g.	2,99	0,0030
Sandía	2000	g.	2,50	0,0013
Tomate Riñón	454	g.	0,50	0,0011
Tortillas de Maíz	200	g.	2,50	0,0125
Uvas	454	g.	1,00	0,0022
Vainitas	454	g.	0,60	0,0013
Yogurt	2000	ml.	2,85	0,0014
Yuca	600	g.	0,40	0,0007
Zanahoria	454	g.	0,50	0,0011
Zapallo	454	g.	0,30	0,0007
Zuquinni	50	g.	0,30	0,0060

4.4. PRESUPUESTO PROYECTADO PARA EL PLAN DE MEJORAMIENTO.-

Después de este trabajo de mejoramiento en diferentes áreas de “Miandi” se debe determinar el nivel de inversión que se requiere para adquirir el equipamiento y realizar las mejoras necesarias en la planta.

INVERSION ESTIMADA

BIENES POR ADQUIRIR	PRECIO
Demolición de paredes	560,00
Colocación de perfiles y vidrios	250,00
Adquisición de menaje de cocina	200,00
Adquisición de mobiliario de cocina	2.350,00
Uniformes para el personal de cocina	253,00
Adquisición de mobiliario de oficina	1.063,95
Adquisición de quipo informático	1.000,00
TOTAL	5.676,95

Elaborado por: Diana Abril C.

Para lo cual se debe estimar el nivel de ventas que determina el valor de ingresos mensuales.

Este plan propone un incremento en las ventas del 10% anual, arrojando las siguientes cifras:

VENTAS PROYECTADAS

AÑO	PORCENTAJE INCREMENTO	VENTAS
2008 - 2009		6.230,45
2010	10	6.853,50
2011	10	7.538,84
2012	10	8.292,73
2013	10	9.122,00
2014	10	10.034,20

Elaborado por: Diana Abril C.

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.-

Con algo más de un año en el mercado, “Miandi ha logrado superar muchos problemas propios de una empresa nueva y después de la investigación realizada se puede concluir lo siguiente:

- ✓ Se han establecido las directrices de la administración que son vitales para el desarrollo de una empresa y más si esta acaba de conformarse.
- ✓ La comunicación entre empleados es fundamental para obtener información que enriquezca el proceso administrativo y permite tomar decisiones que beneficien tanto a la empresa como a los empleados.
- ✓ Se han establecido los pasos a seguir para mejorar la contratación de personal. Estos pasos deben seguirse para que la empresa tenga la oportunidad de contratar a las personas más idóneas para cada puesto de trabajo.
- ✓ Se ha sugerido la adecuación de un espacio destinado para las tareas administrativas de la empresa lo que permitirá que los documentos de la empresa se encuentren mas ordenados y se pueda llevar un mejor control de las actividades de la misma.
- ✓ Se ha sugerido la contratación de un contador que se encargue de llevar toda la información financiera de la empresa, de esta manera la toma de decisiones administrativas se facilita y se tiene un mejor conocimiento de los costos y precios de venta de los productos.
- ✓ Se ha realizado la mejora de los productos de la empresa con la finalidad de ofrecer a los consumidores alimentos balanceados que no solo mejoren su alimentación sino también su nivel de vida mediante el consumo de porciones adecuadas de los principales nutrientes.

- ✓ Se han establecido las normas sanitarias que deben aplicarse en una planta de alimentos y bebidas con respecto a los alimentos, instalaciones, personal, etc. La aplicación de estas normas no solo garantiza la inocuidad de los productos sino que también se constituye un valor agregado a los productos.

5.2. RECOMENDACIONES.-

- ✓ Se recomienda contratar al personal siguiendo las especificaciones del perfil profesional de cada uno, de esta manera se logran los mejores resultados en cuanto a manejo de productos y desenvolvimiento dentro de la empresa.
- ✓ Se recomienda realizar jornadas continuas de capacitación del personal donde no solo se les permita desarrollarse como empleados sino también como personas. De esta manera se genera un ambiente de trabajo cordial y relajado lo que no solo beneficia al empleado sino también a la empresa pues su rendimiento es superior.
- ✓ Se recomienda convertir las normas de sanitación en una costumbre que se transmita no solo entre los empleados y proveedores actuales sino también en los que se vayan uniendo a la organización a través del tiempo.
- ✓ Se recomienda contratar un contador publico autorizado para que ponga en orden los asuntos financieros de la empresa, de esta manera se puede conocer de mejor manera los costos de producción y nivel de ventas.
- ✓ Se recomienda que los menús que han sido objeto de una reingeniería nutricional se renueven cada cierto tiempo para garantizar la variedad y la posterior satisfacción de los consumidores.
- ✓ En el aspecto del transporte, se recomienda incluir al chofer o transportista dentro de la empresa para que este se sujete a las normas de sanitación antes mencionadas y garantizar la calidad del producto en todas las etapas de su transporte y comercialización.

- ✓ Se recomienda los dueños del establecimiento que depositen su confianza en los empleados que según las normas contratarán puesto que ellos pondrán sus conocimientos a disposición de la empresa que gracias a ellos crecerá e incrementará sus ventas.

GLOSARIO.-

- ✓ *Alimentos.*- Producto, natural o elaborado, que toman los seres vivos y que proporciona al organismo las sustancias nutritivas y la energía que necesitan para vivir.
- ✓ *Aminoácidos.*- Los aminoácidos son nutrientes que forman la base o materia prima de las proteínas y su clasificación dependerá de si son esenciales o no lo son.
- ✓ *Anticuerpos.*- Moléculas de la inmunidad humoral específica y una de sus principales funciones fisiológicas es la defensa contra los microorganismos extracelulares y las toxinas producidas por los distintos agentes microbianos.
- ✓ *Calidad.*- Teoría de la administración empresarial centrada en la permanente satisfacción de las expectativas del cliente.
- ✓ *Caloría.*- Cantidad de energía calorífica necesaria para elevar un grado centígrado la temperatura de un gramo de agua pura, desde 14,5 °C a 15,5 °C, a una presión estándar de una atmósfera.
- ✓ *Catalizador.*- Sustancia que, en un proceso llamado catálisis, modifica la velocidad de una reacción química acelerándola o retrasándola.
- ✓ *Catering.*- Servicio de alimentación institucional o alimentación colectiva que provee una cantidad determinada de comida y bebida en fiestas, eventos y presentaciones de diversa índole.
- ✓ *Colágeno.*- Proteína fibrosa que forma el tejido conectivo, y que en los mamíferos y aves constituye una proporción muy importante de las proteínas totales.

- ✓ *Competencia.*- Personas naturales o empresas que se dedican a la misma actividad u ofrecen los mismos productos o servicios que una empresa determinada.
- ✓ *Costo.*- Cantidad de dinero o recursos que una organización utiliza para producir un bien u ofrecer un servicio.
- ✓ *Currículum.*- Recopilación de todos los datos académicos y experiencia de una persona a lo largo de su vida independientemente del puesto de trabajo al cual se opta en el proceso de selección de personal en una organización.
- ✓ *Desinfección.*- Destrucción total de gérmenes y microorganismos mediante agentes químicos.
- ✓ *Enzima.*- Molécula de naturaleza proteica que cataliza reacciones químicas.
- ✓ *Fécula.*- Hidrato de carbono que se encuentra en semillas, tubérculos y raíces de muchas plantas como las papas y el maíz.
- ✓ *Fiambre.*- Grupo de alimentos de origen cárnico procesados. Entre los alimentos englobados bajo el término de fiambre están los embutidos, salchichas, pasteles de carne.
- ✓ *Fidelización.*- Estrategia que tiene por objeto mantener a los clientes más rentables fielmente relacionados con la empresa.
- ✓ *Hidrodinámica.*- Ciencia que estudia la dinámica y movimiento de los fluidos.
- ✓ *Infraestructura.*- Término que se utiliza para describir las instalaciones necesarias para el desarrollo de la vida cotidiana y las actividades económicas de una comunidad.

- ✓ *Inocuidad*.- Condición de los alimentos que garantiza que no causaran daño al consumidor cuando se preparen y /o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.
- ✓ *Intermediario*.- Vínculo entre el productor y el consumidor.
- ✓ *Inversión*.- Se refiere al empleo de un capital en algún tipo de actividad o negocio con el objetivo de incrementarlo.
- ✓ *Liposoluble*.- Dícese de las sustancias que se disuelven en grasa o aceite.
- ✓ *Macromolécula*.- Molécula de gran tamaño o formada por múltiples átomos, generalmente de peso molecular superior a varios millares.
- ✓ *Manufactura*.- Proceso de transformación de materias primas en productos terminados para su venta.
- ✓ *Materia prima*.- Materiales extraídos de la naturaleza que se transforman para elaborar bienes de consumo.
- ✓ *Menú*.- Listado de alimentos o combinaciones de los mismos.
- ✓ *Mercado*.- lugar en que asisten las fuerzas de la oferta y la demanda para realizar las transacciones de bienes y servicios a un determinado precio.
- ✓ *Merma*.- Pérdida o reducción de un cierto número de mercancías o de la actualización de un stock que provoca una fluctuación.
- ✓ *Microorganismo*.- Ser vivo que sólo puede visualizarse con el microscopio.
- ✓ *Mise en Place*.- Recopilar los ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina, es decir, poner todos elementos necesarios a punto.

- ✓ *Obesidad*.- Enfermedad en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o un incremento de la mortalidad.
- ✓ *Organolépticas*.- Conjunto de descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color.
- ✓ *Pasteurización*.- Proceso que consiste en la destrucción de bacterias patógenas en un líquido, mediante el calor, y se usa en el tratamiento de líquidos alimenticios, alterando muy poco la estructura física y los componentes químicos de éstos.
- ✓ *Patógeno*.- Cualquier microorganismo que produce una enfermedad.
- ✓ *Personal*.- Conjunto de personas que realizan tareas de diferente índole dentro de una organización.
- ✓ *Producto*.- Cualquier cosa que se puede ofrecer a un mercado para satisfacer un deseo o una necesidad.
- ✓ *Proveedor*.- Se aplica a la empresa o persona que se dedica a proveer o abastecer de productos necesarios a una persona o empresa.
- ✓ *Rentabilidad*.- Obtener más ganancias que pérdidas en un campo determinado.
- ✓ *Sanitación*.- Control de la reproducción y desarrollo de microorganismos patógenos. Esto comprende gérmenes, virus, algas, bacterias, levaduras y hongos), además de sus estados vegetativos.
- ✓ *Seguridad Alimentaria*.- Condición que garantiza que todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a los alimentos

suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa.

