

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN AMBIENTAL,

HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**TEMA: PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PROVEER
UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA PARA NIÑOS PACIENTES
CON LEUCEMIA**

TÍTULO A OBTENER

ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO

Autor: Santiago Javier Orbe Flores

Director: Dr. José Román

QUITO – ECUADOR

DEDICATORIA

Esta Tesis la dedico con todo amor y cariño.

Con mucho cariño a mis padres que se han esforzado y me han apoyado en todo momento, día a día, ayudándome y permitiéndome ser una mejor persona y sobre todo por brindarme siempre su amor. A mi hermana y a mi sobrina por su ayuda incondicional. Y finalmente a mi novia por alegrar cada día de mi vida.

Por todo esto, esta Tesis es para ustedes

Santiago.

AGRADECIMIENTO

Primero a mi Dios por darme salud, y la capacidad para poder estudiar y por obsequiarme una familia maravillosa.

A la Universidad Tecnológica Equinoccial y a mis maestros que me han impartido sus valiosos conocimientos y a todas las personas que han hecho posible la culminación de este trabajo.

ÍNDICE

GENERALIDADES (PLAN DE TITULACIÓN)	PÁG.
I. Introducción	XIII
II. Problema a resolver	XII
III. Objetivo de la tesis	XII
A. General	XII
B. Específicos	XIV
IV. Justificación e Importancia	XIV
V. Hipótesis	XV
VI. Alcance de la tesis	XV
A. Limitaciones	XV
B. Resultados de la entrega	XV
VII. Metodología de investigación	XVI

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PROVEER UNA ALIMENTACIÓN
NUTRITIVA PARA NIÑOS PACIENTES CON LEUCEMIA”**

CAPÍTULO I	ESTUDIO DE LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA LEUCEMIA INFANTIL.	
1.1	Definición de Leucemia Infantil	2
1.2	Órganos y Células involucrados en la Leucemia:	3
1.2.1	Médula Ósea,	3
1.2.2	Glóbulos Rojos,	4
1.2.3	Glóbulos Blancos,	4
1.2.4	Plaquetas,	4
1.2.5	Linfocitos,	5
1.2.6	Granulocitos.	5
1.2.7	Monocitos.	6
1.3	Tipos de Leucemia Infantil	6
1.3.1	Leucemias Agudas	6
1.3.1.1	Leucemia Linfocítica Aguda (LLA)	6
1.3.1.2	Leucemia Mielógena Aguda (LMA)	7
1.3.2	Leucemias Crónicas	8
1.3.2.1	Leucemia Mielógena Crónica (LMC)	8
1.3.2.2	Leucemia Linfocítica Crónica (LLC)	9
1.4	Signos y Síntomas de la Leucemia Infantil	9

1.4.1	Fatiga y palidez de la piel	10
1.4.2	Infecciones y fiebre	10
1.4.3	Sangrado y aparición de hematomas con facilidad.	10
1.4.4	Dolor de Huesos	11
1.4.5	Hinchazón del abdomen	11
1.4.6	Pérdida de apetito, pérdida de peso	11
1.4.7	Ganglios linfáticos hinchados	11
1.4.8	Tos o dificultad para respirar	12
1.4.9	Hinchazón en la cara y en los brazos	12
1.4.10	Dolores de cabeza, convulsiones y vómitos	13
1.4.11	Erupciones dérmicas, problemas de las encías	13
1.4.12	Fatiga y debilidad extremas	13
1.5	Diagnóstico de la Leucemia Infantil	14
1.6	Riesgos de la Leucemia Infantil	15
1.7	Tratamiento de la Leucemia Infantil	17
1.7.1	Quimioterapia	17
1.7.2	Radioterapia	17
1.7.3	Trasplante de médula ósea	17
1.8	Leucemias infantiles según grupo de edad y sexo	17
CAPITULO 2	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	

2.1	Alimentación	19
2.1.1	Alimento	19
2.2	Alimentación humana	20
2.3	La Nutrición	20
2.3.1	Nutrientes	22
2.3.2	Clasificación de los Nutrientes	22
2.3.2.1	Macronutrientes	22
2.3.2.1.1	Proteínas	23
2.3.2.1.1.1	Tipos de Proteínas	23
	a) <i>Fibrosas</i>	23
	b) <i>Globulares</i>	24
2.3.2.1.1.2	Metabolismo de Proteínas.	24
	a) <i>Formas de ingreso</i>	25
	b) <i>Digestión y absorción</i>	25
	c) <i>Fuentes Alimentarias de Proteínas</i>	26
	d) <i>Pool aminoácido</i>	27
2.3.2.1.1.3	Aminoácidos esenciales y no esenciales	27
	a) <i>Aminoácidos Esenciales</i>	27

	b) <i>Aminoácidos No Esenciales</i>	28
2.3.2.1.1.4	Valor Nutritivo de las Proteínas	28
2.3.2.1.1.4.1	Parámetros de Evaluación del Valor Nutritivo	29
	a) <i>Valor Biológico</i>	30
	b) <i>Digestibilidad</i>	30
	c) <i>Utilización Neta Proteica</i>	30
	d) <i>Relación de Eficacia Proteica</i>	30
2.3.2.1.2	Carbohidratos	30
2.3.2.1.2.1	Metabolismo de Carbohidratos:	31
	a) <i>Glucolisis:</i>	32
	b) <i>Gluconeogénesis:</i>	32
	c) <i>Glucógeno:</i>	33
	d) <i>Glucogenolisis:</i>	33
	e) <i>Glucogénesis:</i>	33
	f) <i>Neoglucoogénesis:</i>	34
2.3.2.1.2.2	Formas de ingreso	34
2.3.2.1.2.3	Fuentes alimenticias	34
2.3.2.1.3	Grasas.	36
2.3.2.1.3.1	Tipos de Grasas	37
	a) <i>Triglicéridos</i>	37
	b) <i>Colesterol</i>	37

2.3.2.1.3.2	Metabolismo de Grasas.	38
2.3.2.1.3.3	Fuentes Alimentarias de Grasas	39
	a) <i>Saturadas</i>	39
	b) <i>Insaturadas (Monoinsaturadas, Poliinsaturadas)</i>	40
	c) <i>Ácidos Grasos Trans</i>	41
2.3.2.2	Micronutrientes:	41
	A. <i>Vitaminas (Liposolubles, hidrosolubles)</i>	42
	B. <i>Minerales (Macroelementos, Microelementos, Agua),</i>	45
	C. <i>No alimentos. (Fibra alimentaria, Tipos de fibra: fibra insoluble, fibra soluble, Beneficios de la Fibra)</i>	48
2.4	Calorías y Valores energéticos de los nutrientes.	53
2.4.1	Metabolismo y Calorías	53
2.4.2	Metabolismo Basal	54
2.4.3	Actividad Física	55
2.4.3.1	Efectos de la actividad física	56
	a) <i>Metabolismo Basal</i>	56
	b) <i>Apetito</i>	56
	c) <i>Grasa Corporal</i>	56
2.4.4	Ingesta de Calorías Diaria	57

CAPITULO 3 ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER Y SUGERENCIAS PARA EL ALIVIO DE LOS SÍNTOMAS.

3.1	Aspectos Generales de La Nutrición en el Tratamiento del Cáncer	50
3.2	Efectos del Tratamiento en la Nutrición.	60
3.2.1	Efectos de la Quimioterapia	60
3.2.2	Efectos de la Radioterapia	61
3.2.3	Efectos de la Inmunoterapia	62
3.2.4	Efectos de Trasplante de Médula Ósea	63
3.3	Síntomas que intervienen en el Comer	65
3.3.1	Anorexia	65
3.3.2	Alteraciones del Gusto	67
3.3.3	Sequedad Bucal	67
3.3.4	Llagas e Infecciones Orales	68
3.3.5	Nauseas	68
3.3.6	Diarrea	69
3.3.7	Recuento bajo de Glóbulos Blancos	69
3.3.8	Consumo de Líquidos	69
3.3.9	Estreñimiento.	69
3.4	Sugerencias para el alivio de los síntomas.	70
3.4.1	Anorexia	70

3.4.2	Alteraciones del Gusto	72
3.4.3	Sequedad Bucal	73
3.4.4	Llagas e Infecciones Orales	74
3.4.5	Nauseas	75
3.4.6	Diarrea	76
3.4.7	Recuento bajo de Glóbulos Blancos	77
3.4.8	Consumo de Líquidos.	78
3.4.9	Estreñimiento.	79

CAPITULO 4 ANÁLISIS SITUACIONAL, EVALUACIÓN DE RESULTADOS AL APLICAR LA PROPUESTA.

4.1	Análisis situacional	81
4.1.1	Determinación del tamaño de la muestra	81
4.1.2	Diseño de la Encuesta	83
4.1.3	Tabulación de Resultados	84
4.1.4	Comparación de Datos	88
4.2	Ventajas de la Propuesta	89
4.3	Desventajas de la Propuesta	90

CAPITULO 5	PROPUESTAS GASTRONÓMICAS, FORMATOS DE MENÚS DIARIOS Y UTILIZACIÓN ESTANDARIZADA.	
5.1	Propuestas para niños de 4 a 6 años de edad	92
5.1.1	Desayunos para niños de 4 a 6 años de edad	94
5.1.2	Sopas para niños de 4 a 6 años de edad	125
5.1.3	Platos Fueros para niños de 4 a 6 años de edad	154
5.1.4	Cenas para niños de 4 a 6 años de edad	187
5.1.5	Menús Completos para niños de 4 a 6 años de edad	216
5.2	Propuestas para niños de 7 a 10 años de edad	224
5.2.1	Desayunos para niños de 7 a 10 años de edad	226
5.2.2	Sopas para niños de 7 a 10 años de edad	257
5.2.3	Platos Fueros para niños de 7 a 10 años de edad	286
5.2.4	Cenas para niños de 7 a 10 años de edad	319
5.2.5	Menús Completos para niños de 7 a 10 años de edad	348
5.3	Propuestas para niños de 11 a 14 años de edad	356
5.3.1	Desayunos para niños de 11 a 14 años de edad	358
5.3.2	Sopas para niños de 11 a 14 años de edad	389
5.3.3	Platos Fueros para niños de 11 a 14 años de edad	418
5.3.4	Cenas para niños de 11 a 14 años de edad	451
5.3.5	Menús Completos para niños de 11 a 14 años de edad	480
5.4	Temperaturas y Tiempos de Cocción	488

A. Horno Convencional Cocción.	488
B. Olla De Presión	488
C. Microondas	489
D. Temperaturas De Horno Convencional	489
E. Equivalencias De Pesos Y Medidas	490

CAPITULO 6

Conclusiones	492
Recomendaciones	493
Glosario	494
Bibliografía	500

ÍNDICE DE CUADROS	PÁG.
CUADRO 1: LEUCEMIAS INFANTILES SEGÚN GRUPO DE EDAD Y SEXO	17
CUADRO 2: COMPARACIÓN DE LAS DISTINTAS VITAMINAS	43
CUADRO 3: CUADRO COMPARATIVO DE LAS DISTINTAS FIBRAS	52
CUADRO 4: CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO	55
CUADRO 5: INGESTA DE CALORÍAS RECOMENDADAS.	57
CUADRO 6: TEMPERATURAS DE COCCIÓN HORNO CONVENCIONAL	488
CUADRO 7: TEMPERATURA OLLA DE PRESIÓN	488
CUADRO 8: TEMPERATURA HORNO MICROONDAS	489
CUADRO 9: TEMPERATURA HORNO CONVENCIONAL	489
CUADRO 10: EQUIVALENCIAS DE PESOS Y MEDIDAS.	490

GENERALIDADES

PLAN DE TITULACIÓN

I. INTRODUCCIÓN:

El motivo por el cual se ha seleccionado éste tema es porque siempre me han agradado los niños y creo que una forma de ayudarlos y de satisfacer sus gustos y necesidades de niños es proporcionándoles una dieta que a la vez que sea nutritiva, sea agradable, ya que a un niño sea sano o enfermo no le gusta comer, sé que va a ser difícil ya que por el hecho de estar enfermos tienen ciertas restricciones y limitaciones.

Básicamente se enfocará en niños con leucemia y se buscará el lugar más adecuado como SOLCA o alguna otra institución en la cual atiendan a niños enfermos de cáncer.

II. PROBLEMA U OPORTUNIDAD A RESOLVER

La oportunidad que tenemos para aprovecharla es mejorar el estilo de vida de un niño mediante su alimentación.

III. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Propuesta Gastronómica para proveer una alimentación nutritiva para niños pacientes con enfermedades terminales para mejorar el estilo de vida de los niños enfermos con alimentos nutritivos pero a la vez que sean agradables para ellos.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diseñar un menú nutricionalmente equilibrado para niños pacientes con leucemia.
- Poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera.
- Lograr que el proyecto se ponga en práctica o que sea utilizado por algún paciente.
- Elaboración de una guía nutricional para éstos casos.

IV. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

- La importancia desde el punto de vista social está en que la gente no está acostumbrada a tratar con gente enferma de cáncer y menos aun niños, ni se preocupan por el contenido de su alimentación, obviamente en un hospital si va a ser tratado con una dieta adecuada, pero no van a estar los pacientes todo el tiempo en un hospital o en una clínica especializada en cáncer por tanto la dieta se la realizará para que las madres de los niños las preparen en sus casas.

- Para el proponente la importancia radica en que no hay satisfacción más grande que ayudar a alguien y más aún si es un niño indefenso que quizás le queda poco tiempo de vida, el hecho no es darle de comer, la idea principal es hacerle sentir bien al niño con comida que le guste pero a la vez que le alimente de manera correcta.
- Es importante para la universidad que se desarrolle un proyecto de tesis adecuado para realzar el nombre de la institución y así comprobar el grado de conocimiento que ha adquirido el estudiante.

V. HIPÓTESIS

Con ésta propuesta se dará una ayuda en los hogares que no tienen los recursos necesarios pero proporcionándoles una dieta adecuada.

VI. ALCANCE DE LA TESIS

a) Limitaciones.

- a. Geográficas.- El estudio va dirigido a niños y niñas pacientes de la ciudad de Quito.

b) Resultados de la Entrega.

Se entregará un documento en el cual conste un menú nutricionalmente equilibrado de acuerdo a todos los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera.

VII. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

- A. **Inductivo.-** Proceso analítico, sintético, mediante el cual se parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que los rige.

- B. **Deductivo.-** Sigue un proceso sintético, analítico, es decir, contrario al anterior; se presentan conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de las cuales se extraen conclusiones o consecuencias en las que se aplican; o se examinan casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

- C. **Experimental.-** Consiste en provocar voluntariamente una situación que se quiere estudiar, es decir, que modifica o altera voluntariamente la realidad presente; permite establecer con toda claridad el principio de la relación causa – efecto.

CAPITULO I

ESTUDIO DE LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA LEUCEMIA INFANTIL.

1.1 Definición de Leucemia infantil

La leucemia es una enfermedad que se caracteriza por una detención en la maduración de las células encargadas de la formación de los constituyentes de la sangre, con una proliferación y crecimiento descontrolado de células sanguíneas inmaduras. Es la enfermedad más frecuente en el campo de la oncología infantil. La edad de máxima incidencia se sitúa entre los dos y los cinco años. El niño padece, sobre todo, leucemias agudas.¹

La leucemia es el cáncer de los glóbulos blancos o leucocitos, que desempeñan un importante papel en la lucha contra las infecciones. Todas las células de la sangre se producen en la médula ósea, el tejido esponjoso localizado en el centro de los huesos. Cuando un niño presenta leucemia, la médula ósea produce un número demasiado elevado de leucocitos en estado inicial anómalo. Esto puede interferir con la producción de glóbulos rojos o hematíes (que transportan el oxígeno) y plaquetas (que contribuyen a la coagulación de la sangre). Los leucocitos anómalos pueden afectar la función de órganos y tejidos e invadir el líquido cefalorraquídeo.

La leucemia puede afectar a niños de cualquier edad, pero es más frecuente en niños que en niñas. Se considera que está causada por mutaciones genéticas que son cambios anómalos en los genes de las células de la sangre. La leucemia no es una enfermedad contagiosa y, en general, no es de carácter familiar.²

¹ http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n26/26040152.pdf

² <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/291/4/514/DC1/1>

1.2 Órganos y Células involucrados en la Leucemia.

1.2.1 Médula ósea

La médula ósea es la parte suave que se encuentra en el interior de los huesos. Es el lugar donde se producen nuevas células sanguíneas (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas). En los infantes, la médula ósea activa se encuentra casi en todos los huesos del cuerpo, pero cuando llegan a la adolescencia, se encuentra principalmente en los huesos planos (cráneo, omóplatos, costillas, pelvis) y en las vértebras (huesos de la espalda).

La médula ósea consiste en células productoras de sangre y de tejidos de apoyo que ayudan a que estas células crezcan. Las primeras células productoras de sangre provienen de las células madre de la sangre. Estas células madre sólo producen células productoras de sangre. (Esto las hace diferentes de las células madre embrionarias, que se forman en un feto en desarrollo y se pueden transformar en la mayoría de los otros tipos de células del cuerpo).

Las células madre sanguíneas experimentan una serie de cambios. Durante este proceso, las células se desarrollan hasta convertirse en linfocitos (un tipo de glóbulos blancos) o en otras células productoras de sangre. Las otras células productoras de sangre se pueden desarrollar hasta uno de los tres principales tipos de células sanguíneas:

- Glóbulos rojos
- Glóbulos blancos (que no son linfocitos)
- Plaquetas

1.2.2 Glóbulos Rojos

Los glóbulos rojos transportan oxígeno desde los pulmones hasta todos los demás tejidos del cuerpo, y llevan el dióxido de carbono hasta los pulmones para su eliminación. Cuando la médula no produce suficientes glóbulos rojos para reemplazar los desgastados, es posible que aparezca anemia (la presencia de demasiados pocos glóbulos rojos en el cuerpo). La anemia puede causar cansancio, debilidad y dificultad para respirar.

1.2.3 Glóbulos Blancos

Los glóbulos blancos o llamados también leucocitos, defienden el cuerpo contra las infecciones producidas por gérmenes como bacterias, virus y hongos. Los tres tipos principales de glóbulos blancos son los linfocitos, granulocitos y monocitos.

1.2.4 Plaquetas

Las plaquetas son fragmentos que se desprenden de un tipo de célula de la médula ósea denominada megacariocito. Se liberan en la sangre, en donde su función principal es tapar los orificios de los vasos sanguíneos causados por cortaduras o hematomas. La carencia de suficientes plaquetas puede dar como resultado en un sangrado excesivo y formación de hematomas.

1.2.5 Linfocitos

Los linfocitos son las principales células que forman el tejido linfático, una parte importante del sistema inmunitario, el cual ayuda al cuerpo a combatir las infecciones.

El tejido linfático se encuentra en muchos lugares del cuerpo, inclusive en los ganglios linfáticos, el timo, el bazo, las amígdalas y las glándulas adenoides, y la médula ósea. También se encuentra disperso en todo el sistema digestivo y el sistema respiratorio. El extenso sistema que conecta todos los tejidos linfoides se denomina sistema linfático. Los linfocitos circulan en este sistema y eventualmente fluyen en el torrente sanguíneo.

Los linfocitos son las células a partir de las cuales se desarrolla la leucemia linfocítica aguda.

1.2.6 Granulocitos

Estos glóbulos blancos tienen gránulos, o sea manchas que pueden visualizarse bajo el microscopio. Estos gránulos contienen enzimas y otras sustancias que pueden destruir gérmenes como las bacterias. Los tres tipos de granulocitos, neutrófilos, basófilos y eosinófilos, se distinguen por el tamaño y el color de los gránulos. Los granulocitos se desarrollan a partir de células productoras de sangre llamadas mieloblastos, y se convierten en células maduras que combaten las infecciones.

1.2.7 **Monocitos**

Estos glóbulos blancos, que están relacionados con los granulocitos, también son importantes para proteger al cuerpo contra las bacterias. Se generan en la médula ósea como monoblastos productores de sangre y se desarrollan hasta convertirse en monocitos maduros. Después de circular en el torrente sanguíneo por aproximadamente un día, los monocitos ingresan en los tejidos corporales para convertirse en macrófagos, que destruyen gérmenes rodeándolos y digiriéndolos.³

1.3 Tipos de Leucemia Infantil

En general, las leucemias se clasifican en agudas (se desarrollan rápidamente) y crónicas (se desarrollan lentamente). En los niños, aproximadamente el 98% de las leucemias son agudas.⁴

1.3.1 **Leucemias agudas**

Casi todas las leucemias infantiles son agudas. Hay dos tipos principales de leucemia aguda:

1.3.1.1 La Leucemia Linfocítica Aguda (LLA) La leucemia linfocítica aguda infantil (LLA) es un tipo de cáncer por el cual la médula ósea produce demasiados linfocitos (un tipo de glóbulo blanco).

Normalmente, la médula ósea produce células madre (células inmaduras) que se convierten en células sanguíneas maduras: **glóbulos rojos** que transportan

³ http://www.cancer.org/docroot/ESP/content/ESP_5_1X_Qu_e_es_24.asp

⁴ <http://www.expreso.com.mx/edicionimpresa/20090328/2/7.pdf>

oxígeno a todos los tejidos del cuerpo, **glóbulos blancos** que luchan contra las infecciones y las enfermedades, y **plaquetas** que ayudan a prevenir hemorragias haciendo que se formen coágulos de sangre.

En la LLA, demasiadas células madre se convierten en un tipo de glóbulos blancos llamados linfocitos. Estos linfocitos también se llaman células leucémicas. Hay tres tipos de linfocitos:

- **Linfocitos B** que producen anticuerpos para ayudar a luchar contra las infecciones.
- **Linfocitos T** que ayudan a los linfocitos B a generar los anticuerpos que ayudan a luchar contra las infecciones.
- Células agresoras naturales que atacan las células cancerosas o los virus.

En el caso de la LLA, los linfocitos no pueden luchar muy bien contra las infecciones. Además, a medida que aumenta la cantidad de linfocitos en la sangre y la médula ósea, hay menos lugar para los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas sanas. Esto puede llevar a infecciones, anemia y sangrados⁵

1.3.1.2 La Leucemia Mielógena Aguda (LMA) (También llamada leucemia mielóide aguda, leucemia mielocítica aguda, o leucemia no linfocítica aguda) representa la mayoría de los casos remanentes. Este tipo de leucemia se inicia a partir de las células que forman los glóbulos blancos (que no son linfocitos), los glóbulos rojos o las plaquetas.

⁵ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemia-linfoblastica-infantil/Patient>

En la LMA, las células madre mieloides generalmente se convierten en un tipo de glóbulos blancos inmaduros llamado mieloblastos (o blastos mieloides). Los mieloblastos o células leucémicas de la LMA son anormales y no se convierten en glóbulos blancos saludables. Las células leucémicas se acumulan en la sangre y en la médula ósea de modo que hay menos lugar para los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas saludables. Cuando esto sucede, puede presentarse infecciones, anemia o hemorragias. Las células leucémicas pueden diseminarse fuera de la sangre hacia otras partes del cuerpo como el sistema nervioso central (cerebro y columna vertebral), piel y encías. A veces, las células leucémicas forman un tumor sólido llamado sarcoma granulocítico o cloroma.⁶

1.3.2 Leucemias crónicas

En la leucemia crónica, se producen glóbulos blancos inmaduros y anormales. Estas células interfieren en la producción de linfocitos y granulocitos, dificultando la lucha contra las infecciones. También se ven afectadas otras células sanguíneas, incluyendo los glóbulos rojos, que transportan el oxígeno y las plaquetas, que son fundamentales para la coagulación de la sangre.⁷

Las leucemias crónicas también se pueden dividir en dos tipos:

1.3.2.1 La Leucemia Mielógena Crónica (LMC) Es rara en los niños, pero ocurre. Se trata de la misma manera que en los adultos. En la Leucemia Mielógena Crónica, hay demasiadas células madre sanguíneas que se convierten en un tipo

⁶ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/LMAinfantil/Patient>

⁷ <http://www.cmt.org.mx/esp/congregavoz/2005/67/jovenes.html>

de glóbulo blanco llamado granulocito. Estos granulocitos son anormales y no se convierten en glóbulos blancos sanos. Ellos también se llaman células leucémicas. Las células leucémicas se pueden acumular en la sangre y la médula ósea y no dejan lugar para los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas sanos. Cuando ocurre esto, se puede presentar infección, anemia y sangrado fácil.⁸

1.3.2.2 Leucemia Linfocítica Crónica (LLC) En el caso de la LLC, hay muchas células madre sanguíneas que se convierten en linfocitos anormales en lugar de convertirse en glóbulos blancos sanos. Los linfocitos anormales también se llaman células leucémicas. Los linfocitos en la LLC no luchan demasiado bien contra las infecciones. Y a medida que aumenta el número de linfocitos en la sangre y médula ósea, hay menos lugar para glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas sanos. Esto puede resultar en infección, anemia, y sangrado⁹

1.4 Signos y síntomas de la leucemia infantil

Muchos de los signos y síntomas de la leucemia infantil son el resultado de la carencia de células sanguíneas normales, lo que sucede cuando las células leucémicas desplazan las células productoras de células sanguíneas normales en la médula ósea. Las células leucémicas también pueden invadir otras áreas del cuerpo, lo cual también puede causar síntomas. Es importante recordar que muchos de estos síntomas pueden tener otras causas, y que con mayor frecuencia no se deben a la leucemia.

⁸ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemiamielogena/Patient>

⁹ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemialinfocitica/Patient>

1.4.1 Fatiga y palidez de la piel

Un niño puede quejarse de cansancio excesivo, o tener la piel pálida a causa de la anemia (una carencia de glóbulos rojos).

1.4.2 Infecciones y fiebre

Un niño con leucemia puede desarrollar fiebre. Frecuentemente se debe a las infecciones, que pueden no mejorar ni con antibióticos. La causa es la carencia de glóbulos blancos normales, particularmente los granulocitos maduros que normalmente ayudarían a combatir las infecciones. Aunque los niños con leucemia pueden tener cuentas muy altas de glóbulos blancos, las células leucémicas no protegen contra las infecciones de la manera en que lo hacen los glóbulos blancos normales. Algunas veces las mismas células leucémicas causan la fiebre al liberar ciertas sustancias químicas en el cuerpo.

1.4.3 Sangrado y aparición de hematomas con facilidad

Un niño con leucemia puede sufrir hematomas y sangrado más profuso de pequeñas cortaduras y hemorragias nasales con mayor facilidad. Es posible que le aparezcan en la piel puntos rojos del tamaño de un alfiler resultantes del sangrado de pequeños vasos sanguíneos. Esto se debe a la carencia de plaquetas, que normalmente detienen el sangrado tapando los orificios de los vasos sanguíneos dañados.

1.4.4 Dolor de huesos

Aproximadamente uno de cada tres niños con leucemia experimentará dolor de huesos. Un número menor tendrá dolor de articulaciones. Esto se debe a la acumulación de células de leucemia cerca de la superficie del hueso o dentro de la articulación.

1.4.5 Hinchazón del abdomen

Las células leucémicas se pueden acumular en el hígado y el bazo y causar que estos órganos aumenten de tamaño. Esto puede notarse como llenura o hinchazón del estómago. Generalmente las costillas inferiores cubren estos órganos, pero cuando están agrandados es posible que el médico los sienta.

1.4.6 Pérdida del apetito, pérdida de peso

Si el bazo y/o el hígado se agrandan demasiado, pueden presionar otros órganos, como el estómago. Esto puede limitar la cantidad de comida que se puede ingerir, produciendo pérdida de apetito y pérdida de peso con el tiempo.

1.4.7 Ganglios linfáticos hinchados

Algunas leucemias se pueden propagar a los ganglios linfáticos. El niño, uno de los padres, o un profesional médico puede notar los ganglios hinchados como masas debajo de la piel en ciertas áreas del cuerpo (a los lados del cuello, en la ingle, en las áreas de las axilas, sobre la clavícula, etc.). También puede ocurrir

hinchazón de los ganglios linfáticos que se encuentran en el interior del pecho y del abdomen, pero ésta sólo puede detectarse mediante estudios por imágenes.

Con frecuencia los ganglios linfáticos se agrandan cuando están combatiendo con una infección, especialmente en los infantes y los niños. Los ganglios linfáticos que crecen como una reacción a las infecciones se denominan ganglios reactivos o ganglios hiperplásicos. Un ganglio linfático agrandado en un niño con más frecuencia es un signo de infección que de leucemia, pero un médico lo debe revisar y hacerle un seguimiento minucioso.

1.4.8 Tos o dificultad para respirar

Con frecuencia la leucemia linfocítica aguda de células T involucra el timo, glándula que se encuentra en la parte del frente del pecho. El agrandamiento del timo o de los ganglios linfáticos en el interior del pecho puede presionar la tráquea, que se encuentra cerca. Esto puede provocar tos, dificultad para respirar y asfixia.

1.4.9 Hinchazón en la cara y los brazos

La vena cava superior (VCS) es la vena larga que lleva la sangre desde la cabeza y los brazos al corazón, pasando cerca del timo. El crecimiento del timo debido a un número excesivo de células leucémicas puede presionar la VCS causando que la sangre retroceda en las venas. A esto se le llama síndrome de la VCS, y puede causar hinchazón en la cara y los brazos y una coloración roja azulada en la cabeza, brazos y región superior del pecho. También puede causar dificultad para

respirar y, si afecta el cerebro, un cambio en el conocimiento. El síndrome de la VCS puede ser potencialmente mortal y requiere atención inmediata.

1.4.10 Dolores de cabeza, convulsiones y vómitos

La leucemia se puede propagar fuera de la médula ósea. Puede involucrar el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal), testículos, ovarios, riñones, pulmones, corazón, intestinos u otros órganos. Aproximadamente de 5 a 10% de los niños ya tienen leucemia que se ha propagado al sistema nervioso central cuando reciben el diagnóstico. Entre los síntomas de una leucemia que se ha propagado al sistema nervioso central se incluyen dolores de cabeza, problemas para concentrarse, debilidad, convulsiones, vómitos, problemas de equilibrio y visión borrosa.

1.4.11 Erupciones dérmicas, problemas en las encías

En los niños con LMA (Leucemia Mieloide Aguda), las células leucémicas se pueden propagar a las encías, causando hinchazón, dolor y sangrado. La propagación a la piel puede causar unas manchas pequeñas de color oscuro similares a una erupción dérmica común.

1.4.12 Fatiga y debilidad extremas

Una consecuencia rara pero muy grave de la LMA es el cansancio, debilidad y habla mal articulada extremos, que ocurren cuando un gran número de células leucémicas “espesan” demasiado la sangre e interfieren con la circulación en los pequeños vasos sanguíneos del cerebro.

La mayoría de los síntomas que se observan en la leucemia pueden aparecer en otros problemas médicos como las infecciones. Por esta razón, es de importancia crucial que se haga un diagnóstico preciso.¹⁰

1.5 Diagnóstico de la leucemia Infantil

El médico de su hijo realizará un examen físico en busca de señales de infección, anemia, sangrado anormal y ganglios linfáticos inflamados. El médico también palpará el abdomen de su hijo para ver si el hígado o el bazo están agrandados ya que esto puede ocurrir como consecuencia de algunos cánceres en niños. Además de realizar un examen físico, el médico le preguntará si tiene alguna preocupación o si ha detectado algún síntoma. También estará interesado en el historial de salud del niño y en el de su familia, medicamentos que está tomando, si hay alergias y otros detalles importantes. A esto se denomina “historia clínica”.

Después del examen, el médico solicitará un recuento sanguíneo completo para medir la cantidad de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas presentes en la sangre de su hijo. También se examinará una muestra de sangre en el microscopio en busca de algunos tipos específicos de células sanguíneas anormales que suelen estar presentes en pacientes que sufren de leucemia. Además, se verificarán las características químicas de la sangre. Después, según los resultados del examen físico y de los análisis de sangre preliminares de su hijo, es posible que se solicite lo siguiente:

¹⁰ http://www.cancer.org/docroot/esp/content/esp_5_1x_deteccion_y_sintomas_24.asp

- Una aspiración y biopsia de la médula espinal, se toman muestras de la médula ósea (en general, de la parte posterior de la cadera)
- Una biopsia de los ganglios linfáticos, extrayendo algunos ganglios y se los examina bajo el microscopio en busca de células anormales
- Una punción lumbar, extrayendo una muestra del líquido raquídeo de la parte inferior de la espalda y se la examina en busca de células anormales para demostrar si la leucemia ha alcanzado el sistema nervioso central.
- Se examinan las muestras de médula ósea y ganglios linfáticos, y se realizan pruebas adicionales a fin de fijar el tipo específico de leucemia. También se realizan evaluaciones de células, que incluyen estudios genéticos que permiten distinguir tipos de leucemia, y ciertas características de las células afectadas por la leucemia.¹¹

1.6 Riesgo de Leucemia Infantil

La enfermedad se da con mayor frecuencia en niños pequeños, de 2 a 8 años, con una incidencia más marcada a la edad de 4 años. Sin embargo, esta enfermedad afecta a personas de cualquier edad.

Si un niño tiene un gemelo a quien se le diagnosticó la enfermedad antes de los 6 años, hay una probabilidad de desarrollar LLA o LMA del 20% al 25%. En general, los mellizos y otros hermanos de niños que padecen leucemia tienen un riesgo de desarrollar la enfermedad dos o cuatro veces mayor que el promedio.

¹¹ http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/cancer_leukemia_esp.html# (PAG4).

Los niños que heredan ciertos problemas genéticos (como el síndrome de Down,) tienen mayores riesgos de desarrollar leucemia. Lo mismo ocurre con los niños que reciben medicamentos para suprimir su sistema inmune después de un trasplante de órganos.

Los niños que ya han recibido un tratamiento de radiación o quimioterapia para el tratamiento de otros tipos de cáncer también tienen un mayor riesgo de padecer leucemia, en general, dentro de los primeros 8 años posteriores al tratamiento.

En la mayoría de los casos, ni los padres ni los hijos pueden controlar los factores que desencadenan la leucemia. No obstante, se están realizando estudios para investigar la posibilidad de que algunos factores ambientales predispongan a los niños a desarrollar la enfermedad.

La mayoría de las leucemias surgen debido a mutaciones (cambios) no hereditarios en los genes de las células sanguíneas. Puesto que estos errores ocurren al azar y de manera impredecible, no existe, actualmente, una manera eficaz de prevenir la mayoría de los tipos de leucemia.

Para evitar la exposición prenatal a la radiación, que puede ser un factor desencadenante de la leucemia (en particular del tipo LLA), las mujeres embarazadas, o que creen estarlo, siempre deben hacérselo saber a los médicos antes de realizarse exámenes o procedimientos médicos que involucren el uso de radiación (como los rayos X).

En casos poco comunes en los que se desarrolla cáncer debido a un problema genético hereditario, tratamiento anterior contra el cáncer, uso de drogas para trasplantes de órganos, chequeos pueden detectar síntomas de la leucemia.¹²

1.7 Tratamiento de la Leucemia Infantil

1.7.1 Quimioterapia: Se utiliza fármacos para destruir las células cancerígenas. Pueden administrarse por vía oral (por boca), intramuscular (inyección en un músculo) o intravenosa (a través de una vena).

1.7.2 Radioterapia: Rayos de energía elevada que se utilizan para destruir las células cancerígenas.

1.7.3 Trasplante de médula ósea: Después de administrar radioterapia y/o quimioterapia para destruir toda la médula ósea anómala, a través de una vena, el paciente recibe médula ósea sana a partir de un donante. La mayor parte de casos de leucemia infantil no requieren un trasplante de médula ósea.¹³

1.8 LEUCEMIAS INFANTILES SEGÚN GRUPO DE EDAD Y SEXO

	NIÑOS		NIÑAS		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
0-4	27	31,8	24	30,0	51	30,9
5-9	32	37,6	29	36,3	61	37,0
10-14	26	30,6	27	33,8	53	32,1
Total	85	100,0	80	100,0	165	100,0

Cuadro 1: Leucemias infantiles según grupo de edad y sexo.

Fuente: Registro Hospitalario de Tumores, SOLCA Quito

¹² http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/cancer_leukemia_esp.html# (PÁG2)

¹³ <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/291/4/514/DC1/1>

CAPITULO 2

LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN

2.1 Alimentación

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos o también se entiende como el conjunto de actividades y procesos por los cuales ingerimos los alimentos.¹⁴

2.1.1 Alimento

El alimento es la sustancia (sólida o líquida) normalmente ingerida por los seres vivos para satisfacer el apetito, las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.

Los alimentos son el objeto de estudio de diversas ciencias, la biología estudia los mecanismos de obtención, digestión y desecho de los alimentos por parte de los organismos, la ecología estudia las cadenas alimentarias; la química de alimentos, la composición de los alimentos y la manera en la que se metabolizan dentro del organismo y, finalmente, la tecnología de alimentos que estudia la elaboración, producción y manejo de los productos destinados al consumo humano.

Los compuestos adquiridos que no poseen beneficios al organismo no se consideran alimentos. Así también, los compuestos que regulan o alteran las funciones metabólicas del mismo no entran en la definición. De esa manera, las bebidas alcohólicas, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.¹⁵

¹⁴ <http://www.yogakai.com/2salud.htm>

¹⁵ <http://es.wikipedia.org/wiki/Portal:Alimento>

2.2 Alimentación humana

Los seres humanos necesitamos, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales. La base de una buena nutrición reside en el equilibrio, la variedad y moderación de nuestra alimentación. Pero la alimentación moderna es muy a menudo desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria.¹⁶

2.3 La Nutrición

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. También es el estudio de la relación entre los alimentos con la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

- **La nutrición** se refiere a los nutrientes que componen los alimentos y a un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, la digestión, la absorción, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

¹⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentacion_humana

- **La alimentación** comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes dirigidos a la elección, preparación e ingestión de alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos, ácidos grasos, ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la ingestión en las proporciones adecuadas de nutrientes energéticos como los hidratos de carbono y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con la actividad física y el gasto energético de cada persona.
- Los requerimientos estructurales proporcionados por las proteínas.
- Las necesidades de micronutrientes como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.¹⁷

¹⁷ http://es.wikipedia.org/wiki/Nutricion#Nutricion_y_salud

2.3.1 Nutrientes

Un nutrimento o nutriente es un producto químico que necesita la célula para realizar sus funciones vitales. Ellos son tomados por la célula y transformados en componentes celulares a través de un proceso de biosíntesis llamado anabolismo.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos y que cumplen diversas funciones en el organismo.

Desde el punto de vista de la botánica y la ecología, los nutrimentos básicos son el oxígeno, el agua y los minerales necesarios para la vida de las plantas, que a través de la fotosíntesis incorporan la materia viva, constituyendo así la base de la cadena alimentaria, una vez que estos vegetales van a servir de alimento a los animales.

Los seres vivos que no tienen capacidad fotosintética, como los animales, se alimentan de plantas y de otros animales ya sea vivos o en descomposición. Para estos seres, los nutrimentos son los compuestos orgánicos de estos alimentos.¹⁸

2.3.2 Clasificación de los Nutrientes

Según su cantidad se clasifican en:

2.3.2.1 Macronutrientes: aportan energía y se requieren a diario en grandes cantidades, incluyen proteínas, carbohidratos y grasas. Son la base de toda dieta.

¹⁸ <http://www.alimentacion.org.ar/index.php/nutricion/57-nutrientes-esenciales>

2.3.2.1.1 Proteínas.

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.¹⁹

La cantidad de proteínas a consumir depende del metabolismo de cada organismo y de las funciones que deba realizar. Un humano adulto, debe consumir 0.8g de proteína por cada kilogramo de peso corporal al día; en cambio, los niños requieren de 1.6g por cada Kg de peso corporal y los lactantes 2.4g.²⁰

Las Principales fuentes de Proteínas y aminoácidos se encuentran en la carne, el hígado, riñones y otras partes animales, pescado, leche, huevos y productos lácteos y también en granos y legumbres.²¹

2.3.2.1.1.1 Tipos de Proteínas.

a) Fibrosas

- **Colágeno:** forma parte de la piel, pelo, huesos, tendones y cartílagos, siendo esta la proteína más importante en los vertebrados.

¹⁹ <http://www.aula21.net/Nutriweb/proteinas.htm>

²⁰ <http://wapedia.mobi/es/Alimento>

²¹ CILENTO Ruth, Cocina Anti Cáncer. Editorial almon, S.L. Sepúlveda-Barcelona, 1999.