BIBLIOGRAFÍA.-

- ✓ ARCARONS, Ramón, Administración, gestión y comercialización de la pequeña Empresa Hostelera, Cuarta edición, 2004
- ✓ FOSTER, Dennis, Alimentos y Bebidas, Operaciones
- ✓ KOTLER, Armstrong, Fundamentos de Marketing, editorial Pearson Prentice May, Sexta edición, Mexico 2003
- ✓ RODRIGUEZ, María José, Manipulador de Alimentos. Manual de técnicas y procedimientos, Editorial Ideaspropias, Año 2006.
- ✓ CHIAVENATO, Idalberto, Administración de Recursos Humanos, Editorial Mc Graw Hill, Octava Edición, Año 2007
- ✓ CABALLERO, Domingo, Revista Pesca Blanca Internacional, “Normas de la FDA para personal de plantas”, Agosto 2007, Ecuador.
- ✓ MONTES, Luis Fernando, Diseño y Gestión de Cocina. Manual de Higiene alimentaria aplicada al sector de la Restauración, Editorial Díaz de Santos, Año 2005.
- ✓ RODRIGUEZ, María José, Manipulación de Alimentos en la Educación Infantil, Editorial Ideaspropias Año 2006.
- ✓ BUSTOS, Josep María, Marketing Operacional, Editorial Gestión Año 2003.
- ✓ BERNAL, César Augusto, Metodología de la Investigación, Editorial Pearson, Año 2006.
- ✓ [http:// edicolor.com/esquemas](http://edicolor.com/esquemas)
- ✓ [http:// maps.google.es](http://maps.google.es)
- ✓ [http:// obesidadinfantil.consumer.es](http://obesidadinfantil.consumer.es)

- ✓ [http:// reportes.educacion.gov.ec](http://reportes.educacion.gov.ec)
- ✓ [http:// uploadrom.blogspot.com/matriz- foda.html](http://uploadrom.blogspot.com/matriz-foda.html)
- ✓ [http:// www.dequate.com/infocentros/gerencia/mercadeo](http://www.dequate.com/infocentros/gerencia/mercadeo)
- ✓ www.dietasan.com/alimentos/informacionnutricional
- ✓ www.digesa.minsa.gob.pe
- ✓ www.maxmail.com
- ✓ www.orcanempresas.com
- ✓ www.recursoseees.uji.es
- ✓ www.wikilearning.com
- ✓ www.zonadiet.com/nutricion/proteinas

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA.-

La presente encuesta pretende recoger información acerca de varios aspectos alimenticios de su hijo (a) mientras se encuentra dentro de la jornada estudiantil.

Sus respuestas serán utilizadas para el desarrollo de un proyecto de tesis referente a los alimentos saludables en las instituciones educativas.

Edad del niño (a)

Género: Masculino Femenino

1. Al enviar a su hijo (a) a la escuela o colegio, prefiere:

- Enviar alimentos preparados en casa
 - Enviar dinero para que su niño (a) compre sus alimentos a su gusto
 - Otra
- Cuál

2. Considera que los alimentos disponibles en su escuela o colegio son adecuados para su hijo (a)?

- Si
- No

Porque?

.....
.....

3. Qué clase de alimentos usted considera necesarios dentro de la dieta de su hijo (a) mientras se encuentra en la escuela o colegio?

- Carnes
- Frutas
- Verduras

- Lácteos
- Grasas
- Bebidas naturales
- Otros

Cuales

4. Considera que debe existir un balance nutricional en la dieta de su hijo?

- Si
- No

5. Si existiera una empresa dedicada a proporcionar alimentos equilibrados, variados, saludables y acordes con las necesidades nutricionales de su hijo (a), aceptaría sus servicios?

- Si
- No

6. Se sentiría satisfecho si su hijo (a) recibe diariamente y a la hora del receso, un menú completo que incluya un producto principal, uno o varios acompañantes y una bebida adecuados para su edad, género y actividad física?

- Si
- No

7. Cuales de los siguientes factores considera importante en la alimentación de su hijo (a)?

- Balance Nutricional
- Variedad de Productos
- Costo
- Productos de consumo rápido
- Normas Sanitarias

8. Considerando sus situación familiar, cuanto estaría dispuesto a pagar por un servicio que le ofrezca a su hijo (a) un menú con las características antes mencionadas durante un mes?

- Menos de 25 dólares
- De 25 a 35 dólares
- Más de 35 dólares

9. Estaría dispuesto a pagar:

- Como un valor adicional en la mensualidad de la institución
- Directamente en el bar del colegio o escuela
- Directamente con un depósito bancario
- Poniéndose en contacto con la empresa encargada del servicio
- Otra

Cuál

ANEXO 2

ENTREVISTA A DUEÑOS / ADMINISTRADORES DE BARES ESCOLARES

Institución:

Sector:

1. Qué clase de productos expende en su negocio?

- Productos empacados (frituras, papas, snacks, etc.)
- Galletas (marcas comerciales)
- Galletas u otros productos artesanales (aplanchados, orejitas, etc.)
- Productos elaborados (salchipapas, pizza, pasteles, etc.)
- Productos ecuatorianos (mote, chochos, choclo, plátanos, etc.)
- Elaboraciones calientes ecuatorianas (quimbolitos, tamales, humitas, empanadas)
- Sánduches (fríos, hamburguesas, hot dogs)
- Bebidas gaseosas
- Otras bebidas (jugos envasados, leche saborizada)
- Dulces (chocolates, caramelos, chupetes, etc.)
- Helados
- Frutas
- Otros

Cuáles.....

2. Sus proveedores son:

- Empresas fabricantes
- Personas naturales
- Intermediarios
- Otros

Cuáles.....

3. Mediante que parámetros escogió a sus actuales proveedores

- Calidad del producto
- Variedad del producto

- Precio
- Facilidades de pago
- Cercanía del proveedor a su negocio
- Otros

Cuáles.....

4. Qué aspectos considera importantes al momento de escoger un producto?

- Calidad
- Nivel de rentabilidad
- Valor nutricional
- Costo
- Rotación
- Otro

Cuáles.....

5. Considera que los alimentos empacados son adecuados para la buena alimentación de los estudiantes de la institución?

- Si
- No

6. Conoce las normas sanitarias que debe aplicar en su negocio?

- Si
- No

7. Estaría dispuesto a formar una alianza con otra empresa proveedora de alimentos nutricionalmente diseñados para los niños en edad escolar?

- Si
- No

ANEXO 3

RECETAS ESTANDAR REINGENIERIA NUTRICIONAL

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Mini brochetas de salchicha + porción de ensalada fresca + porción de fruta +1 vaso de Coca Cola			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Salchichas	g.	65	0,25	
Pimiento	g.	30	0,05	
Cebolla Colorada	g.	25	0,05	
Tomate	g.	80	0,08	
Vainitas	g.	35	0,04	
Papaya	g.	80	0,08	
Manzana	g.	90	0,12	
Piña	g.	80	0,08	
Aceite Vegetal	ml.	10	0,03	
Coca Cola	ml.	250	0,1	
Durazno (lata)	g.	80	0,18	
			C. E. P.	1,06
			PVP	2,12
PREPARACION:				
<p>Cortar las salchichas en porciones de 2 cm. Cortar el pimiento y la cebolla en pedazos de 2 cm. Insertar las piezas de salchicha y vegetales en palillos de coctel intercalandolos Preparar la ensalada blanqueando las vainitas y picando el tomate en cuadritos Rectificar sal y pimienta Picar las frutas destacando sus formas naturales Freir las brochetas hasta que los vegetales estén listos</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Filete de Pechuga de pollo a la plancha + porción de ensalada + porción de fruta + 1 botella de Nestea			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pechuga de Pollo	g.	50	0,19	
Choclo	g.	30	0,04	
Papa	g.	30	0,02	
Zanahoria	g.	60	0,07	
Mayonesa	g.	9	0,03	
Lechuga	g.	40	0,1	
Fresas	g.	90	0,2	
Piña	g.	90	0,09	
Durazno (lata)	g.	90	0,2	
Nestea	ml.	250	0,35	
Aceite Vegetal	ml.	3	0,01	
		C. E. P.	1,3	
		PVP	2,6	
PREPARACION:				
<p>Cocinar la papa, choclo y zanahoria por separado. Aderezar con mayonesa y rectificar sal y pimienta.</p> <p>Salpimentar el filete de pechuga y cocerlo a la plancha con una mínima cantidad de aceite.</p> <p>Picar la fruta en trozos respetando su forma natural</p> <p>Servir la ensalada sobre la lechuga junto con el filete de pollo</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Mote con Chicharrón + Encebollado + 1 vaso de jugo de naranja + 1 porción de fruta.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Carne de Cerdo	g.	50	0,24	
Mote	g.	50	0,09	
Cebolla Colorada	g.	20	0,02	
Tomate Riñón	g.	40	0,04	
Limón	g.	10	0,03	
Manteca de Cerdo	g.	7	0,02	
Lechuga	g.	50	0,12	
Naranja	g.	200	0,2	
Pera	g.	200	0,26	
Azúcar	g.	15	0,01	
			C. E. P.	1,03
			PVP	2,06
<p>PREPARACION:</p> <p>Cocer la carne de cerdo y luego freirla en manteca de cerdo hasta que este dorada.</p> <p>Cocer el mote hasta que el grano se abra</p> <p>Preparar el encebollado picando la cebolla en julianas y el tomate en cubos</p> <p>Curtir la cebolla con limón y rectificar sal y pimienta</p> <p>Preparar el jugo mezclando el zumo con azúcar y agua suficiente.</p> <p>Servir el mote sobre la lechuga, colocar encima la carne de cerdo y el encebollado.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:	Seco de carne + porción de arroz + aguacate + porción de fruta picada + 1 vaso de jugo de naranjilla.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Carne de res	g.	40	0,22	
Arroz	g.	30	0,03	
Tomate Riñón	g.	20	0,02	
Cebolla Colorada	g.	10	0,01	
Pimiento	g.	10	0,02	
Aguacate	g.	30	0,06	
Lechuga	g.	40	0,01	
Aceite Vegetal	ml.	8	0,02	
Plátano	g.	40	0,05	
Piña	g.	85	0,08	
Naranjilla	g.	80	0,02	
Azúcar	g.	20	0,01	
Papaya	g.	90	0,09	
		C. E. P.	0,64	
		PVP	1,28	
<p>PREPARACION:</p> <p>Calentar el aceite y preparar un refrito con la cebolla, pimiento y tomate picado. Agregar la carne picada y dejar hervir hasta que el jugo se haya reducido y la carne este suave y jugosa. Rectificar.</p> <p>Preparar el arroz de manera tradicional</p> <p>Preparar el jugo licuando las naranjillas con agua y suficiente azúcar.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:	Sánduche caliente de jamón y queso con mayonesa + porción de ensalada + porción de fruta picada + 1 botella de agua saborizada DASANI.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pan Baguette	g.	50	0,6	
Jamón	g.	20	0,05	
Queso Mozzarella	g.	20	0,12	
Pepinillo	g.	60	0,06	
Rábanos	g.	80	0,06	
Zanahoria	g.	80	0,09	
Mayonesa	g.	5	0,02	
Sandía	g.	100	0,13	
Durazno (lata)	g.	100	0,23	
Piña	g.	100	0,1	
Agua Saborizada	g.	500	0,3	
		C. E. P.	1,76	
		PVP	3,52	
<p>PREPARACION:</p> <p>Cortar una porción de pan baguette por la mitad, untarlo con mayonesa y colocar dentro el jamón y el queso. Calentar el sánduche en una plancha y cortarlo por la mitad.</p> <p>Preparar la ensalada picando los pepinillos, rábanos y zanahoria.</p> <p>Picar la fruta respetando sus formas naturales.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Hamburguesa con lechuga y tomate + porción de aritos de cebolla rebosados + 1 vaso de jugo de naranja.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pan blanco	g.	45	0,2	
Carne molida	g.	40	0,22	
Tomate Riñón	g.	20	0,02	
Lechuga	g.	30	0,07	
Mayonesa	g.	12	0,05	
Salsa de tomate	g.	35	0,1	
Cebolla Perla	g.	50	0,06	
Huevo	g.	15	0,02	
Harina de Trigo	g.	10	0,01	
Aceite Vegetal	ml.	5	0,01	
Naranja	g.	275	0,27	
		C. E. P.	1,03	
		PVP	2,06	
PREPARACION:				
<p>Preparar la hamburguesa salpimentando la carne y dandole forma. Cocerla a la plancha con un cantidad mínima de aceite.</p> <p>Armar la hamburguesa cortando el pan por la mitad, colocar lechuga, carne, tomate, mayonesa y salsa de tomate.</p> <p>Preparar los aros de cebolla, cortando las cebollas en rodajas y pasandolas por huevo batido y harina. Freirlos en aceite hasta que esten dorados.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Llapingachos + salchichas + porción de ensalada + aguacate + 1 vaso de jugo de naranja.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Papa	g.	60	0,04	
Salchichas	g.	65	0,29	
Remolacha	g.	60	0,07	
Zanahoria	g.	100	0,11	
Lechuga	g.	60	0,15	
Mantequilla	g.	8	0,01	
Aguacate	g.	30	0,06	
Naranja	g.	275	0,27	
Azúcar	g.	20	0,01	
		C. E. P.	1,01	
		PVP	2,02	
<p>PREPARACION: Cocer las papas en agua con sal hasta que esten blandas, aplastarlas para convertir las en puré y formar las tortillas. Freirlas en mantequilla hasta que estén doradas. Cocer la remolacha y la zanahoria. Picarla en cubos pequeños. Freir las salchichas y servir las junto con las tortillas, la lechuga, la ensalada y una porción de aguacate.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Filete de Cerdo + croquetas de zapallo y arroz + porción de vegetales salteados + 1 porción de fruta.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Carne de Cerdo	g.	50	0,24	
Zapallo	g.	60	0,04	
Arroz	g.	30	0,03	
Pan molido	g.	15	0,03	
Zanahoria	g.	90	0,1	
Zuquini	g.	90	0,5	
Papaya	g.	80	0,08	
Piña	g.	80	0,08	
Fresas	g.	80	0,17	
Naranja	g.	100	0,1	
Aceite Vegetal	ml.	8	0,02	
		C. E. P.	1,39	
		PVP	2,78	
PREPARACION:				
Filetear la carne de cerdo y salpimentarla.				
Cocer el zapallo y convertirlo en puré, mezclarlo con el arroz previamente cocido, rectificar la sazón y darle forma de croqueta.				
Pasar cada croqueta por pan molido y freirla en suficiente aceite.				
Con un sacabocados obtener parisien de zanahoria y zuiquinni, cocerlos en agua con sal. Saltearlos en un sartén con una cantidad mínima de aceite y rectificar.				
Picar la fruta y preparar el jugo licuando las fresas con jugo de naranja.				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Enrollado de pollo con espinaca y nueces con salsa veloute + porción de arroz + porción de puré de zanahoria + porción de fruta + 1 vaso de gaseosa.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pechuga de pollo	g.	40	0,15	
Espinaca	g.	25	0,05	
Nueces	g.	10	0,12	
Arroz	g.	35	0,03	
Zanahoria	g.	60	0,06	
Mantequilla	g.	12	0,02	
Harina de Trigo	g.	5	0,01	
Coca Cola	ml.	170	0,07	
Sandía	g.	190	0,25	
			C. E. P.	0,76
			PVP	1,52

PREPARACION:

Colocar dentro de la pechuga de pollo espinaca y nueces. Salpimentar.

Sellar el enrollado y terminar la cocción en el horno.

Cocer la zanahoria y convertirla en puré, agregar mantequilla y rectificar la sazón.

Preparar salsa velouté mezclando harina y mantequilla, adicionar caldo de pollo caliente y dejar hervir hasta que espese, rectificar sal y pimienta.

Servir una porción del enrollado con la salsa, una porción de arroz cocido, puré de zanahoria.

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Croquetas de Atun + porción de ensalada + porción de fruta + 1 vaso de jugo de fresa.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Atún (lata)	g.	40	0,25	
Harina de Trigo	g.	20	0,02	
Mantequilla	g.	15	0,03	
Leche	ml.	40	0,03	
Lechuga	g.	60	0,15	
Rábano	g.	70	0,05	
Zanahoria	g.	70	0,08	
Fresas	g.	200	0,44	
Azucar	g.	15	0,01	
Duraznos (lata)	g.	130	0,3	
		C. E. P.	1,36	
		PVP	2,72	
PREPARACION:				
<p>Para las croquetas preparar una salsa bechamel espesa mezclando harina y mantequilla, añadir leche caliente y dejar hervir hasta que espese. Rectificar la sazón y dejar enfriar. Una vez fria, añadir el atún y formar croquetas. Preparar la ensalada picando los ingredientes. Servir la ensalada acompañando las croquetas. Preparar el jugo licuando las fresas con azúcar y agua.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Ensalada fria de papa y mortadela + porción de ensalada fresca + porción de fruta + 1 vaso de jugo de melón.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Papa	g.	40	0,03	
Mortadela	g.	25	0,1	
Arveja tierna	g.	20	0,07	
Tomate Riñón	g.	30	0,03	
Lechuga	g.	50	0,13	
Aceitunas	g.	15	0,12	
Mayonesa	g.	5	0,02	
Melón	g.	180	0,18	
Azúcar	g.	10	0,01	
Manzana	g.	100	0,14	
		C. E. P.	0,83	
		PVP	1,66	
PREPARACION:				
<p>Cocer las papas y las arvejas en agua con sal, escurrir el agua y reservar</p> <p>Picar la mortadela y mezclarla con la preparación anterior. Aderezar la ensalada con mayonesa y rectificar la sazón.</p> <p>Preparar la ensalada fresca mezclando lechuga, tomate y aceitunas.</p> <p>Para el jugo licuar el melón con suficiente agua y azúcar</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Arroz con pollo + maduros fritos + 1 vaso de gaseosa.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Arroz	g.	35	0,03	
Pollo	g.	30	0,11	
Cebolla Colorada	g.	10	0,01	
Pimiento	g.	10	0,01	
Plátano Maduro	g.	25	0,05	
Aceite Vegetal	ml.	8	0,01	
Gaseosa	ml.	170	0,5	
		C.E.P.	0,72	
		PVP	1,44	
<p>PREPARACIÓN:</p> <p>Cocer el arroz hasta que este blando.</p> <p>Aparte preparar un refrito con cebolla, pimiento y achiote, incorporar el pollo cocido y deshilachado, rectificar la sazón.</p> <p>Freir los plátanos maduros y servir junto con el arroz.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Tallarines al Alfredo + porción de vegetales salteados + porción de fruta picada + 1 botella de agua saborizada DASANI.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Fideo	g.	45	0,08	
Champiñones	g.	20	0,1	
Crema de leche	ml.	20	0,06	
Zuquinni	g.	50	0,3	
Zanahoria	g.	50	0,06	
Queso Parmesano	g.	5	0,02	
Mantequilla	g.	5	0,01	
Papaya	g.	160	0,16	
Agua saborizada	g.	500	0,3	
		C.E.P.	1,09	
		PVP	2,18	
<p>PREPARACIÓN: Para los tallarines, cocer la pasta hasta que quede algo más cocida que el punto al dente. Preparar la salsa salteando los champiñones en mantequilla y colocando la crema de leche y el queso parmesano, dejar hervir hasta que espese, rectificar la sazón. Cortar los vegetales de la ensalada y saltearlos con mantequilla, salpimentar.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:	Rollos de jamón con espárragos gratinados con salsa blanca + porción de ensalada fresca + 1 vaso de jugo de piña.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Jamón	g.	25	0,07	
Espárragos	g.	60	0,18	
Leche	ml.	20	0,02	
Harina	g.	5	0,01	
Queso Mozzarella	g.	10	0,06	
Tomate Riñón	g.	20	0,02	
Lechuga	g.	30	0,07	
Zanahoria	g.	40	0,05	
Piña	g.	175	0,17	
Azúcar	g.	12	0,01	
		C. E. P.	0,66	
		PVP	1,32	
<p>PREPARACION:</p> <p>Preparar la salsa blanca mezclando harina y leche, dejar hervir hasta que espese y rectificar la sazón.</p> <p>Blanquear los espárragos en agua hirviendo con sal.</p> <p>Envolver cada espárrago con una loncha de jamón, cubrir con la salsa blanca, colocar queso mozzarella rallado por encima y gratinar.</p> <p>Para el jugo licuar la piña picada con suficiente agua y azúcar</p> <p>Servir los rollos acompañados de una ensalada de tomate, lechuga y zanahoria</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Chochos con tostado + porción de chifles + porción de encebollado + 1 vaso de gaseosa.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Chochos	g.	30	0,05	
Maíz	g.	35	0,07	
Plátano verde	g.	20	0,04	
Cebolla Colorada	g.	10	0,01	
Tomate Riñón	g.	15	0,01	
Limón	g.	10	0,03	
Aceite Vegetal	ml.	6	0,02	
Gaseosa	ml.	180	0,07	
		C. E. P.	0,3	
		PVP	0,6	
PREPARACION:				
<p>Preparar el tostado cocinando el maíz con un poco de agua y sal , cuando el agua se evapore, añadir el aceite y freir el maíz hasta que este dorado.</p> <p>Preparar el encebollado picando la cebolla en julianas y el tomate en cubos Curtir la cebolla con limòn y mezclar con el tomate, rectificar sal y pimienta.</p> <p>Servir los chochos junto con el tostado y el encebollado.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Yogurt con Corn Flakes + porción de fruta y nueces.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Corn Flakes	g.	40	0,24	
Yogurt	ml.	55	0,08	
Fresas	g.	30	0,07	
Piña	g.	40	0,04	
Papaya	g.	40	0,04	
Nueces	g.	15	0,18	
		C. E. P.	0,65	
		PVP	1,3	