- **Queratina:** complemento estructural de la quitina en algunas células; en el caso de los animales que constituye partes duras como caparazones, cuernos, uñas y garras o pelos.
- **Fibrinógeno:** responsable de la coagulación sanguínea.
- **Miosina y Actina:** responsables de la contracción muscular esquelética o el movimiento celular.

b) Globulares

- **Enzimas:** son los catalizadores de las acciones metabólicas de todo organismo.
- **Hormonas proteínicas:** son segregadas por glándulas endocrinas, cuya función es estimular a ciertos órganos a realizar funciones cuando las condiciones fisiológicas lo requieren. Ejemplos de estas son: la insulina, la tiroxina, los estrógenos, la testosterona, etc.
- **Anticuerpos:** llamados también inmunoglobulinas; agrupan los miles de proteínas encargadas de destruir a los antígenos (organismos que invaden el cuerpo).²²

2.3.2.1.1.1 Metabolismo de las Proteínas

Las proteínas constituyen un grupo numeroso de compuestos nitrogenados naturales. Comprenden, con ADN, ARN, polisacáridos y lípidos, cinco clases de complejas biomoléculas que se encuentran en las células y en los tejidos. Son los principales elementos de construcción (en forma de aminoácidos) para músculos,

²² <http://wapedia.mobi/es/Alimento>

sangre, piel, pelo, uñas y órganos internos, entran a formar parte de hormonas, enzimas y anticuerpos, y sirven como fuente de calor y de energía.²³

- a) **Formas de ingreso.** A diferencia de los carbohidratos y lípidos la variedad de proteínas que ingresan al organismo es superior y proviene de los tejidos animales y vegetales, así si las proteínas de los alimentos aportan los aminoácidos que contienen el nitrógeno metabólicamente útil al organismo, determina que estas proteínas de las dietas son un requerimiento nutricional que permite mantener el equilibrio metabólico y posibilita una adecuada reposición de las pérdidas de nitrógeno.
- b) **Digestión y absorción.** Las proteínas que forman parte de las dietas son degradadas por la acción de enzimas (proteínasa y peptidasa) presentes en el aparato digestivo, las cuales las convierten en aminoácidos. Las proteínasas son las que hidrolizan sustancias complejas en otras más sencillas localizados en el interior de las cadenas de proteínas, suelen actuar sobre sustratos de alto peso molecular y esto produce fragmentos peptídico de longitud variable. Las peptidasas hidrolizan enlaces peptídico localizados en los extremos de las cadenas de proteínas o próximos a ellas, suelen atacar péptidos de bajo peso molecular y en su acción se liberan tripéptidos, dipéptido y aminoácidos libres.²⁴

²³ http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=78

²⁴ <http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/facultad%20de%20tecnologia%20de%20la%20salud/FOLLETO%20DE%20BIOQUIMICA.doc>

c) **Fuentes alimenticias de Proteínas.** Los alimentos que contienen proteínas se agrupan ya sea como proteínas completas o incompletas. Las proteínas completas contienen todos los nueve aminoácidos esenciales y se encuentran en alimentos animales tales como:

- la carne de res, de pescado, de aves,
- los huevos,
- la leche y productos lácteos, como el yogur y el queso,
- La soya es la única proteína vegetal considerada proteína completa.

Las proteínas incompletas carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales y sus fuentes abarcan:

- frijoles,
- arvejas,
- nueces,
- semillas y granos.

Las proteínas vegetales se pueden combinar para suministrar todos los aminoácidos esenciales y formar una proteína completa.

Los ejemplos de proteínas vegetales completas y combinadas son:

- arroz
- frijoles
- leche y el cereal de trigo,
- maíz²⁵

²⁵ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002467.htm>

d) **Pool aminoácido.** El pool aminoácido es un término que se utiliza para designar los aminoácidos que existen en el organismo de forma libre en cualquier momento, y diferenciarlos de los que están formando parte de péptidos, polipéptidos y proteínas. El tamaño de este pool en el ser humano es de aproximadamente 150 gr. y el flujo de aminoácidos diario a través de él es de 400-500 gr. al día. Las fuentes más importantes de aminoácidos son:

- 1) la digestión de proteínas endógenas y péptidos secretados en el tracto gastrointestinal y su absorción posterior al tracto circulatorio (alrededor de 70 gr. al día)
- 2) proteínas de la dieta tras su digestión y absorción (unos 100 gr. al día, dependiendo de la dieta),
- 3) recambio de proteínas intracelulares o degradación (unos 230 gr. al día).²⁶

2.3.2.1.1.2 Aminoácidos esenciales y no esenciales.

Son necesarios para todos los procesos que afectan el cuerpo humano, entre ellos: Crecimiento muscular y recuperación, producción de energía, producción de hormonas y, buen funcionamiento del sistema nervioso.

a) **Aminoácidos esenciales:** Los aminoácidos esenciales son aquellos que el cuerpo humano no puede generar por sí solo. Esto implica que la única fuente de estos aminoácidos en esos organismos es la ingesta directa a través de la

²⁶ <http://www.scribd.com/doc/2934370/APROXIMACION-AL-TRAT-NUTRICIONAL-DE-LOS-EIM-II>

dieta. Las rutas para la obtención de estos aminoácidos esenciales suelen ser largas y energéticamente costosas. Cuando un alimento contiene proteínas con todos los aminoácidos esenciales, se dice que son de alta o de buena calidad. Algunos de estos alimentos son: la carne, los huevos, los lácteos y algunos vegetales como la espelta, la soja y la quinua. Los aminoácidos esenciales son: **Fenilalanina, Metionina, Histidina, Triptófano, Treonina, Leucina, Isoleucina, Lisina y Valina.**²⁷

b) Aminoácidos no esenciales: Los aminoácidos no esenciales los fabrica el propio cuerpo a partir de otros aminoácidos existentes. Los aminoácidos no esenciales son: **Alanina, Acido aspártico, Glicina, Serina, Asparragina, Acido glutámico, Arginina, Cistina, Tirosina, Cisteína, Glutamina, Prolina.**²⁸

2.3.2.1.1.1.3 Valor nutritivo de las proteínas.

El Valor nutritivo o la calidad de una proteína es útil para conocer la capacidad de satisfacer las necesidades de nitrógeno y aminoácidos de la persona.

Hay Factores que pueden influir en el valor nutritivo de las proteínas como son:

- La digestión de las proteínas solubles, como las globulinas, distinta a la de las insolubles o fibrosas.

²⁷ http://es.wikipedia.org/wiki/Aminoacidos_esenciales

²⁸ http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/aminoacidos.php

- La presencia de antinutrientes, como pueden ser los inhibidores de la tripsina y la quimiotripsina, que dificultarían la digestión de proteínas y por ende la absorción de sus aminoácidos.
- Las modificaciones nutricionales que puedan sufrir las proteínas mientras duran los diferentes tratamientos tecnológicos.

El Valor nutritivo de una proteína se determina químicamente estimando su contenido de aminoácidos esenciales, tanto la cantidad como su proporción en la molécula proteica, con relación a los aminoácidos esenciales que se precisan para la síntesis de la proteína humana. Este parámetro no es suficiente por lo que se lo debe complementar con parámetros biológicos que permiten evaluar la capacidad de una proteína para mantener un balance nitrogenado positivo. Los estudios biológicos miden el crecimiento o retención del nitrógeno en animales de experimentación y también en el hombre, en función del aporte de proteínas.

2.3.2.1.1.3.1 Parámetros de evaluación del valor nutritivo.

Los parámetros más utilizados para evaluar el valor nutritivo de las proteínas son:

- a) **Valor biológico (VB):** representa la proporción de nitrógeno absorbido y que es retenido por el organismo para ser utilizado como elemento de crecimiento o de mantenimiento:

$$VB = \frac{\text{nitrógeno retenido (NR)}}{\text{nitrógeno absorbido (NA)}} \times 100$$

- b) **Digestibilidad (D)**: significa la proporción de nitrógeno que es absorbida. Este parámetro, junto con el Valor Biológico, conduce a la utilización neta proteica:

$$D = \frac{\text{nitrógeno absorbido (NA)}}{\text{nitrógeno ingerido (NI)}} \times 100$$

- c) **Utilización neta proteica (UNP)**: Es la proporción de nitrógeno consumido que retiene el organismo. Es el producto del Valor Biológico por la Digestibilidad. Esto nos permite conocer con exactitud el nitrógeno proteico utilizado realmente. La proteína de óptima calidad es la que tiene un UNP de 100:

$$UNP = \frac{\text{Valor Biológico} \times \text{Digestibilidad}}{100}$$

- d) **Relación de eficacia proteica (REP)**: para conocer el crecimiento se valora el REP, que es el aumento de peso corporal dividido entre el peso de las proteínas consumidas.

$$REP = \frac{\text{ganancia de peso (en gr.)}}{\text{proteínas ingeridas (en gr.)}}$$

29

2.3.2.1.1 Carbohidratos.

Los Carbohidratos o Hidratos de Carbono son moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Solubles en agua y se clasifican de acuerdo a la cantidad de carbonos o por el grupo funcional que tienen adherido. Son la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía.

Los alimentos que contienen carbohidratos son los derivados de los cereales, los azúcares, las patatas, las legumbres, las verduras, las frutas y los frutos secos. ³⁰

²⁹ Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4ª Edición McGraw Hill, 2004

³⁰ <http://es.wikipedia.org/wiki/Glúcido>

2.3.2.1.2.1 Metabolismo de los carbohidratos.

Cuando nos alimentamos normalmente, incorporamos carbohidratos simples y complejos, proteínas y lípidos además de las vitaminas y minerales.

El metabolismo de carbohidratos complejos, comienza en la boca, a través de la saliva, la cual descompone los almidones. Luego en el estómago, gracias a la acción del ácido clorhídrico, la digestión continúa, y termina en el intestino delgado. Allí una enzima del jugo pancreático llamada amilasa, actúa y transforma al almidón en maltosa (dos moléculas de glucosa). La maltosa, en la pared intestinal, vuelve a ser transformada en glucosa.

Estas mismas enzimas intestinales son las encargadas de transformar a todos los carbohidratos, como por ejemplo la lactosa, sacarosa, etc. Entonces todos serán convertidos en monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa. Ya en forma de monosacáridos es como nuestro organismo los absorbe, pasando al hígado donde posteriormente serán transformados en glucosa. La glucosa pasa al torrente sanguíneo, y es oxidada en las células proporcionándonos 4 kilocalorías por cada gramo. La glucosa que no es oxidada dentro de las células, se transforma en glucógeno, y se almacena en hígado y músculos. El resto de glucosa se transforma en grasa generando un aumento de peso corporal. Si se mantiene una vida muy sedentaria, y se ingiera más glucosa de lo que se gasta o quema, se depositará como grasa, ya sea entre los órganos vitales, o bajo la piel.³¹

³¹ <http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos-digestion.htm>

Varios son los procesos que intervienen en el metabolismo de carbohidratos, que se presentan a continuación.

- a) **Glucolisis:** Se denomina glucolisis a un conjunto de reacciones enzimáticas en las se metabolizan glucosa y otros azúcares, liberando energía en forma de ATP. La glucolisis aeróbica, que es la realizada en presencia de oxígeno, produce ácido pirúvico, y la glucolisis anaeróbica, en ausencia de oxígeno, ácido láctico.

La glucolisis es la principal vía para la utilización de los monosacáridos glucosa, fructosa y galactosa, importantes fuentes energéticas de las dietas que contienen carbohidratos. Tras el proceso de absorción intestinal, la glucosa, fructosa y galactosa son transportados, por la vena porta, al hígado, en donde la fructosa y la galactosa se convierten rápidamente en glucosa. La fructosa puede entrar, directamente en la vía de la glucolisis.

La glucolisis se realiza en el citosol de todas las células. Aunque son muchas las reacciones catalizadas por diferentes enzimas, la glucolisis está regulada principalmente, por tres: hexocinasa, fosfofructocinasa y piruvatocinasa, las cuales intervienen en el paso de las hexosas a piruvato.

- b) **Gluconeogénesis:** Gluconeogénesis es el proceso de formación de carbohidratos a partir de ácidos grasos y proteínas, en lugar de hacerlo de carbohidratos. Intervienen, además del piruvato, otros sustratos como aminoácidos y glicerol. Se realiza en el citosol de las células hepáticas y en

él intervienen las enzimas glucosa-6-fosfatasa, fructosa 1,6-bifosfatasa y fosfoenolpiruvato carboxicinasa, en lugar de hexocinasa, fosfofructocinasa y piruvato cinasa, respectivamente.

El aminoácido alanina, transportado del músculo al hígado, puede convertirse en glucosa.

- c) **Glucógeno:** Glucógeno es un polisacárido, formado a partir de glucosa. En los animales, cuando la glucosa excede sus concentraciones circulantes y no se utiliza como fuente de energía, se almacena en forma de glucógeno, preferentemente en hígado y músculo. La principal función del glucógeno, en el hígado, es proporcionar glucosa cuando no está disponible de las fuentes dietéticas.
- d) **Glucogenolisis:** Glucogenolisis es el proceso por el que los depósitos de glucógeno se convierten en glucosa. Si el aporte de glucosa es deficiente.
- e) **Glucogénesis:** Es el proceso inverso al de glucogenolisis. La vía del glucógeno tiene lugar en el citosol celular y en él se requieren:
 - a) tres enzimas; uridina difosfato, glucógeno sintasa y la enzima ramificadora, transglicosilasa,
 - b) donante de glucosa,
 - c) cebador para iniciar la síntesis de glucógeno si no hay una molécula de glucógeno preexistente,
 - d) energía³²

³² http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=77

f) **Neoglucogénesis:** Cuando existe un déficit importante en el aporte de glúcidos, se produce la neoglucogénesis a partir de las proteínas; obteniendo los glúcidos necesarios para mantener la glucemia.³³

2.3.2.1.2.2 Formas de ingreso. Los animales obtienen los carbohidratos de las plantas, mientras que las plantas fabrican esos compuestos. Las bacterias y otros microorganismos sintetizan los carbohidratos de los animales muertos y desechos orgánicos. Mientras que los vegetarianos utilizan los polisacáridos más complejos, como el almidón o la celulosa, los carnívoros y los omnívoros utilizan los carbohidratos más simples, como la lactosa, la sacarosa, la galactosa o la fructosa. Sin embargo, el primer carbohidrato con el que los mamíferos tienen contacto, es la lactosa, compuesto principal de la leche.³⁴

2.3.2.1.2.3 Fuentes alimenticias de Carbohidratos. Los carbohidratos se clasifican en simples o complejos y depende de la estructura química del alimento y de la rapidez con la cual se digiere y se absorbe el azúcar. Los carbohidratos simples tienen uno (simple) o dos (doble) azúcares, mientras que los carbohidratos complejos tienen tres o más.

Los ejemplos de azúcares simples provenientes de alimentos abarcan:

- **Fructosa** (se encuentra en las frutas)
- **Galactosa** (se encuentra en los productos lácteos)

³³ Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4° Edición McGraw Hill, 2004.

³⁴ <http://wapedia.mobi/es/Alimento?t=1.1.1> .

Los azúcares dobles abarcan:

- **Lactosa** (se encuentra en los productos lácteos)
- **Maltosa** (se encuentra en ciertas verduras y en la cerveza)
- **Sacarosa** (azúcar de mesa)

La miel también es un azúcar doble, pero a diferencia del azúcar de mesa contiene una pequeña cantidad de vitaminas y minerales. (Nota: a los niños menores de 1 año no se les debe dar miel).

Los carbohidratos complejos, a menudo llamados alimentos "ricos en almidón", incluyen:

- Las legumbres
- Las verduras ricas en almidón
- Los panes y cereales integrales

Los carbohidratos simples que contienen vitaminas y minerales se encuentran en forma natural en:

- Las frutas
- La leche y sus derivados
- Las verduras

Los carbohidratos simples también se encuentran en los azúcares procesados y refinados como:

- Las golosinas
- Las bebidas carbonatadas (no dietéticas) regulares, como las bebidas gaseosas.

- Los jarabes (sin incluir los naturales como el de arce)
- El azúcar de mesa

Los azúcares refinados suministran calorías, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra. Estos a menudo son llamados "calorías vacías" y pueden llevar al aumento de peso. Igualmente, muchos alimentos refinados, como la harina blanca, el azúcar y el arroz elaborado, carecen de vitaminas del complejo B y otros importantes nutrientes, a menos que aparezcan etiquetados como "enriquecidos." Lo más sano es obtener carbohidratos, vitaminas y otros nutrientes en la forma más natural posible, por ejemplo, de frutas en lugar del azúcar de mesa.³⁵

2.3.2.1.3 Grasas

Al igual que los carbohidratos, los lípidos se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno, la diferencia radica en que la cantidad de hidrógeno es superior a la cantidad de átomos de oxígeno, confiriendo a estos compuestos propiedades químicas distintas.

Las grasas son insolubles en agua y son una fuente de energía muy eficiente, ya que proporciona el doble de la energía de los carbohidratos y las proteínas.

La semejanza entre carbohidratos y lípidos, radica en que estos últimos se transforman dentro de los vegetales como un producto de la glucosa. La importancia biológica de las grasas radica en que son compuestos que sirven para la regulación de la temperatura corporal y además, valen como reserva energética.

³⁵ <https://shands.org/health/Spanish%20HIE%20Multimedia/5/002469.htm>

Los animales sólo pueden almacenar pequeñas cantidades de carbohidratos, por eso, los que no se pueden almacenar en el hígado en forma de glucógeno, se transforman en grasas y se almacenan en el tejido adiposo. El tejido adiposo actúa como una capa aislante térmica y como sustancia de reserva muy importante en todos los animales, principalmente en los que hibernan. Las grasas y ceras también pueden servir como coberturas superficiales muy comunes en mamíferos, aves, anfibios y algunos reptiles y peces; pueden proteger de los rayos solares, regular la temperatura, nutrir el pelo y cabello, impermeabilizante o fijador de filamentos en plumas.³⁶

2.3.2.1.3.1 Tipos de Grasas

- a) **Triglicéridos.** Es una de las grasas más comunes de nuestro cuerpo porque conforma el 90 % de la grasa corporal. Son ácidos grasos compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Luego de comer, el organismo digiere las grasas de los alimentos y la libera como triglicéridos en la sangre. El valor normal es de 150 mg/dl, aunque en personas con problemas cardíacos este nivel baja a menos de 100 mg/dl. Los triglicéridos se obtienen del consumo de grasas, por eso para mantener sus niveles normales como con el colesterol, hay que reducir el consumo de grasas saturadas.
- b) **Colesterol.** Este tipo de grasa es la más temida por todos, ya que en niveles elevados es la causa de muchas enfermedades. Sin embargo en niveles normales el colesterol es un componente fundamental de las

³⁶ <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Lipidos>

membranas celulares de nuestro cuerpo y actúa en la composición de moléculas de vitamina D, hormonas y ácidos biliares. En nuestro organismo actúan dos tipos de colesterol:

- El que produce nuestro cuerpo, colesterol endógeno.
- El que ingerimos en los alimentos, colesterol exógeno.

Otra de las funciones del colesterol es transportar en la sangre lipoproteínas como:

- Quilomicrones: transportan triglicéridos.
- VLDL (lipoproteínas de muy baja densidad): llevan triglicéridos sintetizados en el propio cuerpo.
- LDL (lipoproteínas de baja densidad): transportan colesterol y fosfolípidos por los vasos sanguíneos.
- HDL (lipoproteínas de alta densidad): transportan el colesterol desde las células periféricas al hígado, evitando que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.³⁷

2.3.2.1.3.2 Metabolismo de Grasas

Las grasas o lípidos son biomoléculas de estructura y funciones diversas, que presentan como características comunes: ser altamente solubles en solventes

³⁷ <http://www.nutricion.pro/19-02-2008/sentirse-bien/las-grasas-de-nuestro-cuerpo-trigliceridos-fosfolipidos-y-colesterol/comment-page-1>

orgánicos y poco solubles en agua. Esta propiedad tiene sus consecuencias en el proceso de digestión, absorción y transporte de esta sustancia.

- Uno de los componentes fundamentales de la dieta humana son los lípidos y precisamente los nutrientes de mayor contenido energético, rinden el doble de calorías que los glúcidos. Una persona adulta debe consumir por día por vía exógena de 60 – 100 g de lípidos, de estos el 90% son TAG (triglicéridos), el resto lo constituyen los fosfolípidos, fosfátidos de glicerina y efigolípidos, colesterol libre y esterificado, ácidos grasos libres y vitaminas liposolubles.
- Podemos afirmar que los TAG son los lípidos más abundantes en nuestras dietas. ³⁸

2.3.2.1.3.3 Fuentes alimenticias de Grasas.

a) **GRASAS SATURADAS.** Estas son la causa dietética más grande de niveles de LDL ("colesterol malo") altos. Al mirar la etiqueta de un alimento, se debe prestar mucha atención al porcentaje de grasa saturada y evitar cualquier alimento que tenga un nivel alto. Las grasas saturadas se deben limitar al 10% de las calorías y se encuentran en productos animales como:

- el queso,
- la mantequilla,
- la leche entera,

³⁸ <http://www.scribd.com/doc/20765605/Metabolismos-Prof-Joselyn>

- los helados,
- la crema de leche y,
- las carnes grasosas.

Estas grasas también se encuentran en algunos aceites vegetales, como:

- el aceite de coco,
- el aceite de palma.

La mayoría de los otros aceites vegetales contienen grasa insaturada y son saludables.)

b) **GRASAS INSATURADAS.** Estas grasas son las que ayudan a bajar el colesterol en la sangre si se utilizan en lugar de las grasas saturadas. Sin embargo, las grasas insaturadas tienen muchas calorías, de tal manera que aún es necesario limitar su consumo. La mayoría de los aceites vegetales, aunque no todos, son insaturados.

Existen dos tipos de grasas insaturadas:

- **GRASAS MONOINSATURADAS:** los ejemplos abarcan:
 - el aceite de oliva y,
 - el aceite de canola.

- **GRASAS POLIINSATURADAS:** los ejemplos abarcan:

- los aceites de pescado,
- azafrán,
- girasol,
- maíz y,
- soya.³⁹

c) **ÁCIDOS GRASOS TRANS:** Los ácidos grasos insaturados se encuentran en la naturaleza en general, en forma *Cis*. Así sucede con el ácido linoleico, oleico y araquidónico, entre otros. Pero por acción de agentes como el calor, puede producirse una isomerización estereoquímica, convirtiéndose de de ácido graso a *trans*, en la que la molécula es más lineal, y las secciones de la misma molécula, a partir de doble enlace, se encuentran en lados opuestos. Las formas *trans* de los ácidos grasos no se comportan bioquímicamente de la misma forma que las formas *Cis*.

Los ácidos trangrasos se encuentran en:

- los alimentos fritos,
- productos comerciales horneados (rosas, bizcochos, galletas),
- alimentos procesados y,
- margarinas.⁴⁰

2.3.2.2 Micronutrientes: son las vitaminas, los minerales, la fibra y el agua, se encuentran en los alimentos en pequeñas cantidades y son decisivos en el funcionamiento normal del organismo y en la digestión.⁴¹

³⁹ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002468.htm>

⁴⁰ Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4° Edición McGraw Hill, 2004

A) Vitaminas

Las vitaminas son compuestos químicos en general muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que cantidades asombrosamente pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, y la ingesta de pequeñísimas cantidades (miligramos) puede subsanar este problema. Las cáscaras de las frutas son una fuente importante de algunas vitaminas.

- **Liposolubles:** se disuelven en grasa y se encuentran en alimentos donde la hay. Al poder almacenarse en grasa se conserva en el cuerpo, por lo que su consumo no tiene que ser diario. El consumo excesivo es diverso y depende del tipo de vitamina, teniendo la intoxicación vitamínica.
- **Hidrosolubles:** se disuelven en agua y el cuerpo requiere de su consumo constantemente. La vitamina B12 es la más compleja; sin embargo estas vitaminas (todas las del grupo B y la vitamina C) son frágiles y el organismo las expulsa fácilmente, y no representan como las hidrosolubles.

Si bien, existe la creencia popular de que las vitaminas pueden curar todo, desde resfriados hasta cáncer, se sabe que se eliminan fácilmente y el cuerpo no las absorbe, y que algunas vitaminas liposolubles cancelan a las vitaminas hidrosolubles. ⁴²

⁴¹ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/nutrinesarios.htm>

⁴² <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Vitamina>

CUADRO COMPARATIVO DE LAS DISTINTAS VITAMINAS

Vitamina	Tipo de vitamina	Alimentos donde se encuentra	Función metabólica	Efectos en caso de deficiencia
A	Liposoluble	Vegetales, lácteos, hígado	Componente esencial de los pigmentos sensibles a la luz. Mantenimiento de la piel.	Diversos tipos de ceguera y sequedad de la piel.
B ₁ (Tiamina)	Hidrosoluble	Carne de cerdo, víceras, legumbres, cereales.	Metabolismo de los carbohidratos. Regulación de las funciones nerviosas y cardíacas.	Beriberi (mala función muscular, alteración de la coordinación e insuficiencia cardíaca).
B ₂ (Riboflavina)	Hidrosoluble	Lácteos, hígado, huevos, cereales.	Metabolismo de lípidos, proteínas y carbohidratos.	Irritación ocular y resecaedad epidérmica.
B ₃ (Nicotidamida)	Hidrosoluble	Carne magra (llamada blanca o sin grasa), cereales, legumbres.	Reacciones redox en el proceso de respiración.	Dermatitis, diarrea y trastornos mentales.
B ₅ (Ácido pantoténico)	Hidrosoluble	Lácteos, huevos, hígado, legumbres, cereales.	Metabolismo de compuestos complejos en el organismo.	Cansancio y pérdida de coordinación.
B ₆ (Piridoxina)	Hidrosoluble	Cereales, verduras, carnes.	Metabolismo de los aminoácidos.	Alteraciones en piel, convulsiones, cálculos renales y deficiencia en fabricación de proteínas.

B ₁₂ (Cobalamida)	Hidrosoluble	Carnes rojas, huevos, lácteos.	Metabolismo de ácidos nucleicos.	Anemia y trastornos neurológicos.
Biotina	Hidrosoluble	Cereales, verduras, carnes.	Síntesis de ácidos grasos y metabolismo de aminoácidos.	Depresión, cansancio, mareos, náuseas.
C (Ácido ascórbico)	Hidrosoluble	Cítricos, verduras de hoja verde, chile, vegetales y tubérculos.	Formación de colágeno, revestimiento de dientes, huesos y tejidos conectivos.	Escorbuto (inflamación de encías)
Ácido fólico	Hidrosoluble	Alimentos integrales, fibra, verduras y legumbres.	Metabolismo de ácidos nucleicos, auxiliar en el desarrollo de embriones y no natos.	Anemia, diarrea, complicaciones en el embarazo y malformaciones congénitas.
D ₂ y D ₃	Liposoluble	Lácteos, huevos, aceite de hígado de pescado, luz ultravioleta.	Absorción de calcio (Ca) y formación de huesos.	Raquitismo.
E	Liposoluble	Margarina, semillas, verduras.	Anti-oxidante de membranas celulares y ácidos grasos.	Anemia.
K	Liposoluble.	Verduras de hoja verde.	Coagulación sanguínea.	Inhibición de la coagulación sanguínea.

Cuadro 2: Comparación de las distintas Vitaminas.

Fuente: wikipedia.org/wiki/Alimento

B) Minerales

Los minerales inorgánicos son necesarios para la reconstrucción de tejidos, reacciones enzimáticas, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación sanguínea. Los minerales deben ser suministrados en la dieta mediante diversos alimentos, siendo los principales proveedores de minerales las plantas. Estos se dividen en dos clases:

Macroelementos: Son de extrema abundancia en los alimentos y son requeridos por los organismos toda la vida.

- **Calcio (Ca):** Esencial para desarrollar huesos y mantener la rigidez de los mismos; también sirve para la reconstrucción del citoesqueleto y mejorar la excitabilidad nerviosa. Las dotaciones de calcio que el cuerpo tiene al nacer se metabolizan rápidamente, por lo que el consumo de este es importante toda la vida. La principal fuente de calcio son la leche y sus derivados.
- **Magnesio (Mg):** en particular, el metabolismo humano requiere de este mineral para que la función del organismo sea la adecuada. Sin embargo, su función en cualquier otro ser vivo radica en la actividad que tiene en el sistema nervioso, ya que ayuda a mantener el potencial eléctrico de las células nerviosas y fibrosas musculares (como las del corazón). La deficiencia de magnesio es inevitable en los que son alcohólicos o que utilizan drogas con efectos similares al opio, que pueden presentar temblores y convulsiones. El magnesio se obtiene de la carne y los cereales.

- **Sodio (Na):** el sodio está presente de manera natural en cualquier alimento, y los humanos lo obtenemos de manera rápida en las comidas saladas. El sodio tiene un papel regulador en el fluido extracelular, cuyo exceso puede producir edemas. Finalmente, el exceso de sodio puede generar una tensión arterial alta.
- **Yodo (I):** casi todos los vertebrados poseen glándulas tiroideas, localizada en la parte anterior y a cada lado de la tráquea, y para que la glándula sintetiza adecuadamente las hormonas se requiere de la acción del yodo. La insuficiencia de yodo en el transcurso de la vida genera bocio y su insuficiencia durante el embarazo genera deficiencia mental en el niño.
- **Hierro (Fe):** se requiere para la formación de hemoglobina y, por consiguiente, el adecuado transporte del oxígeno. A pesar de su indispensabilidad para el organismo, el sistema digestivo es incapaz de asimilarlo de manera eficiente. En el caso de los mamíferos, el macho adquiere el hierro suficiente de manera natural cuando su dieta es adecuada, en cambio la hembra, requiere del doble del hierro que consume el hombre durante la etapa menstrual, ya que en el endometrio se va parte considerable del hierro.
- ***Microelementos:*** son minerales que el cuerpo requiere en diminutas cantidades y que se requieren para mantener una buena salud. Se conoce poco sobre su función, sin embargo, los efectos de su ausencia son bien conocidos, sobre todo en los animales.

- **Cobre (Cu)**: se presenta en muchas enzimas y proteínas de la sangre, el cerebro y el hígado. Su inexistencia impide la absorción del hierro, y puede generar leucemia.
 - **Zinc (Zn)**: importante en la formación de enzimas. Se asocia al crecimiento, por lo que muchos casos de enanismo son por insuficiencia de zinc.
 - **Flúor (F)**: se sabe que el flúor se deposita en los huesos y es fundamental para el crecimiento de estos. Actualmente se considera que incluirlo en la dieta ayuda a la asimilación del calcio. La fluorización del agua ha demostrado que el desgaste de los dientes, huesos y cartílagos se redujeron considerablemente hasta un 40%.⁴³
- **Agua**: Como todas las vitaminas y minerales, el agua es considerada como un nutriente esencial sin calorías, que significa que es indispensable para mantener al cuerpo humano en perfectas condiciones, pero no suministra energía, materiales para construcción ni de reparación del organismo. Nuestro cuerpo es principalmente agua, entonces beber los dos litros recomendados al día, facilitan al cuerpo humano a absorber los nutrientes y enviarlos adecuadamente a donde los necesita y efectuar los mecanismos de limpieza adecuadamente eliminando las toxinas del cuerpo.
- Las recomendaciones hídricas diarias pueden satisfacerse con 2.300 ml y 3.200 ml de agua para la mujer y el varón, respectivamente. Sin embargo, no toda el agua que necesitamos ingerir procede del agua de bebida, ya

⁴³ <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Minerales>

que parte de esta cantidad está vehiculada con los alimentos. La ingesta hídrica, que se estimula por la sed, debe oscilar entre los 1.200 a 1.300 ml al día. Otra parte de las necesidades se cubren con el agua contenida en los alimentos, que proporcionan alrededor de un litro diariamente. Por último, se obtiene una pequeña cantidad de agua procedente de la combustión de los alimentos en el organismo.⁴⁴

C) No alimentos

Fibra alimentaria o dietética:

La fibra alimentaria es un conjunto de componentes que sólo se encuentra en alimentos de origen vegetal, como los cereales, frutas, verduras y legumbres, que no puede ser digerida por el organismo humano. Esto es debido a que el aparato digestivo humano no cuenta con las enzimas que pueden digerirla y utilizarla. Esto no quiere decir que la fibra pase intacta a través del aparato digestivo, ya que aunque no se pueda digerirla directamente, nuestro intestino cuenta con la ayuda de la flora bacteriana que fermenta la fibra y la descompone en diversos elementos: gases (hidrógeno, dióxido de carbono y metano) y ácidos grasos de cadena corta (acetato, propionato y butirato) que ejercen una función importante en nuestro organismo.

Las fibras cumplen la función de ser la parte estructural de las plantas y por tanto se encuentran en todos los alimentos derivados de las plantas como puede ser las verduras, las frutas, los cereales y las legumbres. La mayoría de las fibras son

⁴⁴ http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/agua.htm

consideradas químicamente como polisacáridos, pero no todos los polisacáridos son fibras (el almidón por ejemplo no es una fibra vegetal), las fibras se describen como polisacáridos no almidonados (polisacáridos no amiláceos): como pueden ser la celulosa, las hemicelulosas, las pectinas, las gomas, y los mucílagos. Las fibras pueden incluir también algunos compuestos no polisacáridos como puede ser la lignina (son polímeros de varias docenas de moléculas de fenol un alcohol orgánico con fuertes lazos internos que los hacen impermeables a los enzimas digestivos), las cutina y los taninos. A medida que se ha ido investigando la fibra se han ido añadiendo más y más componentes químicos a la lista.

En más detalle se puede ver que la fibra vegetal es a veces denominado como un conjunto heterogéneo de moléculas complejas, los beneficios son varios y por esta razón conviene la ingesta de diversas fuentes antes que la de una sola. Las fibras suelen contener compuestos tales como:

- **Celulosa:** parte insoluble de la fibra dietética, abundante en harina de trigo entera, salvado, y verduras como alcachofas, espinacas y judías verdes. La celulosa forma parte de las paredes celulares vegetales.
- **Hemicelulosa:** mezcla de glucosa, galactosa, xilosa, arabinosa, manosa, y ácidos urónicos, formando parte de la fibra insoluble que se encuentra en salvado y granos enteros de diferentes cereales.

- **Sustancias pécticas:** con alto contenido en galacturónico sobre todo en cítricos y manzanas, también en el salvado, cebada y legumbres. Se utiliza mucho como espesante de mermeladas y conservas.
- **Almidón resistente:** en tubérculos como papa y semillas, también en frutos, rizomas (raíces) y médula de muchas plantas. El 100% del almidón no se hidroliza en todo el proceso de la digestión.
- **Compuestos no carbohidratados:** como la lignina que posee gran cantidad de ácidos y alcoholes fenilpropílicos formando la fibra insoluble con gran capacidad de unirse y arrastrar otras sustancias por el tubo digestivo.
- **Las gomas:** formadas por ácido urónico, xilosa, arabinosa o manosa, como la goma guar, arábica, karaya y tragacanto. Son fibra soluble.
- **Los mucílagos:** forman parte de Plantago ovata, goma guar y mucílago de la semilla de acacia y también son fibras solubles. Los mucílagos y las gomas son polisacáridos no estructurales que secreta la planta frente a las lesiones. La composición depende del grado de maduración de la planta. A más maduración más celulosa y lignina y menos mucílagos y gomas.

Tipos de fibra.

Tradicionalmente considerada como un carbohidrato complejo, puede dividirse en dos grupos principales según sus características químicas y sus efectos en el organismo.

Estos dos tipos son: fibra insoluble y fibra soluble.

- **La fibra insoluble.** Está integrada por sustancias (celulosa, hemicelulosa, lignina y almidón resistente) que retienen poca agua y se hinchan poco. Este tipo de fibra predomina en alimentos como el salvado de trigo, granos enteros y algunas verduras. Los componentes de este tipo de fibra son poco fermentables y resisten la acción de los microorganismos del intestino. Su principal efecto en el organismo es aumentar el volumen de las heces y disminuir su consistencia y su tiempo de tránsito a través del tubo digestivo. Como consecuencia, este tipo de fibra, al ingerirse diariamente, facilita las deposiciones y previene el estreñimiento.
- **La fibra soluble.** Está formada por componentes (inulina, pectinas, gomas y fructooligosacáridos) que captan mucha agua y son capaces de formar geles viscosos. Este tipo de fibra predomina en las legumbres, en los cereales (avena y cebada) y en algunas frutas. La fibra soluble, además de captar agua, es capaz de disminuir y ralentizar la absorción de grasas y azúcares de los alimentos lo que contribuye a regular los niveles de colesterol y de glucosa en sangre.

CUADRO COMPARATIVO DE LAS DISTINTAS FIBRAS.

Tipo de Fibra	Alimentos	Beneficios
Fibra insoluble	Frutas (manzanas, cítricos), legumbres, cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Retrasan el tránsito intestinal. • Retrasan la absorción de glucosa (afectan al índice glucémico) • Disminuyen colesterol
Fibra soluble	trigo integral, maíz, cereales y pan integral, verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Aceleran el tránsito intestinal. • Incrementan el peso de las heces. • Ralentizan hidrólisis de almidones • Retrasan la absorción de glucosa

Cuadro 3: Cuadro comparativo de las distintas fibras.
Fuente: wikipedia.org/wiki/Fibra_alimentaria.

Beneficios de la Fibra dietética.

Las legumbres no solo proporcionan minerales, sino que además son una fuente rica de fibra. La fibra dietética es fundamental para que nuestro organismo funcione de forma adecuada, ya que nuestro aparato digestivo está diseñado para que nuestra alimentación contenga una cantidad de fibra adecuada, que debe estar entre los 20 y 30 g de fibra al día. Esto sólo se puede conseguir con un aporte importante de alimentos de origen vegetal en la dieta. ⁴⁵

⁴⁵ <http://www.alimentacion.org.ar/index.php/nutricion/49-importancia-de-la-fibra-alimentaria>

2.4 Calorías y Valores energéticos de los nutrientes.

La caloría es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua destilada de 14,5°C a 15,5°C a una presión estándar de una atmósfera. La kilocaloría (Kcal.) es igual a 1000 cal.

La denominada caloría pequeña o caloría-gramo, que es la energía calorífica necesaria para incrementar un grado Centígrado (°C) la temperatura de un mililitro de agua.

La caloría grande o caloría-kilogramo, que es la energía calorífica necesaria para elevar en un grado Centígrado (°C) la temperatura de un Kilogramo de agua. Empleada en Biología/Alimentación y Nutrición, se expresaba con el símbolo Cal (con "C" mayúscula), de modo que $1 \text{ Cal} = 1 \text{ kcal} = 1000 \text{ Cal}$.

2.4.1 Metabolismo y calorías.

Los seres vivos, como el ser humano, necesitan energía para poder sobrevivir. Los organismos se alimentan para obtener combustible y la energía que les permita desarrollar sus funciones vitales. Es por esta razón por la que se entiende que la alimentación es la principal fuente de energía en los seres vivos. La energía que los seres vivos necesitan se obtiene de los Macronutrientes y se transforman en kilocalorías (miles de calorías). En Biología, Medicina y Nutrición aún se emplea el símbolo Cal (con C mayúscula) para referirse a la kilocaloría (Kcal.):

$$1 \text{ Cal} = 1 \text{ kcal} = 1000 \text{ Cal.}$$

La información que aparece en las etiquetas de los alimentos indica el valor energético que poseen algunos alimentos y suele expresarse en kcal./kg y en kJ/kg (kilocalorías o kilojulios por kilogramo de alimento) o en raciones de 100 gramos. Las calorías o energía que se necesitan a lo largo del día se emplean en:

- Metabolismo basal y,
- Actividad física⁴⁶

2.4.2 El Metabolismo Basal

El metabolismo basal es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista. Esta energía mínima es utilizada por la célula en las reacciones químicas intracelulares necesarias para la realización de funciones metabólicas esenciales, como es el caso de la respiración. En el organismo el metabolismo basal depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc. Un ejemplo del metabolismo basal está el caso del coma, aquí la persona está inactiva, pero tiene un gasto mínimo de calorías, razón por la que hay que seguir alimentando al organismo.

El metabolismo basal, es el gasto energético diario que tu cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando, y las actividades extras que puedes hacer cada día.

La tasa metabólica disminuye con la edad y con la pérdida de masa corporal. El ejercicio aeróbico y un aumento de la masa muscular pueden incrementar esta tasa. Al gasto general de energía también pueden afectarle las enfermedades, los

⁴⁶ <http://es.wikipedia.org/wiki/Caloria>

alimentos y bebidas consumidas, la temperatura del entorno y los niveles de estrés.