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Alitas BBQ + papas al horno + porción de ensalada fresca + 1 vaso de jugo de fresa y naranja + porción de fruta picada.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Alitas de pollo	g.	35	0,1	
Salsa BBQ	g.	20	0,07	
Papas	g.	35	0,02	
Tomate Riñón	g.	40	0,05	
Zuquinni	g.	40	0,24	
Lechuga	g.	40	0,1	
Aceitunas	g.	20	0,16	
Aceite Vegetal	ml.	6	0,01	
Fresas	g.	80	0,18	
Naranja	g.	100	0,1	
Azúcar	g.	10	0,01	
Papaya	g.	110	0,11	
		C. E. P.	1,15	
		PVP	2,3	
<p>PREPARACION:</p> <p>Salpimentar las alitas y sellarlas en un sartén caliente. Cubrirlas con la salsa BBQ y terminar la cocción en el horno.</p> <p>Colocar las papas en papel aluminio y cocerlas al horno.</p> <p>Preparar la ensalada picando la lechuga y el zuquinni, mezclar las aceitunas y condimentar.</p> <p>Preparar el jugo licuando el jugo de naranja con las fresas, agua y suficiente azúcar.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Omelette de queso con pimiento y champiñones + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Huevo	g.	55	0,1	
Pimiento	g.	15	0,03	
Champiñones	g.	15	0,08	
Cebolla	g.	10	0,01	
Queso	g.	10	0,06	
Aceite Vegetal	ml.	3	0,01	
Plátano	g.	150	0,19	
Naranja	g.	110	0,11	
		C. E. P.	0,59	
		PVP	1,18	
PREPARACION:				
<p>Picar el pimiento, la cebolla, los champiñones y el queso. Mezclar los ingredientes anteriores con el huevo batido, agregar sal y pimienta Cocer el omelette en una sartén con aceite.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Rollo de carne relleno de vegetales y huevo duro + porción de arroz + porción de fruta + 1 botella de agua saborizada DASANI.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Carne molida	g.	40	0,22	
Arroz	g.	30	0,03	
Zanahoria	g.	30	0,03	
Pimiento	g.	20	0,03	
Huevo	g.	15	0,03	
Aceitunas	g.	15	0,12	
Lechuga	g.	40	0,1	
Manzana	g.	128	0,18	
Aceite Vegetal	ml.	6	0,01	
Agua saborizada	ml.	500	0,3	
			C. E. P.	1,05
			PVP	2,1
PREPARACION:				
<p>Sazonar la carne molida y estirlarla en una pieza de papel film.</p> <p>Colocar dentro de la carne bastones de zanahoria y pimiento, un cuarto de huevo duro y aceitunas.</p> <p>Elaborar un rollo con ayuda del papel y envolverlo en papel film. Cocerlo al horno.</p> <p>Servir porciones de rollo acompañado con arroz y lechuga picada.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Porción de habas, choclo y mellocos cocidos + porción de fritada + 1 vaso de jugo de piña.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Choclo	g.	30	0,04	
Haba tierna	g.	30	0,04	
Carne de cerdo	g.	25	0,12	
Mellocos	g.	30	0,03	
Cebolla Colorada	g.	20	0,02	
Manteca de cerdo	g.	5	0,02	
Piña	g.	180	0,18	
Azúcar	g.	10	0,02	
		C. E. P.	0,47	
		PVP	0,94	
PREPARACION:				
<p>Cocer los mellocos, el choclo y las habas y agua con sal hasta que estén listos.</p> <p>Preparar la fritada cocinando la carne en un poco de agua con sal, comino y cebolla, cuando se evapore el agua añadir la manteca y freír la carne hasta que esté dorada.</p> <p>Preparar el jugo licuando la piña picada con agua y suficiente azúcar.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Pastel de choclo y carne molida + ensalada mixta + 1 vaso de gaseosa + 1 paquete de galletas AMOR + 1 porción de fruta.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Choclo	g.	60	0,08	
Huevo	g.	25	0,05	
Carne molida	g.	50	0,27	
Cebolla Colorada	g.	15	0,02	
Pimiento	g.	15	0,04	
Salsa de tomate	g.	15	0,05	
Tomate Riñón	g.	30	0,04	
Zuquinni	g.	40	0,24	
Zanahoria	g.	30	0,03	
Aguacate	g.	60	0,12	
Galletas AMOR	g.	25	0,15	
Gaseosa	ml.	200	0,08	
Durazno (lata)	g.	90	0,21	
			C. E. P.	1,38
			PVP	2,76
PREPARACION:				
<p>Licuar el choclo y cocerlo un poco en una sartén.</p> <p>Mezclar el choclo con el huevo batido, rectificar y reservar.</p> <p>Preparar el relleno del pastel haciendo un refrito de cebolla y pimiento, añadir la carne molida y la salsa de tomate, dejar hervir hasta que se reduzca el líquido.</p> <p>Rectificar la sazón y dejar enfriar.</p> <p>Hacer una base con el choclo y sobre ella colocar la carne, colocar otra capa de choclo encima y llevar al horno hasta que se haya formado una costra dorada.</p> <p>Servir una porción del pastel acompañada de ensalada de zuquinni, zanahoria y aguacate.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Pechuga de pollo rellena de jamón y queso + porción de arroz con nueces + porción de ensalada fresca + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pechuga de pollo	g.	55	0,21	
Jamón	g.	20	0,06	
Queso	g.	15	0,09	
Arroz	g.	40	0,04	
Nueces	g.	15	0,18	
Zanahoria	g.	40	0,4	
Lechuga	g.	30	0,07	
Rábano	g.	40	0,04	
Manzana	g.	150	0,21	
Naranja	g.	220	0,22	
			C. E. P.	1,52
			PVP	3,04
PREPARACION:				
<p>Abrir la pechuga de pollo por la mitad, salpimentar, rellenar con el jamón, el queso y cerrar con unos palillos la abertura.</p> <p>Sellar la pechuga y terminar la cocción en el horno.</p> <p>Para el arroz, cocer el grano en agua caliente con sal y aceite. Cuando la cocción este por terminar, añadir las nueces picadas y terminar la cocción al vapor.</p> <p>Cortar porciones de la pechuga y servir acompañado de arroz y ensalada.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Tacos rellenos de fréjol refrito con carne, aguacate, queso y lechuga + porción de fruta + 1 vaso de jugo de piña.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Tortilla de maíz	g.	50	0,65	
Carne molida	g.	35	0,19	
Cebolla	g.	20	0,02	
Fréjol	g.	30	0,05	
Queso Gruyere	g.	20	0,18	
Aguacate	g.	30	0,06	
Lechuga	g.	20	0,05	
Uvas	g.	50	0,11	
Manzana	g.	60	0,08	
Naranja	g.	65	0,06	
Piña	g.	170	0,17	
Mantequilla	g.	9	0,02	
Azúcar	g.	15	0,01	
		C. E. P.	1,65	
		PVP	3,3	
<p>PREPARACION:</p> <p>Cocer el frejol en una olla de presión hasta que este blando.</p> <p>Aparte, freir la cebolla y agregar la carne molida, rectificar y añadir le frejol, dejar cocer un poco para que se integren los sabores.</p> <p>Tomar una de las tortillas de maíz y rellenarla con lechuga picada, la carne, el queso rallado y el aguacate.</p>				

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Porción de pastel de pollo en masa de pan tajado + porción de fruta picada + 1 vaso de jugo de mora.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Pechuga de pollo	g.	50	0,19	
Cebolla Colorada	g.	15	0,02	
Pimiento	g.	15	0,02	
Tomate Riñón	g.	20	0,02	
Pan tajado	g.	25	0,32	
Harina de Trigo	g.	10	0,01	
Mantequilla	g.	15	0,03	
Leche	ml.	30	0,02	
Queso	g.	15	0,09	
Mora	g.	180	0,39	
Azúcar	g.	20	0,01	
Piña	g.	150	0,15	
Papaya	g.	85	0,09	
		C. E. P.	1,36	
		PVP	2,72	
<p>PREPARACIÓN:</p> <p>Cocer la pechuga de pollo y desmenuzarla.</p> <p>Aparte hacer un refrito de cebolla, pimiento y tomate, agregar la pechuga desmenuzada y rectificar.</p> <p>Aparte preparar una salsa bechamel mezclando harina y mantequilla, añadir leche caliente y dejar hervir hasta que espese. Rectificar.</p> <p>Armar el pastel colocando una capa de pan en un molde, colocar una capa de pollo y cubrir con otra capa de pan, sobre ella colocar la salsa y terminar con queso rallado. Hornear el pastel hasta que el queso se derrita.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Corvina apanada + porción de arroz + porción de encebollado + porción de vegetales salteados + porción de fruta picada + 1 vaso de gaseosa.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Corvina	g.	60	0,46	
Huevo	g.	15	0,05	
Pan molido	g.	15	0,03	
Arroz	g.	50	0,05	
Cebolla	g.	20	0,01	
Tomate Riñón	g.	30	0,03	
Limón	g.	10	0,01	
Aceite Vegetal	ml.	15	0,04	
Vainita	g.	60	0,08	
Zanahoria	g.	60	0,06	
Zuquinni	g.	70	0,42	
Gaseosa	ml.	170	0,07	
Papaya	g.	80	0,1	
		C. E. P.	1,41	
		PVP	2,82	
PREPARACION:				
<p>Salpimentar la corvina y apanarla. Freir hasta que este dorada por los dos lados. Preparar el encebollado curtiendo la cebolla picada en juliana con limón, mezclar con el tomate picado en cubos y salpimentar. Dar forma de parisien a las verduras y blanquearlas en agua con sal. Saltearlas en un poco de aceite y rectificar.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Tortilla española con espárragos + salchichas + ensalada mixta + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Huevo	g.	60	0,1	
Papas	g.	40	0,03	
Salchicha	g.	30	0,12	
Tomate Riñón	g.	40	0,04	
Espárragos	g.	40	0,12	
Zuquinni	g.	60	0,3	
Zanahoria	g.	50	0,05	
Uvas	g.	75	0,17	
Fresas	g.	100	0,22	
Naranja	g.	185	0,18	
Aceite Vegetal	ml.	5	0,01	
			C. E. P.	1,34
			PVP	2,68
PREPARACION:				
<p>Pelar las papas y filetearlas lo mas delgado posible.</p> <p>Saltear las papas en un sartén con aceite y cuando estén blandas, añadir el huevo batido con sal y pimienta.</p> <p>Cocer la tortilla de ambos lados y cortar en porciones</p> <p>Freir las salchichas y blanquear los vegetales para la ensalada y saltearlos añadiendo sal y pimienta</p> <p>Servir la tortilla con las salchichas y la ensalada caliente.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Yogurt con corn flakes + nueces + porción de fruta.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Yogurt	g.	125	0,18	
Corn Flakes	g.	45	0,27	
Nueces	g.	15	0,18	
Plátano	g.	40	0,05	
		C. E. P.	0,68	
		PVP	1,36	

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Sánduche de pollo salteado con champiñones + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

# PAX: 1				
----------	--	--	--	--

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
--------------	--------	----------	-------------	--

Pan blanco	g.	50	0,25	
Pollo	g.	40	0,15	
Hongos	g.	25	0,13	
Cebolla Colorada	g.	10	0,01	
Mantequilla	g.	10	0,01	
Naranja	g.	100	0,25	
Azúcar	g.	14	0,02	
Papaya	g.	115	0,12	

		C. E. P.	0,94	
		PVP	1,88	

PREPARACION:

En una sartén con mantequilla saltear la cebolla y los hongos picados.
 Agregar pollo cortado en trozos y dejar cocer hasta que el pollo se dore ligeramente.
 Armar el sánduche con esta preparación y cortarlo por la mitad.

RECETA ESTANDAR				
NOMBRE DEL MENU:		Muchines de yuca con chicharrones + encebollado + 1 vaso de jugo de mora.		
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Carne de cerdo	g.	40	0,19	
Yuca	g.	100	0,07	
Cebolla Colorada	g.	50	0,05	
Tomate Riñón	g.	50	0,05	
Manteca de cerdo	g.	5	0,01	
Limón	g.	5	0,01	
Mora	g.	115	0,25	
Azúcar	g.	12	0,01	
		C. E. P.	0,64	
		PVP	1,28	
<p>PREPARACION:</p> <p>Preparar los chicharrones cocinando la carne en un poco de agua con sal, cuando el agua se evapore añadir la manteca y freir la carne hasta que se dore. Cocinar la yuca y cuando este blanda aplastarla hasta formar una masa. Tomar porciones de esta masa y rellenar con los chicharrones. Freir. Preparar un encebollado curtiendo la cebolla picada en juliana con limón y añadir tomate cortado en cubos. Preparar el jugo licuando las moras con agua y suficiente azúcar.</p>				

RECETA ESTANDAR

NOMBRE DEL MENU:	Pizza de camarones + 1 manzana horneada con panela + 1 botella de agua saborizada DASANI.			
# PAX: 1				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (USD)	
Harina de trigo	g.	50	0,04	
Pasta de Tomate	g.	15	0,09	
Camarones	g.	35	0,31	
Pimiento	g.	20	0,01	
Mantequilla	g.	10	0,01	
Queso	g.	15	0,09	
Manzana	g.	122	0,17	
Panela	g.	8	0,01	
Levadura fresca	g.	2	0,01	
		C. E. P.	0,74	
		PVP	1,48	

PREPARACIÓN:

Para la masa disolver la levadura en un poco de agua tibia.
 Incorporar este mezcla a la harina junto con la mantequilla y sal. Amasar hasta lograr una masa homogénea, reposar por 10 minutos y estirar del tamaño deseado. Hornear hasta que la masa este totalmente cocida, colocar sobre ella la pasta de tomate, los pimientos, los camarones previamente cocidos y el queso rallado. Horner de nuevo hasta que el queso se derrita y se dore.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Salchichas	65	Proteínas Grasas Hidratos de Carb.	14,8 3,9 3,3	9,6 2,5 2,1	38 23 9	70
Pimiento	30	Proteinas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,4 1,1	1 5	6
Cebolla Colorada	25	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,3 3,1	1 13	14
Tomate	80	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,8 4,1	3 16	20
Vainitas	35	Proteínas Hidratos de Carb.	2 5,81	0,7 2,0	3 8	11
Papaya	80	Hidratos de Carb.	9,3	7,4	30	30
Manzana	90	Hidratos de Carb.	15,1	13,6	54	54
Piña	80	Hdratos de Carb.	13,3	10,6	43	43
Aceite Vegetal	10	Grasas	100	10	90	90
Coca Cola	250	Hidratos de Carb.	11	27,5	110	110

Durazno (lata)	80	Hidratos de Carb.	21	16,8	67	67
					TOTAL	514

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	89	79	355	69
Proteínas	12	10	46	9
Grasas	13	11	113	22
TOTAL	113	100	514	100

NOMBRE DEL MENU: Mini brochetas de salchicha + porción de ensalada fresca + porción de frutas variadas + 1 vaso de Coca Cola

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pechuga de Pollo	50	Proteínas Grasas	21,6 2,7	10,8 1,35	43 12	55
Choclo	30	Proteínas Grasas Hidratos de Carb.	3,3 1,8 26,6	0,99 0,54 7,98	4 5 32	41
Papa	30	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 20,4	0,72 6,12	3 24	27
Zanahoria	60	Hidratos de Carb.	10	6	24	24
Mayonesa	9	Grasas	97	8,73	79	79
Lechuga	40	Hidratos de Carb.	2,2	0,88	4	4
Fresas	90	Hidratos de Carb.	7	6,3	25	25
Piña	90	Hidratos de Carb.	13,3	11,97	48	48
Durazno (lata)	90	Hidratos de Carb.	21	18,9	76	76
Nestea	250	Hidratos de Carb.	11	27,5	110	110
Aceite Vegetal	3	Grasas	100	3	27	27

TOTAL	515
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	94,4	78	343	67
Proteínas	12,5	10	50	10
Grasas	13,62	11	122	24
TOTAL	120,52	100	515	100

NOMBRE DEL MENU: Filete de Pechuga de pollo a la plancha + porción de ensalada + porción de fruta picada + 1 vaso de Nestea

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Carne de Cerdo	50	Proteínas Grasas	18,8 13,8	9,4 6,9	38 62	100
Mote	50	Proteínas Grasas Hidratos de Carb.	3,3 1,8 26,6	1,7 0,9 13,3	7 8 53	68
Cebolla Colorada	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,2 2,5	1 10	11
Tomate Riñón	40	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,4 2,0	2 8	10
Limón	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,3 8,6	0,1 0,9	1 3	4
Manteca de Cerdo	7	Grasas	100	7,0	63	63
Lechuga	50	Hidratos de Carb.	2,2	1,1	4	4
Naranja	200	Hidratos de Carb.	12	24,0	96	96
Pera	200	Hidratos de Carb.	12,9	25,8	103	103
Azúcar	15	Hidratos de Carb.	100	15,0	60	60

TOTAL	519
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	84,6	76	338	65
Proteínas	11,8	11	49	9
Grasas	14,8	13	133	26
TOTAL	111,2	100	520	100

NOMBRE DEL MENU: Mote con Chicharrón + Encebollado + 1 vaso de jugo de naranja + 1 porción de fruta