El metabolismo basal de una persona se mide después de haber permanecido en reposo total en un lugar con una temperatura agradable (20 °C) y de haber estado en ayunas 12 ó más horas.⁴⁷

CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO

(Ecuación Harris Benedict)

Hombre: $665 + (9,6 \times P) + (1,7 \times A) - (4,7 \times E)$

Mujer: $66 + (13,7 \times P) + (5 \times A) - (6,8 \times E)$

P= Peso (Kg.)

A= Altura (cm.)

E= Edad (años)

Cuadro 4: Cálculo del gasto energético en reposo
Fuente: (CERVERA Pilar, 1999)

2.4.3 Actividad Física

La "actividad física" es todo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las variables que influyen en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

- Sexo: Desgaste mutuo.

⁴⁷ http://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo_basal

- **Tiempo:** La cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen.
- **Peso:** El peso de una persona que realiza actividad física influye en la cantidad de calorías quemadas. Así, a más peso más consumo de calorías.
- **Ritmo:** El ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros por hora consume más calorías que caminar a 2 kilómetros por hora.

2.4.3.1 **Efectos de la actividad física:**

- a) **Metabolismo basal:** la actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% por 48 horas después.
- b) **Apetito:** la actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos, que en los que tienen un peso corporal ideal.
- c) **Grasa corporal:** la reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, y si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de 75% de la grasa.⁴⁸

⁴⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica

2.4.4 Ingesta de Calorías Diaria.

Se debe consumir:

- Desayuno** → 30% al 40% del total de calorías diarias.
Almuerzo → 50% del total de calorías diarias.
Cena → 10% al 20% del total de calorías diarias.

CUADRO DE INGESTA DE CALORÍAS RECOMENDADAS

INGESTA DE CALORÍAS RECOMENDADAS							
Categoría	Edad (años)	Peso Kg.	Altura cm.	T.M.B. (kcal/día)	Ración media de kcal.		
					TMB	Por kg	Por día
Lactantes	0,0 - 0,5	6	60	320	-	108	650
	0,5 - 1,0	9	71	500	-	98	850
Niños	1 a 3	13	90	740	-	102	1300
	4 a 6	20	112	950	-	90	1800
	7 a 10	28	132	1130	-	70	2000
Varones	11 a 14	45	157	1440	1,7	55	2500
	15 a 18	66	176	1760	1,67	45	3000
	19 a 24	72	177	1780	1,67	40	2900
	25 a 50	79	176	1800	1,6	37	2900
	51 +	77	173	1530	1,5	30	2300
Mujeres	11 a 14	46	157	1310	1,67	47	2200
	15 a 18	55	163	1370	1,6	40	2200
	19 a 24	58	164	1350	1,6	38	2200
	25 a 50	63	163	1380	1,55	36	2200
	51 +	65	160	1280	1,5	30	1900
Embarazo	1trimestre						0
	2trimestre						300
	3trimestre						300
Lactantes	1semestre						500
	2semestre						500

Cuadro 5: Ingesta de calorías recomendadas.

Fuente: (www.portalfitness.com/nutricion/tabla_calorias.htm)

CAPITULO 3

**ASPECTOS GENERALES
DE LA NUTRICIÓN EN EL
TRATAMIENTO DEL
CÁNCER Y EFECTOS,
CONSEJOS PARA EL
ALIVIO DE LOS
SÍNTOMAS.**

3.1 ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

El cáncer y el tratamiento del cáncer pueden producir efectos secundarios relacionados con la nutrición. El régimen alimentario es una parte importante del tratamiento del cáncer. El consumo de los tipos adecuados de alimentos antes, durante y después del tratamiento puede ayudar al paciente a sentirse mejor y conservar su fortaleza.

A fin de garantizar una nutrición adecuada, el niño debe comer y beber suficientes alimentos que contienen nutrientes fundamentales (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos, grasas y agua). No obstante, en el caso de muchos pacientes, algunos efectos secundarios del cáncer y sus tratamientos dificultan la ingestión adecuada de alimentos.

Se observan repercusiones en el apetito, el gusto, olfato y la capacidad de comer los suficientes alimentos o absorber los nutrientes de los alimentos. La malnutrición (falta de nutrientes clave) es una consecuencia probable, con lo cual el paciente se siente débil, cansado e incapaz de resistir las infecciones o tolerar los tratamientos del cáncer. El consumo de cantidades insuficientes de **proteínas y calorías** es el problema nutricional más común al que se enfrentan muchos pacientes de cáncer. Las proteínas y las calorías son importantes para la curación, la lucha contra la infección y el suministro de energía.⁴⁹

⁴⁹ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/patient>

3.2 EFECTOS DEL TRATAMIENTO EN LA NUTRICIÓN

3.2.1 EFECTO DE LA QUIMIOTERAPIA EN LA NUTRICIÓN.

La quimioterapia es un tratamiento contra el cáncer que puede afectar a todo el cuerpo, esta utiliza fármacos para interrumpir el crecimiento de las células cancerosas, bien eliminando las células o bien impidiendo la división celular. Dado que la quimioterapia se dirige a células de rápida división, las células sanas que generalmente crecen y se dividen rápidamente pueden estar afectadas también por los tratamientos contra el cáncer. Estas incluyen células en la boca y en el sistema digestivo.

Existen varios efectos secundarios que interfieren con el consumo y la digestión de alimentos los cuales pueden presentarse durante la quimioterapia, estos pueden ser: anorexia, náuseas, vómitos, diarrea y estreñimiento, inflamación y llagas en la boca, cambios en el gusto de los alimentos, Infecciones.

Los efectos secundarios de la quimioterapia impiden la obtención de los nutrientes necesarios para recuperar recuentos sanguíneos saludables entre uno y otro tratamiento quimioterapéutico. La terapia nutricional trata estos efectos secundarios y ayuda a los pacientes a obtener los nutrientes que necesitan a fin de tolerar y recuperarse de la quimioterapia, evitar la pérdida de peso y mantener la salud general. La terapia nutricional incluye lo siguiente:

- Complementos con alto contenido calórico y proteico.
- Nutrición enteral (alimentaciones por sonda).

3.2.2 EFECTO DE LA RADIOTERAPIA EN LA NUTRICIÓN.

La radioterapia es un tratamiento que puede afectar células sanas en el área de tratamiento contra el cáncer, la radioterapia emplea rayos X con alto contenido de energía u otros tipos de irradiación para eliminar células cancerosas. Hay dos tipos de radioterapia. La radioterapia externa emplea una máquina fuera del cuerpo para enviar radiación hacia el cáncer. La radioterapia interna utiliza una sustancia radiactiva sellada en agujas, semillas, cables o catéteres que se colocan directamente en el cáncer o cerca del mismo.

La radioterapia puede afectar células sanas que se encuentran cerca del cáncer y tal vez surjan efectos secundarios. Los efectos secundarios dependen en su mayor parte de la dosis de radiación y la parte del cuerpo tratada.

La radioterapia en cualquier parte del sistema digestivo puede producir efectos secundarios relacionados con la nutrición, por ejemplo:

La radioterapia en la cabeza y el cuello provoca anorexia, modificaciones en el gusto, inflamación de la boca y las encías, problemas para tragar, espasmos de la mandíbula, caries o infecciones.

La radioterapia en el pecho provoca infecciones en el esófago, problemas para tragar, reflujo esofágico (flujo revertido de los contenidos del estómago al esófago), náuseas o vómitos.

La radioterapia en el abdomen o la pelvis produce diarrea, náuseas y vómitos, inflamación del intestino o el recto y fístula (perforaciones) en el estómago o los

intestinos. Los efectos a largo plazo incluyen el estrechamiento del intestino, inflamación crónica de los intestinos, absorción deficiente o bloqueo en el estómago o el intestino.

La radioterapia también ocasiona cansancio, el cual resulta en disminución del apetito.

La terapia nutricional puede tratar los efectos secundarios de la radioterapia relacionados con la nutrición. La terapia nutricional durante la radioterapia puede suministrar al paciente suficientes proteínas y calorías para tolerar el tratamiento, evitar la pérdida de peso y mantener la salud general. La terapia nutricional puede incluir lo siguiente:

- Suplementos nutricionales líquidos entre las comidas.
- Complementos con alto contenido calórico y proteico.
- Nutrición enteral (alimentaciones por sonda).
- Otros cambios en la dieta, como comer porciones pequeñas durante el día y escoger ciertos tipos de alimentos.

3.2.3 EFECTO DE LA INMUNOTERAPIA EN LA NUTRICIÓN.

La inmunoterapia es el tratamiento que utiliza el sistema inmunológico del paciente para controlar el cáncer. Esta consiste en utilizar sustancias producidas por el cuerpo mismo o en un laboratorio para aumentar, dirigir o restaurar las defensas

naturales del cuerpo contra el cáncer. Este tipo de tratamiento se denomina también terapia biológica o bioterapia.

Los siguientes efectos secundarios relacionados con la nutrición son comunes durante la inmunoterapia: fiebre, Náuseas, vómitos, diarrea, anorexia, cansancio. Si los efectos secundarios de la inmunoterapia no reciben tratamiento, puede presentarse pérdida de peso y malnutrición. Estas afecciones inducen complicaciones durante la recuperación, como curación deficiente o infección.

La terapia nutricional puede ayudar en el tratamiento de los efectos secundarios relacionados con la nutrición de la inmunoterapia. La terapia puede tratar efectos secundarios de la inmunoterapia y ayudar al paciente a obtener los nutrientes que necesita para tolerar el tratamiento, pérdida de peso y mantener la salud general.

3.2.4 EFECTO DEL TRASPLANTE DE MÉDULA ÓSEA Y CÉLULAS PRIMARIAS EN LA NUTRICIÓN.

Los trasplantes de médula ósea y células primarias son métodos utilizados para reemplazar las células generadoras de sangre destruidas por el tratamiento con dosis altas de quimioterapia o radioterapia. Se extirpan células primarias (glóbulos inmaduros) de la médula ósea del paciente o un donante y se congelan para almacenamiento. Al término de la quimioterapia y la radioterapia, las células madre almacenadas se descongelan y se devuelven al paciente mediante una infusión. En el lapso de un breve período de tiempo, estas células madre que se infundieron en el cuerpo crecen para transformarse y restaurar los glóbulos.

Los pacientes que han recibido trasplante, se enfrentan también a un riesgo muy alto de infección. Las dosis altas de quimioterapia y radioterapia reducen la cantidad de glóbulos blancos, las células que combaten las infecciones. Los pacientes con cáncer deben tener especial cuidado en evitar infecciones y enfermedades transmitidas por los alimentos. Se aconseja a los pacientes evitar el consumo de ciertos alimentos que pueden transportar bacterias dañinas. La terapia nutricional puede tratar los efectos secundarios del trasplante de médula ósea y células madre relacionados con la nutrición.

Los pacientes que se someten al proceso de trasplante necesitan proteínas y calorías adecuadas para tolerar y recuperarse del tratamiento, evitar la pérdida de peso, combatir las infecciones y mantener la salud general. La terapia nutricional está diseñada también para evitar la posible infección a partir de las bacterias en los alimentos. La terapia nutricional durante el proceso puede incluir lo siguiente:

- Una dieta donde las comidas están cocinadas y procesadas exclusivamente, evitando verduras crudas y frutas frescas.
- Instrucción sobre el manejo adecuado de los alimentos.
- Pautas alimentarias específicas acorde con el tipo de trasplante y el sitio del cáncer.
- Nutrición parenteral (alimentación a través del torrente sanguíneo).⁵⁰

⁵⁰ http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/Patient/page3#Section_145

3.3 SÍNTOMAS QUE INTERFIEREN EN EL COMER.

Entre los síntomas que interfieren con el comer, tenemos:

- Anorexia y Caquexia
- Alteraciones del gusto
- Sequedad bucal
- Llagas e infecciones orales
- Náuseas
- Diarrea
- Recuento bajo de glóbulos blancos
- Crisis vasomotoras
- Consumo de líquidos
- Estreñimiento

3.3.1 La anorexia

La anorexia (falta de apetito) es uno de los problemas más comunes en los pacientes de cáncer. La pérdida del apetito o del deseo de comer, es un síntoma común en las personas con cáncer. Puede ocurrir al comienzo de la enfermedad o más adelante cuando el tumor crece o se disemina. Algunos pacientes podrían padecer anorexia al momento del diagnóstico del cáncer. Casi todos los pacientes que tienen cáncer metastásico padecerán anorexia. Esta afección es la causa más común de malnutrición en los pacientes de cáncer.

La caquexia, definida por una pérdida acelerada de peso, en particular de masa muscular, es una complicación frecuente en los pacientes con cáncer, un factor de mal pronóstico y que condiciona la tolerancia al tratamiento citostático y en último término una causa importante de muerte.

La anorexia y la caquexia suelen ocurrir juntas. La pérdida de peso puede deberse a la ingestión de menos calorías, un mayor gasto de calorías o una combinación de ambas. La caquexia puede ocurrir en personas que ingieren suficientes alimentos, pero que no pueden absorber los nutrientes. La caquexia durante el cáncer no equivale a desfallecimiento por hambre. El cuerpo de una persona sana puede adaptarse a este tipo de desfallecimiento al disminuir el empleo de nutrientes, pero en los pacientes con cáncer, el cuerpo no realiza esta adaptación.

La terapia nutricional puede ayudar a los pacientes con cáncer a obtener los nutrientes que necesitan a fin de mantener el peso corporal y la fortaleza, evitar las lesiones en el tejido corporal, reconstruir tejido y combatir infecciones. Las pautas para el consumo de alimentos para los pacientes con cáncer pueden ser muy diferentes a las sugerencias usuales para el consumo saludable de alimentos. Las recomendaciones sobre nutrición para los pacientes con cáncer están diseñadas a fin de ayudarlos a tolerar los efectos del cáncer y su tratamiento.

Algunos tratamientos del cáncer son más eficaces si el paciente está bien alimentado y consume las calorías y las proteínas necesarias en el régimen alimentario. Las personas que comen bien durante el tratamiento de la afección pueden incluso tolerar dosis más altas de ciertos tratamientos. El estar bien alimentado, guarda estrecha relación con un mejor pronóstico (probabilidad de recuperación).

3.3.2 Alteraciones del gusto

Las alteraciones en el gusto pueden relacionarse con el tratamiento de radiación, problemas dentales o medicamentos. Los pacientes de cáncer con frecuencia se quejan de experimentar cambios en el sentido del gusto cuando reciben quimioterapia, en particular, se quejan de una sensación de amargo. Es común que ocurra un rechazo repentino a ciertos alimentos. Esto da como resultado que se eviten comidas, pérdida de peso y anorexia, la cual puede reducir grandemente la calidad de vida de paciente. El sentido del gusto puede retornar parcial o completamente, pero tal vez se requiera un año al cabo del tratamiento para que el sentido del gusto retorne a la normalidad. Es conveniente consumir abundantes líquidos, cambiar los tipos de alimentos consumidos y agregar especias o saborizantes a los alimentos.

3.3.3 Sequedad bucal

La sequedad bucal es producida generalmente por la radioterapia que se dirige a la cabeza y el cuello. Diferentes medicamentos inducen también a la sequedad bucal, la cual afecta el habla, la sensación del gusto, la capacidad para tragar y el uso de prótesis dentales y frenillos. Aumenta también el riesgo de caries dentales y enfermedad de las encías dado que disminuye la cantidad de saliva producida para limpiar los dientes y las encías.

3.3.4 Llagas e infecciones orales

Las llagas en la boca son consecuencia de la quimioterapia y la radioterapia. Estos tratamientos están dirigidos a células que se multiplican de forma rápida ya que las células cancerosas tienden a multiplicarse rápidamente. Las células normales en el interior de la boca pueden resultar dañadas por estos tratamientos porque también se multiplican rápidamente. Las llagas orales pueden infectarse y sangrar, con lo cual se dificulta el consumo de alimentos. Al escoger ciertos alimentos y mantener buena higiene oral, los pacientes habitualmente pueden facilitar el consumo de alimentos.

3.3.5 Náuseas

Las náuseas producidas por el tratamiento del cáncer pueden afectar la cantidad y los tipos de alimentos que se consumen. Aunque las náuseas y los vómitos por lo general se presentan al mismo tiempo, pueden ser padecimientos distintos.

Las náuseas son una sensación desagradable en la parte de atrás de la garganta y en el estómago que pudiera ocasionar vómitos o no ocasionarlos. Algunos términos que se usan para describir las náuseas son “tengo el estómago revuelto”, “estoy mareado” o “siento mariposas en el estómago”. Otros síntomas que pueden presentarse durante las náuseas son producir más saliva, mareos, aturdimiento, dificultad para tragar, cambios en la temperatura de la piel y aceleración del ritmo cardíaco.

3.3.6 Diarrea

Los tratamientos contra el cáncer, la cirugía estomacal o intestinal o la tensión emocional pueden producir diarrea. La diarrea de duración prolongada resulta en deshidratación (falta de agua en el cuerpo) o concentraciones bajas de sal y potasio, minerales importantes que el cuerpo necesita.

3.3.7 Recuento bajo de glóbulos blancos

El recuento bajo de glóbulos blancos en personas con cáncer se debe a diferentes razones, entre algunas de las cuales tenemos la radioterapia, la quimioterapia o el cáncer mismo. Los pacientes que tienen un recuento bajo de glóbulos blancos enfrentan un mayor riesgo de desarrollar infecciones.

3.3.8 Consumo de líquidos

El cuerpo necesita abundante cantidad de agua a fin de reemplazar los líquidos que se pierden diariamente. La diarrea prolongada, las náuseas, los vómitos y el dolor impiden que el paciente beba y coma suficiente para recibir el agua que necesita el cuerpo. Uno de los signos de deshidratación es el cansancio extremo.

3.3.9 Estreñimiento

El estreñimiento se define como menos de 3 evacuaciones por semana. Se trata de un problema muy común entre las personas con cáncer y puede ser el resultado de falta de agua o fibra en la dieta; inactividad física; tratamientos contra el cáncer como quimioterapia y medicamentos.

3.4 Sugerencias Para El Alivio De Los Síntomas.

El objetivo de la intervención nutricional consiste en prevenir los efectos adversos de la malnutrición, aumentar la tolerancia al tratamiento, promover el crecimiento y mejorar la calidad de vida durante el curso de la enfermedad. Esta intervención debe ser temprana desde el diagnóstico de la enfermedad e incluso continuarla hasta finalizar el tratamiento.

La alimentación del niño debe tomar en cuenta la cantidad, tipo y calidad del alimento, y la forma de preparación. Hay que tomar en cuenta que un niño bien nutrido tolera mejor el tratamiento, presenta menos infecciones y recaídas.

3.4.1 Anorexia

Las sugerencias a continuación ayudan a estos a tratar la anorexia:

- Consumir comidas pequeñas con alto contenido proteico y calórico cada 1-2 horas, en lugar de 3 comidas grandes.
- Agregar calorías y proteínas extras a los alimentos (como manteca, leche en polvo descremada, miel o azúcar parda).
- Ingerir suplementos líquidos (bebidas especiales que contienen nutrientes), sopas, leche, jugos y batidos de frutas cuando el consumo de alimentos sólidos es problemático.
- Consumir refrigerios o meriendas que contienen muchas calorías y proteínas.

- Preparar y almacenar porciones pequeñas de los alimentos preferidos del paciente de manera que estén listos para el consumo cuando la persona tiene hambre.
- Comer desayunos que contienen un tercio de las calorías y las proteínas necesarias para el día.
- Comer alimentos con aromas agradables. Los olores fuertes pueden evitarse si se usan bolsas para hervir, se cocina en la parrilla al aire libre, se emplea un ventilador de cocina cuando se preparan alimentos, se sirven alimentos fríos en lugar de calientes (dado que los olores se concentran en el vapor ascendente), y se quitan las coberturas de los alimentos para liberar los olores antes de ingresar a la habitación del paciente. Pueden utilizarse ventiladores pequeños para expulsar los olores lejos del paciente. Los olores de la cocina pueden evitarse si se solicita comida para llevar.
- Probar comidas nuevas. Ser creativo a la hora de los postres. Experimentar con recetas, saborizantes, especias, tipos y consistencias de alimentos. Las preferencias y el rechazo a ciertos alimentos cambian a diario.

Se sugiere los siguientes alimentos con alto contenido calórico y proteico:

- Queso y galletas.
- Pan suave
- Budines.
- Suplementos nutricionales.
- Batidos.

- Yogurt.
- Helado.
- Leche en polvo agregada a los alimentos como budines, batidos o cualquier receta que utiliza leche.
- Alimentos ligeros (propicios para refrigerios o meriendas) como huevos rellenos sazonados, queso crema o mantequilla de maní sobre galletas.

3.4.2 Alteraciones del gusto

Las siguientes sugerencias son útiles en el manejo de las alteraciones del gusto en pacientes con cáncer:

- Enjuagar la boca con agua antes de las comidas.
- Probar frutas cítricas (naranjas, mandarinas, limones, pomelos) a menos que haya llagas en la boca.
- Comer comidas pequeñas y refrigerios sanos varias veces por día.
- Comer cuando se siente hambre en lugar de hacerlo a horarios establecidos.
- Utilizar utensilios de plástico si los alimentos tienen sabor metálico.
- Probar los alimentos preferidos.
- Comer con familiares y amigos.
- Hacer que otras personas preparen las comidas.
- Probar alimentos nuevos cuando se encuentra con mejor ánimo.
- Reemplazar la carne roja por aves, pescado, huevos y queso.
- Utilizar recetas sin carne y con alto contenido de proteínas.

- Emplear caramelos de limón sin azúcar, goma de mascar o pastillas de menta cuando se siente un gusto metálico o amargo en la boca.
- Agregar especias y salsas a los alimentos.
- Comer carne con salsas dulces.

3.4.3 Sequedad bucal

Sugerencias nutricionales para el alivio de los síntomas

- El tratamiento principal para la sequedad bucal es beber abundante cantidad de líquidos aproximadamente, $\frac{1}{2}$ onza diaria por libra de peso corporal por día. Otras sugerencias para tratar esta afección incluyen:
- Comer alimentos húmedos con agregado de salsas, salsas hechas con el jugo de la carne asada, mantequilla o margarina.
- Chupar caramelos duros o goma de mascar.
- Comer postres congelados (como uvas congeladas y bebidas heladas con sabor) o trozos de hielo.
- Limpiar los dientes y enjuagar la boca al menos cuatro veces por día (después de cada comida y antes de ir a la cama).
- Mantener agua al alcance en todo momento para humedecer la boca.
- Evitar líquidos y alimentos con contenido alto de azúcar.
- Evitar enjuagues que contienen alcohol.
- Beber néctar de fruta en lugar de jugo.
- Emplear un sorbete para beber los líquidos.

3.4.4 Llagas e infecciones orales

Entre las sugerencias para ayudar a tratar las llagas y las infecciones orales tenemos las siguientes:

- Consumir alimentos blandos que se mastican y tragan fácilmente, como los siguientes:
- Frutas blandas, como bananas, puré de manzana y sandía.
- Néctares de durazno, pera y damasco.
- Queso de granja.
- Puré de papas.
- Macarrón y queso.
- Natillas; budines.
- Gelatina.
- Batidos.
- Huevos revueltos.
- Avena u otros cereales cocidos.
- Emplear una batidora para procesar verduras (como papas, guisantes y zanahorias) y carnes hasta que desaparezcan grumos.
- Evitar alimentos ásperos, gruesos o secos, como verduras crudas, granolas, tostadas y galletas.
- Evitar alimentos picantes o salados. Evitar alimentos ácidos, como vinagre, encurtidos y aceitunas.
- Evitar frutas y jugos cítricos como la naranja, toronja y mandarina.
- Cocinar los alimentos hasta que estén blandos y tiernos.

- Cortar los alimentos en trozos pequeños.
- Comer alimentos fríos o a temperatura ambiente. Los alimentos calientes o más que tibios, pueden irritar la boca.
- Limpiar los dientes y enjuagar la boca al menos cuatro veces por día (después de cada comida y antes de ir a la cama).
- Consumir bebidas de alto contenido calórico y proteico además de las comidas.
- Insensibilizar la boca con trozos de hielo o sorbetes.
- El empleo de un enjuague bucal con glutamina ayuda a reducir la cantidad de llagas bucales. La glutamina es una sustancia que se encuentra en las proteínas vegetales y animales, se encuentra en muchos alimentos con un alto contenido de proteínas, como el pescado, la carne, los frijoles y los productos lácteos.

3.4.5 Náuseas

Las sugerencias a continuación son útiles en el tratamiento de las náuseas en pacientes con cáncer:

- Comer antes de los tratamientos contra el cáncer.
- Evitar alimentos que seguramente producirán náuseas. En el caso de algunos pacientes, estos incluyen alimentos picantes, alimentos grasos y alimentos con olores fuertes.
- Consumir porciones pequeñas varias veces por día.
- Tomar líquidos a sorbos lentamente durante el día.

- Comer alimentos secos como galletas o tostadas, durante el día.
- Sentarse o inclinarse con la sección superior del cuerpo erguida durante una hora después de comer.
- Comer alimentos blandos, de textura suave, de fácil digestión en lugar de comidas pesadas.
- Evitar comer en una habitación con olores de cocina o demasiado caliente. Mantener la sala a temperatura agradable y con gran cantidad de aire fresco.
- Enjuagar la boca antes y después de comer.
- Chupar dulces duros como pastillas de menta o caramelos de limón si la boca tiene mal gusto.

3.4.6 Diarrea

Las sugerencias a continuación son útiles en el tratamiento de la diarrea en pacientes con cáncer:

- Ingerir caldos, sopas, bebidas para deportistas, bananas y frutas envasadas a fin de ayudar a renovar la sal y el potasio perdidos por la diarrea.
- Evitar alimentos grasos, líquidos calientes o fríos y cafeína.
- Evitar alimentos fibrosos --especialmente frijoles secos y crucíferas (como brócoli, coliflor y repollo).
- Beber gran cantidad de líquidos durante el día. Los líquidos a temperatura ambiente tal vez ocasionen menos problemas que los líquidos calientes o fríos.

- Restringir el consumo de leche a dos tazas o eliminar el consumo de leche y productos lácteos hasta que se haya identificado la fuente del problema.
- Limitar el consumo de alimentos y bebidas que producen gases como guisantes, lentejas, crucíferas, goma de mascar y refrescos de soda.
- Limitar el consumo de dulces sin azúcar o goma de mascar elaborados con sorbitol (alcohol del azúcar).
- Beber al menos una taza de líquido después de cada evacuación intestinal diarreica.

3.4.7 Recuento bajo de glóbulos blancos.

Las sugerencias a continuación son útiles en la prevención de infecciones en pacientes con recuento bajo de glóbulos blancos:

- Revisar las fechas de los alimentos y no comprar o emplear alimentos vencidos.
- No comprar o utilizar alimentos en latas que están hinchadas, abolladas o dañadas.
- Descongelar alimentos en la nevera o el microondas. Nunca descongelar alimentos a temperatura ambiente. Cocinar los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
- Refrigerar las sobras de alimentos dentro de 2 horas de la cocción y comerlos dentro de las 24 horas.
- Mantener la temperatura de los alimentos calientes o fríos, según corresponda.

- Evitar frutas y verduras viejas, mohosas o dañadas.
- Evitar el tofu no envasado que se comercializa en recipientes abiertos.
- Cocinar las carnes, aves y pescados completamente. Evitar el consumo de huevos crudos o pescado crudo.
- Comprar alimentos envasados en porciones individuales a fin de evitar las sobras.
- Cuando coma fuera de la casa, evitar bares de ensaladas y bufetes.
- Evitar exponerse a grupos grandes de personas o personas que padecen infecciones.
- Lavarse las manos frecuentemente para evitar la diseminación de bacterias.

3.4.8 Consumo de agua

Las sugerencias a continuación son útiles para evitar la deshidratación en pacientes con cáncer:

- Beber de 8 a 12 tazas de líquidos por día. Esto podría ser en forma de agua, jugo, leche o alimentos que contienen gran cantidad de líquidos como budines, helado, bebidas heladas con sabor, sorbetes y gelatinas.
- Llevar una botella de agua consigo cada vez que salga del hogar. Es importante beber incluso si no se tiene sed, dado que la sed no es un buen indicador de la necesidad de líquidos.
- Limitar el consumo de bebidas con cafeína, como refrescos, café y té.
- Beber la mayoría de los líquidos después de las comidas o entre comidas.
- Utilizar medicamentos para el alivio de las náuseas y vómitos.

3.4.9 Estreñimiento

La prevención del estreñimiento es parte del tratamiento del cáncer. Las sugerencias a continuación son útiles para evitar el estreñimiento en pacientes con cáncer:

- Comer con frecuencia más alimentos que contengan fibras. La cantidad recomendada de fibras es de 25 a 35 gramos por día. Aumentar la ingesta de fibras gradualmente y beber muchos líquidos al mismo tiempo a fin de mantener el movimiento de las fibras en los intestinos.
- Beber de 8 a 10 tazas de líquidos todos los días. El agua, el jugo de uvas pasas, jugos tibios, limonada y té descafeinados pueden resultar especialmente convenientes.
- Realizar caminatas y ejercicios periódicamente. El calzado adecuado es importante.
- Si el estreñimiento continúa, las siguientes sugerencias en cuanto a la dieta, ejercicios y medicamentos pueden ayudar a corregirla:
- Continuar comiendo alimentos con alto contenido de fibras y beber bastante líquidos. Intentar agregar salvado de trigo al régimen alimentario; comenzar con dos cucharadas colmadas todos los días durante 3 días, luego aumentar una cucharada todos los días hasta que se alivie la constipación. No exceder las seis cucharadas por día.
- Mantener la actividad física.⁵¹

⁵¹ <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/Patient/page5>

CAPITULO IV

ANÁLISIS SITUACIONAL,

EVALUACIÓN DE

RESULTADOS AL

APLICAR LA

PROPUESTA

4.1 Análisis Situacional.

El estudio situacional nos ayudará a tener una idea de cuánto saben los padres acerca de la alimentación que requieren sus hijos enfermos y si estarían dispuestos a probar un plan nutricional diferente, sano, especializado y de forma casera fuera de un hospital.

Para esto se realizó una encuesta en la ciudad de Quito, en una casa de salud al norte de la ciudad; dirigida a madres de familia de niños pacientes enfermos de leucemia de edades comprendidas entre 3 y 14 años. Se tomó este segmento considerando que son las madres de familia las encargadas de preparar los alimentos de sus niños cuando están fuera de un hospital.

La población estimada dentro de este rango es de 38 pacientes, dato que se obtuvo del Registro estadístico del Hospital de SOLCA de los años 2007 y 2008. Con estos datos, el tamaño de nuestra muestra es de 35 personas.

4.1.1 Determinación del tamaño de la muestra.

El tamaño de la muestra es el número de sujetos que componen la muestra extraída de una población, necesarios para que los datos obtenidos sean representativos de la población y se determina para obtener una estimación apropiada de un determinado parámetro poblacional.

Para determinar el tamaño de la muestra empleamos la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N x (p x q)}{(N - 1) x \left(\frac{E}{K}\right)^2 + (p x q)}$$

N = Tamaño del universo.

n = Tamaño de la muestra.

p = Porcentaje de éxitos.

q = Porcentaje de fracasos.

E = Porcentaje o margen de error.

K = Constante.

$$n = \frac{38 x (0,5 x 0,5)}{(38 - 1) x \left(\frac{0,05}{2}\right)^2 + (0,5 x 0,5)}$$

$$n = \frac{38 x (0,25)}{(37) x 0,0250^2 + (0,25)}$$

$$n = \frac{9,5}{(37) x (0,0250)^2 + (0,25)}$$

$$n = \frac{9,5}{(37 x 0,0006) + 0,25}$$

$$n = \frac{9,5}{0,0231 + 0,25}$$

$$n = \frac{9,5}{0,273}$$

$$n = 34,79 \approx 35$$

4.1.2 Diseño de la Encuesta

La siguiente encuesta tiene como fin conocer si los padres y los pacientes estarían dispuestos a probar un plan nutricional diferente sano y especializado fuera de un hospital.

1. Cree usted que la alimentación es un factor importante para mejorar la calidad de vida de su paciente?

SI_____ NO_____

Por qué?_____

2. ¿Tiene su paciente una dieta adecuada en casa?

SI_____ NO_____

Por qué?_____

3. ¿Conoce la cantidad de calorías que debe consumir diariamente su paciente?

SI_____ NO_____ CUÁNTAS? _____

4. ¿Sabe qué alimentos son ricos en Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas?

SI_____ NO_____

5. ¿Le agrada la idea de NO tener que preocuparse por los alimentos que va a consumir su paciente en casa?

SI___ NO___

Por qué?_____

6. ¿Qué opina sobre tener una guía diaria para la preparación de los alimentos de su paciente?

Buena idea___

Mala idea___

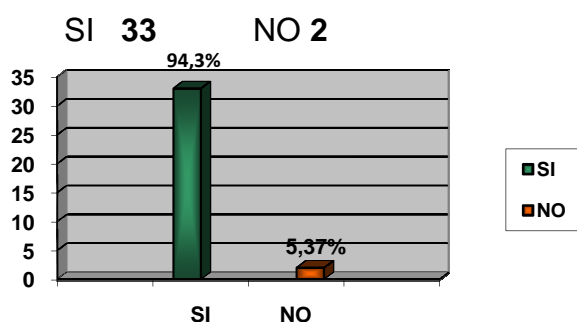
7. ¿Estaría dispuesto/a a utilizar una guía nutricional la cual incluye las cantidades de ingesta necesaria de calorías, proteínas, hidratos de carbono y grasas diarias para su paciente?

SI___ NO___

Por qué?_____

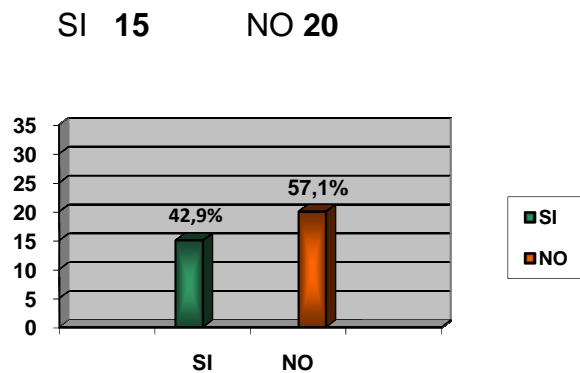
4.1.3 Tabulación de Resultados

1. Cree usted que la alimentación es un factor importante para mejorar la calidad de vida de su paciente?



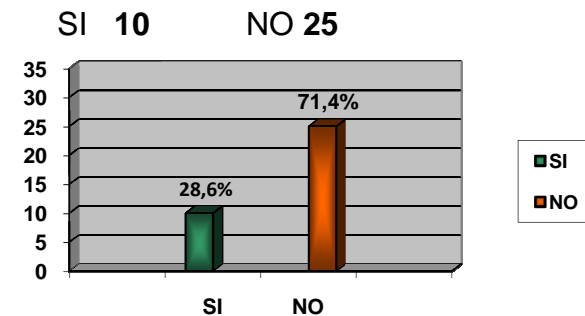
De las 35 encuestas realizadas, el 94,3% (33 personas) de las personas consideran que la alimentación es un factor importante para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

2. ¿Tiene su paciente una dieta adecuada en casa?



De acuerdo a lo encuestado 15 niños tienen una dieta adecuada y 20 niños no tienen una dieta adecuada en sus hogares.

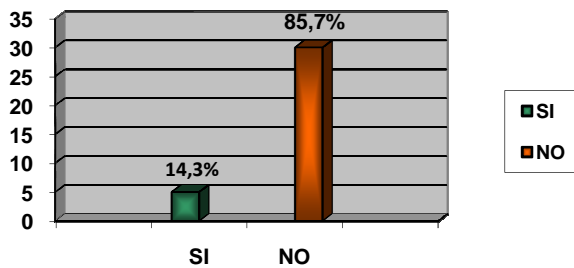
3. ¿Conoce la cantidad de calorías que debe consumir diariamente su paciente?



De la encuesta realizada 10 madres conocen que cantidad de calorías deben consumir sus hijos y 25 no tienen conocimiento de la cantidad de calorías que deben ingerir sus hijos diariamente.

4. Sabe qué alimentos son ricos en Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas?

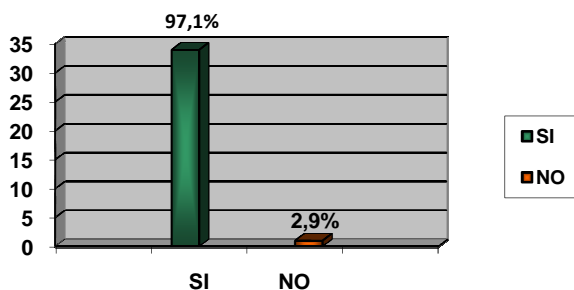
SI 5 NO 30



Existen 5 madres que saben que alimentos son ricos en Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas y 30 madres que no tienen conocimiento de los alimentos que contienen Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas.

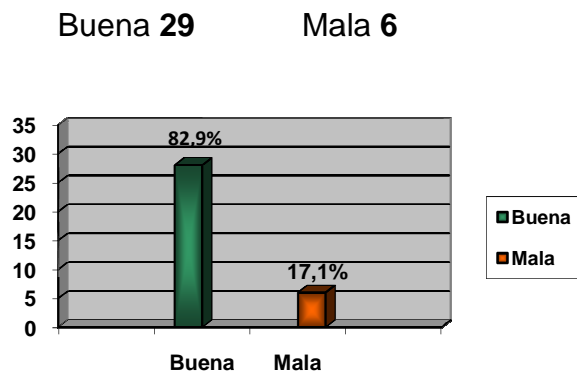
5. ¿Le agrada la idea de **NO** tener que preocuparse por los alimentos que va a consumir su paciente en casa?

SI 34 NO 1



La idea de **NO** tener que preocuparse por los alimentos que va a consumir el paciente en su casa es aceptada por 34 personas, la otra persona encuestada considera que no es importante preocuparse por los alimentos que va a consumir el paciente.

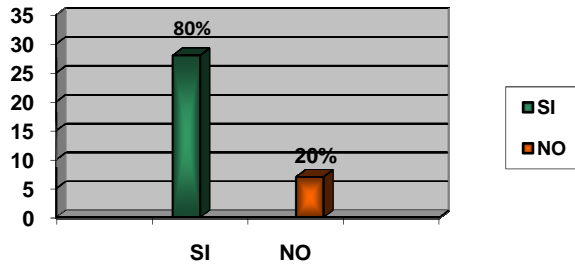
6. ¿Qué opina sobre tener una guía diaria para la preparación de los alimentos de su paciente?



La mayoría de las madres encuestadas, 82% tienen una buena aceptación acerca de tener una guía para la preparación de los alimentos de sus hijos. El otro 17,1% considera que es una mala idea una guía para la preparación de los alimentos de sus hijos.

7. ¿Estaría dispuesto/a a utilizar una guía nutricional la cual incluye las cantidades de ingesta necesaria de calorías, proteínas, hidratos de carbono y grasas diarias para su paciente?

SI **28** NO **7**



Debido a la gran utilidad de un plan alimenticio, el 80% de las encuestadas están dispuestas a utilizar una guía nutricional, el otro 20% no confía en los resultados de una guía nutricional para sus hijos.

4.1.4 Comparación de Datos

La encuesta expuesta se la realizó en Quito en una casa de salud al Norte de la ciudad; dirigido a madres de familia de niños pacientes enfermos de leucemia de edades comprendidas entre 3 y 14 años, con una muestra de 35 encuestas y en un tiempo de seis semanas que van desde el 25 de mayo al 3 de julio del presente año.

Al interpretar los resultados de la encuesta pudimos obtener los siguientes resultados:

Se puede indicar que el 94,4% de los encuestados, consideran que los alimentos que consumen sus hijos pueden ayudarles a mejorar su calidad de vida.

A su vez, no obstante que consideran que los alimentos son beneficiosos para sus hijos, el 57,1% de éstos no tienen en sus hogares una alimentación adecuada.

Al no tener una alimentación adecuada en sus casas, las madres de familia no tienen un conocimiento de la ingesta diaria de calorías de sus pacientes, esto corresponde el 71,4% de las encuestadas.

Del mismo modo el 85,7% tampoco tienen conocimiento acerca de que alimentos son ricos en Proteínas, Hidratos de Carbono y Grasas.

Al 97,1% les agrada la idea de **NO** tener que preocuparse por los alimentos que van a consumir sus hijos, esto quiere decir que si utilizarían una ayuda para los alimentos que van a proporcionarle a sus hijos.