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Carne de Res	40	Proteínas Grasas	21,2 1,6	8,48 0,64	34 6	40
Arroz	30	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	1,95 24,12	8 96	104
Tomate Riñón	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,2 1,02	1 4	5
Cebolla Colorada	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,12 1,25	0 5	5
Pimiento	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,12 0,38	0 2	2
Aguacate	30	Proteínas Grasas	1,4 17,3	0,42 5,19	2 47	48
Lechuga	40	Hidratos de Carb.	2,2	0,88	4	4
Aceite Vegetal	8	Grasas	100	8	72	72
Plátano	40	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 24,9	0,48 9,96	2 40	42

Piña	85	Hidratos de Carb.	13,3	11,305	45	45
Naranja	80	Proteínas Hidratos de Carb.	1,1 11	0,88 8,8	4 35	39
Azúcar	20	Hidratos de Carb.	100	20	80	80
Papaya	90	Hidratos de Carb.	9,3	8,37	33	33
					TOTAL	519

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	86,1	77	344	66
Proteínas	12,6	11	50	10
Grasas	13,8	12	125	24
TOTAL	112,5	100	519	100

NOMBRE DEL MENU: Seco de carne + porción de arroz + aguacate + porción de fruta picada + 1 vaso de jugo de naranja.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pan Baguette	50	Proteínas Hidratos de Carb.	9,8 61,2	4,9 30,6	20 122	142
Jamón	20	Proteínas Grasas	20,9 22,1	4,2 4,4	17 40	57
Queso Mozzarella	20	Proteínas Grasas Hidratos de Carb.	18 22 2,5	4,4 4,4 0,5	18 40 2	59
Pepinillo	60	Hidratos de Carb.	2,2	1,3	5	5
Rábanos	80	Hidratos de Carb.	5,2	4,2	17	17
Zanahoria	80	Hidratos de Carb.	10	8,0	32	32
Mayonesa	5	Grasas	97	4,9	44	44
Sandía	100	Hidratos de Carb.	6,3	6,3	25	25
Durazno (lata)	100	Hidratos de Carb.	21	21,0	84	84
Piña	100	Hidratos de Carb.	13,3	13,3	53	53
					TOTAL	518

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	85,2	76	341	66
Proteínas	13,5	12	54	10
Grasas	13,7	12	123	24
TOTAL	112,4	100	518	100

NOMBRE DEL MENU: Sánduche caliente de jamón y queso con mayonesa + porción de ensalada + porción de fruta picada + 1 botella de agua saborizada.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pan blanco	45	Proteínas Hidratos de Carb.	7 55	3,2 24,8	13 99	112
Carne molida	40	Proteínas Grasas	21,2 1,6	8,5 0,6	34 6	40
Tomate Riñón	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,2 1,0	1 4	5
Lechuga	30	Hidratos de Carb.	2,2	0,7	3	3
Mayonesa	12	Grasas	97	11,6	105	105
Salsa de tomate	35	Hidratos de Carb.	2	0,7	3	3
Cebolla Perla	50	Proteínas Hidratos de Carb.	1,3 11,1	0,7 5,6	3 22	25
Huevo	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 10,7 2,4	1,8 1,6 0,4	7 6 3	17
Harina de Trigo	10	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	1,1 7,4 0,1	4 30 1	35

Aceite Vegetal	5	Grasas	100	5,0	45	45
Naranja	275	Hidratos de Carb.	12	33,0	132	132
					TOTAL	520

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	74,8	69	299	58
Proteínas	15,5	14	62	12
Grasas	17,7	16	159	31
TOTAL	108	100	520	100

NOMBRE DEL MENU: Hamburguesa con lechuga y tomate + porción de aritos de cebolla rebosados + 1 vaso de jugo de naranja.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Papa	60	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 20,4	1,4 12,2	6 49	55
Salchichas	65	Proteínas Grasas Hidratos de Carb.	14,8 3,9 3,3	9,6 2,5 2,1	38 23 9	70
Remolacha	60	Proteínas Hidratos de Carb.	1,3 9,5	0,8 5,7	3 23	26
Zanahoria	100	Hidratos de Carb.	10	10,0	40	40
Lechuga	60	Hidratos de Carb.	2,2	1,3	5	5
Mantequilla	8	Grasas	85,9	6,9	62	62
Aguacate	30	Proteínas Grasas	1,4 17,3	0,4 5,2	2 47	48
Naranja	275	Hidratos de Carb.	12	33,0	132	132
Azúcar	20	Hidratos de Carb.	100	20,0	80	80
					TOTAL	518

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	84,3	76	337	65
Proteínas	12,2	11	50	10
Grasas	14,6	13	131	25
TOTAL	111,1	100	518	100

NOMBRE DEL MENU: Llapingachos + salchichas + porción de ensalada + aguacate + 1 vaso de jugo de naranja

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Carne de Cerdo	50	Proteínas Grasas	18,8 13,8	9,4 6,9	38 62	100
Zapallo	60	Hidratos de Carb.	5	3,0	12	12
Arroz	30	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	2,0 24,1	8 96	104
Pan molido	15	Proteínas Hidratos de Carb.	9,8 61,2	1,5 9,2	6 37	43
Zanahoria	90	Hidratos de Carb.	10	9,0	36	36
Zuquini	90	Hidratos de Carb.	2	1,8	7	7
Papaya	80	Hidratos de Carb.	9,3	7,4	30	30
Piña	80	Hidratos de Carb.	13,3	10,6	43	43
Fresas	80	Hidratos de Carb.	7	5,6	22	22
Naranja	100	Hidratos de Carb.	12	12,0	48	48
Aceite Vegetal	8	Grasas	100	8,0	72	72

TOTAL	517
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	82,7	75	331	64
Proteínas	12,9	12	52	10
Grasas	14,9	13	134	26
TOTAL	110,5	100	517	100

NOMBRE DEL MENU: Filete de Cerdo + croquetas de zapallo y arroz + 1 porción de vegetales salteados + 1 porción de Come y bebe.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pechuga de pollo	40	Proteínas Grasas	21,6 2,7	8,6 1,1	35 10	44
Espinaca	25	Proteínas Hidratos de Carb.	2,2 2,6	0,6 0,7	2 3	5
Nueces	10	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	15 60 15	1,5 6,0 1,5	6 24 14	44
Arroz	35	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	2,3 28,1	9 113	122
Zanahoria	60	Hidratos de Carb.	10	6,0	24	24
Mantequilla	12	Grasas	85,9	10,3	93	93
Harina de Trigo	5	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	0,5 3,7 0,1	2 15 1	18
Coca Cola	170	Hidratos de Carb.	18	30,6	122	122
Sandía	190	Hidratos de Carb.	6,3	12,0	48	48

TOTAL	519
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	87,1	77	348	67
Proteínas	13,5	12	54	10
Grasas	13	11	117	23
TOTAL	113,6	100	519	100

NOMBRE DEL MENU: Enrollado de pollo con espinaca y nueces con salsa veluoté + porción de arroz + porción de puré de zanahoria + porción de fruta + 1 vaso de Coca Cola.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 10 - 15 años
Calorías: 520

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Atún (lata)	40	Proteínas Grasas	24,4 1,4	9,8 0,6	39 5	44
Harina de Trigo	20	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	2,1 14,8 0,3	8 59 2	70
Mantequilla	15	Grasas	85,9	12,9	116	116
Leche	40	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	3,1 4,7 3,1	1,2 1,9 0,4	5 8 4	16
Lechuga	60	Hidratos de Carb.	2,2	1,3	5	5
Rábano	70	Hidratos de Carb.	5,2	3,6	15	15
Zanahoria	70	Hidratos de Carb.	10	7,0	28	28
Fresas	200	Hidratos de Carb.	7	14,0	56	56
Azucar	15	Hidratos de Carb.	100	15,0	60	60
Duraznos (lata)	130	Hidratos de Carb.	21	27,3	109	109

TOTAL	294
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	84,9	76	339	65
Proteínas	13,1	12	52	10
Grasas	14,2	13	128	25
TOTAL	112,2	100	519	100

NOMBRE DEL MENU: Croquetas de Atun + porción de ensalada + porción de fruta + 1 vaso de jugo de fresa.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Papa	40	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 20,4	1,0 8,2	4 33	36
Mortadela	25	Proteínas Grasas	19,8 13,0	5,0 3,3	20 29	49
Arveja tierna	20	Proteínas Hidratos de Carb.	7,5 21,4	1,5 4,3	6 17	23
Tomate Riñón	30	Proteínas Hidratos de Carb.	1,0 5,1	0,3 1,5	1 6	7
Lechuga	50	Hidratos de Carb.	2,2	1,1	6	6
Aceitunas	15	Hidratos de Carb. Grasas	8,0 15,0	1,2 2,3	5 20	25
Mayonesa	5	Grasas	97,0	4,9	44	44
Melón	180	Hidratos de Carb.	6,5	11,7	47	47
Azúcar	10	Hidratos de Carb.	100	10,0	40	40
Manzana	100	Hidratos de Carb.	15,1	15,1	60	60

TOTAL	337
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	53,1	74	212	63
Proteínas	7,8	11	31	9
Grasas	10,5	15	94	28
TOTAL	71,4	100	337	100

NOMBRE DEL MENU: Ensalada fria de papa y mortadela + porción de ensalada fresca + porción de fruta + 1 vaso de jugo de melón.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Arroz	35	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	2,3 28,1	9 113	122
Pollo	30	Proteínas Grasas	21,6 2,7	6,5 0,8	26 7	33
Cebolla Colorada	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,1 1,3	0 5	5
Pimiento	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,1 0,4	0 2	2
Plátano Maduro	25	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 24,9	0,3 6,2	1 25	26
Aceite Vegetal	8	Grasas	100	8,0	72	72
Gaseosa	170	Hidratos de Carb.	12	20,4	82	82
					TOTAL	260

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	56,4	76	226	66
Proteínas	9,3	12	37	11
Grasas	8,8	12	79	23
TOTAL	74,5	100	342	100