Conjuntamente con el análisis de la pregunta anterior, al 82,9% le paceré una buena idea el tener una guía para la preparación de los alimentos de sus hijos.

Debido a que un Plan Alimenticio es de gran ayuda, el 80% de las madres de familia están dispuestas a utilizar un Plan Nutricional.

Finalmente con los datos obtenidos de las encuestas, llegamos a determinar que si es factible la utilización y puesta en práctica del Plan Nutricional que se está proponiendo.

4.2 Ventajas de la Propuesta.

- Se puede tener un control aproximado de la cantidad de calorías que necesitan consumir los niños enfermos de acuerdo a sus edades y sexos.

- Hay una cantidad de recetas que se puede combinar para facilitar la preparación de las diferentes comidas del día como son desayunos, almuerzos y cenas.
- Con esta propuesta se tiene la posibilidad de intentar mejorar la calidad de vida de los pacientes mediante hábitos alimenticios, sugerencias para el alivio de los síntomas y estragos de los diferentes tratamientos contra la enfermedad.
- Se vuelve más económica la preparación de los platos ya que la mayoría de las recetas son de cocina casera.

4.3 Desventajas de la Propuesta.

- No se sabe si realmente la propuesta llegue a mejorar la calidad de vida de los niños enfermos.
- Al no ser una propuesta nutricional médica, sino gastronómica y no se la ha puesto aún en práctica, se desconoce sus efectos positivos para el bienestar de los niños.
- La constatación de resultados del tratamiento es largo plazo, y en muchos casos los pacientes pueden fallecer antes de que se puedan ver efectos positivos.

CAPITULO V

PROPUESTAS

GASTRONÓMICAS,

FORMATOS DE MENÚS

DIARIOS Y UTILIZACIÓN

ESTANDARIZADA.

**5.1 PROPUESTAS
GASTRONÓMICAS PARA
NIÑOS DE 4 – 6 AÑOS DE
EDAD**

DESAYUNOS

5.1.1 Desayunos para niños de 4 a 6 años de edad

1.

FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Frutas frescas:			Colocar la fruta y el zumo dentro de una olla y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento hasta que la fruta quede blanda. Tomar Caliente o frio.
Pera picada	gr.	100	
Manzana picada	gr.	100	
Durazno picado	gr.	100	
Piña picada	gr.	100	
Zumo de Manzana (½tz.)	ml.	125	
Tostadas (4U.)	gr.	40	
Queso fresco	gr.	50	
Leche (¾tz.) o (1tz)	ml.	188 (250)	
Huevo revuelto (1 o 2 U)	gr.	70 (140)	
Aceite	gr.	15	
Azúcar	gr.	10	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El plato pesa 953 gr. para niños de 4-10 años (477 gr. /porción) - El plato pesa 1051 gr. para niños de 11-14 años (526 gr. /porción) 			<ul style="list-style-type: none"> - Los aromas mejoran si se deja reposar un día antes de comerlo.
			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 7-10 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox.

Pera {H.C. 12,9% → 50 x 0,129 = 6,45 gr. de H.C. x 4 = **26 Cal.**
50 gr.

Manzana {H.C. 15,1% → 50 x 0,151 = 7,55 gr. de H.C. x 4 = **30 Cal.**
50gr.

Durazno {H.C. 11,4% → 50 x 0,114 = 5,7 gr. de H.C. x 4 = **23 Cal.**
50gr.

Piña {H.C. 12% → 50 x 0,120 = 6 gr. de H.C. x 4 = **24 Cal.**
50gr.

Zumo de Manzana 125gr.	{H.C. 15,1% → $125 \times 0,151 = 18,875$ gr. de H.C. x 4 = 76 Cal.
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → $40 \times 0,045 = 1,8$ gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → $40 \times 0,190 = 7,6$ gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → $40 \times 0,010 = 0,4$ gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 41 Cal.
Queso fresco 60 gr.	{Prot. 21,7% → $60 \times 0,217 = 13,02$ gr. de Prot. x 4 = 52 Cal. {H.C. 3,1% → $60 \times 0,031 = 1,86$ gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 14,3% → $60 \times 0,143 = 8,58$ gr. de Gr. x 9 = <u>77 Cal.</u> 136 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → $15 \times 0,995 = 14,95$ gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → $70 \times 0,128 = 8,96$ gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → $70 \times 0,115 = 8,05$ gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 4 = 23 Cal. {H.C. 5% → $188 \times 0,050 = 9,4$ gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → $15 \times 0,997 = 14,955$ gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías: **771 Cal.**

2.

CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO.			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Piña cortada (½tz.)	gr.	150	Cortar y mezclar toda la fruta con la granola. Añadir el zumo de naranja. Añadir el Yogurt.
Papaya cortada (½tz.)	gr.	150	
Kiwi laminado (1U.)	gr.	80	
Zumo de naranja (¼tz.)	gr.	188	
Yogurt natural (1tz.)	ml.	188	
Granola (½tz.)	gr.	45	
Huevo	gr.	70	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se pueden sustituir las frutas de acuerdo al gusto y necesidades del paciente. - El plato pesa 921 gr. aproximadamente 			<ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 921 gr. aprox. -

Piña 150 gr.	{H.C. 12% → 150 x 0,120 = 18 gr. de H.C. x 4 = 72 Cal.
Papaya 150 gr.	{H.C. 9,3% → 150 x 0,093 = 13,95 gr. de H.C. x 4 = 56 Cal.
Kiwi 80 gr.	{H.C. 12,9% → 80 x 0,129 = 10,320 gr. de H.C. x 4 = 41 Cal.
Naranja 188 gr.	{H.C. 12% → 188 x 0,120 = 23 gr. de H.C. x 4 = 90 Cal.
Yogurt 188 gr.	{Prot. 4,2% → 188 x 0,042 = 7,896 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 4,5% → 188 x 0,045 = 8,46 gr. de H.C. x 4 = 34 Cal. {Gr. 1,1% → 188 x 0,011 = 2,06 gr. de Gr. x 9 = 19 Cal. 85 Cal.
Granola 45 gr.	{Prot. 10% → 45 x 0,10 = 4,5 gr. de Prot. x 4 = 18 Cal. {H.C. 9% → 45 x 0,090 = 4,05 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal. {Gr. 12% → 45 x 0,12 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = 49 Cal. 83 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal. 108 Cal.

Queso fresco	{Prot. 21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal.
50 gr.	{H.C. 3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	{Gr. 14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = 64 Cal.
	<u>113 Cal.</u>

Total Calorías: 648Cal.

3.

GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS.			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Granola (½tz.)	gr.	45	Colocar el yogurt y la pulpa de fruta en la licuadora. Licuar hasta que esté bien mezclado. Servir en un plato y añadir la granola. Beber inmediatamente.
Yogurt natural. (1tz.)	ml.	250	
Zumo de Fruta: mora, guanábana, fresa (¾tz.)	ml.	188	
Azúcar	gr.	30	
Queso Ricotta	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Para facilitar el trabajo, se puede utilizar pulpa de fruta, la cual se puede tener porcionada y congelada. - El plato pesa 583 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 583 gr. aprox.

Granola 45 gr.	{Prot. 10% → 45 x 0,10 = 4,5 gr. de Prot. x 4 = 18 Cal. {H.C. 9% → 45 x 0,09 = 4,05 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal. {Gr. 12% → 45 x 0,12 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = 49 Cal.	83 Cal.
Yogurt Natural 250 gr.	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal. {Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.	112 Cal.
Tostadas 80gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.	82 Cal.
Queso Ricotta 50 gr.	{Prot. 14,5% → 50 x 0,145 = 7,25 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 2,5% → 50 x 0,025 = 1,25 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal. {Gr. 13% → 50 x 0,130 = 6,5 gr. de Gr. x 9 = 59 Cal.	93 Cal.
Zumo Mora 188 gr.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = 99 Cal.	110 Cal.
Zumo Piña 188gr.	{H.C. 12% → 188 x 0,12 = 22,56 gr. de H.C. x 4 = 90 Cal.	90 Cal.
Zumo Manzana 188 gr.	{H.C.15,1% → 300 x 0,151 = 28,388 gr. de H.C. x 4 = 114 cal.	114 cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
30 gr.

Total Calorías Granola + Yogurt + Tostadas + Queso Ricotta = 370 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS	ZUMO DE MORA	AZÚCAR	
370 Cal/porción	+ 110 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= 600 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Fresa:**

CALORÍAS	ZUMO DE MANZANA	AZÚCAR	
370 Cal/porción	+ 114 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= 604 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS	ZUMO DE GUANÁBANA	AZÚCAR	
370 Cal/porción	+ 90 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= <u>580 Cal.</u>

4.

MUFFIN TROPICAL			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Muffins (ver receta anterior)	gr.	283	Partir los muffins en la mitad. Agregar 1cda. de queso cottage en una mitad del muffin. Luego colocar la rodaja de piña, jamón, rodajas de una fresa, y la cuarta parte del kiwi.
Queso cottage sin grasa (2cdas.)	gr.	30	
Piña en rodajas (2U.)	gr.	100	
Jamón de pavo sin grasa en rodajas (2U.)	gr.	50	
Fresas en rodajas (4U.)	gr.	25	
Kiwi laminado	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - Utilizar otro tipo de fruta si se desea. - Utilizar jamón de pavo magro ya que este contiene menos grasa que la versión original. - El plato pesa 488 gr. aproximadamente (122 gr. /porción) 			NOTAS:
			- - Niños de 4-10 años tres porciones de 122 gr. c/u.

Muffins	1005 Cal.
Queso Cottage 30 gr.	{Prot. 11,4% → 30 x 0,114 = 3,42 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 0,045 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 28 Cal.
Piña 100gr.	{H.C. 12% → 100 x 0,12 = 12 gr. de H.C. x 4 = 48 Cal.
Jamón Pavo 50 gr.	{Prot. 18,70% → 50 x 0,187 = 9,35 gr. de Prot x 4 = 37 Cal. {Gr. 7,22% → 50 x 0,0722 = 3,61 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 69 Cal.
Fresas 25 gr.	{H.C. 6,9% → 25 x 0,069 = 1,725 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.

Kiwi {H.C. 12,9% → 80 x 0,129 = 10,32 gr. de H.C. x 4 = **41 Cal.**
80 gr.

Total Calorías: **1198Cal.**

Total Calorías 5 porciones: **1198 Cal.**

Total Calorías 4 porciones: **958Cal.**

Total Calorías 3 porción: **719 Cal.**

Total Calorías 2 porciones: **479Cal.**

Total Calorías 1 porción: **240 Cal.**

5.

CREPES EXÓTICOS**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Masa: 2 porciones			Masa:
Huevo (1U.)	gr.	70	Verter todos los ingredientes en el bowl de la batidora.
Harina (½tz.)	gr.	80	Batir a velocidad rápida hasta que quede todo bien integrado
Leche (¾ tz.)	ml.	170	Dejar reposar un mínimo de ½ hora antes de usar.
Aceite de Oliva (1cda.)	gr.	15	Precalentar un sartén de teflón y poner una parte de la mezcla de tal forma que cubra la base del sartén.
Sal (1cdta.)	gr.	5	Dorar la una mitad, dar la vuelta y dorar la otra mitad.
Relleno: 1 porción			Relleno:
Duraznos cortados en rodajas (½tz.)	gr.	100	Poner los plátanos, las moras, los duraznos, el azúcar y la canela en una olla y cocinarlos hasta que estén blandos.
Moras (½tz.)	gr.	100	Colocar la fruta en una crepa y enrollarla.
Plátanos cortados en rodajas (½tz.)	gr.	70	Servir Caliente.
Azúcar (1cda)	gr.	15	
Canela en polvo (1cdta.)	gr.	5	
Jugo de Naranja	ml.	250	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas.			
- El plato pesa 840 gr. aproximadamente			NOTAS.

Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Harina	{Prot. 10,5% → 80 x 0,105 = 8,4 gr. de Prot. x 4 = 34 Cal.
80 gr.	{H.C. 7,41% → 80 x 0,741 = 59,28 gr. de H.C. x 4 = 237 Cal.
	{Gr. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,04 gr. de Gr. x 9 = <u>9 Cal.</u>
	280 Cal.

Leche 170 gr.	{Prot. 3,1% → 170 x 0,031 = 5,27 gr. de Prot x 4 = 21 Cal. {H.C. 3,1% → 170 x 0,031 = 5,27 gr. de Prot x 4 = 21 Cal. {Gr. 4,7% → 170 x 0,047 = 7,99 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 114 Cal.
Aceite de Oliva 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Duraznos 100 gr.	{H.C. 11,4% → 100 x 0,114 = 11,4 gr. de H.C. x 4 = 46 Cal.
Mora 100 gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 13,2% → 100 x 0,132 = 13,2 gr. de H.C. x 4 = <u>53 Cal.</u> 59 Cal.
Plátano 70 gr.	{Prot. 1,2% → 70 x 0,012 = 0,840 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 24,9% → 70 x 0,249 = 17,43 gr. de H.C. x 4 = <u>70 Cal.</u> 73 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Naranja 250 ml.	{Prot. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de Prot. x 4 = 120 Cal.

Total Calorías Masa $\boxed{771 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{257 \text{ Cal/porción}}$

Total Cal. Muesli: $\boxed{280 \text{ Cal/porción}} + \boxed{418 \text{ Cal/otros ingred.}} = \boxed{675 \text{ Cal/porción}}$
+ otros ingredientes

6.

DESAYUNO CASERO I**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche (¾tz.) o (1tz)	ml.	188(250)	Calentar la leche y poner el azúcar.
Huevo frito	gr.	70	
Aceite	gr.	30	
Tostadas	gr.	41	
Queso fresco	gr.	50	
Azúcar	gr.	30	
Jugo Naranja	gr.	188(250)	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se debe dividir el azúcar para la leche y para el jugo 15 gr. para cada uno. - El plato pesa 567 gr. para niños de 4-10 años aproximadamente. - El plato pesa 691 gr. para niños de 11-14 años aproximadamente. 			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 379 gr. aprox. - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 691 gr. aprox.

Leche {Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal.
 188 ml. {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal.
 {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = 52 Cal.
113 Cal.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
 70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
108 Cal.

Aceite {Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = **269 Cal.**
 30gr.

Tostadas {Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
 40 gr. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal.
 {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = 4 Cal.
41 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 9,970 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
 30 gr.

Queso fresco {Prot. 21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal.
 50 gr. {H.C. 3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
 {Gr. 14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = 64 Cal.
113 Cal.

Jugo de Naranja {H.C. 12% → 188 x 0,120 = 22,56 gr. de H.C. x 4 = **90 Cal**
 188 gr.

Total Calorías: **764 Cal.**

7.

DESAYUNO CASERO II			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche Descremada	ml.	188	
Tostada	gr.	40	
Aceite	gr.	15	
Huevo	gr.	70	
Queso ricotta	gr.	15	
Mermelada Melocotón	gr.	30	
Baguette o similar	gr.	40	
Jugo de Naranja	ml.	188	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 572 gr. aproximadamente			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 572 gr. aprox.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal. {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,95 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = <u>18 Cal.</u> 29 Cal.
Mermelada melocotón 30 gr.	{H.C. 24% → 30 x 0,240 = 7,2 gr. de H.C. x 4 = 29 Cal.

Pan 40 gr.	{Prot. 9,3% → 40 x 0,093 = 3,72 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 57,4% → 40 x 0,574 = 22,956 gr. de H.C. x 4 = <u>92 Cal.</u>
	107 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,995 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
Naranja 188 ml.	{Prot 1,1% → 188 x 0,011 = 2,068 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal. {H.C. 11% → 188 x 0,110 = 21 gr. de H.C. x 4 = <u>83 Cal.</u>
	91 Cal.

Total Calorías: **671 Cal.**

8.

DESAYUNO MULTICOLOR			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pan de hot dog mediano (1U)	gr.	90	Cortar el pan por la mitad sin separarlo completamente.
Plátano (½plátano)	gr.	60	Untar con mantequilla de maní.
Kiwis picado (2U.)	gr.	150	Luego colocar la mitad de un banano encima.
Mantequilla de maní baja en grasa (2cdas.)	gr.	30	Adornar con un poco de kiwi picado y bañar cada pan con la mermelada.
Mermelada de fresa sin azúcar (3cdas.)	gr.	45	
Leche	ml.	188	
Azúcar (2cdas.)	gr.	15	
Huevo		70	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede acompañar este plato con jugo o batido de frutas según el gusto del paciente. - El plato pesa 648 gr. aproximadamente 			NOTAS: -Si se acompaña con jugo o batidos aumentará el total de Calorías. -El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 648 gr. aprox.

Pan de Hot Dog 90 gr.	{Prot. 12% → 90 x 0,120 = 10,8 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal. {H.C. 13% → 90x 0,130 = 11,7 gr. de H.C. x 4 = 47 Cal. {Gr. 3% → 90 x 0,030 = 2,7 gr. de Gr. x 9 = 24 Cal.	114 Cal.
Plátano 70 gr.	{Prot. 1,2% → 70 x 0,012 = 0,840 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 24,9% → 70 x 0,249 = 17,43 gr. de H.C. x 4 = 70 Cal.	73 Cal.
Kiwi 150 gr.	{H.C. 12,9% → 150 x 0,129 = 19,35 gr. de H.C. x 4 =	77 Cal.
Mantequilla de maní 60 gr.	{Prot. 8% → 60 x 0,080 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19Cal. {H.C. 1% → 60 x 0,010 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 11% → 60 x 0,110 = 6,6 gr. de Gr. x 9 = 59 Cal.	80 Cal.
Mermelada fresa sin azúcar 45 gr.	{H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → $188 \times 0,050 = 9,4$ gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → $30 \times 0,997 = 29,91$ gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → $70 \times 0,128 = 8,96$ gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → $70 \times 0,115 = 8,05$ gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.

Total Calorías: 689 Cal.

9.

DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo revuelto (1U.)	gr.	70	Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa. Colocar el plátano y el yogurt natural en la licuadora. Batir hasta obtener una crema suave Servir en un vaso y beber inmediatamente.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Taja Pan (2U.)	gr.	50	
Mermelada de frutas sin azúcar. (3cdas.)	gr.	45	
Plátano (1U.)	gr.	60	
Yogurt natural. ($\frac{3}{4}$ tz.)	ml.	188	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Es ideal servirlo con el cóctel de frutas. - Si se desea más liquido, se puede agregar más yogurt. - El plato pesa 468 gr. aproximadamente 			- El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 468 gr. aprox.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
108 Cal.

Aceite {Gr. 99,9% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = **269 Cal.**
30 gr.

Taja Pan {Prot. 2% → 50 x 0,020 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
50 gr. {H.C. 12% → 50 x 0,120 = 6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
{Gr. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Gr. x 9 = 3 Cal.
31 Cal.

Mermelada {H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 = **2 Cal.**
45 gr.

Plátano {Prot. 1,2% → 60 x 0,012 = 0,720 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
60 gr. {H.C. 24,9% → 60 x 0,249 = 14,94 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
63 Cal.

Yogurt {Prot. 4,2% → 188 x 0,042 = 7,896 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal.
188 gr. {H.C. 4,5% → 188 x 0,045 = 8,46 gr. de H.C. x 4 = 34 Cal.
{Gr. 1,1% → 188 x 0,011 = 2,06 gr. de Gr. x 9 = 19 Cal.
85 Cal.

Queso fresco 50 gr.	{Prot.	21,7% →	50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot.	x 4 = 43 Cal.
	{H.C.	3,1% →	50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C.	x 4 = 6 Cal.
	{Gr.	14,3% →	50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr.	x 9 = 64 Cal.
				113 Cal.

Total Calorías: **671 Cal.**

10.

DESAYUNO NUTRITIVO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
<u>Batido frutas:</u> Leche (1tz)	ml.	188	<u>Batido frutas:</u> Colocar la leche, el zumo de la/las frutas deseadas y la miel. Batir por un minuto y servir. Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa.
<u>Zumo de frutas:</u> mora, guanábana, tomate de árbol, etc. (¾tz.)	ml.	188	
Miel de abeja (1cda.)	gr.	15	
Huevo duro.	gr.	70	
Tostadas (2U.)	gr.	40	
Porción de Queso ricotta.	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede utilizar una o varias frutas para el batido. - El plato pesa 531 gr. aproximadamente 			NOTAS: La cantidad de Calorías dependerá de la fruta y del pan utilizado. - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 531 gr. aprox.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u>	113 Cal.
Zumo Mora 188 ml.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = <u>99 Cal.</u>	110 Cal.
Zumo Guanábana 188 ml.	{Prot. 1,22% → 188 x 0,012 = 2,294 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>	24 Cal.
Zumo Tomate de árbol 188ml.	{Prot. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = 15 Cal. {H.C. 10,1% → 188 x 0,101 = 18,988 gr. de H.C. x 4 = <u>76 Cal.</u>	91 Cal.

Miel de abeja 15 gr.	{Prot. 2% → 15 x 0,020 = 0,3 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8% → 15 x 0,080 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u>	6 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>	108 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29.85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>	55 Cal.
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot. x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u>	41 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS BATIDO DE MORA

$$\boxed{473 \text{ Cal/porción}} + \boxed{229 \text{ Cal/porción}} = \boxed{702 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS BATIDO GUANÁBANA

$$\boxed{473 \text{ Cal/porción}} + \boxed{143 \text{ Cal/porción}} = \boxed{616 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de tomate de Árbol:**

CALORÍAS BATIDO TOMATE DE ÁRBOL

$$\boxed{473 \text{ Cal/porción}} + \boxed{210 \text{ Cal/porción}} = \boxed{683 \text{ Cal.}}$$

11.

TOSTADAS RELLENAS LIGHT**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Rodajas de pan baguette o similar (1U.)	gr.	40	Quitar un poco las migajas del interior de los panes. Con una batidora mezclar los quesos, el azúcar y el extracto de vainilla. Introducir la mezcla en cada pan. En un recipiente hondo, combinar el huevo, la clara, la leche y la vainilla. Introducir cada rodaja de pan en la mezcla. No dejar los panes por mucho tiempo, solo asegurarse de que el pan esté cubierto por ambos lados. Colocar en una lata para hornear galletas. Hornear durante 6 minutos o hasta que el pan esté dorado. Dar la vuelta los panes y hornear de 5 a 8 minutos más o hasta que esté dorado.
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	
Queso cottage bajo en grasa (1cda.)	gr.	15	
Azúcar (2cdas.) (1 para jugo)	gr.	15	
Extracto de vainilla (2cdas)		al gusto	
Huevo batido	gr.	70	
Clara de huevo batido	gr.	35	
Leche evaporada (¼tz.)	ml.	45	
Jugo de mora	ml.	188	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas.			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 423 gr. aprox.
- El plato pesa 423 gr. aproximadamente			

Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u> 55 Cal.
Queso cottage 30 gr.	{Prot. 11,2% → 30 x 0,112 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 1,35 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 49 Cal.

Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Clara de huevo 30 gr.	{Prot. 10,4% → 30 x 0,104 = 3,12 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal.
Leche evaporada 45 gr.	{Prot. 7% → 45 x 0,070 = 3,15 gr. de Prot x 4 = 13 Cal. {H.C. 9,9% → 45 x 0,099 = 4,455 gr. de H.C. x 4 = 18 Cal. {Gr. 7,9% → 45 x 0,079 = 3,555 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 63 Cal.
Baguette 40 gr.	{Prot. 9,3% → 40 x 0,093 = 3,72 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 57,4% → 40 x 0,574 = 22,96 gr. de H.C. x 4 = <u>92 Cal.</u> 107 Cal.
Zumo Mora 188 gr.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = <u>99 Cal.</u> 110 Cal.

Total Calorías: **624 Cal.**

12.

TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevos	gr.	70	Poner en un bowl los huevos, la cebolla, el tomate, el pimiento y el queso. Juntamos todos los ingredientes hasta formar una sola mezcla. Calentamos un sartén con un poco de aceite y cuando ya esté Caliente añadimos la mezcla anterior. Dejamos que se cocine y dore de un lado, damos la vuelta y esperamos que se dore el otro lado.
Cebolla blanca picada (1cda.)	gr.	15	
Cebolla Perla picada (1cda.)	gr.	15	
Tomate picado (¼tz.)	gr.	40	
Pimiento picado (1cda.)	gr.	15	
Queso fresco picado	gr.	25	
Sal		al gusto	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
Leche	ml.	188	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar con pan taja o tostadas. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 423 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 423 gr. aprox.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.

108 Cal.

Cebolla Blanca {Prot. 1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 11,1% → 15 x 0,111 = 1,665 gr. de H.C. x 4 = 7Cal.

8 Cal.

Cebolla Perla {Prot 1,4% → 15 x 0,014 = 0,210 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 10% → 15 x 0,110 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.

7 Cal.

Tomate {Prot. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Prot x 4 = 2 Cal.
40 gr. {H.C. 5,1% → 40 x 0,051 = 2,04 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.

10 Cal.

Pimiento {Prot. 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.

3 Cal.

Queso fresco 25gr.	{Prot. 21,7% → 25 x 0,217 = 5,425 gr. de Prot. x 4 = 22 Cal. {H.C. 3,1% → 25 x 0,031 = 0,775 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 14,3% → 25 x 0,143 = 3,575 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 57 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 270 Cal.
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot. x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 41 Cal.
Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,95 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías: **677 Cal.**

13.

MUFFINS DE BANANA Y AVENA			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (2-3 porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Plátano (1U.)	gr.	120	<p>Licuar la banana, el azúcar, el aceite y el huevo, hasta obtener un líquido espeso.</p> <p>En un recipiente, mezclar la avena, la levadura, la harina y el líquido de la licuadora.</p> <p>Mezclar hasta obtener una masa uniforme.</p> <p>Luego, agregar las pasas.</p> <p>Rociar un molde para muffins con aceite en aerosol y agregar la mezcla uniformemente. Tapar y dejar reposar por 10 minutos. Luego, hornear a 350 grados por 10 a 15 minutos, hasta que estén dorados.</p>
Azúcar morena (1cda.)	gr.	15	
Aceite vegetal (1cda.)	gr.	15	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Avena (2cdas.)	gr.	30	
Levadura (½cda.)	gr.	2,5	
Harina (2cdas.)	gr.	30	
Pasas (1cda.)	gr.	15	
Aceite en aerosol			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El muffin es un tipo de pan dulce con forma de pastelillo, no un pastel normal, sino un pastel pequeño de taza, ya que tienen una base cilíndrica y una parte más ancha arriba, formando un hongo. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 283 gr. aproximadamente (70 gr. /porción) 			<p>NOTAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años dos porciones de 70 gr. c/u. - Niños de 7-10 años tres porciones de 70 gr. c/u.

Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u> 126 Cal.
Azúcar 30gr.	{H.C. 95,8% → 30 x 0,958 = 28,74 gr. de H.C. x 4 = 115 Cal.

Aceite	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 270 Cal.
30 gr.	
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Avena	{Prot. 12,1% → 30 x 0,121 = 3,63 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal.
30 gr.	{H.C. 68% → 30 x 0,680 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal.
	{Gr. 7,5% → 30 x 0,075 = 2,25 gr. de Gr. x 9 = <u>21 Cal.</u>
	118 Cal.
Levadura	{Prot. 36,9% → 2,5 x 0,369 = 0,923 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
2,5 gr.	{H.C. 45,8% → 2,5 x 0,458 = 1,145 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u>
	9 Cal.
Harina.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal.
30 gr.	{H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal.
	{Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,39 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u>
	106 Cal.
Pasas	{Prot. 3% → 30 x 0,030 = 0,9 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
30 gr.	{H.C. 66,5% → 30 x 0,665 = 19,95 gr. de H.C. x 4 = <u>80 Cal.</u>
	84 Cal.
Pera	{H.C. 12,9% → 376 x 0,129 = 48,5 gr. de H.C. x 4 = 194 Cal.
376gr.	

Total Calorías sin plátano: 1005 Cal/receta

Total Calorías con plátano: 1130 Cal/receta

Total Calorías 4 porciones: 1130 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 848 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 565 Cal.

Total Calorías 1 porción: 283 Cal.

14.

MUESLI			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena u otro cereal como centeno, trigo, cebada o una mezcla de cereales. (1tz.)	gr.	240	Mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente hermético. La mezcla se puede servir con leche descremada, zumo de frutas, o yogurt natural.
Salvado no procesado (¼tz.)	gr.	30	
Semillas de girasol (¼tz.)	gr.	20	
Frutos secos: pasas, nueces, almendras, ciruelas. (¼tz.)	gr.	40	
Yogurt	gr.	188	
Huevo	gr.	70	
Queso ricotta	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
Pera	gr.	100	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Para alérgicos al trigo, suprimirlo y ocupar otros cereales. - Se puede acompañar con frutas naturales o con compota de frutas y cucharaditas de miel. - El plato pesa 758 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- Niños de 4-10 una porción de 758 gr. aprox.

Avena {Prot. 12,1% → 60 x 0,121 = 7,26 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal.
60 gr. {H.C. 68% → 60 x 0,680 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 Cal.
{Gr. 7,5% → 60 x 0,075 = 4,5 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal.
233 Cal.

Trigo {Prot. 11,7% → 60 x 0,117 = 7,02 gr. de Prot. x 4 = 28 Cal.
60 gr. {H.C. 75,8% → 60 x 0,758 = 45,48 gr. de H.C. x 4 = 182 Cal.
{Gr. 2% → 60 x 0,020 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = 11 Cal.
221 Cal.

Salvado 30 gr.	{Prot. 16% → 30 x 0,160 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 Cal. {H.C. 61,9% → 30 x 0,619 = 18,57 gr. de H.C. x 4 = 74 Cal. {Gr. 4,6% → 30 x 0,046 = 1,38 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 105 Cal.
Semillas de Girasol 20 gr.	{Prot. 28% → 20 x 0,280 = 5,6 gr. de Prot. x 4 = 22 Cal. {H.C. 8,5% → 20 x 0,085 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 47% → 20 x 0,470 = 9,4 gr. de Gr. x 9 = <u>85 Cal.</u> 114 Cal.
Pasas 10 gr.	{Prot. 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = <u>27 Cal.</u> 28 Cal.
Nueces 10 gr.	{Prot. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 60% → 10 x 0,60 = 6 gr. de Gr. x 9 = <u>54 Cal.</u> 66 Cal.
Almendras 10 gr.	{Prot. 20% → 10 x 0,20 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal. {H.C. 17% → 10 x 0,17 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 54% → 10 x 0,54 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = <u>49 Cal.</u> 64 Cal.
Ciruelas 10gr.	{H.C. 12,4% → 10 x 0,124 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Yogurt 188 gr.	{Prot. 4,2% → 188 x 0,042 = 7,896 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 4,5% → 188 x 0,045 = 8,46 gr. de H.C. x 4 = 34 Cal. {Gr. 1,1% → 188 x 0,011 = 2,06 gr. de Gr. x 9 = <u>19 Cal.</u> 112 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u> 55 Cal
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal</u> 41 Cal.
Pera 100 gr.	{H.C. 12,9% → 100 x 0,129 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = 52 Cal.

Total Calorías Muesli: 840 Cal/receta ÷ 3 porciones = 280 Cal/porción

Total Cal. Muesli: 280 Cal/porción + 341 Cal/otros ingred. = 621 Cal/porción
+ otros ingredientes

15.

PANCAKES CON LECHE			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (2porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (¼tz.)	ml.	125	Mezclar la harina de maíz con el agua. Agregar las hojuelas de maíz. En un sartén derretir 1cda. de mantequilla y verter ¼ de la mezcla. Esperar que se dore de un lado, darle vuelta, esperar que se dore el otro lado. Servir en un plato y bañar con dos cucharadas de miel. <u>Miel de azúcar:</u> Diluir la panela en agua, agregue canela y jugo de limón. Lleve a fuego hasta que tome consistencia. Retire las rajas de canela. Tomar con leche fría o caliente.
Hojuelas de maíz azucarada (corn flakes) (2cdas.)	gr.	30	
Mantequilla (3cdas.)	gr.	30	
Harina de trigo integral (¼tz.)	gr.	50	
<u>Miel de azúcar:</u>	gr.	45	
Agua	lt.	1	
Panela	gr.	550	
Zumo de 1 limón	U.	1	
Canela 1 trozo			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - La cantidad de miel de esta receta se la puede utilizar varias veces y en otras preparaciones. - El plato pesa 320 gr. aproximadamente (160 gr. /porción) 			<ul style="list-style-type: none"> - Almacenar la miel en una botella y refrigerar. - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 2 porciones 320 gr. aprox.

Hojuelas de maíz {H.C. 8% → 30 x 0,080 = 2,4 gr. de H.C x 4 = **10 Cal.**
30 gr.

Mantequilla {Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,5 gr. de Gr. x 9 = **223 Cal.**
30 gr.

Harina de maíz {Prot. 13% → 50 x 0,130 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
integral {H.C. 72,4% → 50 x 0,742 = 37,1 gr. de H.C. x 4 = 148 Cal.
50 gr. {Gr. 2% → 50 x 0,020 = 1 gr. de Gr. x 9 = 9 Cal.

183 Cal.

Total Calorías Pancakes: 416 Cal.

Panela 45 gr.	{H.C. 90% → 30 x 0,90 = 40,5 gr. de H.C. x 4 = 162 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>
	8 Cal.

Total Calorías miel: 170 Cal.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u>
	113 Cal.

Total Calorías Pancakes + miel + leche = 699 Cal.

SOPAS

5.1.2. Sopas para niños de 4 a 6 años de edad.

1.

SOPA DE ALBÓNDIGAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne molida de res	gr.	200	<p><u>Albóndigas:</u> Precalentar el horno a 175°C (350°F). Mezclar la carne, la cebolla, el ajo, miga de pan, la sal y la pimienta, y formar albóndigas pequeñas. Colocar las albóndigas en una bandeja engrasada. Hornear de 10 a 12 minutos, hasta que estén firmes y cocidas completamente. Quitar del horno y colocar aparte.</p> <p><u>Sopa:</u> En una olla, mezclar el caldo de pollo, apio, cebolla, dientes de ajo y cebollín. Llevar a ebullición y reducir el fuego. Cubrir y cocinar a fuego medio por 20 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Para la pasta, poner en una olla agua a hervir y agregar la pasta hasta que ésta esté cocida. Poner la pasta en el caldo anterior. Sazonar con la sal y la pimienta y agregar las albóndigas.</p>
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Miga de pan (¼tz.)	gr.	40	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cebollín picado (¼tz.)	gr.	40	
Pasta de cabello de ángel cocida	gr.	120	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Puedes escoger hacer las albóndigas con carne molida de pavo o pollo. 			NOTAS:

Carne Molida 200 gr.	{Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42.4 gr. de Prot. x 4 = 170 cal. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3.2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 cal.</u> 200 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u> 36 cal.
Miga de Pan 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 3 gr. de H.C. x 4 = 12 cal. {Gr. 3% → 40 x 0,030 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = <u>11 cal.</u> 44 cal.
Caldo de Pollo 500 ml.	365 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u> 27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u> 4 cal.
Cebollín 40 gr.	{Prot. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de Prot. x 4 = 6 cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 cal.</u> 15 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = <u>15 cal.</u> 432 cal.

Total Calorías: 1233 cal/receta ÷ 3 porciones = 411 cal/porción

2.

CALDO DE POLLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pollo (½ libra, sin piel)	gr.	230	<p>En una olla grande, calentar el eneldo, el perejil, el laurel, las cebollitas, la zanahoria, el apio, el pollo y el agua.</p> <p>Hervir por aproximadamente 30 minutos.</p> <p>Descartar la capa blanca que se forma en la superficie. (espumar)</p> <p>Sacar el pollo y enfriar.</p> <p>Cuando esté frío, separar la carne de los huesos.</p> <p>Guardar la carne para otros usos.</p> <p>Agregar los huesos al caldo y calentar a fuego bajo por aproximadamente 2 horas.</p> <p>Descartando la capa blanca de la superficie de vez en cuando (espumar) y sazonar con sal y pimienta.</p>
Pimienta (½cdta.)	gr.	2,5	
Eneldo seco (1cdta.)	gr.	5	
Perejil picado (2cdas.)	gr.	15	
Hoja de laurel	U.	1	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede servir el caldo con la carne. 			NOTAS: <ul style="list-style-type: none"> - No abusar de la sal y la pimienta.

Pollo	{Prot.	21,6% → 230 x 0,216 = 49,68 gr.	de Prot. x 4 = 199 cal.
230gr.	{Gr.	2,7% → 230 x 0,027 = 6,2 gr.	de H.C. x 9 = 56 cal.
			255 cal.
Perejil	{Prot.	3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr.	de Prot. x 4 = 3 cal.
15 gr.	{H.C.	7,2% → 15 x 0,072 = 1,080 gr.	de H.C. x 4 = 4 cal.
			7 cal.
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr.	de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8gr.	de H.C. x 4 = 32 cal.
			36 cal.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = <u>36 cal.</u>
	40 cal.
Apio	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u>
	27 cal.

Total Calorías: 365 cal/receta ÷ 2 porciones = 183 cal/porción

3.

SOPA DE CHOCLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	En una olla, cocinar la cebolla, ajo y granos de choclo, reservando ½ taza, por 2 a 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave. Agregar el caldo de pollo y yogurt. Sacarlos del fuego y licuar. Regresar la sopa a la olla, sazonar con sal y pimienta y añadir los granos de choclo reservados y los pimientos picados. Cocinar hasta que el pimiento esté suave. Servir caliente.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Pimiento rojo picado (¼tz.)	gr.	40	
Choclo (1½tz.)	gr.	180	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Yogurt natural (2cdas.)	ml.	30 gr.	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u> 36 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u> 4 cal.
Pimiento Rojo 40 gr.	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = <u>6 cal.</u> 8 cal.
Choclo 180 gr.	{Prot. 3,7% → 180 x 0,037 = 6,66 gr. de Prot. x 4 = 27 cal. {H.C. 19,7% → 180 x 0,197 = 35,45 gr. de H.C. x 4 = 142 cal. {Gr. 1,2% → 180 x 0,012 = 2,160 gr. de Gr. x 9 = <u>19 cal.</u> 188 cal.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Yogurt Natural	{Prot.	4,2%	→	30 x 0,042 = 1,26 gr. de Prot.	x 4 =	5 cal.
190 gr.	{H.C.	4,5%	→	30 x 0,045 = 1,35 gr. de H.C.	x 4 =	5 cal.
	{Gr.	1,1%	→	30 x 0,011 = 0,330 gr. de Gr.	x 9 =	<u>3 cal.</u>
						13 cal.

Total Calorías: 748 cal/receta ÷ 2 porciones = 374 cal/porción

4.

SOPA DE TOMATE Y ROMERO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Tomate grande	gr.	400	Poner el tomate la papa y el romero en un cazo con un poco de agua, tapar y llevar al horno a baja temperatura. Cuando la papa ya esté blanda sacar del horno. Quitar la cascara del tomate. Licuar la papa, el tomate, la leche y lo que quede de agua. Llevar al fuego hasta que hierva y sazonar con sal y pimienta.
Papa	gr.	180	
Romero fresco en rama	U.	1	
Leche descremada (½tz.)	ml.	125	
Agua (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Tomate {Prot. 1% → 400 x 0,010 = 4 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
400 gr. {H.C. 5,1% → 400 x 0,051 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 cal.
98 cal.

Papa {Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 cal.
200 gr. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 cal.
182 cal.

Leche descremada {Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal.
125ml. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.
43 cal.

Total Calorías: 323 cal/receta ÷ 2 porciones = 162 cal/porción

5.

SOPA DE LENTEJAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Lenteja (1tz.)	gr.	100	Poner en remojo las lentejas en agua fría durante la noche. Pasar por agua. Pelar los tomates y picarlos. Poner en una olla junto al caldo de verduras la lenteja, añadir la cebolla, el ajo, el tomate, el laurel y el orégano. Llevar al fuego, sazonar con sal y pimienta, cubrir y cocer a fuego lento durante 35 minutos. Añadir el zumo de limón.
Carne de res	gr.	200	
Caldo de Verduras (2tz.)	gr.	500	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Tomate (2U)	gr.	200	
Laurel	U	1	
Orégano (½cda.)	gr.	7,5	
Zumo de Limón (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Lenteja {Prot. 20,8% → 100 x 0,208 = 20,8 gr. de Prot. x 4 = 83 cal.
100 gr. {H.C. 61,8% → 100 x 0,618 = 61,8 gr. de H.C. x 4 = 247 cal.
330 cal.

Carne Res {Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 cal.
200 gr. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = 29 cal.
199 cal.