NOMBRE DEL MENU: Arroz con pollo + maduros fritos + 1 vaso de gaseosa.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Fideo	45	Proteínas Hidratos de Carb.	13,4 72,9	6,0 32,8	24 131	155
Champiñones	20	Proteínas	2,4	0,5	2	2
Crema de leche	20	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	2,9 4 20	0,6 0,8 4,0	2 3 36	42
Zuquinni	50	Hidratos de Carb.	2	1,0	4	4
Zanahoria	50	Hidratos de Carb.	10	5,0	20	20
Queso Parmesano	5	Proteínas Grasas	32,7 24,4	1,6 1,2	7 11	18
Mantequilla	5	Grasas	85,9	4,3	39	39
Papaya	160	Hidratos de Carb.	9,3	14,9	60	60
					TOTAL	338

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	54,5	75	218	64
Proteínas	8,6	12	34	10
Grasas	9,5	13	86	25
TOTAL	72,6	100	338	100

NOMBRE DEL MENU: Tallarines al Alfredo + porción de vegetales salteados + porción de fruta picada + 1 botella de agua saborizada DASANI.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Jamón	25	Proteínas Grasas	17 30	4,3 7,5	17 68	85
Espárragos	60	Proteínas Hidratos de Carb.	2,2 3,2	1,3 1,9	5 8	13
Leche	20	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	3,1 4,7 3,1	0,6 0,9 0,6	2 4 6	12
Harina	5	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	0,5 3,7 0,1	2 15 1	18
Queso Mozzarella	10	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	18 2,5 22	1,8 0,3 2,2	16 1 20	37
Tomate Riñón	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,2 1,0	1 4	5
Lechuga	30	Hidratos de Carb.	2,2	0,7	3	3
Zanahoria	40	Hidratos de Carb.	10	4	16	16

Piña	175	Hidratos de Carb.	15,1	26,4	106	106
Azúcar	12	Hidratos de Carb.	100	12	48	48
					TOTAL	341

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	50,9	73	204	60
Proteínas	8,7	12	43	13
Grasas	10,4	15	94	28
TOTAL	70	100	341	100

NOMBRE DEL MENU: Rollos de jamón con espárragos gratinados con salsa blanca + porción de ensalada fresca + 1 vaso de jugo de piña.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
 Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Chochos	30	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	17,3 3,6 7,4	5,2 1,1 2,2	21 4 20	45
Maíz	35	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	7,9 68,1 4,5	2,8 23,8 1,6	11 95 14	121
Plátano verde	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 24,9	0,2 5,0	1 20	21
Cebolla Colorada	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,1 1,3	0 5	5
Tomate Riñón	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,2 0,8	1 3	4
Limón	10	Hidratos de Carb.	8,3	0,8	3	3
Aceite Vegetal	6	Grasas	100	6,0	54	54
Gaseosa	180	Hidratos de Carb.	12	21,6	86	86
					TOTAL	339

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	54,4	75	217	64
Proteínas	8,5	12	34	10
Grasas	9,8	13	88	26
TOTAL	72,7	100	339	100

NOMBRE DEL MENU: Chochos con tostado + porción de chifles + porción de encebollado + 1 vaso de gaseosa.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Corn Flakes	40	Proteínas Hidratos de Carb.	7,9 84,8	3,2 33,9	13 136	148
Yogurt	55	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	2,7 14 2	1,5 7,7 1,1	6 31 10	47
Fresas	30	Hidratos de Carb.	7	2,1	8	8
Piña	40	Hidratos de Carb.	13,3	5,3	21	21
Papaya	40	Hidratos de Carb.	9,3	3,7	15	15
Nueces	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	15 15 60	2,3 2,3 9,0	9 9 81	99
					TOTAL	339

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	55	76	220	65
Proteínas	7	10	28	8
Grasas	10,1	14	91	27
TOTAL	72,1	100	339	100

NOMBRE DEL MENU: Yogurt con Corn Flakes + porción de fruta y nueces.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Alitas de pollo	35	Proteínas Grasas	21,6 2,7	7,6 0,9	30 9	39
Salsa BBQ	20	Hidratos de Carb.	18	3,6	14	14
Papas	35	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 20,4	0,8 7,1	3 29	32
Tomate Riñón	40	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,4 2,0	2 8	10
Zuquinni	40	Hidratos de Carb.	2	0,8	3	3
Lechuga	40	Hidratos de Carb.	2,2	0,9	4	4
Aceitunas	20	Hidratos de Carb. Grasas	8 15	1,6 3,0	6 27	33
Aceite Vegetal	6	Grasas	100	6,0	54	54
Fresas	80	Hidratos de Carb.	7	5,6	22	22
Naranja	100	Hidratos de Carb.	12	12,0	48	48
Azúcar	10	Hidratos de Carb.	100	10,0	40	40

Papaya	110	Hidratos de Carb.	9,3	10,2	41	41
					TOTAL	340

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	53,8	74	215	63
Proteínas	8,8	12	36	11
Grasas	9,9	14	89	26
TOTAL	72,5	100	340	100

NOMBRE DEL MENU: Alitas BBQ + papas al horno + porción de ensalada fresca + 1 vaso de jugo de fresa y naranja + porción de fruta picada.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Huevo	55	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 2,4 10,7	6,6 1,3 5,9	26 5 53	85
Pimiento	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,2 0,6	1 2	3
Champiñones	15	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 4	0,4 0,6	1 2	4
Cebolla	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,1 1,3	0 5	5
Queso	10	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	21,7 3,1 14,3	2,2 0,3 1,4	9 1 13	23
Aceite Vegetal	3	Grasas	100	3,0	12	12
Plátano	150	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 24,9	1,8 37,4	7 149	157
Naranja	110	Hidratos de Carb.	12	13,2	53	53
					TOTAL	341

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	54,7	72	219	64
Proteínas	11,3	15	44	13
Grasas	10,3	13	78	23
TOTAL	76,3	100	341	100

NOMBRE DEL MENU: Omelette de queso con pimiento y champiñones + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Carne molida	40	Proteínas Grasas	21,2 1,6	8,5 0,6	34 3	36
Arroz	30	Proteínas Hidratos de Carb.	6,4 80,4	1,9 24,1	8 96	104
Zanahoria	30	Hidratos de Carb.	10	3,0	12	12
Pimiento	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,2 0,8	1 3	4
Huevo	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 2,4 10,7	1,8 0,4 1,6	7 1 14	23
Aceitunas	15	Hidratos de Carb. Grasas	8 15	1,2 2,3	5 20	25
Lechuga	40	Hidratos de Carb.	2,2	0,9	4	4
Manzana	128	Hidratos de Carb.	15,1	19,3	77	77
Aceite Vegetal	6	Grasas	100	6,0	54	54

TOTAL	340
-------	-----

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	49,7	68	199	59
Proteínas	12,4	17	47	14
Grasas	10,5	14	94	28
TOTAL	72,6	100	340	100

NOMBRE DEL MENU: Rollo de carne relleno de vegetales y huevo duro + porción de arroz + porción de fruta + 1 botella de agua saborizada DASANI.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño: 4 - 9 años
Calorías: 340

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Choclo	30	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	3,3 26,6 1,8	1,0 8,0 0,5	4 32 5	41
Haba tierna	30	Proteínas Hidratos de Carb.	11,3 24,7	3,4 7,4	14 30	43
Carne de cerdo	25	Proteínas Grasas	18,8 13,8	4,7 3,5	19 31	50
Melloco	30	Proteínas Hidratos de Carb.	1,1 11,8	0,3 3,5	1 14	15
Cebolla Colorada	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,2 2,5	1 10	11
Manteca de cerdo	5	Grasas	100	5	45	45
Piña	180	Hidratos de Carb.	13,3	23,9	96	96
Azúcar	10	Hidratos de Carb.	100	10,0	40	40
					TOTAL	160

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	55,3	75	221	65
Proteínas	9,6	13	39	11
Grasas	9	12	81	24
TOTAL	73,9	100	341	100

NOMBRE DEL MENU: Porción de habas, choclo y mellocos cocidos + porción de fritada + 1 vaso de jugo de piña.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
640

Género:

Masculino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Choclo	60	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	3,3 26,6 1,8	2,0 16,0 1,1	8 64 10	81
Huevo	25	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 2,4 10,7	3,0 0,6 2,7	12 2 24	38
Carne molida	50	Proteínas Grasas	21,2 1,6	10,6 0,8	42 7	50
Cebolla Colorada	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,2 1,9	1 8	8
Pimiento	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,2 0,6	1 2	3
Salsa de tomate	15	Hidratos de Carb.	2	0,3	1	1
Tomate Riñón	30	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,3 1,5	1 6	7
Zuquinni	40	Hidratos de Carb.	2	0,8	3	3
Zanahoria	30	Hidratos de Carb.	10	3,0	12	12

Aguacate	60	Proteínas Grasas	1,4 17,3	0,8 10,4	3 93	97
Galletas AMOR	25	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	4 68 20	1,0 17,0 5,0	4 68 45	117
Gaseosa	200	Hidratos de Carb.	18	36,0	144	144
Durazno (lata)	90	Hidratos de Carb.	21	18,9	76	76
					TOTAL	638

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	96,6	72	386	61
Proteínas	18,1	13	72	11
Grasas	20	15	180	28
TOTAL	134,7	100	638	100

NOMBRE DEL MENU: Pastel de choclo y carne molida + ensalada mixta + 1 vaso de gaseosa + 1 paquete de galletas AMOR + 1 porción de fruta.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
640

Género:

Masculino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pechuga de pollo	55	Proteínas Grasas	21,6 2,7	11,9 1,5	48 13	61
Jamón	20	Proteínas Grasas	17 35	3,4 7,0	14 63	77
Queso	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	18 2,5 22	2,7 0,4 3,3	11 2 30	42
Arroz	40	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	2,6 32,2	10 129	139
Nueces	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	15 15 60	2,3 2,3 9,0	9 9 81	99
Zanahoria	40	Hidratos de Carb.	10	4,0	16	16
Lechuga	30	Hidratos de Carb.	2,2	0,7	3	3
Rábano	40	Hidratos de Carb.	5,2	2,1	8	8
Manzana	150	Hidratos de Carb.	15,1	22,7	91	91