Caldo de Verduras: **166 cal.**

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
36 cal.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
4 cal.

Tomate	{Prot.	1% → 200 x 0,010 = 2 gr. de Prot.	x 4 = 8 cal.
200 gr.	{H.C.	5,1% → 200 x 0,051 = 10,2 gr. de H.C.	x 4 = <u>41 cal.</u>
			49 cal.

Zumo de Limón	{Prot.	1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot	x 4 = -
15 gr.	{H.C.	8,6% → 15 x 0,086 = 1,29 gr. de H.C.	x 4 = <u>12 cal.</u>
			12 cal.

Total Calorías: 796 cal/receta ÷ 2 porciones = 398 cal/porción

6.

CALDO DE VERDURAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria (½tz.)	gr.	80	Lavar cuidadosamente todas las verduras, escurrirlas y cortarlas en trocitos.
Cebolla perla (¼tz.)	gr.	40	Ponerlas en la olla, añadir el tomate entero y el ajo pelado.
Tomate (½tz.)	gr.	100	Poner en la olla el agua, añadir el perejil, la albahaca fresca y la hoja de laurel y llevar a ebullición.
Cebolla Puerro (¼tz.)	gr.	40	Dejar cocer durante 1 hora a fuego moderado.
Apio picado (½tz.)	gr.	80	Sazonar a mitad de cocción.
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	Finalmente pasar por un colador y usarlo en las diferentes preparaciones que se necesiten.
Laurel	U.	1	
Acelga	gr.	100	
Perejil en rama	gr.	25	
Albahaca fresca	gr.	30	
Agua (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Como las verduras están cocidas, puedes pasarlas con la batidora, y obtener de esta forma una rica crema de verduras.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.
	40 cal.
Cebolla Perla	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,48 gr. de Prot x 4 = 2 cal.
40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4gr. de H.C. x 4 = 16 cal.
	18 cal.
Tomate	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
100 gr.	{H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
	24 cal.

Cebolla Puerro 40 gr.	{Prot. 2,5% → 40 x 0,025 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 6.6% → 40 x 0,066 = 2,64 gr. de H.C. x 4 = 11 cal.	15 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Acelga 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 cal. {H.C. 4,3% → 100 x 0,043 = 4,3 gr. de H.C. x 4 = 17 cal.	27 cal.
Perejil 25 gr.	{Prot. 3,7% → 25 x 0,037 = 0,925 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 7,2% → 25 x 0,072 = 1,8 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.

Total Calorías: **166 cal/receta** ÷ **2 porciones** = **83 cal/porción**

7.

CREMA DE ZAPALLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	Calentar el consomé en una olla, agregando la sal, zapallo, cebolla, tomillo, ajo, y pimienta. Al hervir, reducir el fuego, y cocer por 30 minutos sin cubrir. Pasar esta mezcla a un procesador y hacer puré. Regresar la mezcla a la olla y hervir nuevamente. Reducir el fuego y cocer por otros 30 minutos sin cubrir. Agregar el queso ricotta y mezclar. Servir la sopa caliente, adornando con perejil fresco.
Zapallo fresco picado (1½tz.)	gr.	150	
Perejil fresco (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Queso ricotta (4cdas.)	gr.	60	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede agregar a la hora de servir la sopa, pedacitos de pan integral tostados.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Zapallo {H.C. 5% → 200 x 0,050 = 10 gr. de H.C. x 4 = **40 cal.**

200 gr.

Perejil {Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.

15 gr. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.

6 cal.

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.

80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.

36 cal.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 cal.
		4 cal.
Queso Ricotta	{Prot. 14,5% → 60 x 0,145 = 8,7 gr. de Prot. x 4 =	35 cal.
60 gr.	{H.C. 2,5% → 60 x 0,025 = 1,5 gr. de H.C. x 4 =	6 cal.
	{Gr. 13% → 60 x 0,130 = 7,8 gr. de Gr. x 9 =	70 cal.
		111 cal.

Total Calorías: 562 cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

8.

SOPA DE PESCADO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2½tz.)	ml.	750	En una olla grande, calentar el aceite y agregar los huesos, la cebolla, el apio, la zanahoria, el puerro, el laurel, el pescado y la yuca (cocinada previamente). Agregar el agua y cocinar por unos minutos. Agregar la leche y hervir, hasta que se reduzca a la mitad. Sazonar con sal y pimienta a fuego medio por 20 minutos. Retirar los Huesos. Servir Caliente y decorar con el perejil picado.
Huesos de pescado	gr.	300	
Pescado cortado (Atún)	gr.	200	
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla puerro (½tz.)	gr.	80	
Yuca picada (½tz.)	gr.	80	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Leche descremada (½tz.)	ml.	125	
Laurel	U.	1	
Sal			
Pimienta			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN:
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede cernir todo y dejar solo el caldo y el pescado. - Para poder utilizar en otras preparaciones y si se desea solo un caldo, no agregar leche. 			<ul style="list-style-type: none"> - Si se va a utilizar en otras preparaciones posteriores , primero enfriar el caldo y llevar al refrigerador. - Cubrir con plástico de cocina.
NOTAS:			-

Pescado	{Prot.	27% → 150 x 0,270 = 40,5 gr. de Prot. x 4 = 162 cal.
150 gr.	{Gr.	13% → 150 x 0,130 = 19,5 gr. de Gr. x 9 = 78 cal.
		240 cal.
Aceite de Oliva	{Gr.	99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 cal.
15 gr.		
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
		36 cal.
Apio	{Prot.	2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C.	6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
		27 cal.

Zanahoria 80 gr.	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.	40 cal.
Cebolla Puerro 80 gr.	{Prot. 2,5% → 80 x 0,025 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 cal. {H.C. 6,6% → 80 x 0,066 = 5,28 gr. de H.C. x 4 = 21 cal.	29 cal.
Yuca 80 gr.	{H.C. 34,7% → 80 x 0,347 = 27,76 gr. de H.C. x 4 =	111 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	6 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.

Total Calorías: 677 cal/receta ÷ 2 porciones = 333 cal/porción

9.

SOPA DE PESCADO REFORZADA			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	5	Cocinar la papa y la arveja aparte. Calentar el caldo de pescado, añadir el ajo, las papas y las arvejas ya cocinadas previamente, tapar y cocinar a fuego lento por 5 minutos. Agregar el pescado y cocinar a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pescado se termine de cocinar. Aparte, mezclar la mayonesa con el resto del ajo y los pimientos. Revolver dentro de la sopa. Servir caliente.
Papas picadas fino (1tz.)	gr.	140	
Arveja (1tz.)	gr.	130	
Pescado cortado (atún)	gr.	130	
Mayonesa baja en grasa (1cda.)	gr.	15	
Pimiento amarillo y rojo (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- La mayonesa baja en grasa se la hace utilizando solo las claras, no las yemas de los huevos.			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
	4 cal.
Papa	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
140 gr.	{H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = 114 cal.
	127 cal.
Arveja	{Prot. 7,5% → 130 x 0,075 = 9,75 gr. de Prot. x 4 = 39 cal.
130 gr.	{H.C. 21,4% → 130 x 0,214 = 27,82 gr. de H.C. x 4 = 111 cal.
	150 cal.
Pescado	{Prot. 27% → 250 x 0,270 = 54 gr. de Prot. x 4 = 216 cal.
200 gr.	{Gr. 13% → 250 x 0,130 = 26 gr. de Gr. x 9 = 234 cal.
	450 cal.
Mayonesa	{H.C. 1% → 15 x 0,010 = 0,150 gr. de H.C. x 4 = -
15 gr.	{Gr. 4,5% → 15 x 0,045 = 0,675 gr. de Gr. x 9 = 6 cal.
	6 cal.

Pimiento	{Prot	1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 =	2 cal.
40 gr.	{H.C.	3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 =	<u>6 cal.</u>
			8 cal.

Total Calorías: 745 cal/receta ÷ 2 porciones = 373 cal/porción

10.

SOPA DE MAQUEÑO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Maqueño maduro.	gr.	100	Cocinar el arroz y la papa aparte.
Cebolla perla, picada en pluma (½tz.)	gr.	80	En una olla, calentar la mantequilla y agregar la cebolla picada, ajo.
Margarina (1cda.)	gr.	15	Rehogar un poco todo esto añadiéndole tomate picado, el maqueño picado bien fino y el arroz cocido.
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	Mantenerlo en fuego suave unos minutos más hasta que se unan bien los ingredientes.
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	Añadir la salsa de tomate revolviéndola bien, para luego agregar el agua el cilantro, el perejil y la papa y finalmente sazonar con sal y pimienta.
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	Servir caliente.
Arroz cocido (½tz.)	gr.	120	
Salsa de tomate (1cda.)	ml.	15	
Tomate grande picado	gr.	100	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Papa picada fino (1tz.)	gr.	140	
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			
			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Maqueño 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de {H.C. 25% → 100 x 0,250 = 25 gr. de	Prot. x 4 = 5 cal. de H.C. x 4 = 100 cal. 105 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	Prot x 4 = 4 cal. de H.C. x 4 = 32 cal. 36 cal.
Margarina 15 gr.	{Gr. 99,8% → 15 x 0,998 = 14,97 gr. de	Gr. x 9 = 134 cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de	Gr. x 9 = 135 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de	Prot. x 4 = 2 cal. de H.C. x 4 = 4 cal. 6 cal.

Arroz 120 gr.	{Prot. 6,5% → 120 x 0,065 = 7,8 gr. de Prot. x 4 = 31 cal. {H.C. 80,4% → 120 x 0,804 = 96,48 gr. de H.C. x 4 = <u>386 cal.</u>
	417 cal.
Salsa de Tomate 15 gr.	{H.C. 4% → 15 x 0,040 = 0,600 gr. de H.C. x 4 = 2 cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u>
	24 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Papa 140 gr.	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal. {H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = <u>114 cal.</u>
	127 cal.

Total Calorías: 856 cal/receta ÷ 2 porciones = 428 cal/porción

10.

LOCRO QUITENO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2tz.)	ml.	500	Pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Poner en una olla el agua, hervir y agregar las papas hasta que se suavicen. Sacar una parte de las papas y aplastarlas. En otra olla poner la mantequilla, el ajo picado y la cebolla picada, sacar del fuego, licuar y poner en la sopa. Agregar la leche y la papa aplastada y finalmente sazonar con la sal y la pimienta. Para decorar trozar el aguacate maduro en pedazos grandes y servirlo en cada plato.
Papa	gr.	500	
Huevo	gr.	70	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Leche (½tz.)	ml.	125	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	15	
Cebolla blanca	gr.	80	
Aguacate Maduro	gr.	100	
Queso fresco	gr.	40	
OBSERVACIÓN:			
-			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Papa	{Prot. 2,4% → 500 x 0,024 = 12 gr. de Prot. x 4 = 48 cal.
500 gr.	{H.C. 20,4% → 500 x 0,204 = 102 gr. de H.C. x 4 = 408 cal.
	456 cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = 72 cal.
	108 cal.
Mantequilla	{Gr. 85,9% → 15 x 0,859 = 12,885 gr. de Gr. x 9 = 116 cal.
15 gr.	
Leche	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
125 ml.	{H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 cal.
	{Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
	56 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	<u>4 cal.</u>
Cebolla Blanca 80 gr.	{Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.	<u>40 cal.</u>
Aguacate 100gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = 6 cal. {Gr. 17,3% → 100 x 0,173 = 17,3 gr. de Gr. x 9 = 156 cal.	<u>162 cal.</u>
Queso Fresco. 40 gr.	{Prot. 21,7% → 40 x 0,21 = 8,68 gr. de Prot. x 4 = 35 cal. {H.C. 3,1% → 40 x 0,031 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = 5 cal. {Gr. 14,3% → 40 x 0,143 = 5,72 gr. de Gr. x 9 = 29 cal.	<u>69 cal.</u>

Total Calorías: 1011cal/receta ÷ 2 porciones = 506 cal/porción

12.

SOPA DE MANZANA Y ZANAHORIA.			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria picada (1tz.)	gr.	150	Pelar y trocear las verduras y la manzana. Calentar el aceite y saltear la zanahoria y la manzana Añadir la cebolla, la papa, la nuez y el caldo de verduras y llevar a ebullición, tapar y dejar cocinarse a fuego lento durante 30 minutos hasta que las verduras estén blandas. Pasar por un colador y llevar a ebullición por cinco minutos más, finalmente sazonar con sal y pimienta. Decorar con pimienta rojo picado.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Papa (½tz.)	gr.	80	
Manzana verde (1tz.)	gr.	150	
Pimiento rojo. (1cda.)	gr.	15	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Nuez picada (1cda.)	gr.	15	
Caldo de Verduras (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria 150 gr.	{Prot. 1,1% → 150 x 0,011 = 1,650 gr. de {H.C. 11,3% → 150 x 0,113 = 16,95 gr. de	Prot. x 4 = 6 cal. H.C. x 4 = <u>68 cal.</u> 74 cal.
Papa 80 gr.	{Prot. 2,4% → 80 x 0,024 = 1,920 gr. de {H.C. 20,4% → 80 x 0,204 = 16,32 gr. de	Prot. x 4 = 8 cal. H.C. x 4 = <u>65 cal.</u> 73 cal.
Manzana 150 gr.	{H.C. 15,1% → 150 x 0,151 = 22,65 gr. de	H.C. x 4 = 91 cal.
Pimiento 15 gr.	{Prot 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de {H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de	Prot. x 4 = - H.C. x 4 = <u>2 cal.</u> 2 cal.

Aceite {Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = **134 cal.**

15gr.

Nuez {Prot. 15% → 15 x 0,150 = 2,25 gr. de Prot. x 4 = 9 cal.

15 gr. {H.C. 15,6% → 15 x 0,156 = 2,34 gr. de H.C. x 4 = 9 cal.

{Gr. 64,4% → 15 x 0,644 = 9,66 gr. de Gr. x 9 = 87 cal.

105 cal.

Caldo de Verduras **83 cal.**

Total Calorías: 562cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

13.

CREMA DE MANZANA**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Manzanas (2tz.)	gr.	300	Pelar las manzanas y meterlas en una olla con 3 cucharadas de agua y la rama de canela. Calentar y dejar a fuego lento durante 25 minutos. Quitar la rama de canela, machacar las manzanas hasta que se haga un puré, quitar el líquido que sobra, y dejar enfriar. Mezclar la crema de leche con el puré frío y añadir la piel rallada de un limón. Servir frío y adornar con una hoja de menta fresca.
Canela en rama.	U.	1	
Azúcar moreno (4cdas.)	gr.	60	
Limón rallado	gr.	1	
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Hojas de menta fresca	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Manzana 300 gr.	{H.C. 15,1% → 300 x 0,151 = 45,3 gr. de H.C. x 4 = 181 cal.
Azúcar moreno 60 gr.	{H.C. 95,8% → 60 x 0,958 = 57,48 gr. de H.C. x 4 = 230 cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 cal.</u>
	260 cal.

Total Calorías: 671 cal/receta ÷ 2 porciones = 336 cal/porción

14.

SOPA DE HÍGADO DE POLLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	Poner en un sartén aceite y freír el jamón agregar los hígados y el ajo picado, hasta que estén dorados Agregar el caldo de pollo, el perejil, el laurel y el tomillo, dejamos hervir y agregamos el arroz. Se deja en ebullición tapado hasta que el arroz está cocido y se sazona con la sal y la pimienta. Al terminar se añade el huevo duro laminado.
Caldo de pollo (2tz.)	gr.	500	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Arroz	gr.	50	
Hígados de pollo (3U.)	gr.	60	
Huevos duros (1U)	gr.	70	
Jamón sin grasa	gr.	50	
Laurel	U.	1	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cdta.)	gr.	5	
OBSERVACIÓN: - Si se desea se puede agregar papa o yuca en la sopa.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.	
Caldo de Pollo	365 cal.
500 ml.	
Ajo	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Arroz	{Prot. 6,5% → 50 x 0,065 = 3,25 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
50 gr.	{H.C. 80,4% → 50 x 0,804 = 40,2 gr. de H.C. x 4 = <u>161 cal.</u>
	174 cal.
Hígado de Pollo	{Prot. 19,1% → 60 x 0,191 = 11,46 gr. de Prot. x 4 = 46 cal.
60 gr.	{Gr. 6,3% → 60 x 0,063 = 3,78 gr. de Gr. x 9 = <u>34 cal.</u>
	80 cal.

Jamón sin grasa	{Prot. 20,7% → 50 x 0,207 = 10,35 gr. de Prot. x 4 = 41 cal	
50 gr.	{Gr. 5,7% → 50 x 0,057 = 2,85 gr. de Gr. x 9 = 26 cal.	
		67 cal.
Perejil	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.	
15 gr.	{H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	
		6 cal.

Total Calorías: 938cal/receta ÷ 2 porciones = 469 cal/porción

15.

SOPA DE CARNE**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res finamente picada	gr.	150	Calentar el aceite en un sartén hasta que esté caliente. Agregar la carne y sellarla ligeramente. Agregar el agua, la cebolla, el ajo y cocinar hasta que estén dorados, luego agregar los tomates. Seguir cocinando hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido. Agregar la pasta de tomate y mezclar. Dejar hervir unos minutos. Agregar los fideos y hervir hasta que estén cocidos, agregar la leche y finalmente se sazona con la sal y la pimienta. Aparte cocinar el huevo durante diez minutos. Servir y colocarle 2 tajitas de huevo por plato. Espolvorear encima con orégano.
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Tomates, pelados y sin semillas (1tz.)	gr.	100	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Pasta cabello de ángel cocida	gr.	120	
Leche descremada (½tz.)	gr.	125	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Orégano seco (1cdta.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Carne Res	{Prot	21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 cal.
150 gr.	{Gr.	1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 cal.</u>
		149 cal.
Aceite	{Gr.	99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.		
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u>
		36 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	24 cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = 15 cal.	432 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot. x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = 72 cal.	108 cal.

Total Calorías: 941 cal/receta ÷ 2 porciones = 471 cal/porción

PLATOS FUERTES

5.1.3 Platos fuertes para niños de 4 a 6 años de edad

1.

PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Atún (2U.)	gr.	200	Colocar el aceite en una olla y calentar, agregar los vegetales y cocinarlos hasta que liberen sus líquidos. Agregar el orégano, el tomillo y el perejil. Agregar los filetes de pescado sobre los vegetales y continuar con la cocción durante 10 minutos o hasta que el pescado esté cocido y empiece a deshacerse. Finalmente sazonar con sal y pimienta Servir con arroz blanco.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Pimiento Rojo (½tz.)	gr.	80	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Piña	ml	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si la salsa se cuece demasiado y se espesa, añadir un poco de agua.			
			NOTAS:

Pescado (atún)	{Prot. 27% → 200 x 0,270 = 81 gr. de	Prot. x 4 = 326 Cal.
300 gr.	{Gr. 13% → 200 x 0,130 = 39 gr. de	Gr. x 9 = 351 Cal.
		450 Cal.
Aceite	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de	Gr. x 9 = 269 Cal.
30gr.		
Cebolla Perla	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de	Prot x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	H.C. x 4 = 32 Cal.
		36 Cal.
Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de	Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,040 gr. de	H.C. x 4 = 36 Cal.
		40 Cal.

Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Piña 250 ml.	{H.C. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1398 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{466 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{466 \text{ Cal/porción}} + \boxed{180 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{646 \text{ Cal/porción}}$

2.

SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Salmón (2U.)	gr.	200	<p>Cortar y pelar las papas en forma de bastones, cocinarlas con un poco de sal, percatándose de que no se cocinen demasiado.</p> <p>Poner en una olla el aceite a calentar, agregar el ajo, la cebolla y el pimiento hasta que se doren, agregar la mostaza y mezclar, añadir la crema de leche y dejar cocinar por 5 minutos, sazonar con sal y pimienta.</p> <p>Aparte en una fuente para horno bañar con aceite la fuente y colocar los filetes de salmón previamente salpimentadas.</p> <p>Bañar generosamente con la salsa preparada con anterioridad.</p> <p>Colocar unas gotas de limón y de igual forma una rama de romero sobre cada filete.</p> <p>Tapar con papel aluminio y llevar al horno a 180°C por 25-30 minutos.</p> <p>Servir con las papas cocidas y espolvorear con perejil picado.</p>
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Zumo de limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Cebolla Perla cortada en aros.	gr.	80	
Pimiento Rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Papas (2U.)	gr.	150	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Romero (2 ramas)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de mora	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Salmón {Prot. 16% → 200 x 0,160 = 32 gr. de Prot. x 4 = 128 Cal.
 200 gr. {Gr. 8% → 200 x 0,080 = 16 gr. de Gr. x 9 = 144 Cal.

272 Cal.

Crema de Leche {Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal.
 125 ml. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
 {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = 225 Cal.

260 Cal.

Zumo Limón 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Papa 150 gr.	{Prot. 2,4% → 150 x 0,024 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 20,4% → 150 x 0,204 = 30,6 gr. de H.C. x 4 = <u>122 Cal.</u> 136 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1568 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{523 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{523 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{729 \text{ Cal/porción}}$

3.

ENCEBOLLADO DE PESCADO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado fresco picado (atún, albacora o picudo)	gr.	200	En una olla poner agua y cocinar el pescado con sal, cilantro, pimienta, cebolla, comino y el tomate. En otra olla cocinar la yuca con sal. Cuando el pescado esté listo sacarlo y picarlo. Cierna el caldo. En la olla donde está la yuca agregar el caldo y aplastar la yuca para que quede hecho puré. Servir en un plato sopero el caldo con la yuca, agregar el pescado y un poco de cebolla.
Yuca picada (½tz.)	gr.	100	
Cebolla paiteña cortada en pluma. (1½tz.)	gr.	160	
Zumo de Limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Tomate picado. (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (2cdas.)	gr.	30	
Comino (1cdta.)	gr.	5	
Agua (2½tz.)	gr.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Pescado {Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr. {Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.

563 Cal.

Yuca {H.C. 34,7% → 100 x 0,347 = 34,7 gr. de H.C. x 4 = 139 Cal.
100 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = 8 Cal.
160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.

88 Cal.

Zumo Limón {Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal.
30 gr. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.

12 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1095 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{548 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{548 \text{ Cal/receta}} + \boxed{92 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{640 \text{ Cal/porción}}$

4.

ENCOCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Coco (½tz) (parte blanca)	gr.	50	<p>Encocado: Sazonar los camarones en un bowl con el ajo, cilantro, sal, pimienta, comino molido y orégano, dejar reposar por 20 minutos. Poner en un sartén el aceite y las semillas de achiote retirándolas con espumadera al minuto o dos, antes de que revienten. En ese aceite hacer un refrito con la cebolla y el pimiento picados. Partir el coco, reservar el agua que tiene en su interior, luego trocear en pedazos pequeños y poner con su agua en la licuadora. Licuar y cernir la leche resultante, apretar la masa para que salga todo el líquido. Hervir una taza de esta leche, rebajada con dos tazas de agua. Agregar el sofrito ya preparado, los camarones y cocine todo a fuego medio por diez minutos. Agregue al guiso la leche de coco restante, perejil picado, y cocine otros cinco minutos.</p> <p>PATACONES Pelar los verdes. Cortar en rodajas de más o menos dos centímetros. Calentar el aceite en un sartén a fuego moderado. Freír de dos a tres minutos. Cuando las rodajas están poco doradas, se las aplasta en una tabla. Se añade encima de la tabla ajo licuado, para que tengan sabor.</p>
Camarones limpios y pelados	gr.	200	
Cebolla paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	
Pimiento rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Tomate (½tz.)	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Plátano Verde	gr.	200	
Aceite (3cdas.)	gr.	45	
Achiote (2 semillas.)	gr.	1	
Comino (1cda.)	gr.	5	
Orégano		al gusto	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	

			Nuevamente Freír las rodajas en el sartén hasta que están bien doradas y crujientes. Para quitar de aceite, se coloca los patacones en una servilleta. Finalmente agregar sal al gusto.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN

Coco 50 gr.	{Prot. 3,2% → 50 x 0,032 = 1,6 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 3,7% → 50 x 0,037 = 1,85 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>	13 Cal.
Camarones 200 gr.	{Prot. 16,4% → 200 x 0,164 = 32,8 gr. de Prot. x 4 = 131 Cal.	
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = <u>40 Cal.</u>	44 Cal.
Cebolla Blanca 40 gr.	{Prot. 1,3% → 40 x 0,013 = 0,52 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 40 x 0,111 = 4,44 gr. de H.C. x 4 = <u>18 Cal.</u>	20 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u>	16 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>	6 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>	4 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>	24 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u>	557 Cal.

Plátano Verde 200 gr.	{Prot. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10cal {H.C. 24,9% → 200 x 0,249 = 49,8 gr. de H.C. x 4 = 199 Cal. 209 Cal.
Aceite 45 gr.	{Gr. 99,5% → 45 x 0,995 = 44,75 gr. de Gr. x 9 = 403 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1427 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{476 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{476 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{605 \text{ Cal/porción}}$

5.

CEBICHE DE CAMARÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Camarón limpio y pelado pequeño	gr.	200	Lavar y pelar los camarones, y hervir en una olla la cáscara de los camarones con poca agua por 10 minutos.
Cebolla paiteña picada en pluma. (1tz.)	gr.	160	Cernir y extraer las cáscaras y hervir en esa agua los camarones por 2 minutos.
Zumo de Limón	gr.	60	Colocar los camarones con el jugo en un recipiente. Dejar enfriar.
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150	Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro.
Pimiento verde picado (2cdas.)	gr.	30	Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó los camarones, agregarle la salsa de tomate, el zumo de naranja, el aceite, la sal y pimienta al gusto.
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.
Salsa de tomate (2cdas.)	gr.	30	
Zumo de Naranja (½tz.)	gr.	125	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Naranja	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Camarones {Prot. 16,4% → 200 x 0,164 = 32,8 gr. de Prot. x 4 = **131 Cal.**
200 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = **8 Cal.**

160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.

88 Cal.

Zumo Limón 60 gr.	{Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u> 58 Cal.
Pimiento 30 gr.	{Prot. 1,2% → 30 x 0,012 = 0,360 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 3,8% → 30 x 0,038 = 1,14 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Naranja 125 gr.	{H.C. 12% → 125 x 0,120 = 15 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Naranja 250 ml.	{Prot. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 11% → 250 x 0,110 = 27,5 gr. de H.C. x 4 = <u>110 Cal.</u> 121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{629 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{315 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{315 \text{ Cal/receta}} + \boxed{181 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{496 \text{ Cal/porción}}$

6.

CEBICHE DE PESCADO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Corvina	gr.	200	Picar el pescado y poner en una olla con agua y llevar al fuego por 5 minutos o hasta que esté cocido el pescado. Colocar el pescado con el caldo del mismo en un recipiente aparte. Dejar enfriar. Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro. Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó el pescado, el aceite, la sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.
Cebolla paiteña picada en pluma	gr.	160	
Limón (2U.)	gr.	60	
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150	
Pimiento verde picado (¼tz.)	gr.	40	
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Tomate de Árbol	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			NOTAS:

Corvina	{Prot. 20,8% → 200 x 0,208 = 41,6 gr. de Prot. x 4 = 166 Cal.
200 gr.	{Gr. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = 22 Cal.
	188 Cal.
Cebolla Paiteña	{Prot. 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal.
160 gr.	{H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.
	88 Cal.
Zumo Limón	{Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
60 gr.	{H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 5,16 gr. de H.C. x 4 = 20,64 Cal.
	12 Cal.

Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u>
	58 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot. 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>
	8 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = <u>101 Cal.</u>
	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: 623 Cal/receta ÷ 2 porciones = 312 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 312 Cal/receta + 181 Cal/jugo = 493 Cal/porción

7.

FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado (filetes de atún)	gr.	250	<p><u>Pescado:</u> Colar el caldo de pollo, la harina, el polvo para hornear y la pimienta. Mezclarlo todo con los huevos y la leche hasta quedar una pasta tersa; dejar reposar 15 min. Enharinar las rebanadas de pescado y sumergirlas en la preparación anterior, freír a fuego medio, retirar y escurrir sobre papel absorbente.</p> <p><u>Ensalada:</u> Lavar bien la lechuga el tomate y el rábano. Trocear la lechuga. Cortar el tomate en rodajas. Cortar el rábano en rodajas. Mezclar los vegetales, agregar sal y un chorrito de aceite.</p>
Huevo (1U.)	gr.	70	
Harina (½tz.)	gr.	85	
Leche (½tz.)	gr.	125	
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250	
Polvo de hornear (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga	gr.	40	
Tomate picado	gr.	50	
Rábano	gr.	50	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Servir con arroz blanco.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Atún	{Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr.	{Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.
	563 Cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
	108 Cal.
Harina.	{Prot. 10,5% → 85 x 0,105 = 8,925 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
85 gr.	{H.C. 74,1% → 85 x 0,741 = 62,985 gr. de H.C. x 4 = 252 Cal.
	{Gr. 1,3% → 85 x 0,013 = 1,105 gr. de Gr x 4 = 10 Cal.
	298 Cal.

Leche {Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal.
 125 ml. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
 {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal.
56 Cal.

Caldo de Pollo 183 Cal.

250 ml.
 Aceite {Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = **269 Cal.**
 30gr.
 Arroz {Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal.
 160 gr. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.
557 Cal.

Lechuga {H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = **4 Cal.**
 40 gr.
 Tomate {Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal.
 50 gr. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.
12 Cal.

Rábano {H.C. 5,2% → 50 x 0,052 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = **10 Cal.**
 50 gr.
 Melón {H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = **54 Cal.**
 250 ml.
 Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = **60 Cal.**
 15gr.

Total Calorías sin jugo: 2060 Cal/receta ÷ 3 porciones = 687 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 687 Cal/receta + 114 Cal/jugo = 800 Cal/porción

8.

PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa	gr.	300	Precalentar el horno a 180°C.
Leche (½tz.)	ml.	125	Cocinar las papas con sal.
Aceite (2cdas)	gr.	30	Escurrir y aplastar hasta obtener un puré, agregar la leche, 1cda. de mantequilla. Sazonar al con sal pimienta.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	Poner en una olla la cebolla, saltearla con mantequilla y agregar la carne. Cocinar hasta que la carne esté lista.
Carne Molida	gr.	150	En una sartén aparte, agregar la crema de leche, nuez moscada, sal y pimienta al gusto y cocinar hasta que la crema espese.
Huevo (1U.)	gr.	70	En un molde enmantequillado, colocar una capa del puré de papas, la carne y otra de puré.
Mantequilla (3cdas.)	gr.	45	Colocar encima la salsa preparada con crema de leche y el jamón picado. Cubrir con otra capa de puré.
Crema de leche (½tz.)	gr.	125	Finalmente en un bowl batir la yema de huevo y bañar el pastel con las mismas.
Nuez Moscada (1cdta.)	gr.	5	Llevar al horno durante 20 minutos o hasta que se dore la capa superior.
Vainitas	gr.	40	Vegetales:
Zanahoria	gr.	40	Blanquear las vainitas y la zanahoria.
Sal		al gusto	Servir caliente con sal, orégano y unas gotas de aceite.
Pimienta		al gusto	
Jugo Guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede variar el relleno, cambiando la carne de res por filetes de pescado o de pollo			NOTAS:

Papa 300 gr.	{Prot. 2,4% → 300 x 0,024 = 7,2 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 20,4% → 300 x 0,204 = 61,2 gr. de H.C. x 4 = <u>245 Cal.</u> 274 Cal.
Leche 125 ml.	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 Cal.</u> 56 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Carne Molida 150 gr.	{Prot. 21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 Cal. {Gr. 1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 Cal.</u> 149 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Mantequilla 30 gr.	{Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,750 gr. de Gr. x 9 = 223 Cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 Cal.</u> 260 Cal.
Vainitas 40 gr.	{Prot. 2% → 40 x 0,020 = 0,800 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 Cal.</u> 12 Cal.
Zanahoria 40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: 1383 Cal/receta ÷ 3 porciones = 461 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 461 Cal/receta + 92 Cal/jugo = 553 Cal/porción

9.

ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res sin hueso picada	gr.	200	<p><u>Estofado:</u> Dejar en remojo el fréjol la noche anterior. Cocinar el frejol en agua con sal hasta que esté suave. Poner aceite en una olla y sofreír el ajo con la cebolla. Agregar la carne y dejar cocinar por 5 minutos, agregar el tomate, luego el fréjol cocido y el cilantro picado. Agregar la pasta de tomate y el comino. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar durante 25 minutos.</p> <p><u>Ensalada:</u> Lavar bien los vegetales. Trocear la lechuga. Mezclar la lechuga con el pimiento el tomate cherry, el queso mozzarella, el orégano y finalmente agregar sal y un chorrillo de aceite.</p>
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Fréjol rojo (½tz.)	gr.	60	
Aguacate	gr.	60	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	15	
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Comino (1cda.)	gr.	5	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga.	gr.	40	
Pimiento Rojo y Verde picado en juliana (½tz.)	gr.	80	
Queso Mozzarella	gr.	30	
Tomates cherry	gr.	25	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Sandía	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Carne Res 200 gr.	{Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 Cal. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 Cal.</u>	199 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>	24 Cal.
Frejol 60 gr.	{Prot. 20,5% → 60 x 0,205 = 12,3 gr. de Prot. x 4 = 49 Cal. {H.C. 64,2% → 60 x 0,642 = 38,52 gr. de H.C. x 4 = 154 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u>	210 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u>	96 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>	4 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u>	36 Cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>	11 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u>	557 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u>	16 Cal.
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = <u>57 Cal.</u>	86 Cal.
Tomate cherry 25 gr.	{Prot. 1% → 25 x 0,010 = 0,250 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 5,1% → 25 x 0,051 = 1,275 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u>	6 Cal.

Sandía {H.C. 6,3% → 250 x 0,063 = 15,75 gr. de H.C. x 4 = **63 Cal.**
250 ml.

Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = **60 Cal.**
15gr.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1514 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{505 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{505 \text{ Cal/receta}} + \boxed{123 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{628 \text{ Cal/porción}}$

10.

LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX (6 porciones de tortillas de 55gr. aprox)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa pelada y picada en pedazos	gr.	350	Cocinar la papa en agua con sal hasta que esté muy suave.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	Guardar ½ taza de agua espesa de la cocción.
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	Aplastar muy bien la papa. Añadir el agua espesa que se guardó, el achiote, la cebolla y sal a gusto.
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	Añadir el queso directamente a la masa o ponerlo como relleno.
Aceite. (2cdas.)	gr.	30	Con esta masa formar los llapingachos.
Huevos (2U.)	gr.	140	Poner aceite en un sartén y freírlos a fuego mediano, untar de aceite las superficies antes de virarlos.
Chorizo (2U.)	gr.	60	Aparte cortar los chorizos por la mitad y freírlos en aceite hasta que estén dorados.
Aguacate (1U.)			Finalmente freír los huevos.
Jugo de Pera	ml.	250	Acompañar con Aguacate.
Azúcar.	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Papa	{Prot. 2,4% → 350 x 0,024 = 8,4 gr. de Prot. x 4 = 34 Cal.	
350 gr.	{H.C. 20,4% → 350 x 0,204 = 71,4 gr. de H.C. x 4 = 286 Cal.	320 Cal.
Cebolla Blanca	{Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.	
80 gr.	{H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal.	40 Cal.
Queso fresco	{Prot. 21,7% → 60 x 0,217 = 13,02 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.	
60 gr.	{H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	
	{Gr. 14,3% → 60 x 0,143 = 8,580 gr. de Gr. x 9 = 77 Cal.	136 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Huevo 210 gr.	{Prot. 12,8% → 210 x 0,128 = 26,9 gr. de Prot. x 4 = 108 Cal. {Gr. 11,5% → 210 x 1,115 = 24,15 gr. de Gr. x 9 = <u>217 Cal.</u> 325 Cal.
Chorizo 60 gr.	{Prot. 15,1% → 60 x 0,151 = 9,06 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {H.C. 1,1% → 60 x 0,011 = 0,666 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 45% → 60 x 0,450 = 27 gr. de Gr. x 9 = <u>243 Cal.</u> 282 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Pera 250 ml.	{H.C. 12,9% → 250 x 0,129 = 32,25 gr. de H.C. x 4 = 129 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1468 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{489 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{489 \text{ Cal/receta}} + \boxed{189 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{678 \text{ Cal/porción}}$

11.

MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Mote pelado (1½tz.)	gr.	150	Poner en un sartén mantequilla y sofreír, la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla este suave, añadir el achiote, el mote, la leche caliente, y sazonar con sal y pimienta. Dejar hervir a fuego bajo, hasta que se consuma el liquido. Añadir el huevo ligeramente mezclado y cocinar a fuego suave, para que se cuajen sin llegar a secarse. Aparte poner en un sartén aceite y freír los filetes de carne. Para la ensalada picar la col en julianas, lavarla bien y ponerla en un bowl, añadir unas gotas de limón y sal al gusto.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Leche (¼tz.)	ml.	60	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Cebolla blanca picada (2cdas.)	gr.	30	
Carne de Res (filetes)	gr.	300	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Col picada	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Mote {Prot. 4% → 150 x 0,040 = 6 gr. de Prot. x 4 = 24 Cal.
150 gr. {H.C. 25% → 150 x 0,250 = 37,5 gr. de H.C. x 4 = 150 Cal.

174 Cal.

Mantequilla {Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = **111 Cal.**
15 gr.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.

4 Cal.

Leche {Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
60 gr. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.

{Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.

39 Cal.

Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Cebolla Blanca 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 30 x 0,111 = 3,330 gr. de H.C. x 4 = <u>13 Cal.</u> 15 Cal.
Carne Res 200 gr.	{Prot. 21,2% → 150 x 0,212 = 42,4gr. de Prot. x 4 = 170 Cal. {Gr. 1,6% → 150 x 0,016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 Cal.</u> 199 Cal.
Arroz 110 gr.	{Prot. 6,5% → 110 x 0,065 = 7,15 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 88 gr. de H.C. x 4 = <u>354 Cal.</u> 383 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,93 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Col 50 gr.	{Prot. 3,9% → 50 x 0,039 = 1,95 gr. de Prot x 4 = 8 Cal. {H.C. 6% → 50 x 0,060 = 3 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1195 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{598 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{598 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{727 \text{ Cal/porción}}$

12.

FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechugas (filetes)	gr.	300	Colocar en un bowl el ajo, el romero, la sal, pimienta y jugo (zumo) de limón. Mezclar bien y colocar los filetes, dejar marinar por media hora. En una sartén calentar aceite y freír los filetes de pollo. Cocinar la papa con sal hasta que esté suave. Al momento de servir espolvorear sobre la papa el perejil picado.
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Romero fresco (1rama)	gr.	3	
Limón (1cda.)	gr.	15	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Papas picadas en bastones	gr.	300	
Perejil picado (1cdta.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de mora	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Si se desea servir con arroz blanco.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pechuga 300gr.	{Prot. 21,6% → 300 x 0,216 = 64,8 gr. de Prot. x 4 = 259 Cal. {Gr. 2,7% → 300 x 0,027 = 8,1 gr. de H.C. x 9 = 73 Cal.	332 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.	557 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	269 Cal.

Papa 300 gr.	{Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 7,2 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 61,2 gr. de H.C. x 4 = <u>245 Cal.</u> 274 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1450 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{483 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{483 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{689 \text{ Cal/porción}}$

13.

ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Presas de Pollo (2U.)	gr.	200	<p><u>Estofado:</u> Poner aceite en una sartén y llevar al fuego, freír las presas de pollo con el ajo.</p> <p>Picar o licuar el tomate, cebolla, pimienta y un poco del cilantro. Añadir lo anterior al pollo que se está friendo, dejar cocinar por 7 minutos. Añadir el achiote y dejar a fuego bajo por 30 minutos o hasta que el pollo este cocinado.</p> <p><u>Menestra:</u> Dejar en remojo el frejol la noche anterior.</p> <p>Poner a cocinar en ½ litro de agua hirviendo (sin sal) y añada un pedazo de cebolla paiteña. Tapar y dejar cocinar a fuego medio hasta que el fréjol esté suave.</p> <p>Aparte, poner en un sartén aceite y hacer un refrito con la cebolla. Cuando el fréjol esté bien cocido, agregar el refrito y el tomate licuado. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar bien, hasta que espese. Servir caliente y decorar con aguacate.</p>
Arroz (¾tz.)	gr.	160	
Lenteja (1tz.)	gr.	150	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Cebolla Paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Pimiento Verde picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Aguacate	gr.	60	
Achiote (1cda.)	gr.	5	
Aceite (1cda.)	gr.	30	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Comino (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pollo 200gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = <u>49 Cal.</u> 222 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Lenteja 80 gr.	{Prot. 23% → 80 x 0,230 = 18,4 gr. de Prot. x 4 = 74 Cal. {H.C. 61,1% → 80 x 0,611 = 48,88 gr. de H.C. x 4 = <u>196 Cal.</u> 270 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,40 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = <u>40 Cal.</u> 44 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.
Melón 250 ml.	{H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = 54 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1352 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{450 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{450 \text{ Cal/receta}} + \boxed{114 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{565 \text{ Cal/porción}}$

14.

TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Tallarines.	gr.	200	Cocinar los tallarines 10 minutos en una olla con abundante agua hirviendo y sal. Lavar las espinacas frescas y cocinarlas durante 5 minutos en agua con sal. Ecurrir los tallarines y los pasar por agua fría. Ecurrir las espinacas. Poner en otra olla aceite y saltear el ajo sin que llegue a quemarse, añadir el jamón picado. Agregar las espinacas, mezclar y cocinar durante 2 minutos removiendo constantemente. Mezclar con los tallarines y servir caliente.
Espinaca.	gr.	100	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Jamón. (4U.)	gr.	100	
Aceite de oliva. (2cdas.)	gr.	30	
Lechuga	gr.	40	
Tomate	gr.	50	
Sal.		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Tomate de árbol	ml.	250	
Azúcar.	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pasta	{Prot. 11,5% → 200 x 0,115 = 23 gr. de Prot. x 4 = 92 Cal.
200 gr.	{H.C. 55% → 200 x 0,550 = 110 gr. de H.C. x 4 = <u>440 Cal.</u>
	532 Cal.
Espinaca	{Prot. 2,2% → 100 x 0,022 = 2,2 gr. de Prot x 4 = 9 Cal.
100 gr.	{H.C. 2,6% → 100 x 0,026 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u>
	19 Cal.

Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Jamón 50 gr.	{Prot. 25,8% → 50 x 0,258 = 12,9 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal. {Gr. 20,6% → 50 x 0,206 = 10,3 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal.	93 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 =	269 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
Tomate 50 gr.	{Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.	12 Cal.
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = 101 Cal.	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 =	60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{933 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{467 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{467 \text{ Cal/receta}} + \boxed{181 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{648 \text{ Cal/porción}}$

15.

CANELONES DE POLLO**MENÚ:** Platos Fuertes**FECHA:****CANTIDAD:** 3 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para canelones (4U.)	gr.	300	<p>En una olla poner a hervir las pechugas de pollo con el hueso y piel.</p> <p>Agregar al agua las verduras, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el apio.</p> <p>Poner todo con el agua fría y cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté bien cocinado.</p> <p>Retirar el pollo y las verduras.</p> <p>Deshuesar el pollo, y picar la carne de las pechugas cuidando que no quede ningún cartílago.</p> <p>Picar la zanahoria hervida y el puerro.</p> <p>En una sartén con el aceite de oliva doramos la cebolla, agregamos el tomate, los pimientos, la zanahoria, la cebolla, la acelga y la carne del pollo.</p> <p>Poner a fuego lento y dejar reducir hasta que la preparación se note espesa.</p> <p>Una vez que la preparación se haya enfriado, rellenar los canelones, poniendo una hilera del relleno.</p> <p>Poner los canelones sobre una fuente para horno aceitada, espolvorear con abundante queso rallado y llevar al horno unos 10 minutos. Servir caliente.</p>
Pechuga de pollo.	gr.	100	
Zanahoria picada (¼tz.)	gr.	50	
Pimiento rojo y amarillo picado (¼tz.)	gr.	40	
Acelga picada (¼tz.)	gr.	40	
Apio picado (¼tz.)	gr.	40	
Cebolla perla picada (¼tz.)	gr.	40	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Queso parmesano (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pasta 300 gr.	{Prot. 11,5% → 300 x 0,115 = 34,5 gr. de Prot. x 4 = 138 Cal. {H.C. 55% → 300 x 0,550 = 165 gr. de H.C. x 4 = 660 Cal. 798 Cal.
Pechuga 100gr.	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal. {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal. 110 Cal.
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. 8 Cal.
Acelga 40 gr.	{Prot. 2,4% → 40 x 0,024 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 4,3% → 40 x 0,043 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. 11 Cal.
Apio 40 gr.	{Prot. 2,05% → 40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 6,25% → 40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 13 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. 24 Cal.
Queso Parmesano 30 gr.	{Prot. 32,7% → 30 x 0,327 = 9,81 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal. {Gr. 24,4% → 30 x 0,244 = 7,32 gr. de Gr. x 9 = 66 Cal. 105 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1394 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{465 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{465 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{594 \text{ Cal/porción}}$

CENAS

5.1.4 Cenas para niños de 4 a 6 años de edad

1.

HAMBURGUESA DE PESCADO				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 4 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pan de hamburguesa pequeño (4U)	gr.	200	Cocinar la papa y la aplastamos. Cocinar el pescado al vapor, desmenuzar, mezclar bien con la papa, la zanahoria y el queso rallados. Añadir poco a poco la harina y mezclar hasta obtener una consistencia pastosa, de masa. Dar la forma a las hamburguesas y si quedó muy pegajosa la masa se las puede pasar por más harina. Freír en un sartén con aceite de oliva. Rellenar los panes con la masa frita, la lechuga el tomate y la cebolla. Agregar mayonesa, salsa de tomate y mostaza.	
Pescado blanco filete.	gr.	80		
Papa	gr.	50		
Zanahoria rallada (4cdas.)	gr.	50		
Queso mozzarella rallado (2cdas.)	gr.	30		
Harina (2cdas.)	gr.	30		
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15		
Tomate (1 rodaja.)	gr.	10		
Lechuga (1hoja)	gr.	5		
Cebolla perla picada en aros (4U)	gr.	10		
Mayonesa (1cda.)	gr.	15		
Salsa de Tomate (2cdas.)	gr.	30		
Mostaza (½cda.)	gr.	7,5		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede agregar más salsas, pero los pesos de la receta son los ideales. - Con esta receta podemos hacer que los niños coman pescado y verduras a la vez que disfrutan de un plato que les va a gustar mucho. - El plato pesa 300 gr. aproximadamente (100 gr. /porción) 				NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 7-11 dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox. 	

Pan de Hamburguesa 200gr.	{Prot.	12% → 200 x 0,120 = 21 gr. de Prot. x 4 = 96 Cal.
	{H.C.	13% → 200 x 0,130 = 26 gr. de H.C. x 4 = 104 Cal.
	{Gr.	3% → 200 x 0,030 = 6 gr. de Gr. x 9 = <u>54 Cal.</u>
254 Cal.		

Corvina 80 gr.	{Prot. 18,6% → 80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 = 60 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.	<u>67 Cal.</u>
Papa 50 gr.	{Prot. 2,4% → 50 x 0,024 = 1,2 gr. de Prot. x 4 = 5 Cal. {H.C. 20,4% → 50 x 0,204 = 10,2 gr. de H.C. x 4 = 41 Cal.	<u>46 Cal.</u>
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	<u>20 Cal.</u>
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = 57 Cal.	<u>86 Cal.</u>
Harina. 30 gr.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal. {Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Gr. x 9 = 4 Cal.	<u>106 Cal.</u>
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.	<u>135 Cal.</u>
Tomate 10 gr.	{Prot. 1% → 10 x 0,010 = 0,1 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 5,1% → 10 x 0,051 = 0,510 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.	<u>2 Cal.</u>
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	<u>4 Cal.</u>
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.	<u>108 Cal.</u>
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.	<u>5 Cal.</u>

Total Calorías: 611 Cal. + 254 Cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 4pax: 611 Cal. + 254 cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 3 pax: 458 Cal. + 191 Cal/pan = 649 Cal.

Total Calorías 2 pax: 306 Cal. + 127 Cal/pan = 433 Cal.

Total Calorías 1 pax: 153 Cal. + 64 Cal/pan = 217 Cal.

2.

BOCADITOS DE POLLO Y QUESO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo deshuesada	gr.	200	Precalentar el horno a 180°C Cortar la pechuga en trozos y poner en un procesador, con el huevo y el queso, la sal y la pimienta. Mojarse las manos en agua e ir cogiendo pequeñas cantidades de masa y hacer las bolitas. Ya hechas las bolitas las pasamos por el pan rallado con el ajo y el perejil. Llevar al horno durante 10 minutos o hasta que se doren las bolitas.
Huevo (1U.)	gr.	70	
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	
Apanadura (1½cda.)	gr.	40	
Ajo picado	gr.	5	
Perejil picado	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Cada bocadito pesa aproximadamente 70 gr.			NOTAS: - Niños de 4-6 tres porciones de bocaditos. 120 gr.

Pechuga 200 gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = 49 Cal.	222 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.	108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = 18 Cal.	29 Cal.
Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	141 Cal.

Ajo	{Prot	4,4%	→	5	x	0,044	=	0,220	gr. de Prot	x	4	=	-
5 gr.	{H.C.	19%	→	5	x	0,190	=	0,950	gr. de H.C.	x	4	=	4 Cal.
													4 Cal.

Total Calorías: 502 Cal.

Total Calorías 5 bocaditos: 500 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 400 Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 300 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 200 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 100 Cal.

3.

TORTILLA DE GUINEO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo (1U.)	gr.	70	Mezclar el zumo de naranja con el azúcar. Poner a hervir en una olla y añadir el plátano cortado en trozos. Dejar hervir hasta que el plátano esté tierno y el zumo casi haya desaparecido. Batir el huevo con la leche y la sal, poner en un sartén el aceite de oliva y colocar la mezcla y finalmente añadir el plátano y terminar de hacer la tortilla.
Zumo de naranja (½tz.)	ml.	115	
Plátano (1U)	gr.	120	
Leche (2cdas.)	gr.	30	
Azúcar (1cdta.)	gr.	5	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El peso de la tortilla es de 340 gr. aproximadamente. - Cortar en cuatro pedazos iguales. 85gr. /pedazo. 			NOTAS: <ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 tres porciones de tortilla. 255 gr. aprox. - Niños de 7-10 años de tres a cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox. - Niños de 11-14 años cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox.

Huevo	{Prot.	12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr.	11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
		108 Cal.
Naranja	{H.C.	12% → 115 x 0,120 = 13,8 gr. de H.C. x 4 = 55 Cal.
115 gr.		
Plátano	{Prot.	1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal.
120 gr.	{H.C.	24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u>
		126 Cal.
Leche	{Prot.	3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
30 gr.	{H.C.	3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
	{Gr.	4,7% → 30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 = <u>13 Cal.</u>
		21 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = **20 Cal.**
5 gr.

Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = **135 Cal.**
15 gr.

Total Calorías: 330 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 330Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 248 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 165 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 83 Cal.

4.

ENSALADA DE TORNILLOS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Fideo tornillos	gr.	100	Poner agua suficiente con sal a calentar. Cuando esté hirviendo añadir los tornillos, los huevos y la papa picada en cuadritos pequeños hasta que se ablanden. Picar el jamón bien fino. Cuando los coditos, la patata y los huevos estén cocinados, escurrir el agua, pelar y picar los huevos y unirlos con la piña, manzana, jamón y cebolla. Añadir la mayonesa y revolver. Servir frío o caliente.
Jamón (2U.)	gr.	50	
Huevo	gr.	70	
Papa picada (1U.)	gr.	100	
Cebolla perla cortada en aros (6aros)	gr.	10	
Mayonesa (2cdas.)	gr.	30	
Manzana picada (1U)	gr.	40	
Piña picada	gr.	40	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 440 gr. (110gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de ensalada. 330 gr. aprox.

Fideo tornillo	{Prot. 13% → 100 x 0,130 = 13 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
100 gr.	{H.C. 73,9% → 100 x 0,739 = 73,9 gr. de H.C. x 4 = 296 Cal.
	{Gr. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Gr. x 9 = 13 Cal.
	361 Cal.
Jamón	{Prot. 25,8% → 25 x 0,258 = 6,45 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
25 gr.	{Gr. 20,6% → 25 x 0,206 = 5,15 gr. de Gr. x 9 = 46 Cal.
	72Cal.

Papa 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 Cal. {H.C. 20,4% → 100 x 0,204 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal.
	92 Cal.
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
	4 Cal.
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.
	108 Cal.
Manzana 40 gr.	{H.C. 15,1% → 40 x 0,151 = 6,04 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
Piña 40 gr.	{H.C. 12% → 40 x 0,120 = 4,8 gr. de H.C. x 4 = 19 Cal.

Total Calorías: 680 Cal/receta

Total Calorías 4 pax: 680 Cal.

Total Calorías 3 pax: 510 Cal.

Total Calorías 2 pax: 340 Cal.

Total Calorías 1 pax: 170 Cal.

5.

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevos (2U.)	gr.	140	Cocinar los huevos por diez minutos. Cocinar el pescado con sal hasta que esté blando, escurrir el agua y poner el pescado en un procesador, mezclar el pescado con la mayonesa. Pelar los huevos y partarlos en la mitad, sacar las yemas y rellenar con el pescado. Decorar con perejil.
Atún (filete)	gr.	100	
Mayonesa (3cdas.)	gr.	45	
Sal		al gusto	
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 290 gr. aprox. (145 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 huevo.

Huevo	{Prot. 12,8% → 140 x 0,128 = 17,92 gr. de Prot. x 4 = 72 Cal.
140 gr.	{Gr. 11,5% → 140 x 0,115 = 16,1 gr. de Gr. x 9 = <u>145 Cal.</u>
	217 Cal.
Mayonesa	{Prot. 1,8% → 45 x 0,018 = 0,810 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
45 gr.	{Gr. 79% → 45 x 0,790 = 35,55 gr. de Gr. x 9 = <u>320 Cal.</u>
	323 Cal.
Pescado (atún)	{Prot. 27% → 80 x 0,270 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
80 gr.	{Gr. 13% → 80 x 0,130 = 10,4 gr. de Gr. x 9 = <u>94 Cal.</u>
	180 Cal.

Total Calorías: 720 Cal/receta ÷ 2 porciones = 360 Cal/porción

6.

ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS.			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	Poner la pechuga deshuesada en un sartén con aceite y freírla hasta que esté bien dorada. Pelar el pepinillo, quitarle las semillas y picarlo, picar el tomate, pelar la pera, rociarla con zumo de limón y picarla. Picar el queso, y picar el pollo en tiras más o menos finas. Poner todos los ingredientes y mezclar en una ensaladera, añadir las pasas. Aparte, en un bowl, bate todos los ingredientes para el aderezo: mostaza, aceite, sal y orégano y añadir a la ensalada.
Pera pelada y picada en cuadros (1U.)	gr.	25	
Pasas (10U.)	gr.	10	
Pepinillo picado.	gr.	30	
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Orégano (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (1cdta.)	gr.	5	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 335 gr. aproximadamente. (112gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 224 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos o tres porciones de ensalada 335 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos o tres porciones de ensalada. 335 gr. aprox.

Pechuga 200gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = 49 Cal. 222 Cal.
Pera 25 gr.	{H.C. 12,9% → 25 x 0,129 = 3,225 gr. de H.C. x 4 = 13 Cal.
Pasas 10 gr.	{Prot 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = 27 Cal. 28 Cal.

Pepinillo 30 gr.	{H.C. 2,2% → 30 x 0,022 = 0,660 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal.
Queso fresco 45gr.	{Prot. 21,7% → 45 x 0,217 = 9,765 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal. {H.C. 3,1% → 45 x 0,031 = 1,395 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 14,3% → 45 x 0,143 = 6,435 gr. de Gr. x 9 = <u>58 Cal.</u> 103 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías: 536 Cal.

Total Calorías 3 pax: 536 Cal.

Total Calorías 2 pax: 357 Cal.

Total Calorías 1 pax: 179 Cal.

7.

CORVINA EN SALSA DE MANGO				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 1 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pescado filete	gr.	80	<p>Salsa: Poner en un sartén el aceite y sofreír el ajo y la cebolla, agregar la albahaca, la menta, y el apio. Mezclar bien y añadir el mango y el azúcar. Cocinar hasta que el mango esté suave y sazonar con la sal.</p> <p>Pescado: Poner en un bowl aceite, el limón, la sal y la pimienta poner el pescado y dejar reposar unos minutos. Cocinar el pescado durante tres o cuatro minutos de cada lado o bien hasta que el pescado esté bien cocido. Servir el pescado y bañar con la salsa de mango.</p>	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5		
Cebolla perla picada (2cdas.)	gr.	30		
Albahaca fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Menta fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Apio picado (¼tz.)	gr.	40		
Mango picado (½tz.)	gr.	125		
Azúcar (1cda.)	gr.	5		
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20		
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 260 gr. aproximadamente				
			NOTAS:	
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 260 gr. aprox.	

Corvina	{Prot. 18,6% →	80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 =	60 Cal.
80 gr.	{Gr. 1% →	80 x 0,010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 =	7 Cal.
			67 Cal.
Ajo	{Prot 4,4% →	5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C. 19% →	5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
			4 Cal.
Apio	{Prot. 2,05% →	40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 =	3 Cal.
40 gr.	{H.C. 6,25% →	40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 =	10 Cal.
			13 Cal.

Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Mango 125 gr.	{H.C. 15,1% → 125 x 0,151 = 18,875 gr. de H.C. x 4 = 76 Cal.
Azúcar 5 gr.	{H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías: **327 Cal.**

8.

PURÉ DE VERDURAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria picada grueso (1U.)	gr.	50	Limpiar y pelar la zanahoria el tomate, la papa y la cebolla. Poner en un sartén aceite y sofreír la cebolla troceada y los ajos, añadir la zanahoria, la papa y el tomate. Añadir el caldo de pollo, la hoja de laurel, la sal y pimienta. Dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos o hasta que todos los ingredientes estén blandos. Retirar la hoja de laurel y pasar por un procesador. Agregar la leche y mezclar. Servir muy caliente con un poco de queso parmesano rallado.
Cebolla perla (½cebolla)	gr.	50	
Diente de ajo (1cdta.)	gr.	5	
Laurel	gr.	1	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250	
Papa picada (1U.)	gr.	100	
Tomate picado (1U.)	gr.	100	
Queso parmesano (1cda.)	gr.	15	
Leche (¼tz.)	ml.	60	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- El plato pesa 585 gr. aproximadamente (147 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 dos porciones de puré 294 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos o tres porciones de puré 411 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años tres porciones de puré. 411 gr. aprox.

Zanahoria	{H.C.	10% → 50 x 0,100 =	5 gr. de H.C. x 4 =	20 Cal.
50 gr.				
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 50 x 0,012 =	0,6 gr. de Prot x 4 =	2 Cal.
50 gr.	{H.C.	10% → 50 x 0,100 =	5 gr. de H.C. x 4 =	<u>20 Cal.</u>
				24 Cal.
Ajo	{Prot	4,4% → 5 x 0,044 =	0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 =	0,950 gr. de H.C. x 4 =	<u>4 Cal.</u>
				4 Cal.

Mantequilla {Gr. 82,5% \rightarrow $15 \times 0,825 = 12,375$ gr. de Gr. $\times 9 =$ **111 Cal.**
15 gr.

Caldo de Pollo. **183 Cal.**

Papa {Prot. 2,4% \rightarrow $100 \times 0,024 = 2,4$ gr. de Prot. $\times 4 =$ 10 Cal.
100 gr. {H.C. 20,4% \rightarrow $100 \times 0,204 = 20,4$ gr. de H.C. $\times 4 =$ 82 Cal.

92 Cal.

Tomate {Prot. 1% \rightarrow $100 \times 0,010 = 1$ gr. de Prot $\times 4 =$ 4 Cal.
100 gr. {H.C. 5,1% \rightarrow $100 \times 0,051 = 5,1$ gr. de H.C. $\times 4 =$ 20 Cal.

24 Cal.

Queso Parmesano {Prot. 32,7% \rightarrow $15 \times 0,327 = 4,905$ gr. de Prot $\times 4 =$ 20 Cal.
15 gr. {Gr. 24,4% \rightarrow $15 \times 0,244 = 3,660$ gr. de Gr. $\times 9 =$ 33 Cal.

53 Cal.

Leche {Prot. 3,1% \rightarrow $60 \times 0,031 = 1,860$ gr. de Prot $\times 4 =$ 7 Cal.
60 gr. {H.C. 3,1% \rightarrow $60 \times 0,031 = 1,860$ gr. de Prot $\times 4 =$ 7 Cal.

{Gr. 4,7% \rightarrow $60 \times 0,047 = 2,82$ gr. de Gr. $\times 9 =$ 25 Cal.

39 Cal.

Total Calorías: 549 Cal.

Total Calorías 4 porciones: 549 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 411 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 274 Cal.

Total Calorías 1 porción: 137 Cal.

9.

CHAMPIÑONES RELLENOS**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 4 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones frescos y grandes. (8U) (2 x pax.)	gr.	50	Precalentar el horno a 180°C Lavar los champiñones y quitar los tallos, picarlos y ponerlos en un cazo con un poco de mantequilla, el zumo del limón y sal a fuego lento. Poner la miga de pan a remojo en la leche. Untar con mantequilla una fuente, y colocar los champiñones boca arriba con un poco de mantequilla en cada uno. Meter la fuente en el horno previamente calentado y esperar 10 min. Aparte mezclar los tallos picados, la miga de pan, la carne y el perejil. Salpimentar al gusto. Rellenar los champiñones, poner el queso sobre la mezcla y meterlos en el horno por 20 minutos o hasta que el queso esté gratinado.
Miga de pan (¼tz.)	gr.	70	
Leche (½tz.)	ml.	60	
Carne molida	gr.	80	
Mantequilla. (1cda.)	gr.	15	
Queso Mozzarella rallado (4cdas.)	gr.	60	
Perejil picado. (1cda.)	gr.	15	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 350gr. aproximadamente. (87 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años tres porciones de champiñones. 261 gr. aprox.

Champiñones {Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
 50gr. {H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.
12 Cal.

Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	141 Cal.
Leche 60 gr.	{Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.	39 Cal.
Carne Molida 80 gr.	{Prot 21.2% → 80 x 0.212 = 16,96 gr. de Prot. x 4 = 68 Cal. {Gr. 1.6% → 80 x 0.016 = 1,28 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.	80 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.	111 Cal.
Queso Mozzarella 60 gr.	{Prot 22% → 60 x 0,220 = 13,2 gr. de Prot. x 4 = 53 Cal. {H.C. 2,14% → 60 x 0,0214 = 1,284 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal. {Gr. 21% → 60 x 0,210 = 12,6 gr. de Gr. x 9 = 113 Cal.	171 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.

Total Calorías: 562 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 562Cal.

Total Calorías 2 porciones: 375 Cal.

Total Calorías 1 porción: 187 Cal.

10.

SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 3 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones laminados (½tz.)	gr.	40	Calentar el aceite en un sartén, a fuego medio, saltear el ajo y el cilantro. Retirar del calor y reservar. Calentar el caldo de pollo y agregar los champiñones y el salteado anterior y dejar cocinar por 5 minutos. Picar en cuadrados el pollo y agregarlo al caldo y cocinar durante 15 minutos. Finalmente sazonar con sal y pimienta.
Pechuga de pollo.	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 640 gr. aproximadamente (213 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 una porción de sopa 213 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 426 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de sopa 640 gr. aprox.

Champiñones 50gr.	{Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de {H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de	Prot. x 4 = 4 Cal. H.C. x 4 = 8 Cal.	12 Cal.
Pechuga 100gr.	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de	Prot. x 4 = 86 Cal. H.C. x 9 = 24 Cal.	110 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de	Prot x 4 = - H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Caldo de Pollo 500 ml.			365 Cal.

Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → $15 \times 0,999 = 14.985$ gr. de Gr. $\times 9 = 135$ Cal.
15 gr.

Total Calorías: 626 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 626 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 418 Cal.

Total Calorías 1 porción: 209 Cal.

11.

AVENA CALIENTE**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena (½tz.)	gr.	100	Licuar la avena con el agua y pasar por un cernidor.
Azúcar (2cdas.)	gr.	30	Una vez cernido poner en una olla y llevar a fuego bajo, añadir el azúcar, la canela la nuez moscada y la leche evaporada, mover regularmente hasta que empiece a espesar.
Canela (1rama.)	gr.	10	
Nuez moscada (1cdta.)	gr.	5	
Agua (1tz.)	ml.	300	
Leche evaporada (½tz.)	ml.	125	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 430 gr. aproximadamente (215 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de avena. 215 gr.

Avena {Prot. 12,1% → 100 x 0,121 = 12,1 gr. de Prot. x 4 = 48 Cal.
 100 gr. {H.C. 68% → 100 x 0,680 = 68 gr. de H.C. x 4 = 272 Cal.
 {Gr. 7,5% → 100 x 0,075 = 7,5 gr de Gr. x 9 = 68 Cal.
388 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
 30 gr.

Leche Evaporada {Prot. 7% → 125 x 0,070 = 8,75 gr. de Prot. x 4 = 35 Cal.
 125 gr. {H.C. 9,9% → 125 x 0,099 = 12,37 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal.
 {Gr. 7,9% → 125 x 0,079 = 9,875 gr. de Gr. x 9 = 89 Cal.
174 Cal.

Total Calorías: **682 Cal.****Total Calorías 2 porciones:** **682 Cal.****Total Calorías 1 porción:** **454 Cal.****Total Calorías 1 porción:** **227 Cal.**

12.

LASAÑA DE VERDURAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 8 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para lasaña	gr.	400	Precalentar el horno a 180°C.b
Espinaca	gr.	200	Hervir por 3 minutos en agua las
Zapallo picado	gr.	150	hojas de espinaca, luego se cortan
Pimiento rojo	gr.	100	en trozos, con el zapallo y el brócoli.
Maíz dulce (1tz.)	gr.	250	Aparte sofreír con un poco de
Harina (4cdas.)	gr.	60	mantequilla y se le agrega los
Brócoli (1tz.)	gr.	100	hongos y el maíz.
Cebolla cortada en aros (½tz.)	gr.	80	Poner en una olla a calentar la leche
Queso mozzarella (½queso)	gr.	250	con la harina, la cebolla y la
Leche (1tz.)	ml.	225	mantequilla y se deja cocinar hasta
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	que espese.
Orégano (2cdas.)	gr.	20	En una bandeja poner una capa de
Sal		al gusto	pasta, una capa de relleno, y una de
Pimienta		al gusto	salsa, así sucesivamente hasta
			terminar con una de pasta y queso.
			Llevamos al horno aproximadamente
			20 minutos.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 1850 gr. aproximadamente (185 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de lasaña. 185 gr.

Pasta lasaña 400 gr.	{Prot. 11,5% → 400 x 0,115 = 46 gr. {H.C. 55% → 400 x 0,550 = 220 gr.	de Prot. x 4 = 184 Cal. de H.C. x 4 = 880 Cal.	1064 Cal.
Espinaca 200 gr.	{Prot. 2,2% → 200 x 0,022 = 4,40 gr. {H.C. 2,6% → 200 x 0,026 = 5,20 gr.	de Prot x 4 = 18 Cal. de H.C. x 4 = 21 Cal.	39 Cal.
Zapallo 150gr.	{H.C. 5% → 150 x 0,05 = 7,50 gr.	de H.C. x 4 =	30 Cal.
Pimiento 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. {H.C. 3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr.	de Prot. x 4 = 5 Cal. de H.C. x 4 = 15 Cal.	20 Cal.

Maíz Dulce 250 gr.	{Prot. 3,22% → 250 x 0,0322 = 8,050 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 19% → 250 x 0,190 = 47,5 gr. de H.C. x 4 = 190 Cal. 222 Cal.
Harina. 60 gr.	{Prot. 10,5% → 60 x 0,105 = 6,3 gr. de Prot. x 4 = 25 Cal. {H.C. 74,1% → 60 x 0,741 = 44,46 gr. de H.C. x 4 = 178 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal. 210 Cal.
Brócoli 100 gr.	{Prot. 3,3% → 100 x 0,033 = 3,3 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2,5% → 100 x 0,025 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 23 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Queso Mozzarella 250 gr.	{Prot 22% → 250 x 0,220 = 55 gr. de Prot. x 4 = 220 Cal. {H.C. 2,14% → 250 x 0,0214 = 5,35 gr. de H.C. x 4 = 21 Cal. {Gr. 21% → 250 x 0,210 = 52,5 gr. de Gr. x 9 = 473 Cal. 714 Cal.
Leche 225 gr.	{Prot. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {H.C. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {Gr. 4,7% → 225 x 0,047 = 10,575 gr. de Gr. x 9 = 95 Cal. 151 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.

Total Calorías: 2620 Cal.

Total Calorías 8 porciones: 2096 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2358 Cal.

Total Calorías 7 porciones: 1834 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2620 Cal.

Total Calorías 6 porción: 1572 Cal.

Total Calorías 5 porciones: 1310 Cal.

Total Calorías 4 porción: 1048 Cal.

Total Calorías 3 porción: 786Cal.

Total Calorías 2 porciones: 524 Cal.

Total Calorías 1 porción: 262 Cal.

13.

PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa mediana 2U	gr.	120	Lavar las papas, pincharlas con un tenedor y las meterlas al horno durante 1 hora a 180°C,
Arvejas (½tz.)	gr.	60	Una vez cocidas las papas, retirar del horno y cortarlas por la mitad, extraer parte de la pulpa con la ayuda de una cuchara, y la reservamos.
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	En un bowl, aplastamos la pulpa hasta convertirla en puré y la reservamos también.
Cebolla perla picada (1cda.)	gr	15	Cocinar las arvejas en una olla con agua hirviendo y sal hasta que estén suaves las arvejas.
Aceite de Oliva (1cda.)	gr.	15	En un sartén poner aceite, y sofreír el ajo, añadir el tocino y las arvejas y retirar cuando el tocino esté crujiente y mezclar con el puré.
Sal		al gusto	Rellenar las papas con esta mezcla y llevar al horno durante 15 minutos.
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 200 gr. aproximadamente			
			NOTAS:
			-El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 200 gr.

Papa 120 gr.	{Prot. 2,4% → 120 x 0,024 = 2,88 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 20,4% → 120 x 0,204 = 24,48 gr. de H.C. x 4 = 98 Cal.	110 Cal.
Arveja 60 gr.	{Prot. 8,9% → 60 x 0,089 = 5,34 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 15,2% → 60 x 0,152 = 9,120 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal. {Gr. 2,2% → 60 x 0,022 = 1,32 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.	69 Cal.

Ajo	{Prot	4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
			4 Cal.
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 15 x 0,012 = 0.18 gr. de Prot x 4 =	- .
15 gr.	{H.C.	10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de H.C. x 4 =	6 Cal.
			6 Cal.
Aceite de Oliva	{Gr.	99,9% → 15 x 0,999 = 14.985 gr. de Gr. x 9 =	135 Cal.
15 gr.			

Total Calorías 2 porciones: 324 Cal.

Total Calorías 1 porción: 162 Cal.

14.

ARROZ CON CARNE Y QUESO**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Arroz cocido	gr.	100	Precalentar el horno a 180°C. Mezclar el arroz con el pimiento picado y la cebolla picada, formar una capa de arroz como una tortilla, luego una capa de carne sobre el arroz, luego otra de arroz y otra de carne y finalmente otra de arroz. Aparte mezclar el queso rallado, con sal, pimienta y la leche, y bañar con esta mezcla el preparado anterior. Poner en una fuente y llevar al horno aproximadamente 35 minutos.
Pimiento Rojo (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (1cda.)	gr.	15	
Queso ricotta rallado (2cdas.)	gr.	30	
Leche (½tz.)	ml.	125	
Carne de res picada	gr.	100	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 385 gr. aproximadamente (193 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: -El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 193 gr.

Arroz	{Prot.	6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de	Prot. x 4 = 26 Cal.
100 gr.	{H.C.	80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de	H.C. x 4 = <u>322 Cal.</u>
			348 Cal.
Pimiento	{Prot.	1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de	Prot. x 4 = 5 Cal.
15 gr.	{H.C.	3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr. de	H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>
			20 Cal.
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 15 x 0,012 = 0.18 gr. de	Prot x 4 = -
15 gr.	{H.C.	10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de	H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>
			6 Cal.
Queso Ricotta	{Prot.	14,5% → 30 x 0,145 = 4,350 gr. de	Prot. x 4 = 17 Cal.
30 gr.	{H.C.	2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de	H.C. x 4 = 3 Cal.
	{Gr.	13% → 30 x 0,130 = 3,90 gr. de	Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>
			55 Cal.

Leche 30 gr.	{Prot.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{H.C.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{Gr.	4,7% →	30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 =	<u>13 Cal.</u>
				21 Cal.
Carne Res 100 gr.	{Prot	21.2% →	100 x 0.212 = 21,2 gr. de Prot. x 4 =	85 Cal.
	{Gr.	1.6% →	100 x 0.016 = 1,6 gr. de Gr. x 9 =	<u>14 Cal.</u>
				99 Cal.

Total Calorías: 549Cal.

Total Calorías 2 porciones: 549 Cal.

Total Calorías 1 porción: 274 Cal.

15.

ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 4 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	<p>En una olla con agua se cocinar la pechuga con casi la rama de canela, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Una vez cocido el pollo, se saca del caldo y se reserva.</p> <p>Con el caldo que ha quedado se prepara el arroz, y el caldo, un poco de canela, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Regresamos a la pechuga y la picamos y la echamos al arroz aún en cocción.</p> <p>Se deja cocer hasta que el arroz esté listo.</p> <p>Mezclar el tomate con la con y agregar unas gotas de limón y sal.</p>
Canela (1rama)	gr.	10	
Arroz cocido	gr.	160	
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Col Picada	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El plato pesa 400 gr. aproximadamente (200 gr. /porción) 			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 una porción de arroz con pollo 200 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox.

Pechuga 100gr. {Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
 {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal.
110 Cal.

Arroz 100 gr. {Prot. 6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
 {H.C. 80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de H.C. x 4 = 322 Cal.
348 Cal.

Tomate 100 gr. {Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
 {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
24 Cal.

Col	{Prot.	3,9% →	30 x 0,039 = 1,17 gr. de Prot x 4 =	5 Cal.
30 gr.	{H.C.	6% →	30 x 0,060 = 1,80 gr. de H.C. x 4 =	<u>7 Cal.</u>
				12 Cal.

Total Calorías: 494 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 494 Cal.

Total Calorías 1 porción: 247 Cal.

MENÚS COMPLETOS

5.1.5 Menús para niños de 4 a 6 años de edad

MENÚ 1	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA	771
ALMUERZO:	
• CALDO DE POLLO	183
• SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN	729
CENA:	
• ENSALADA DE TORNILLOS	170
TOTAL CALORÍAS:	1853

MENÚ 2	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO.	648
ALMUERZO:	
• SOPA DE CHOCLO	374
• ENCEBOLLADO DE PESCADO	640
CENA:	
• ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS.	179
TOTAL CALORÍAS:	1841

MENÚ 3	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS	580
ALMUERZO:	
• SOPA DE TOMATE Y ROMERO	162
• MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA.	745
CENA:	
• CORVINA EN SALSA DE MANGO	327
TOTAL CALORÍAS:	1814

MENÚ 4	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFIN TROPICAL	719
ALMUERZO:	
• CREMA DE ZAPALLO	281
• PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.	564
CENA:	
• SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES	209
TOTAL CALORÍAS:	1855

MENÚ 5	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CREPES EXÓTICOS	675
ALMUERZO:	
• CREMA DE MANZANA	336
• ENCOCCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES	605
CENA:	
• AVENA CALIENTE	227
TOTAL CALORÍAS:	1843

MENÚ 6	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO I	764
ALMUERZO:	
• SOPA DE ALBÓNDIGAS	411
• CEBICHE DE CAMARÓN	496
CENA:	
• PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS	162
TOTAL CALORÍAS:	1833

MENÚ 7	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO II	671
ALMUERZO:	
• SOPA DE CARNE	471
• CEBICHE DE PESCADO	493
CENA:	
• LASAÑA DE VERDURAS	262
TOTAL CALORÍAS:	1897

MENÚ 8	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO MULTICOLOR	689
ALMUERZO:	
• SOPA DE MANZANA Y ZANAHORIA.	281
• FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS.	689
CENA:	
• BOCADITOS DE POLLO Y QUESO	200
TOTAL CALORÍAS:	1859

MENÚ 9	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO	671
ALMUERZO:	
• SOPA DE MAQUEÑO	428
• PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS	553
CENA:	
• ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL	247
TOTAL CALORÍAS:	1899

MENÚ 10	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO NUTRITIVO	616
ALMUERZO:	
• SOPA DE LENTEJAS	398
• CANELONES DE POLLO	594
CENA:	
• PURÉ DE VERDURAS	274
TOTAL CALORÍAS:	1882

MENÚ 11	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TOSTADAS RELLENAS LIGHT	624
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO REFORZADA	373
• TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN	648
CENA:	
• TORTILLA DE GUINEO	165
TOTAL CALORÍAS:	1810

MENÚ 12	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO	677
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO	333
• ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA	628
CENA:	
• HAMBURGUESA DE PESCADO	217
TOTAL CALORÍAS:	1855

MENÚ 13	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFINS DE BANANA Y AVENA	565
ALMUERZO:	
• CALDO DE VERDURAS	83
• FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA	800
CENA:	
• HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA	360
TOTAL CALORÍAS:	1808

MENÚ 14	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUESLI	621
ALMUERZO:	
• SOPA DE HÍGADO DE POLLO	415
• ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ	565
CENA:	
• ARROZ CON CARNE Y QUESO	274
TOTAL CALORÍAS:	1875

MENÚ 15	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• PANCAKES CON LECHE	699
ALMUERZO:	
• CREMA DE ZAPALLO	281
• LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO.	678
CENA:	
• CHAMPIÑONES RELLENOS	
TOTAL CALORÍAS:	1845

**5.2 PROPUESTAS
GASTRONÓMICAS PARA
NIÑOS DE 7 – 10 AÑOS
DE EDAD**

DESAYUNOS

5.2.1 Desayunos para niños de 7 a 10 años de edad

1.

TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO				
MENÚ: Desayuno				
FECHA: 25-dec-2009				
CANTIDAD: 1 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Huevos	gr.	70	Poner en un bowl los huevos, la cebolla, el tomate, el pimiento y el queso. Juntamos todos los ingredientes hasta formar una sola mezcla. Calentamos un sartén con un poco de aceite y cuando ya esté Caliente añadimos la mezcla anterior. Dejamos que se cocine y dore de un lado, damos la vuelta y esperamos que se dore el otro lado.	
Cebolla blanca picada (1cda.)	gr.	15		
Cebolla Perla picada (1cda.)	gr.	15		
Tomate picado (¼tz.)	gr.	40		
Pimiento picado (1cda.)	gr.	15		
Queso fresco picado	gr.	25		
Sal		al gusto		
Aceite (2cdas.)	gr.	30		
Tostadas	gr.	40		
Leche	ml.	188		
Azúcar	gr.	15		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar con pan taja o tostadas. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 423 gr. aproximadamente 				NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 423 gr. aprox.	

Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Cebolla Blanca	{Prot. 1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr.	{H.C. 11,1% → 15 x 0,111 = 1,665 gr. de H.C. x 4 = <u>7Cal.</u>
	8 Cal.
Cebolla Perla	{Prot 1,4% → 15 x 0,014 = 0,210 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr.	{H.C. 10% → 15 x 0,110 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>
	7 Cal.
Tomate	{Prot. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Prot x 4 = 2 Cal.
40 gr.	{H.C. 5,1% → 40 x 0,051 = 2,04 gr. de H.C. x 4 = <u>8 Cal.</u>
	10 Cal.

Pimiento 15 gr.	{Prot. 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de H.C. x 4 = <u>2 Cal.</u> 3 Cal.
Queso fresco 25gr.	{Prot. 21,7% → 25 x 0,217 = 5,425 gr. de Prot. x 4 = 22 Cal. {H.C. 3,1% → 25 x 0,031 = 0,775 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 14,3% → 25 x 0,143 = 3,575 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 57 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 270 Cal.
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot. x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 41 Cal.
Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,95 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías: **677 Cal.**

2.

DESAYUNO CASERO II			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche Descremada	ml.	188	Calentar la Leche. Poner en un sartén el aceite y freír el huevo.
Tostada	gr.	40	
Aceite	gr.	15	
Huevo	gr.	70	
Queso ricotta	gr.	15	
Mermelada Melocotón	gr.	30	
Baguette o similar	gr.	40	
Jugo de Naranja	ml.	188	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 572 gr. aproximadamente			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 572 gr. aprox.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal. {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,95 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = <u>18 Cal.</u> 29 Cal.
Mermelada melocotón 30 gr.	{H.C. 24% → 30 x 0,240 = 7,2 gr. de H.C. x 4 = 29 Cal.