Naranja	220	Hidratos de Carb.	12	26,4	105,6	105,6
					TOTAL	641

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	90,8	68	363	57
Proteínas	22,9	17	91	14
Grasas	20,8	15	187	29
TOTAL	134,5	100	641	100

NOMBRE DEL MENU: Pechuga de pollo rellena de jamón y queso + porción de arroz con nueces + porción de ensalada fresca + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
640

Género:

Masculino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Tortilla de maíz	50	Proteínas Hidratos de Carb.	2 12	1,0 6,0	4 24	28
Carne molida	35	Proteínas Grasas	21,2 1,6	7,4 0,6	30 5	35
Cebolla	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,2 2,5	1 10	11
Fréjol	30	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	20,5 64,2 1,3	6,2 19,3 0,4	25 77 4	105
Queso Gruyere	20	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	29 1,5 30	5,8 0,3 6,0	23 1 54	78
Aguacate	30	Proteínas Grasas	1,4 17,3	0,4 5,2	2 47	48
Lechuga	20	Hidratos de Carb.	2,2	0,4	2	2
Uvas	50	Proteínas Hidratos de Carb.	1 17	0,5 8,5	2 34	36

Manzana	60	Hidratos de Carb.	15,1	9,1	36	36
Naranja	65	Hidratos de Carb.	12	7,8	31	31
Piña	170	Hidratos de Carb.	13,3	22,6	90	90
Mantequilla	9	Grasas	97	8,7	79	79
Azúcar	15	Hidratos de Carb.	100	15,0	60	60
					TOTAL	640

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	91,5	68	366	57
Proteínas	21,5	16	86	13
Grasas	20,9	16	188	29
TOTAL	133,9	100	640	100

NOMBRE DEL MENU: Tacos rellenos de fréjol refrito con carne, aguacate, queso y lechuga + porción de fruta + 1 vaso de jugo de piña.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
640

Género:

Masculino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pechuga de pollo	50	Proteínas Grasas	21,6 2,7	10,8 1,4	43 12	55
Cebolla Colorada	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1 12,5	0,2 1,9	1 8	8
Pimiento	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,2 0,6	1 2	3
Tomate Riñón	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,2 1,0	1 4	5
Pan tajado	25	Proteínas Hidratos de Carb.	9,8 61,2	2,5 15,3	10 61	71
Harina de Trigo	10	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	1,1 7,4 0,1	4 30 1	35
Mantequilla	15	Grasas	85,9	12,9	116	116
Leche	30	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	3,1 4,7 3,1	0,9 1,4 0,9	4 6 8	18

Queso	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	2,9 4 20	0,4 0,6 3,0	2 2 27	31
Mora	180	Proteínas Hidratos de Carb.	1,4 13,2	2,5 23,8	10 95	105
Azúcar	20	Hidratos de Carb.	100	20,0	80	80
Piña	150	Hidratos de Carb.	13,3	20,0	80	80
Papaya	85	Hidratos de Carb.	9,3	7,9	32	32
					TOTAL	639

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	99,9	73	399	62
Proteínas	18,8	14	75	12
Grasas	18,3	13	165	26
TOTAL	137	100	639	100

NOMBRE DEL MENU: Porción de pastel de pollo en masa de pan tajado + porción de fruta picada + 1 vaso de jugo de mora.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
640

Género:

Masculino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Corvina	60	Proteínas	17,4	10,4	42	42
Huevo	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 2,4 10,7	1,8 0,4 1,6	7 1 14	23
Pan molido	15	Proteínas Hidratos de Carb.	9,8 61,2	1,5 9,2	6 37	43
Arroz	50	Proteínas Hidratos de Carb.	6,5 80,4	3,3 40,2	13 161	174
Cebolla	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,2 2,5	1 10	11
Tomate Riñón	30	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,3 1,5	1 6	7
Limón	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,3 8,6	0,1 0,9	1 3	4
Aceite Vegetal	15	Grasas	100	15,0	135	135
Vainita	60	Proteínas Hidratos de Carb.	2 5,8	1,2 3,5	5 14	19

Zanahoria	60	Hidratos de Carb.	10	6	24	24
Zuquinni	70	Hidratos de Carb.	2	1,4	6	6
Gaseosa	170	Hidratos de Carb.	18	30,6	122	122
Papaya	80	Hidratos de Carb.	9,3	7,44	30	30
					TOTAL	639

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	103,6	75	414	65
Proteínas	18,8	14	75	12
Grasas	16,6	12	150	23
TOTAL	139	100	639	100

NOMBRE DEL MENU: Corvina apanada + porción de arroz + porción de encebollado + porción de vegetales salteados + porción de fruta picada + 1 vaso de gaseosa.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
420

Género:

Femenino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Huevo	60	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	12 2,4 10,7	7,2 1,4 6,4	29 6 58	92
Papas	40	Proteínas Hidratos de Carb.	2,4 20,4	1,0 8,2	4 33	36
Salchicha	30	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	14,8 3,3 3,9	4,4 1,0 1,2	18 4 11	32
Tomate Riñón	40	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,4 2,0	2 8	10
Espárragos	40	Proteínas Hidratos de Carb.	2,2 3,2	0,9 1,3	4 5	9
Zuquinni	60	Hidratos de Carb.	2	1,2	5	5
Zanahoria	50	Hidratos de Carb.	10	5,0	20	20
Uvas	75	Proteínas Hidratos de Carb.	1 17	0,8 12,8	3 51	54
Fresas	100	Hidratos de Carb.	7	7,0	28	28

Naranja	185	Hidratos de Carb.	12	22,2	89	89
Aceite Vegetal	5	Grasas	100	5	45	45
					TOTAL	420

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	62,1	69	248	59
Proteínas	14,7	16	59	14
Grasas	12,6	14	113	27
TOTAL	89,4	100	420	100

NOMBRE DEL MENU: Tortilla española con espárragos + salchichas + ensalada mixta + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranja.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
420

Género:

Femenino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Yogurt	125	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	2,7 14 2	3,4 17,5 2,5	14 70 23	106
Corn Flakes	45	Proteínas Hidratos de Carb.	7,9 84,4	3,6 38,0	14 152	166
Nueces	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	15 15 60	2,3 2,3 9,0	9 9 81	99
Plátano	40	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 24,9	0,5 10,0	2 40	42
					TOTAL	413

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	67,8	76	271	66
Proteínas	9,8	11	39	9
Grasas	11,5	13	103	25
TOTAL	89,1	100	413	100

NOMBRE DEL MENU: Yogurt con corn flakes + nueces + porción de fruta.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
420

Género:

Femenino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Pan blanco	50	Proteínas Hidratos de Carb.	9,8 61,2	4,9 30,6	20 122	142
Pollo	40	Proteínas Grasas	21,6 2,7	8,6 1,1	35 10	44
Hongos	25	Proteínas	2,4	0,6	2	2
Cebolla Colorada	10	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,1 1,3	0 5	5
Mantequilla	10	Grasas	85,9	8,6	77	77
Naranja	100	Proteínas Hidratos de Carb.	1,1 11	1,1 11,0	4 44	48
Azúcar	14	Hidratos de Carb.	100	14,0	56	56
Papaya	115	Hidratos de Carb.	9,3	10,7	43	43
					TOTAL	419

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	67,6	73	271	65
Proteínas	15,3	17	61	15
Grasas	9,7	10	87	21
TOTAL	92,6	100	419	100

NOMBRE DEL MENU: Sánduche de pollo salteado con champiñones + porción de fruta + 1 vaso de jugo de naranjilla.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
420

Género:

Femenino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Carne de cerdo	40	Proteínas Grasas	18,8 13,8	7,5 5,5	30 50	80
Yuca	100	Hidratos de Carb.	34,7	34,7	139	139
Cebolla Colorada	50	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 12,5	0,6 6,3	2 25	27
Tomate Riñón	50	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5,1	0,5 2,6	2 10	12
Manteca de cerdo	5	Grasas	100	5,0	45	45
Limón	5	Proteínas Hidratos de Carb.	1,3 8,6	0,1 0,4	0 2	2
Mora	115	Proteínas Hidratos de Carb.	1,4 13,2	1,6 15,2	6 61	6 61
Azúcar	12	Hidratos de Carb.	100	12,0	48	48
					TOTAL	420

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	71,2	77	285	68
Proteínas	10,3	11	41	10
Grasas	10,5	11	94	22
TOTAL	92	100	420	100

NOMBRE DEL MENU: Muchines de yuca con chicharrones + encebollado + 1 vaso de jugo de mora.

INGENIERÍA NUTRICIONAL

Edad del Niño:
Calorías:

16 - 18 años
420

Género:

Femenino

PRODUCTO	CANTIDAD (g.)	NUTRIENTES	PORCENTAJE	CANTIDAD NUTRIENTES (g.)	CALORÍAS POR NUTRIENTE	TOTAL CALORIAS
Harina de trigo	50	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	10,5 74,1 1,3	5,3 37,1 0,7	21 148 6	175
Pasta de Tomate	15	Proteínas Hidratos de Carb.	1 5	0,2 0,8	1 3	4
Camarones	35	Proteínas	16,4	5,7	23	23
Pimiento	20	Proteínas Hidratos de Carb.	1,2 3,8	0,2 0,8	1 3	4
Mantequilla	10	Grasas	85,9	8,6	77	77
Queso	15	Proteínas Hidratos de Carb. Grasas	21,7 3,1 14,3	3,3 0,5 2,1	13 2 19	34
Manzana	122	Hidratos de Carb.	15,1	18,4	74	74
Panela	8	Hidratos de Carb.	90	7,2	29	29
					TOTAL	283

TABLA NUTRICIONAL				
NUTRIENTES	g.	% g.	calorías	% calorías
Hidratos de Carb.	64,8	71	259	62
Proteínas	14,7	16	59	14
Grasas	11,4	13	102	24
TOTAL	90,9	100	420	100

NOMBRE DEL MENU: Pizza de camarones + 1 manzana horneada con panela + 1 botella de agua saborizada DASANI.