3.

MUFFINS DE BANANA Y AVENA			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (2-3 porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Plátano (1U.)	gr.	120	<p>Licuar la banana, el azúcar, el aceite y el huevo, hasta obtener un líquido espeso.</p> <p>En un recipiente, mezclar la avena, la levadura, la harina y el líquido de la licuadora.</p> <p>Mezclar hasta obtener una masa uniforme.</p> <p>Luego, agregar las pasas.</p> <p>Rociar un molde para muffins con aceite en aerosol y agregar la mezcla uniformemente. Tapar y dejar reposar por 10 minutos. Luego, hornear a 350 grados por 10 a 15 minutos, hasta que estén dorados.</p>
Azúcar morena (1cda.)	gr.	15	
Aceite vegetal (1cda.)	gr.	15	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Avena (2cdas.)	gr.	30	
Levadura (½cda.)	gr.	2,5	
Harina (2cdas.)	gr.	30	
Pasas (1cda.)	gr.	15	
Aceite en aerosol			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El muffin es un tipo de pan dulce con forma de pastelillo, no un pastel normal, sino un pastel pequeño de taza, ya que tienen una base cilíndrica y una parte más ancha arriba, formando un hongo. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 283 gr. aproximadamente (70 gr. /porción) 			<p>NOTAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años dos porciones de 70 gr. c/u. - Niños de 7-10 años tres porciones de 70 gr. c/u.

Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u>
Azúcar 30gr.	{H.C. 95,8% → 30 x 0,958 = 28,74 gr. de H.C. x 4 = 115 Cal.

Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 270 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Avena 30 gr.	{Prot. 12,1% → 30 x 0,121 = 3,63 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 68% → 30 x 0,680 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal. {Gr. 7,5% → 30 x 0,075 = 2,25 gr. de Gr. x 9 = <u>21 Cal.</u> 118 Cal.
Levadura 2,5 gr.	{Prot. 36,9% → 2,5 x 0,369 = 0,923 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 45,8% → 2,5 x 0,458 = 1,145 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 9 Cal.
Harina. 30 gr.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal. {Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,39 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 106 Cal.
Pasas 30 gr.	{Prot. 3% → 30 x 0,030 = 0,9 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 66,5% → 30 x 0,665 = 19,95 gr. de H.C. x 4 = <u>80 Cal.</u> 84 Cal.
Pera 376gr.	{H.C. 12,9% → 376 x 0,129 = 48,5 gr. de H.C. x 4 = 194 Cal.

Total Calorías sin plátano: 1005 Cal/receta

Total Calorías con plátano: 1130 Cal/receta

Total Calorías 4 porciones: 1130 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 848 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 565 Cal.

Total Calorías 1 porción: 283 Cal.

1.

DESAYUNO CASERO I			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche (¾tz.) o (1tz)	ml.	188(250)	Calentar la leche y poner el azúcar.
Huevo frito	gr.	70	
Aceite	gr.	30	
Tostadas	gr.	41	
Queso fresco	gr.	50	
Azúcar	gr.	30	
Jugo Naranja	gr.	188(250)	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se debe dividir el azúcar para la leche y para el jugo 15 gr. para cada uno. - El plato pesa 567 gr. para niños de 4-10 años aproximadamente. - El plato pesa 691 gr. para niños de 11-14 años aproximadamente. 			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 379 gr. aprox. - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 691 gr. aprox.

Leche	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal.
188 ml.	{H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal.
	{Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u>
	113 Cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Aceite	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
30gr.	
Tostadas	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
40 gr.	{H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal.
	{Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u>
	41 Cal.
Azúcar	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 9,970 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
30 gr.	

Queso fresco 50 gr.	{Prot. 21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal. {H.C. 3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = <u>64 Cal.</u>
	113 Cal.
Jugo de Naranja 188 gr.	{H.C. 12% → 188 x 0,120 = 22,56 gr. de H.C. x 4 = 90 Cal

Total Calorías: 764 Cal

5.

DESAYUNO MULTICOLOR			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pan de hot dog mediano (1U)	gr.	90	Cortar el pan por la mitad sin separarlo completamente.
Plátano (½plátano)	gr.	60	Untar con mantequilla de maní.
Kiwis picado (2U.)	gr.	150	Luego colocar la mitad de un banano encima.
Mantequilla de maní baja en grasa (2cdas.)	gr.	30	Adornar con un poco de kiwi picado y bañar cada pan con la mermelada.
Mermelada de fresa sin azúcar (3cdas.)	gr.	45	
Leche	ml.	188	
Azúcar (2cdas.)	gr.	15	
Huevo		70	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede acompañar este plato con jugo o batido de frutas según el gusto del paciente. - El plato pesa 648 gr. aproximadamente 			NOTAS: -Si se acompaña con jugo o batidos aumentará el total de Calorías. -El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 648 gr. aprox.

Pan de Hot Dog 90 gr.	{Prot. 12% → 90 x 0,120 = 10,8 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal. {H.C. 13% → 90x 0,130 = 11,7 gr. de H.C. x 4 = 47 Cal. {Gr. 3% → 90 x 0,030 = 2,7 gr. de Gr. x 9 = 24 Cal.	114 Cal.
Plátano 70 gr.	{Prot. 1,2% → 70 x 0,012 = 0,840 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 24,9% → 70 x 0,249 = 17,43 gr. de H.C. x 4 = 70 Cal.	73 Cal.
Kiwi 150 gr.	{H.C. 12,9% → 150 x 0,129 = 19,35 gr. de H.C. x 4 =	77 Cal.
Mantequilla de maní 60 gr.	{Prot. 8% → 60 x 0,080 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19Cal. {H.C. 1% → 60 x 0,010 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 11% → 60 x 0,110 = 6,6 gr. de Gr. x 9 = 59 Cal.	80 Cal.
Mermelada fresa sin azúcar 45 gr.	{H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → $188 \times 0,050 = 9,4$ gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → $188 \times 0,031 = 5,828$ gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u>
	113 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → $30 \times 0,997 = 29,91$ gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → $70 \times 0,128 = 8,96$ gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → $70 \times 0,115 = 8,05$ gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.

Total Calorías: 689 Cal.

6.

DESAYUNO NUTRITIVO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
<u>Batido frutas:</u> Leche (1tz)	ml.	250	<u>Batido frutas:</u> Colocar la leche, el zumo de la/las frutas deseadas y la miel. Batir por un minuto y servir. Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa.
<u>Zumo de frutas:</u> mora, guanábana, tomate de árbol, etc. (¾tz.)	ml.	188	
Miel de abeja (1cda.)	gr.	15	
Huevo duro.	gr.	70	
Tostadas (2U.)	gr.	80	
Porción de Queso ricotta.	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede utilizar una o varias frutas para el batido. - El plato pesa 633 gr. aproximadamente 			NOTAS: La cantidad de Calorías dependerá de la fruta y del pan utilizado. - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 633 gr. aprox.

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u>	151 Cal.
Zumo Mora 188 ml.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = <u>99 Cal.</u>	110 Cal.
Zumo Guanábana 188 ml.	{Prot. 1,22% → 188 x 0,012 = 2,294 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>	24 Cal.
Zumo Tomate de árbol 188ml.	{Prot. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = 15 Cal. {H.C. 10,1% → 188 x 0,101 = 18,988 gr. de H.C. x 4 = <u>76 Cal.</u>	91 Cal.

Miel de abeja 15 gr.	{Prot. 2% → 15 x 0,020 = 0,3 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8% → 15 x 0,080 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29.85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u> 55 Cal.
Tostadas 80 gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u> 82 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS BATIDO DE MORA

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{267 \text{ Cal/porción}} = \boxed{781 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS BATIDO GUANÁBANA

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{237 \text{ Cal/porción}} = \boxed{751 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de tomate de Árbol:**

CALORÍAS BATIDO TOMATE DE ÁRBOL

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{248 \text{ Cal/porción}} = \boxed{762 \text{ Cal.}}$$

7.

MUESLI**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena u otro cereal como centeno, trigo, cebada o una mezcla de cereales. (1tz.)	gr.	240	Mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente hermético. La mezcla se puede servir con leche descremada, zumo de frutas, o yogurt natural.
Salvado no procesado (¼tz.)	gr.	30	
Semillas de girasol (¼tz.)	gr.	20	
Frutos secos: pasas, nueces, almendras, ciruelas. (¼tz.)	gr.	40	
Yogurt	gr.	188	
Huevo	gr.	70	
Queso ricotta	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
Pera	gr.	100	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Para alérgicos al trigo, suprimirlo y ocupar otros cereales.			NOTAS: - Niños de 4-10 una porción de 758 gr. aprox.
- Se puede acompañar con frutas naturales o con compota de frutas y cucharaditas de miel.			
- El plato pesa 758 gr. aproximadamente			

Avena 60 gr.	{Prot. 12,1% → 60 x 0,121 = 7,26 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 68% → 60 x 0,680 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 Cal. {Gr. 7,5% → 60 x 0,075 = 4,5 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal. 233 Cal.
Trigo 60 gr.	{Prot. 11,7% → 60 x 0,117 = 7,02 gr. de Prot. x 4 = 28 Cal. {H.C. 75,8% → 60 x 0,758 = 45,48 gr. de H.C. x 4 = 182 Cal. {Gr. 2% → 60 x 0,020 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = 11 Cal. 221 Cal.
Salvado 30 gr.	{Prot. 16% → 30 x 0,160 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 Cal. {H.C. 61,9% → 30 x 0,619 = 18,57 gr. de H.C. x 4 = 74 Cal. {Gr. 4,6% → 30 x 0,046 = 1,38 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal. 105 Cal.

Semillas de Girasol 20 gr.	{Prot. 28% → 20 x 0,280 = 5,6 gr. de Prot. x 4 = 22 Cal. {H.C. 8,5% → 20 x 0,085 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 47% → 20 x 0,470 = 9,4 gr. de Gr. x 9 = <u>85 Cal.</u>
	114 Cal.
Pasas 10 gr.	{Prot. 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = <u>27 Cal.</u>
	28 Cal.
Nueces 10 gr.	{Prot. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 60% → 10 x 0,60 = 6 gr. de Gr. x 9 = <u>54 Cal.</u>
	66 Cal.
Almendras 10 gr.	{Prot. 20% → 10 x 0,20 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal. {H.C. 17% → 10 x 0,17 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 54% → 10 x 0,54 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = <u>49 Cal.</u>
	64 Cal.
Ciruelas 10gr.	{H.C. 12,4% → 10 x 0,124 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Yogurt 188 gr.	{Prot. 4,2% → 188 x 0,042 = 7,896 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 4,5% → 188 x 0,045 = 8,46 gr. de H.C. x 4 = 34 Cal. {Gr. 1,1% → 188 x 0,011 = 2,06 gr. de Gr. x 9 = <u>19 Cal.</u>
	112 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>
	55 Cal
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal</u>
	41 Cal.
Pera 100 gr.	{H.C. 12,9% → 100 x 0,129 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = 52 Cal.

Total Calorías Muesli: 840 Cal/receta ÷ 3 porciones = 280 Cal/porción

Total Cal. Muesli: 280 Cal/porción + 341 Cal/otros ingred. = 621 Cal/porción
+ otros ingredientes

8.

GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS.			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Granola (½tz.)	gr.	45	Colocar el yogurt y la pulpa de fruta en la licuadora. Licuar hasta que esté bien mezclado. Servir en un plato y añadir la granola. Beber inmediatamente.
Yogurt natural. (1tz.)	ml.	250	
Zumo de Fruta: mora, guanábana, fresa (¾tz.)	ml.	188	
Azúcar	gr.	30	
Queso Ricotta	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Para facilitar el trabajo, se puede utilizar pulpa de fruta, la cual se puede tener porcionada y congelada. - El plato pesa 583 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 583 gr. aprox.

Granola 45 gr.	{Prot. 10% → 45 x 0,10 = 4,5 gr. de Prot. x 4 = 18 Cal. {H.C. 9% → 45 x 0,09 = 4,05 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal. {Gr. 12% → 45 x 0,12 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = 49 Cal. 83 Cal.
Yogurt Natural 250 gr.	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal. {Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal. 112 Cal.
Tostadas 80gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal. 82 Cal.
Queso Ricotta 50 gr.	{Prot. 14,5% → 50 x 0,145 = 7,25 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 2,5% → 50 x 0,025 = 1,25 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal. {Gr. 13% → 50 x 0,130 = 6,5 gr. de Gr. x 9 = 59 Cal. 93 Cal.
Zumo Mora 188 gr.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = 99 Cal. 110 Cal.
Zumo Piña 188gr.	{H.C. 12% → 188 x 0,12 = 22,56 gr. de H.C. x 4 = 90 Cal.
Zumo Manzana 188 gr.	{H.C.15,1% → 300 x 0,151 = 28,388 gr. de H.C. x 4 = 114 cal.

Azúcar 30 gr. {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**}

Total Calorías Granola + Yogurt + Tostadas + Queso Ricotta = 370 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS	ZUMO DE MORA	AZÚCAR		
370 Cal/porción	+ 110 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	=	600 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Fresa:**

CALORÍAS	ZUMO DE MANZANA	AZÚCAR		
370 Cal/porción	+ 114 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	=	604 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS	ZUMO DE GUANÁBANA	AZÚCAR		
370 Cal/porción	+ 90 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	=	580 Cal.

9.

PANCAKES CON LECHE			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (2porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (¼tz.)	ml.	125	Mezclar la harina de maíz con el agua. Agregar las hojuelas de maíz. En un sartén derretir 1cda. de mantequilla y verter ¼ de la mezcla. Esperar que se dore de un lado, darle vuelta, esperar que se dore el otro lado. Servir en un plato y bañar con dos cucharadas de miel. <u>Miel de azúcar:</u> Diluir la panela en agua, agregue canela y jugo de limón. Lleve a fuego hasta que tome consistencia. Retire las rajitas de canela. Tomar con leche fría o caliente.
Hojuelas de maíz azucarada (corn flakes) (2cdas.)	gr.	30	
Mantequilla (3cdas.)	gr.	30	
Harina de trigo integral (¼tz.)	gr.	50	
<u>Miel de azúcar:</u>	gr.	45	
Agua	lt.	1	
Panela	gr.	550	
Zumo de 1 limón	U.	1	
Canela 1 trozo			
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - La cantidad de miel de esta receta se la puede utilizar varias veces y en otras preparaciones. - El plato pesa 320 gr. aproximadamente (160 gr. /porción) 			<ul style="list-style-type: none"> - Almacenar la miel en una botella y refrigerar. - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 2 porciones 320 gr. aprox.

Hojuelas de maíz {H.C. 8% → 30 x 0,080 = 2,4 gr. de H.C x 4 = **10 Cal.**

30 gr.

Mantequilla {Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,5 gr. de Gr. x 9 = **223 Cal.**

30 gr.

Harina de maíz {Prot. 13% → 50 x 0,130 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.

integral {H.C. 72,4% → 50 x 0,742 = 37,1 gr. de H.C. x 4 = 148 Cal.

50 gr. {Gr. 2% → 50 x 0,020 = 1 gr. de Gr. x 9 = 9 Cal.

183 Cal.

Total Calorías Pancakes: 416 Cal.

Panela 45 gr.	{H.C. 90% → 30 x 0.90 = 40,5 gr. de H.C. x 4 = 162 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>
	8 Cal.

Total Calorías miel: **170 Cal.**

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u>
	113 Cal.

Total Calorías Pancakes + miel + leche = **699 Cal.**

10.

FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Frutas frescas:			Colocar la fruta y el zumo dentro de una olla y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento hasta que la fruta quede blanda. Tomar Caliente o frio.
Pera picada	gr.	100	
Manzana picada	gr.	100	
Durazno picado	gr.	100	
Piña picada	gr.	100	
Zumo de Manzana (½tz.)	ml.	125	
Tostadas (4U.)	gr.	40	
Queso fresco	gr.	50	
Leche (¾tz.) o (1tz)	ml.	188 (250)	
Huevo revuelto (1 o 2 U)	gr.	70(140)	
Aceite	gr.	15	
Azúcar	gr.	10	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - El plato pesa 953 gr. para niños de 4-10 años (477 gr. /porción) - El plato pesa 1051 gr. para niños de 11-14 años (526 gr. /porción) 			<ul style="list-style-type: none"> - Los aromas mejoran si se deja reposar un día antes de comerlo.
			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 7-10 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox.

Pera {H.C. 12,9% → 50 x 0,129 = 6,45 gr. de H.C. x 4 = **26 Cal.**

50 gr.

Manzana {H.C. 15,1% → 50 x 0,151 = 7,55 gr. de H.C. x 4 = **30 Cal.**

50gr.

Durazno {H.C. 11,4% → 50 x 0,114 = 5,7 gr. de H.C. x 4 = **23 Cal.**

50gr.

Piña {H.C. 12% → 50 x 0,120 = 6 gr. de H.C. x 4 = **24 Cal.**

50gr.

Zumo de Manzana {H.C. 15,1% → 125 x 0,151 = 18,875 gr. de H.C. x 4 = **76 Cal.**

125gr.

Tostadas 40 gr. {Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
 {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal.
 {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = 4 Cal.
41 Cal.

Queso fresco 60 gr. {Prot. 21,7% → 60 x 0,217 = 13,02 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
 {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,86 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.
 {Gr. 14,3% → 60 x 0,143 = 8,58 gr. de Gr. x 9 = 77 Cal.
136 Cal.

Aceite 15gr. {Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,95 gr. de Gr. x 9 = **134 Cal.**

Huevo 70 gr. {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
 {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
108 Cal.

Leche 188 ml. {Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal.
 {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal.
 {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = 52 Cal.
113 Cal.

Azúcar 15 gr. {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = **60 Cal.**

Total Calorías: **771 Cal.**

11.

CREPES EXÓTICOS**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Masa: 2 porciones			Masa:
Huevo (1U.)	gr.	70	Verter todos los ingredientes en el bowl de la batidora.
Harina (½tz.)	gr.	80	Batir a velocidad rápida hasta que quede todo bien integrado
Leche (¾ tz.)	ml.	170	Dejar reposar un mínimo de ½ hora antes de usar.
Aceite de Oliva (1cda.)	gr.	15	Precalentar un sartén de teflón y poner una parte de la mezcla de tal forma que cubra la base del sartén.
Sal (1cdta.)	gr.	5	Dorar la una mitad, dar la vuelta y dorar la otra mitad.
Relleno: 1 porción			Relleno:
Duraznos cortados en rodajas (½tz.)	gr.	100	Poner los plátanos, las moras, los duraznos, el azúcar y la canela en una olla y cocinarlos hasta que estén blandos.
Moras (½tz.)	gr.	100	Colocar la fruta en una crepa y enrollarla.
Plátanos cortados en rodajas (½tz.)	gr.	70	Servir Caliente.
Azúcar (1cda)	gr.	15	
Canela en polvo (1cdta.)	gr.	5	
Jugo de Naranja	ml.	250	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas.			
- El plato pesa 840 gr. aproximadamente			NOTAS.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
108 Cal.

Harina {Prot. 10,5% → 80 x 0,105 = 8,4 gr. de Prot. x 4 = 34 Cal.
80 gr. {H.C. 7,41% → 80 x 0,741 = 59,28 gr. de H.C. x 4 = 237 Cal.
{Gr. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,04 gr. de Gr. x 9 = 9 Cal.
280 Cal.

Leche 170 gr.	{Prot. 3,1% → 170 x 0,031 = 5,27 gr. de Prot x 4 = 21 Cal. {H.C. 3,1% → 170 x 0,031 = 5,27 gr. de Prot x 4 = 21 Cal. {Gr. 4,7% → 170 x 0,047 = 7,99 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 114 Cal.
Aceite de Oliva 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Duraznos 100 gr.	{H.C. 11,4% → 100 x 0,114 = 11,4 gr. de H.C. x 4 = 46 Cal.
Mora 100 gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 13,2% → 100 x 0,132 = 13,2 gr. de H.C. x 4 = <u>53 Cal.</u> 59 Cal.
Plátano 70 gr.	{Prot. 1,2% → 70 x 0,012 = 0,840 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 24,9% → 70 x 0,249 = 17,43 gr. de H.C. x 4 = <u>70 Cal.</u> 73 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Naranja 250 ml.	{Prot. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de Prot. x 4 = 120 Cal.

Total Calorías Masa $\boxed{771 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{257 \text{ Cal/porción}}$

Total Cal. Masa: $\boxed{257 \text{ Cal/porción}} + \boxed{418 \text{ Cal/otros ingred.}} = \boxed{675 \text{ Cal/porción}}$
+ otros ingredientes

12.

DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo revuelto (1U.)	gr.	70	Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa. Colocar el plátano y el yogurt natural en la licuadora. Batir hasta obtener una crema suave Servir en un vaso y beber inmediatamente.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Taja Pan (2U.)	gr.	50	
Mermelada de frutas sin azúcar. (3cdas.)	gr.	45	
Plátano (1U.)	gr.	120	
Yogurt natural. (¾tz.)	ml.	190	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Es ideal servirlo con el cóctel de frutas. - Si se desea más liquido, se puede agregar más yogurt. - El plato pesa 585 gr. aproximadamente 			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 585 gr. aprox.

Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Taja Pan 50 gr.	{Prot. 2% → 50 x 0,020 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 12% → 50 x 0,120 = 6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Gr. x 9 = <u>3 Cal.</u> 31 Cal.
Mermelada 45 gr.	{H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.
Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u> 126 Cal.
Yogurt 250 gr.	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal. {Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u> 112 Cal.

Queso fresco	{Prot. 21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal.
50 gr.	{H.C. 3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	{Gr. 14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = 64 Cal.
	<u>113 Cal.</u>

Total Calorías: 761 Cal.

13.

CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO.			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Piña cortada (½tz.)	gr.	150	Cortar y mezclar toda la fruta con la granola. Añadir el zumo de naranja. Añadir el Yogurt.
Papaya cortada (½tz.)	gr.	150	
Kiwi laminado (1U.)	gr.	80	
Zumo de naranja (¼tz.)	gr.	188	
Yogurt natural (1tz.)	ml.	188	
Granola (½tz.)	gr.	45	
Huevo	gr.	70	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se pueden sustituir las frutas de acuerdo al gusto y necesidades del paciente. - El plato pesa 921 gr. aproximadamente 			<ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 921 gr. aprox. -

Piña 150 gr.	{H.C. 12% → 150 x 0,120 = 18 gr. de H.C. x 4 = 72 Cal.
Papaya 150 gr.	{H.C. 9,3% → 150 x 0,093 = 13,95 gr. de H.C. x 4 = 56 Cal.
Kiwi 80 gr.	{H.C. 12,9% → 80 x 0,129 = 10,320 gr. de H.C. x 4 = 41 Cal.
Naranja 188 gr.	{H.C. 12% → 188 x 0,120 = 23 gr. de H.C. x 4 = 90 Cal.
Yogurt 188 gr.	{Prot. 4,2% → 188 x 0,042 = 7,896 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 4,5% → 188 x 0,045 = 8,46 gr. de H.C. x 4 = 34 Cal. {Gr. 1,1% → 188 x 0,011 = 2,06 gr. de Gr. x 9 = <u>19 Cal.</u> 85 Cal.
Granola 45 gr.	{Prot. 10% → 45 x 0,10 = 4,5 gr. de Prot. x 4 = 18 Cal. {H.C. 9% → 45 x 0,090 = 4,05 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal. {Gr. 12% → 45 x 0,12 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = <u>49 Cal.</u> 83 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.

Queso fresco 50 gr.	{Prot.	21,7% →	50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot.	x 4 = 43 Cal.
	{H.C.	3,1% →	50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C.	x 4 = 6 Cal.
	{Gr.	14,3% →	50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr.	x 9 = 64 Cal.
				<u>113 Cal.</u>

Total Calorías: 648Cal.

14.

TOSTADAS RELLENAS LIGHT			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Rodajas de pan baguette o similar (1U.)	gr.	40	Quitar un poco las migajas del interior de los panes. Con una batidora mezclar los quesos, el azúcar y el extracto de vainilla. Introducir la mezcla en cada pan. En un recipiente hondo, combinar el huevo, la clara, la leche y la vainilla. Introducir cada rodaja de pan en la mezcla. No dejar los panes por mucho tiempo, solo asegurarse de que el pan esté cubierto por ambos lados. Colocar en una lata para hornear galletas. Hornear durante 6 minutos o hasta que el pan esté dorado. Dar la vuelta los panes y hornear de 5 a 8 minutos más o hasta que esté dorado.
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	
Queso cottage bajo en grasa (1cda.)	gr.	15	
Azúcar (2cdas.) (1 para jugo)	gr.	15	
Extracto de vainilla (2cdas)		al gusto	
Huevo batido	gr.	70	
Clara de huevo batido	gr.	35	
Leche evaporada (¼tz.)	ml.	45	
Jugo de mora	ml.	188	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 423 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 423 gr. aprox.

Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>	55 Cal.
Queso cottage 30 gr.	{Prot. 11,2% → 30 x 0,112 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 1,35 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u>	49 Cal.

Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Clara de huevo 30 gr.	{Prot. 10,4% → 30 x 0,104 = 3,12 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal.
Leche evaporada 45 gr.	{Prot. 7% → 45 x 0,070 = 3,15 gr. de Prot x 4 = 13 Cal. {H.C. 9,9% → 45 x 0,099 = 4,455 gr. de H.C. x 4 = 18 Cal. {Gr. 7,9% → 45 x 0,079 = 3,555 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 63 Cal.
Baguette 40 gr.	{Prot. 9,3% → 40 x 0,093 = 3,72 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 57,4% → 40 x 0,574 = 22,96 gr. de H.C. x 4 = <u>92 Cal.</u> 107 Cal.
Zumo Mora 188 gr.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = <u>99 Cal.</u> 110 Cal.

Total Calorías: **624 Cal.**

15.

MUFFIN TROPICAL			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Muffins (ver receta anterior)	gr.	283	Partir los muffins en la mitad. Agregar 1cda. de queso cottage en una mitad del muffin. Luego colocar la rodaja de piña, jamón, rodajas de una fresa, y la cuarta parte del kiwi.
Queso cottage sin grasa (2cdas.)	gr.	30	
Piña en rodajas (2U.)	gr.	100	
Jamón de pavo sin grasa en rodajas (2U.)	gr.	50	
Fresas en rodajas (4U.)	gr.	25	
Kiwi laminado	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - Utilizar otro tipo de fruta si se desea. - Utilizar jamón de pavo magro ya que este contiene menos grasa que la versión original. - El plato pesa 488 gr. aproximadamente (122 gr. /porción) 			
			NOTAS:
			- - Niños de 4-10 años tres porciones de 122 gr. c/u.

Muffins	1005 Cal.
Queso Cottage 30 gr.	{Prot. 11,4% → 30 x 0,114 = 3,42 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 0,045 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 28 Cal.
Piña 100gr.	{H.C. 12% → 100 x 0,12 = 12 gr. de H.C. x 4 = 48 Cal.
Jamón Pavo 50 gr.	{Prot. 18,70% → 50 x 0,187 = 9,35 gr. de Prot x 4 = 37 Cal. {Gr. 7,22% → 50 x 0,0722 = 3,61 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 69 Cal.
Fresas 25 gr.	{H.C. 6,9% → 25 x 0,069 = 1,725 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.

Kiwi {H.C. 12,9% → 80 x 0,129 = 10,32 gr. de H.C. x 4 = **41 Cal.**
80 gr.

Total Calorías: 1198Cal.

Total Calorías 5 porciones: 1198 Cal.

Total Calorías 4 porciones: 958Cal.

Total Calorías 3 porción: 719 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 479Cal.

Total Calorías 1 porción: 240 Cal.

SOPAS

5.2.2 Sopas para niños de 7 a 10 años de edad

1.

SOPA DE ALBÓNDIGAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne molida de res	gr.	200	<p>Albóndigas: Precalentar el horno a 175°C (350°F). Mezclar la carne, la cebolla, el ajo, miga de pan, la sal y la pimienta, y formar albóndigas pequeñas. Colocar las albóndigas en una bandeja engrasada. Hornear de 10 a 12 minutos, hasta que estén firmes y cocidas completamente. Quitar del horno y colocar aparte.</p> <p>Sopa: En una olla, mezclar el caldo de pollo, apio, cebolla, dientes de ajo y cebollín. Llevar a ebullición y reducir el fuego. Cubrir y cocinar a fuego medio por 20 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Para la pasta, poner en una olla agua a hervir y agregar la pasta hasta que ésta esté cocida. Poner la pasta en el caldo anterior. Sazonar con la sal y la pimienta y agregar las albóndigas.</p>
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Miga de pan (¼tz.)	gr.	40	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cebollín picado (¼tz.)	gr.	40	
Pasta de cabello de ángel cocida	gr.	120	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Puedes escoger hacer las albóndigas con carne molida de pavo o pollo. 			NOTAS:

Carne Molida 200 gr.	{Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42.4 gr. de Prot. x 4 = 170 cal. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3.2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 cal.</u> 200 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u> 36 cal.
Miga de Pan 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 3 gr. de H.C. x 4 = 12 cal. {Gr. 3% → 40 x 0,030 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = <u>11 cal.</u> 44 cal.
Caldo de Pollo 500 ml.	365 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u> 27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u> 4 cal.
Cebollín 40 gr.	{Prot. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de Prot. x 4 = 6 cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 cal.</u> 15 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = <u>15 cal.</u> 432 cal.

Total Calorías: 1233 cal/receta ÷ 3 porciones = 411 cal/porción

2.

CALDO DE POLLO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pollo (½ libra, sin piel)	gr.	230	<p>En una olla grande, calentar el eneldo, el perejil, el laurel, las cebollitas, la zanahoria, el apio, el pollo y el agua.</p> <p>Hervir por aproximadamente 30 minutos.</p> <p>Descartar la capa blanca que se forma en la superficie. (espumar)</p> <p>Sacar el pollo y enfriar.</p> <p>Cuando esté frío, separar la carne de los huesos.</p> <p>Guardar la carne para otros usos.</p> <p>Agregar los huesos al caldo y calentar a fuego bajo por aproximadamente 2 horas.</p> <p>Descartando la capa blanca de la superficie de vez en cuando (espumar) y sazonar con sal y pimienta.</p>	
Pimienta (½cdta.)	gr.	2,5		
Eneldo seco (1cdta.)	gr.	5		
Perejil picado (2cdas.)	gr.	15		
Hoja de laurel	U.	1		
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80		
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80		
Apio picado (½tz.)	gr.	80		
Agua (2½tz.)	ml.	750		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede servir el caldo con la carne.				NOTAS:
				- No abusar de la sal y la pimienta.

Pollo {Prot. 21,6% → 230 x 0,216 = 49,68 gr. de Prot. x 4 = 199 cal.
 230gr. {Gr. 2,7% → 230 x 0,027 = 6,2 gr. de H.C. x 9 = 56 cal.
255 cal.

Perejil {Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 3 cal.
 15 gr. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,080 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
7 cal.

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
 80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
36 cal.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.
	40 cal.
Apio	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
	27 cal.

Total Calorías: 365 cal/receta ÷ 2 porciones = 183 cal/porción

3.

SOPA DE CHOCLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	En una olla, cocinar la cebolla, ajo y granos de choclo, reservando ½ taza, por 2 a 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave. Agregar el caldo de pollo y yogurt. Sacarlos del fuego y licuar. Regresar la sopa a la olla, sazonar con sal y pimienta y añadir los granos de choclo reservados y los pimientos picados. Cocinar hasta que el pimiento esté suave. Servir caliente.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Pimiento rojo picado (¼tz.)	gr.	40	
Choclo (1½tz.)	gr.	180	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Yogurt natural (2cdas.)	ml.	30 gr.	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN: -			
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal. 36 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal. 4 cal.
Pimiento Rojo 40 gr.	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = 6 cal. 8 cal.
Choclo 180 gr.	{Prot. 3,7% → 180 x 0,037 = 6,66 gr. de Prot. x 4 = 27 cal. {H.C. 19,7% → 180 x 0,197 = 35,45 gr. de H.C. x 4 = 142 cal. {Gr. 1,2% → 180 x 0,012 = 2,160 gr. de Gr. x 9 = 19 cal. 188 cal.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Yogurt Natural	{Prot.	4,2%	→	30 x 0,042 = 1,26 gr. de Prot.	x 4 =	5 cal.
190 gr.	{H.C.	4,5%	→	30 x 0,045 = 1,35 gr. de H.C.	x 4 =	5 cal.
	{Gr.	1,1%	→	30 x 0,011 = 0,330 gr. de Gr.	x 9 =	<u>3 cal.</u>
						13 cal.

Total Calorías: 748 cal/receta ÷ 2 porciones = 374 cal/porción

4.

SOPA DE TOMATE Y ROMERO				
MENÚ: Sopa				
FECHA:				
CANTIDAD: 2 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Tomate grande	gr.	400	Poner el tomate la papa y el romero en un cazo con un poco de agua, tapar y llevar al horno a baja temperatura. Cuando la papa ya esté blanda sacar del horno. Quitar la cascara del tomate. Licuar la papa, el tomate, la leche y lo que quede de agua. Llevar al fuego hasta que hierva y sazonar con sal y pimienta.	
Papa	gr.	180		
Romero fresco en rama	U.	1		
Leche descremada (½tz.)	ml.	125		
Agua (2tz.)	ml.	500		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.				NOTAS:
				- No abusar de la sal y la pimienta.

Tomate {Prot. 1% → 400 x 0,010 = 4 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
400 gr. {H.C. 5,1% → 400 x 0,051 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 cal.
98 cal.

Papa {Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 cal.
200 gr. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 cal.
182 cal.

Leche descremada {Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal.
125ml. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.
43 cal.

Total Calorías: 323 cal/receta ÷ 2 porciones = 162 cal/porción

5.

SOPA DE LENTEJAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Lenteja (1tz.)	gr.	100	Poner en remojo las lentejas en agua fría durante la noche. Pasar por agua. Pelar los tomates y picarlos. Poner en una olla junto al caldo de verduras la lenteja, añadir la cebolla, el ajo, el tomate, el laurel y el orégano. Llevar al fuego, sazonar con sal y pimienta, cubrir y cocer a fuego lento durante 35 minutos. Añadir el zumo de limón.
Carne de res	gr.	200	
Caldo de Verduras (2tz.)	gr.	500	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Tomate (2U)	gr.	200	
Laurel	U	1	
Orégano (½cda.)	gr.	7,5	
Zumo de Limón (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Lenteja {Prot. 20,8% → 150 x 0,208 = 31,2 gr. de Prot. x 4 = 125 cal.
150 gr. {H.C. 61,8% → 150 x 0,618 = 92,7 gr. de H.C. x 4 = 371 cal.
496 cal.

Carne Res {Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 cal.
200 gr. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = 29 cal.
199 cal.

Caldo de Verduras: **166 cal.**

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
36 cal.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
4 cal.

Tomate	{Prot.	1% → 200 x 0,010 = 2 gr. de Prot.	x 4 = 8 cal.
200 gr.	{H.C.	5,1% → 200 x 0,051 = 10,2 gr. de H.C.	x 4 = <u>41 cal.</u>
			49 cal.

Zumo de Limón	{Prot.	1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot	x 4 = -
15 gr.	{H.C.	8,6% → 15 x 0,086 = 1,29 gr. de H.C.	x 4 = <u>12 cal.</u>
			12 cal.

Total Calorías: 962 cal/receta ÷ 2 porciones = 481 cal/porción

6.

CALDO DE VERDURAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria (½tz.)	gr.	80	Lavar cuidadosamente todas las verduras, escurrirlas y cortarlas en trocitos.
Cebolla perla (¼tz.)	gr.	40	Ponerlas en la olla, añadir el tomate entero y el ajo pelado.
Tomate (½tz.)	gr.	100	Poner en la olla el agua, añadir el perejil, la albahaca fresca y la hoja de laurel y llevar a ebullición.
Cebolla Puerro (¼tz.)	gr.	40	Dejar cocer durante 1 hora a fuego moderado.
Apio picado (½tz.)	gr.	80	Sazonar a mitad de cocción.
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	Finalmente pasar por un colador y usarlo en las diferentes preparaciones que se necesiten.
Laurel	U.	1	
Acelga	gr.	100	
Perejil en rama	gr.	25	
Albahaca fresca	gr.	30	
Agua (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Como las verduras están cocidas, puedes pasarlas con la batidora, y obtener de esta forma una rica crema de verduras.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.
	40 cal.
Cebolla Perla	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,48 gr. de Prot x 4 = 2 cal.
40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4gr. de H.C. x 4 = 16 cal.
	18 cal.
Tomate	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
100 gr.	{H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
	24 cal.

Cebolla Puerro 40 gr.	{Prot. 2,5% → 40 x 0,025 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 6.6% → 40 x 0,066 = 2,64 gr. de H.C. x 4 = 11 cal.	15 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Acelga 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 cal. {H.C. 4,3% → 100 x 0,043 = 4,3 gr. de H.C. x 4 = 17 cal.	27 cal.
Perejil 25 gr.	{Prot. 3,7% → 25 x 0,037 = 0,925 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 7,2% → 25 x 0,072 = 1,8 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.

Total Calorías: **166 cal/receta** ÷ **2 porciones** = **83 cal/porción**

7.

CREMA DE ZAPALLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	Calentar el consomé en una olla, agregando la sal, zapallo, cebolla, tomillo, ajo, y pimienta. Al hervir, reducir el fuego, y cocer por 30 minutos sin cubrir. Pasar esta mezcla a un procesador y hacer puré. Regresar la mezcla a la olla y hervir nuevamente. Reducir el fuego y cocer por otros 30 minutos sin cubrir. Agregar el queso ricotta y mezclar. Servir la sopa caliente, adornando con perejil fresco.
Zapallo fresco picado (1½tz.)	gr.	150	
Perejil fresco (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Queso ricotta (4cdas.)	gr.	60	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede agregar a la hora de servir la sopa, pedacitos de pan integral tostados.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Zapallo {H.C. 5% → 200 x 0,050 = 10 gr. de H.C. x 4 = **40 cal.**

200 gr.

Perejil {Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.

15 gr. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.

6 cal.

Cebolla Perla {Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.

80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.

36 cal.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 cal.
		4 cal.
Queso Ricotta	{Prot. 14,5% → 60 x 0,145 = 8,7 gr. de Prot. x 4 =	35 cal.
60 gr.	{H.C. 2,5% → 60 x 0,025 = 1,5 gr. de H.C. x 4 =	6 cal.
	{Gr. 13% → 60 x 0,130 = 7,8 gr. de Gr. x 9 =	70 cal.
		111 cal.

Total Calorías: 562 cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

8.

SOPA DE PESCADO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2½tz.)	ml.	750	En una olla grande, calentar el aceite y agregar los huesos, la cebolla, el apio, la zanahoria, el puerro, el laurel, el pescado y la yuca (cocinada previamente). Agregar el agua y cocinar por unos minutos. Agregar la leche y hervir, hasta que se reduzca a la mitad. Sazonar con sal y pimienta a fuego medio por 20 minutos. Retirar los Huesos. Servir Caliente y decorar con el perejil picado.
Huesos de pescado	gr.	300	
Pescado cortado (Atún)	gr.	250	
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla puerro (½tz.)	gr.	80	
Yuca picada (½tz.)	gr.	80	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Leche descremada (½tz.)	ml.	125	
Laurel	U.	1	
Sal			
Pimienta			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN:
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede cernir todo y dejar solo el caldo y el pescado. - Para poder utilizar en otras preparaciones y si se desea solo un caldo, no agregar leche. 			<ul style="list-style-type: none"> - Si se va a utilizar en otras preparaciones posteriores , primero enfriar el caldo y llevar al refrigerador. - Cubrir con plástico de cocina.
			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - No abusar de la sal y la pimienta.

Pescado	{Prot.	27% → 250 x 0,270 = 67.5 gr. de Prot. x 4 = 270 cal.
250 gr.	{Gr.	13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 cal.
		563 cal.

Aceite de Oliva	{Gr.	99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 cal.
15 gr.		

Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
		36 cal.

Apio	{Prot.	2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C.	6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
		27 cal.

Zanahoria 80 gr.	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.	40 cal.
Cebolla Puerro 80 gr.	{Prot. 2,5% → 80 x 0,025 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 cal. {H.C. 6,6% → 80 x 0,066 = 5,28 gr. de H.C. x 4 = 21 cal.	29 cal.
Yuca 80 gr.	{H.C. 34,7% → 80 x 0,347 = 27,76 gr. de H.C. x 4 =	111 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	6 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.

Total Calorías: $\boxed{990 \text{ cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{495 \text{ cal/porción}}$

9.

SOPA DE PESCADO REFORZADA			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	5	Cocinar la papa y la arveja aparte. Calentar el caldo de pescado, añadir el ajo, las papas y las arvejas ya cocinadas previamente, tapar y cocinar a fuego lento por 5 minutos. Agregar el pescado y cocinar a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pescado se termine de cocinar. Aparte, mezclar la mayonesa con el resto del ajo y los pimientos. Revolver dentro de la sopa. Servir caliente.
Papas picadas fino (1tz.)	gr.	140	
Arveja (1tz.)	gr.	130	
Pescado cortado (atún)	gr.	130	
Mayonesa baja en grasa (1cda.)	gr.	15	
Pimiento amarillo y rojo (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- La mayonesa baja en grasa se la hace utilizando solo las claras, no las yemas de los huevos.			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Papa	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
140 gr.	{H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = <u>114 cal.</u>
	127 cal.
Arveja	{Prot. 7,5% → 130 x 0,075 = 9,75 gr. de Prot. x 4 = 39 cal.
130 gr.	{H.C. 21,4% → 130 x 0,214 = 27,82 gr. de H.C. x 4 = <u>111 cal.</u>
	150 cal.
Pescado	{Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 cal.
250 gr.	{Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = <u>293 cal.</u>
	563 cal.
Mayonesa	{H.C. 1% → 15 x 0,010 = 0,150 gr. de H.C. x 4 = -
15 gr.	{Gr. 4,5% → 15 x 0,045 = 0,675 gr. de Gr. x 9 = <u>6 cal.</u>
	6 cal.

Pimiento	{Prot	1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 =	2 cal.
40 gr.	{H.C.	3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 =	<u>6 cal.</u>
			8 cal.

Total Calorías: $\boxed{858 \text{ cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{429 \text{ cal/porción}}$

10.

SOPA DE MAQUEÑO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Maqueño maduro.	gr.	100	Cocinar el arroz y la papa aparte.
Cebolla perla, picada en pluma (½tz.)	gr.	80	En una olla, calentar la mantequilla y agregar la cebolla picada, ajo.
Margarina (1cda.)	gr.	15	Rehogar un poco todo esto
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	añadiéndole tomate picado, el
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	maqueño picado bien fino y el arroz
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	cocido.
Arroz cocido (½tz.)	gr.	120	Mantenerlo en fuego suave unos
Salsa de tomate (1cda.)	ml.	15	minutos más hasta que se unan bien
Tomate grande picado	gr.	100	los ingredientes.
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	Añadir la salsa de tomate
Papa picada fino (1tz.)	gr.	140	revolviéndola bien, para luego
Agua (2½tz.)	ml.	750	agregar el agua el cilantro, el perejil
Sal		al gusto	y la papa y finalmente sazonar con
Pimienta		al gusto	sal y pimienta.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Maqueño 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de {H.C. 25% → 100 x 0,250 = 25 gr. de	Prot. x 4 = 5 cal. H.C. x 4 = 100 cal. 105 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	Prot x 4 = 4 cal. H.C. x 4 = 32 cal. 36 cal.
Margarina 15 gr.	{Gr. 99,8% → 15 x 0,998 = 14,97 gr. de	Gr. x 9 = 134 cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de	Gr. x 9 = 135 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de	Prot. x 4 = 2 cal. H.C. x 4 = 4 cal. 6 cal.

Arroz 120 gr.	{Prot. 6,5% → 120 x 0,065 = 7,8 gr. de Prot. x 4 = 31 cal. {H.C. 80,4% → 120 x 0,804 = 96,48 gr. de H.C. x 4 = <u>386 cal.</u>
	417 cal.
Salsa de Tomate 15 gr.	{H.C. 4% → 15 x 0,040 = 0,600 gr. de H.C. x 4 = <u>2 cal.</u>
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u>
	24 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Papa 140 gr.	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal. {H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = <u>114 cal.</u>
	127 cal.

Total Calorías: 856 cal/receta ÷ 2 porciones = 428 cal/porción

11.

LOCRO QUITIÑO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2tz.)	ml.	500	Pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Poner en una olla el agua, hervir y agregar las papas hasta que se suavicen. Sacar una parte de las papas y aplastarlas. En otra olla poner la mantequilla, el ajo picado y la cebolla picada, sacar del fuego, licuar y poner en la sopa. Agregar la leche y la papa aplastada y finalmente sazonar con la sal y la pimienta. Para decorar trozar el aguacate maduro en pedazos grandes y servirlo en cada plato.
Papa	gr.	500	
Huevo	gr.	70	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Leche (½tz.)	ml.	125	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	15	
Cebolla blanca	gr.	80	
Aguacate Maduro	gr.	100	
Queso fresco	gr.	40	
OBSERVACIÓN:			
-			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Papa	{Prot. 2,4% → 500 x 0,024 = 12 gr. de Prot. x 4 = 48 cal.
500 gr.	{H.C. 20,4% → 500 x 0,204 = 102 gr. de H.C. x 4 = <u>408 cal.</u>
	456 cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = <u>72 cal.</u>
	108 cal.
Mantequilla	{Gr. 85,9% → 15 x 0,859 = 12,885 gr. de Gr. x 9 = 116 cal.
15 gr.	
Leche	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
125 ml.	{H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 cal.
	{Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 cal.</u>
	56 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	<u>4 cal.</u>
Cebolla Blanca 80 gr.	{Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.	<u>40 cal.</u>
Aguacate 100gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = 6 cal. {Gr. 17,3% → 100 x 0,173 = 17,3 gr. de Gr. x 9 = 156 cal.	<u>162 cal.</u>
Queso Fresco. 40 gr.	{Prot. 21,7% → 40 x 0,21 = 8,68 gr. de Prot. x 4 = 35 cal. {H.C. 3,1% → 40 x 0,031 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = 5 cal. {Gr. 14,3% → 40 x 0,143 = 5,72 gr. de Gr. x 9 = 29 cal.	<u>69 cal.</u>

Total Calorías: 1011cal/receta ÷ 2 porciones = 506 cal/porción

12.

SOPA DE MANZANA Y ZANAHORIA.**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria picada (1tz.)	gr.	150	Pelar y trocear las verduras y la manzana. Calentar el aceite y saltear la zanahoria y la manzana Añadir la cebolla, la papa, la nuez y el caldo de verduras y llevar a ebullición, tapar y dejar cocinarse a fuego lento durante 30 minutos hasta que las verduras estén blandas. Pasar por un colador y llevar a ebullición por cinco minutos más, finalmente sazonar con sal y pimienta. Decorar con pimienta rojo picado.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Papa (½tz.)	gr.	80	
Manzana verde (1tz.)	gr.	150	
Pimiento rojo. (1cda.)	gr.	15	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Nuez picada (1cda.)	gr.	15	
Caldo de Verduras (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 150 x 0,011 = 1,650 gr. de Prot. x 4 = 6 cal.
150 gr.	{H.C. 11,3% → 150 x 0,113 = 16,95 gr. de H.C. x 4 = <u>68 cal.</u>
	74 cal.
Papa	{Prot. 2,4% → 80 x 0,024 = 1,920 gr. de Prot. x 4 = 8 cal.
80 gr.	{H.C. 20,4% → 80 x 0,204 = 16,32 gr. de H.C. x 4 = <u>65 cal.</u>
	73 cal.
Manzana	{H.C. 15,1% → 150 x 0,151 = 22,65 gr. de H.C. x 4 = 91 cal.
150 gr.	
Pimiento	{Prot. 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de Prot. x 4 = -
15 gr.	{H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de H.C. x 4 = <u>2 cal.</u>
	2 cal.
Aceite	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.	

Nuez	{Prot. 15% → 15 x 0,150 = 2,25 gr. de Prot. x 4 = 9 cal.
15 gr.	{H.C. 15,6% → 15 x 0,156 = 2,34 gr. de H.C. x 4 = 9 cal.
	{Gr. 64,4% → 15 x 0,644 = 9,66 gr. de Gr. x 9 = <u>87 cal.</u>
	105 cal.

Caldo de Verduras **83 cal.**

Total Calorías: 562cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

13.

CREMA DE MANZANA**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Manzanas (2tz.)	gr.	300	Pelar las manzanas y meterlas en una olla con 3 cucharadas de agua y la rama de canela. Calentar y dejar a fuego lento durante 25 minutos. Quitar la rama de canela, machacar las manzanas hasta que se haga un puré, quitar el líquido que sobra, y dejar enfriar. Mezclar la crema de leche con el puré frío y añadir la piel rallada de un limón. Servir frío y adornar con una hoja de menta fresca.
Canela en rama.	U.	1	
Azúcar moreno (4cdas.)	gr.	60	
Limón rallado	gr.	1	
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Hojas de menta fresca	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Manzana 300 gr.	{H.C. 15,1% → 300 x 0,151 = 45,3 gr. de H.C. x 4 = 181 cal.
Azúcar moreno 60 gr.	{H.C. 95,8% → 60 x 0,958 = 57,48 gr. de H.C. x 4 = 230 cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 cal.</u>
	260 cal.

Total Calorías: 671 cal/receta ÷ 2 porciones = 336 cal/porción

14.

SOPA DE HÍGADO DE POLLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	Poner en un sartén aceite y freír el jamón agregar los hígados y el ajo picado, hasta que estén dorados Agregar el caldo de pollo, el perejil, el laurel y el tomillo, dejamos hervir y agregamos el arroz. Se deja en ebullición tapado hasta que el arroz está cocido y se sazona con la sal y la pimienta. Al terminar se añade el huevo duro laminado.
Caldo de pollo (2tz.)	gr.	500	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Arroz	gr.	50	
Hígados de pollo (3U.)	gr.	60	
Huevos duros (1U)	gr.	70	
Jamón sin grasa	gr.	50	
Laurel	U.	1	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cdta.)	gr.	5	
OBSERVACIÓN: - Si se desea se puede agregar papa o yuca en la sopa.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.	
Caldo de Pollo	365 cal.
500 ml.	
Ajo	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Arroz	{Prot. 6,5% → 50 x 0,065 = 3,25 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
50 gr.	{H.C. 80,4% → 50 x 0,804 = 40,2 gr. de H.C. x 4 = <u>161 cal.</u>
	174 cal.
Hígado de Pollo	{Prot. 19,1% → 60 x 0,191 = 11,46 gr. de Prot. x 4 = 46 cal.
60 gr.	{Gr. 6,3% → 60 x 0,063 = 3,78 gr. de Gr. x 9 = <u>34 cal.</u>
	80 cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = <u>72 cal.</u>
	108 cal.

Jamón sin grasa	{Prot. 20,7% → 50 x 0,207 = 10,35 gr. de Prot. x 4 = 41 cal
50 gr.	{Gr. 5,7% → 50 x 0,057 = 2,85 gr. de Gr. x 9 = 26 cal.
	67 cal.
Perejil	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.
15 gr.	{H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
	6 cal.

Total Calorías: 938cal/receta ÷ 2 porciones = 469 cal/porción

15.

SOPA DE CARNE**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res finamente picada	gr.	150	Calentar el aceite en un sartén hasta que esté caliente. Agregar la carne y sellarla ligeramente. Agregar el agua, la cebolla, el ajo y cocinar hasta que estén dorados, luego agregar los tomates. Seguir cocinando hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido. Agregar la pasta de tomate y mezclar. Dejar hervir unos minutos. Agregar los fideos y hervir hasta que estén cocidos, agregar la leche y finalmente se sazona con la sal y la pimienta. Aparte cocinar el huevo durante diez minutos. Servir y colocarle 2 tajitas de huevo por plato. Espolvorear encima con orégano.
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Tomates, pelados y sin semillas (1tz.)	gr.	100	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Pasta cabello de ángel cocida	gr.	120	
Leche descremada (½tz.)	gr.	125	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Orégano seco (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Carne Res	{Prot	21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 cal.
150 gr.	{Gr.	1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 cal.</u>
		149 cal.
Aceite	{Gr.	99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.		
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u>
		36 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	24 cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = 15 cal.	432 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot. x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = 72 cal.	108 cal.

Total Calorías: 941 cal/receta ÷ 2 porciones = 471 cal/porción

PLATOS FUERTES

5.2.3 Platos Fuertes para niños de 7 a 10 años de edad

1.

PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Atún (2U.)	gr.	200	Colocar el aceite en una olla y calentar, agregar los vegetales y cocinarlos hasta que liberen sus líquidos. Agregar el orégano, el tomillo y el perejil. Agregar los filetes de pescado sobre los vegetales y continuar con la cocción durante 10 minutos o hasta que el pescado esté cocido y empiece a deshacerse. Finalmente sazonar con sal y pimienta Servir con arroz blanco.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Pimiento Rojo (½tz.)	gr.	80	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Piña	ml	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si la salsa se cuece demasiado y se espesa, añadir un poco de agua.			NOTAS:

Pescado (atún)	{Prot. 27% → 200 x 0,270 = 81 gr. de	Prot. x 4 = 326 Cal.
300 gr.	{Gr. 13% → 200 x 0,130 = 39 gr. de	Gr. x 9 = 351 Cal.
		450 Cal.
Aceite	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de	Gr. x 9 = 269 Cal.
30gr.		
Cebolla Perla	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de	Prot x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	H.C. x 4 = 32 Cal.
		36 Cal.
Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de	Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,040 gr. de	H.C. x 4 = 36 Cal.
		40 Cal.

Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Piña 250 ml.	{H.C. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1398 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{466 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{466 \text{ Cal/porción}} + \boxed{180 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{646 \text{ Cal/porción}}$

2.

SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Salmón (2U.)	gr.	200	<p>Cortar y pelar las papas en forma de bastones, cocinarlas con un poco de sal, percatándose de que no se cocinen demasiado.</p> <p>Poner en una olla el aceite a calentar, agregar el ajo, la cebolla y el pimiento hasta que se doren, agregar la mostaza y mezclar, añadir la crema de leche y dejar cocinar por 5 minutos, sazonar con sal y pimienta.</p> <p>Aparte en una fuente para horno bañar con aceite la fuente y colocar los filetes de salmón previamente salpimentadas.</p> <p>Bañar generosamente con la salsa preparada con anterioridad.</p> <p>Colocar unas gotas de limón y de igual forma una rama de romero sobre cada filete.</p> <p>Tapar con papel aluminio y llevar al horno a 180°C por 25-30 minutos.</p> <p>Servir con las papas cocidas y espolvorear con perejil picado.</p>
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Zumo de limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Cebolla Perla cortada en aros.	gr.	80	
Pimiento Rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Papas (2U.)	gr.	150	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Romero (2 ramas)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de mora	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Salmón {Prot. 16% → 200 x 0,160 = 32 gr. de Prot. x 4 = 128 Cal.
 200 gr. {Gr. 8% → 200 x 0,080 = 16 gr. de Gr. x 9 = 144 Cal.

272 Cal.

Crema de Leche {Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal.
 125 ml. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
 {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = 225 Cal.

260 Cal.

Zumo Limón 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Papa 150 gr.	{Prot. 2,4% → 150 x 0,024 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 20,4% → 150 x 0,204 = 30,6 gr. de H.C. x 4 = <u>122 Cal.</u> 136 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1568 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{523 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{523 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{729 \text{ Cal/porción}}$

3.

ENCEBOLLADO DE PESCADO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado fresco picado (atún, albacora o picudo)	gr.	200	En una olla poner agua y cocinar el pescado con sal, cilantro, pimienta, cebolla, comino y el tomate. En otra olla cocinar la yuca con sal. Cuando el pescado esté listo sacarlo y picarlo. Cierna el caldo. En la olla donde está la yuca agregar el caldo y aplastar la yuca para que quede hecho puré. Servir en un plato sopero el caldo con la yuca, agregar el pescado y un poco de cebolla.
Yuca picada (½tz.)	gr.	100	
Cebolla paiteña cortada en pluma. (1½tz.)	gr.	160	
Zumo de Limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Tomate picado. (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (2cdas.)	gr.	30	
Comino (1cdta.)	gr.	5	
Agua (2½tz.)	gr.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Pescado {Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr. {Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.

563 Cal.

Yuca {H.C. 34,7% → 100 x 0,347 = 34,7 gr. de H.C. x 4 = 139 Cal.
100 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = 8 Cal.
160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.

88 Cal.

Zumo Limón {Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal.
30 gr. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.

12 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1095 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{548 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{548 \text{ Cal/receta}} + \boxed{92 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{640 \text{ Cal/porción}}$

4.

ENCOCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Coco (½tz.) (parte blanca)	gr.	50	<p><u>Encocado:</u> Sazonar los camarones en un bowl con el ajo, cilantro, sal, pimienta, comino molido y orégano, dejar reposar por 20 minutos. Poner en un sartén el aceite y las semillas de achiote retirándolas con espumadera al minuto o dos, antes de que revienten. En ese aceite hacer un refrito con la cebolla y el pimiento picados. Partir el coco, reservar el agua que tiene en su interior, luego trocear en pedazos pequeños y poner con su agua en la licuadora. Licuar y cernir la leche resultante, apretar la masa para que salga todo el líquido. Hervir una taza de esta leche, rebajada con dos tazas de agua. Agregar el sofrito ya preparado, los camarones y cocine todo a fuego medio por diez minutos. Agregue al guiso la leche de coco restante, perejil picado, y cocine otros cinco minutos.</p> <p><u>PATACONES</u> Pelar los verdes. Cortar en rodajas de más o menos dos centímetros. Calentar el aceite en un sartén a fuego moderado. Freír de dos a tres minutos. Cuando las rodajas están poco doradas, se las aplasta en una tabla. Se añade encima de la tabla ajo licuado, para que tengan sabor.</p>
Camarones limpios y pelados	gr.	200	
Cebolla paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	
Pimiento rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Tomate (½tz.)	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Plátano Verde	gr.	200	
Aceite (3cdas.)	gr.	45	
Achiote (2 semillas.)	gr.	1	
Comino (1cda.)	gr.	5	
Orégano		al gusto	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	

			Nuevamente Freír las rodajas en el sartén hasta que están bien doradas y crujientes. Para quitar de aceite, se coloca los patacones en una servilleta. Finalmente agregar sal al gusto.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Coco 50 gr.	{Prot. 3,2% → 50 x 0,032 = 1,6 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 3,7% → 50 x 0,037 = 1,85 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	13 Cal.
Camarones 200 gr.	{Prot. 16,4% → 200 x 0,164 = 32,8 gr. de Prot. x 4 = 131 Cal.	131 Cal.
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = 40 Cal.	44 Cal.
Cebolla Blanca 40 gr.	{Prot. 1,3% → 40 x 0,013 = 0,52 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 40 x 0,111 = 4,44 gr. de H.C. x 4 = 18 Cal.	20 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = 12 Cal.	16 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	6 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	24 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.	557 Cal.

Plátano Verde 200 gr.	{Prot. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10cal {H.C. 24,9% → 200 x 0,249 = 49,8 gr. de H.C. x 4 = <u>199 Cal.</u>
	209 Cal.
Aceite 45 gr.	{Gr. 99,5% → 45 x 0,995 = 44,75 gr. de Gr. x 9 = 403 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1427 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{476 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{476 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{605 \text{ Cal/porción}}$

5.

CEBICHE DE CAMARÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Camarón limpio y pelado pequeño	gr.	200	Lavar y pelar los camarones, y hervir en una olla la cáscara de los camarones con poca agua por 10 minutos.
Cebolla paiteña picada en pluma. (1tz.)	gr.	160	Cernir y extraer las cáscaras y hervir en esa agua los camarones por 2 minutos.
Zumo de Limón	gr.	60	Colocar los camarones con el jugo en un recipiente. Dejar enfriar.
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150	Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro.
Pimiento verde picado (2cdas.)	gr.	30	Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó los camarones, agregarle la salsa de tomate, el zumo de naranja, el aceite, la sal y pimienta al gusto.
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.
Salsa de tomate (2cdas.)	gr.	30	
Zumo de Naranja (½tz.)	gr.	125	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Naranja	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Camarones {Prot. 16,4% → 200 x 0,164 = 32,8 gr. de Prot. x 4 = **131 Cal.**
200 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = **8 Cal.**
160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.
88 Cal.

Zumo Limón 60 gr.	{Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u> 58 Cal.
Pimiento 30 gr.	{Prot. 1,2% → 30 x 0,012 = 0,360 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 3,8% → 30 x 0,038 = 1,14 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Naranja 125 gr.	{H.C. 12% → 125 x 0,120 = 15 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Naranja 250 ml.	{Prot. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 11% → 250 x 0,110 = 27,5 gr. de H.C. x 4 = <u>110 Cal.</u> 121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{629 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{315 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{315 \text{ Cal/receta}} + \boxed{181 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{496 \text{ Cal/porción}}$

6.

CEBICHE DE PESCADO				
MENÚ: Platos Fuertes				
FECHA:				
CANTIDAD: 1 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS				
1pax				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Corvina	gr.	200	Picar el pescado y poner en una olla con agua y llevar al fuego por 5 minutos o hasta que esté cocido el pescado. Colocar el pescado con el caldo del mismo en un recipiente aparte. Dejar enfriar. Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro. Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó el pescado, el aceite, la sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.	
Cebolla paiteña picada en pluma	gr.	160		
Limón (2U.)	gr.	60		
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150		
Pimiento verde picado (¼tz.)	gr.	40		
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30		
Aceite (2cdas.)	gr.	30		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
Jugo de Tomate de Árbol	ml.	125		
Azúcar	gr.	15		
OBSERVACIÓN: - Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS:

Corvina {Prot. 20,8% → 200 x 0,208 = 41,6 gr. de Prot. x 4 = 166 Cal.
 200 gr. {Gr. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = 22 Cal.
188 Cal.

Cebolla Paiteña {Prot. 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal.
 160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.
88 Cal.

Zumo Limón {Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
 60 gr. {H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 5,16 gr. de H.C. x 4 = 20,64 Cal.
12 Cal.

Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u>	58 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot. 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>	8 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = <u>101 Cal.</u>	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.	

Total Calorías con jugo: 623 Cal/receta + 181 Cal/jugo = 804 Cal/porción

7.

FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado (filetes de atún)	gr.	250	<p><u>Pescado:</u> Colar el caldo de pollo, la harina, el polvo para hornear y la pimienta. Mezclarlo todo con los huevos y la leche hasta quedar una pasta tersa; dejar reposar 15 min. Enharinar las rebanadas de pescado y sumergirlas en la preparación anterior, freír a fuego medio, retirar y escurrir sobre papel absorbente.</p> <p><u>Ensalada:</u> Lavar bien la lechuga el tomate y el rábano. Trocear la lechuga. Cortar el tomate en rodajas. Cortar el rábano en rodajas. Mezclar los vegetales, agregar sal y un chorrito de aceite.</p>
Huevo (1U.)	gr.	70	
Harina (½tz.)	gr.	85	
Leche (½tz.)	gr.	125	
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250	
Polvo de hornear (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga	gr.	40	
Tomate picado	gr.	50	
Rábano	gr.	50	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Servir con arroz blanco.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Atún	{Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr.	{Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.
	563 Cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
	108 Cal.
Harina.	{Prot. 10,5% → 85 x 0,105 = 8,925 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
85 gr.	{H.C. 74,1% → 85 x 0,741 = 62,985 gr. de H.C. x 4 = 252 Cal.
	{Gr. 1,3% → 85 x 0,013 = 1,105 gr. de Gr x 4 = 10 Cal.
	298 Cal.

Leche {Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal.
 125 ml. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
 {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal.
56 Cal.

Caldo de Pollo **182,5 Cal.**

250 ml.
 Aceite {Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = **269 Cal.**
 30gr.
 Arroz {Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal.
 160 gr. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.
557 Cal.

Lechuga {H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = **4 Cal.**
 40 gr.
 Tomate {Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal.
 50 gr. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.
12 Cal.

Rábano {H.C. 5,2% → 50 x 0,052 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = **10 Cal.**
 50 gr.
 Melón {H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = **54 Cal.**
 250 ml.
 Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = **60 Cal.**
 15gr.

Total Calorías sin jugo: 2060 Cal/receta ÷ 3 porciones = 687 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 687 Cal/receta + 114 Cal/jugo = 800 Cal/porción

8.

PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa	gr.	300	Precalentar el horno a 180°C.
Leche (½tz.)	ml.	125	Cocinar las papas con sal.
Aceite (2cdas)	gr.	30	Ecurrir y aplastar hasta obtener un puré, agregar la leche, 1cda. de mantequilla. Sazonar al con sal pimienta.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	Poner en una olla la cebolla, saltearla con mantequilla y agregar la carne. Cocinar hasta que la carne esté lista.
Carne Molida	gr.	150	En una sartén aparte, agregar la crema de leche, nuez moscada, sal y pimienta al gusto y cocinar hasta que la crema espese.
Huevo (1U.)	gr.	70	En un molde enmantequillado, colocar una capa del puré de papas, la carne y otra de puré.
Mantequilla (3cdas.)	gr.	45	Colocar encima la salsa preparada con crema de leche y el jamón picado. Cubrir con otra capa de puré.
Crema de leche (½tz.)	gr.	125	Finalmente en un bowl batir la yema de huevo y bañar el pastel con las mismas.
Nuez Moscada (1cda.)	gr.	5	Llevar al horno durante 20 minutos o hasta que se dore la capa superior.
Vainitas	gr.	40	Vegetales:
Zanahoria	gr.	40	Blanquear las vainitas y la zanahoria.
Sal		al gusto	Servir caliente con sal, orégano y unas gotas de aceite.
Pimienta		al gusto	
Jugo Guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede variar el relleno, cambiando la carne de res por filetes de pescado o de pollo			NOTAS:

Papa 300 gr.	{Prot. 2,4% → 300 x 0,024 = 7,2 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 20,4% → 300 x 0,204 = 61,2 gr. de H.C. x 4 = <u>245 Cal.</u> 274 Cal.
Leche 125 ml.	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 Cal.</u> 56 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Carne Molida 150 gr.	{Prot 21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 Cal. {Gr. 1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 Cal.</u> 149 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Mantequilla 30 gr.	{Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,750 gr. de Gr. x 9 = 223 Cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 Cal.</u> 260 Cal.
Vainitas 40 gr.	{Prot. 2% → 40 x 0,020 = 0,800 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 Cal.</u> 12 Cal.
Zanahoria 40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1383 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{461 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{461 \text{ Cal/receta}} + \boxed{92 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{553 \text{ Cal/porción}}$

9.

ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res sin hueso picada	gr.	200	<p>Estofado: Dejar en remojo el fréjol la noche anterior. Cocinar el frejol en agua con sal hasta que esté suave. Poner aceite en una olla y sofreír el ajo con la cebolla. Agregar la carne y dejar cocinar por 5 minutos, agregar el tomate, luego el fréjol cocido y el cilantro picado. Agregar la pasta de tomate y el comino. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar durante 25 minutos.</p> <p>Ensalada: Lavar bien los vegetales. Trocear la lechuga. Mezclar la lechuga con el pimiento el tomate cherry, el queso mozzarella, el orégano y finalmente agregar sal y un chorrito de aceite.</p>
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Fréjol rojo (½tz.)	gr.	60	
Aguacate	gr.	60	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	15	
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Comino (1cda.)	gr.	5	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga.	gr.	40	
Pimiento Rojo y Verde picado en juliana (½tz.)	gr.	80	
Queso Mozzarella	gr.	30	
Tomates cherry	gr.	25	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Sandía	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Carne Res	{Prot	21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 Cal.
200 gr.	{Gr.	1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = 29 Cal.
		199 Cal.
Tomate	{Prot.	1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
100 gr.	{H.C.	5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
		24 Cal.

Frejol 60 gr.	{Prot. 20,5% → 60 x 0,205 = 12,3 gr. de Prot. x 4 = 49 Cal. {H.C. 64,2% → 60 x 0,642 = 38,52 gr. de H.C. x 4 = 154 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u> 210 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr, de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 11 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = <u>57 Cal.</u> 86 Cal.
Tomate cherry 25 gr.	{Prot. 1% → 25 x 0,010 = 0,250 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 5,1% → 25 x 0,051 = 1,275 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Sandía 250 ml.	{H.C. 6,3% → 250 x 0,063 = 15,75 gr. de H.C. x 4 = 63 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1514 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{505 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{505 \text{ Cal/receta}} + \boxed{123 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{628 \text{ Cal/porción}}$

10.

LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO.**MENÚ:** Platos Fuertes**FECHA:****CANTIDAD:** 3 PAX (6 porciones de tortillas de 55gr. aprox.)**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa pelada y picada en pedazos	gr.	350	Cocinar la papa en agua con sal hasta que esté muy suave.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	Guardar ½ taza de agua espesa de la cocción.
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	Aplastar muy bien la papa. Añadir el agua espesa que se guardó, el achiote, la cebolla y sal a gusto.
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	Añadir el queso directamente a la masa o ponerlo como relleno.
Aceite. (2cdas.)	gr.	30	Con esta masa formar los llapingachos.
Huevos (2U.)	gr.	140	Poner aceite en un sartén y freírlos a fuego mediano, untar de aceite las superficies antes de virarlos.
Chorizo (2U.)	gr.	60	Aparte cortar los chorizos por la mitad y freírlos en aceite hasta que estén dorados.
Aguacate (1U.)			Finalmente freír los huevos.
Jugo de Pera	ml.	250	Acompañar con Aguacate.
Azúcar.	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Papa {Prot. 2,4% → 350 x 0,024 = 8,4 gr. de Prot. x 4 = 34 Cal.
350 gr. {H.C. 20,4% → 350 x 0,204 = 71,4 gr. de H.C. x 4 = 286 Cal.

320 Cal.

Cebolla Blanca {Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr. {H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal.

40 Cal.

Queso fresco {Prot. 21,7% → 60 x 0,217 = 13,02 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
60 gr. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.
{Gr. 14,3% → 60 x 0,143 = 8,580 gr. de Gr. x 9 = 77 Cal.

136 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Huevo 210 gr.	{Prot. 12,8% → 210 x 0,128 = 26,9 gr. de Prot. x 4 = 108 Cal. {Gr. 11,5% → 210 x 1,115 = 24,15 gr. de Gr. x 9 = <u>217 Cal.</u> 325 Cal.
Chorizo 60 gr.	{Prot. 15,1% → 60 x 0,151 = 9,06 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {H.C. 1,1% → 60 x 0,011 = 0,666 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 45% → 60 x 0,450 = 27 gr. de Gr. x 9 = <u>243 Cal.</u> 282 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Pera 250 ml.	{H.C. 12,9% → 250 x 0,129 = 32,25 gr. de H.C. x 4 = 129 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1468 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{489 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{489 \text{ Cal/receta}} + \boxed{189 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{678 \text{ Cal/porción}}$

11.

MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Mote pelado (1½tz.)	gr.	150	Poner en un sartén mantequilla y sofreír, la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla este suave, añadir el achiote, el mote, la leche caliente, y sazonar con sal y pimienta. Dejar hervir a fuego bajo, hasta que se consuma el liquido. Añadir el huevo ligeramente mezclado y cocinar a fuego suave, para que se cuajen sin llegar a secarse. Aparte poner en un sartén aceite y freír los filetes de carne. Para la ensalada picar la col en julianas, lavarla bien y ponerla en un bowl, añadir unas gotas de limón y sal al gusto.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Leche (¼tz.)	ml.	60	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Cebolla blanca picada (2cdas.)	gr.	30	
Carne de Res (filetes)	gr.	300	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Col picada	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Mote	{Prot.	4% → 150 x 0,040 = 6 gr.	de Prot. x 4 = 24 Cal.
150 gr.	{H.C.	25% → 150 x 0,250 = 37,5 gr.	de H.C. x 4 = <u>150 Cal.</u>
			174 Cal.
Mantequilla	{Gr.	82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr.	de Gr. x 9 = 111 Cal.
15 gr.			
Ajo	{Prot.	4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr.	de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr.	de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>
			4 Cal.
Leche	{Prot.	3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr.	de Prot x 4 = 7 Cal.
60 gr.	{H.C.	3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr.	de Prot x 4 = 7 Cal.
	{Gr.	4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr.	de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u>
			39 Cal.

Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Cebolla Blanca 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 30 x 0,111 = 3,330 gr. de H.C. x 4 = <u>13 Cal.</u> 15 Cal.
Carne Res 200 gr.	{Prot. 21,2% → 150 x 0,212 = 42,4gr. de Prot. x 4 = 170 Cal. {Gr. 1,6% → 150 x 0,016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 Cal.</u> 199 Cal.
Arroz 110 gr.	{Prot. 6,5% → 110 x 0,065 = 7,15 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 88 gr. de H.C. x 4 = <u>354 Cal.</u> 383 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,93 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Col 50 gr.	{Prot. 3,9% → 50 x 0,039 = 1,95 gr. de Prot x 4 = 8 Cal. {H.C. 6% → 50 x 0,060 = 3 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1195 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{598 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{598 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{727 \text{ Cal/porción}}$

12.

FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechugas (filetes)	gr.	300	Colocar en un bowl el ajo, el romero, la sal, pimienta y jugo (zumo) de limón. Mezclar bien y colocar los filetes, dejar marinar por media hora. En una sartén calentar aceite y freír los filetes de pollo. Cocinar la papa con sal hasta que esté suave. Al momento de servir espolvorear sobre la papa el perejil picado.
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Romero fresco (1rama)	gr.	3	
Limón (1cda.)	gr.	15	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Papas picadas en bastones	gr.	300	
Perejil picado (1cdta.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de mora	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Si se desea servir con arroz blanco.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pechuga 300gr.	{Prot. 21,6% → 300 x 0,216 = 64,8 gr. de Prot. x 4 = 259 Cal. {Gr. 2,7% → 300 x 0,027 = 8,1 gr. de H.C. x 9 = 73 Cal.	332 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.	557 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	269 Cal.

Papa 300 gr.	{Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 7,2 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 61,2 gr. de H.C. x 4 = <u>245 Cal.</u>
	274 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>
	6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u>
	146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1450 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{483 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{483 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{689 \text{ Cal/porción}}$

13.

ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Presas de Pollo (2U.)	gr.	200	<p><u>Estofado:</u> Poner aceite en una sartén y llevar al fuego, freír las presas de pollo con el ajo.</p> <p>Picar o licuar el tomate, cebolla, pimienta y un poco del cilantro. Añadir lo anterior al pollo que se está friendo, dejar cocinar por 7 minutos. Añadir el achiote y dejar a fuego bajo por 30 minutos o hasta que el pollo este cocinado.</p> <p><u>Menestra:</u> Dejar en remojo el frejol la noche anterior. Poner a cocinar en ½ litro de agua hirviendo (sin sal) y añada un pedazo de cebolla paiteña. Tapar y dejar cocinar a fuego medio hasta que el fréjol esté suave. Aparte, poner en un sartén aceite y hacer un refrito con la cebolla. Cuando el fréjol esté bien cocido, agregar el refrito y el tomate licuado. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar bien, hasta que espese. Servir caliente y decorar con aguacate.</p>
Arroz (¾tz.)	gr.	160	
Lenteja (1tz.)	gr.	150	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Cebolla Paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Pimiento Verde picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Aguacate	gr.	60	
Achiote (1cda.)	gr.	5	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Comino (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pollo 200gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = <u>49 Cal.</u> 222 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Lenteja 80 gr.	{Prot. 23% → 80 x 0,230 = 18,4 gr. de Prot. x 4 = 74 Cal. {H.C. 61,1% → 80 x 0,611 = 48,88 gr. de H.C. x 4 = <u>196 Cal.</u> 270 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,40 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = <u>40 Cal.</u> 44 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Melón 250 ml.	{H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = 54 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1486 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{495 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{495 \text{ Cal/receta}} + \boxed{114 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{609 \text{ Cal/porción}}$

14.

TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN				
MENÚ: Platos Fuertes				
FECHA:				
CANTIDAD: 2 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Tallarines.	gr.	200	Cocinar los tallarines 10 minutos en una olla con abundante agua hirviendo y sal. Lavar las espinacas frescas y cocinarlas durante 5 minutos en agua con sal. Ecurrir los tallarines y los pasar por agua fría. Ecurrir las espinacas. Poner en otra olla aceite y saltear el ajo sin que llegue a quemarse, añadir el jamón picado. Agregar las espinacas, mezclar y cocinar durante 2 minutos removiendo constantemente. Mezclar con los tallarines y servir caliente.	
Espinaca.	gr.	100		
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5		
Jamón. (4U.)	gr.	100		
Aceite de oliva. (2cdas.)	gr.	30		
Lechuga	gr.	40		
Tomate	gr.	50		
Sal.		al gusto		
Pimienta		al gusto		
Jugo de Tomate de árbol	ml.	250		
Azúcar.	gr.	15		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS:

Pasta	{Prot. 11,5% → 200 x 0,115 = 23 gr. de Prot. x 4 = 92 Cal.
200 gr.	{H.C. 55% → 200 x 0,550 = 110 gr. de H.C. x 4 = <u>440 Cal.</u>
	532 Cal.
Espinaca	{Prot. 2,2% → 100 x 0,022 = 2,2 gr. de Prot x 4 = 9 Cal.
100 gr.	{H.C. 2,6% → 100 x 0,026 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u>
	19 Cal.

Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Jamón 50 gr.	{Prot. 25,8% → 50 x 0,258 = 12,9 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal. {Gr. 20,6% → 50 x 0,206 = 10,3 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal.	93 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 =	269 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
Tomate 50 gr.	{Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.	12 Cal.
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = 101 Cal.	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 =	60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{933 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{467 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{467 \text{ Cal/receta}} + \boxed{181 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{648 \text{ Cal/porción}}$

15.

CANELONES DE POLLO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para canelones (4U.)	gr.	300	<p>En una olla poner a hervir las pechugas de pollo con el hueso y piel.</p> <p>Agregar al agua las verduras, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el apio.</p> <p>Poner todo con el agua fría y cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté bien cocinado.</p> <p>Retirar el pollo y las verduras.</p> <p>Deshuesar el pollo, y picar la carne de las pechugas cuidando que no quede ningún cartílago.</p> <p>Picar la zanahoria hervida y el puerro.</p> <p>En una sartén con el aceite de oliva doramos la cebolla, agregamos el tomate, los pimientos, la zanahoria, la cebolla, la acelga y la carne del pollo.</p> <p>Poner a fuego lento y dejar reducir hasta que la preparación se note espesa.</p> <p>Una vez que la preparación se haya enfriado, rellenar los canelones, poniendo una hilera del relleno.</p> <p>Poner los canelones sobre una fuente para horno aceitada, espolvorear con abundante queso rallado y llevar al horno unos 10 minutos. Servir caliente.</p>
Pechuga de pollo.	gr.	100	
Zanahoria picada (¼tz.)	gr.	50	
Pimiento rojo y amarillo picado (¼tz.)	gr.	40	
Acelga picada (¼tz.)	gr.	40	
Apio picado (¼tz.)	gr.	40	
Cebolla perla picada (¼tz.)	gr.	40	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Queso parmesano (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			
			NOTAS:

Pasta 300 gr.	{Prot. 11,5% → 300 x 0,115 = 34,5 gr. de Prot. x 4 = 138 Cal. {H.C. 55% → 300 x 0,550 = 165 gr. de H.C. x 4 = 660 Cal. 798 Cal.
Pechuga 100gr.	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal. {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal. 110 Cal.
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot. 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. 8 Cal.
Acelga 40 gr.	{Prot. 2,4% → 40 x 0,024 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 4,3% → 40 x 0,043 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. 11 Cal.
Apio 40 gr.	{Prot. 2,05% → 40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 6,25% → 40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 13 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. 24 Cal.
Queso Parmesano 30 gr.	{Prot. 32,7% → 30 x 0,327 = 9,81 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal. {Gr. 24,4% → 30 x 0,244 = 7,32 gr. de Gr. x 9 = 66 Cal. 105 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1394 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{465 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{465 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{594 \text{ Cal/porción}}$

CENAS

5.2.4 Cenas para niños de 7 a 10 años de edad

1.

HAMBURGUESA DE PESCADO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pan de hamburguesa pequeño (4U)	gr.	200	Cocinar la papa y la aplastamos. Cocinar el pescado al vapor, desmenuzar, mezclar bien con la papa, la zanahoria y el queso rallados. Añadir poco a poco la harina y mezclar hasta obtener una consistencia pastosa, de masa. Dar la forma a las hamburguesas y si quedó muy pegajosa la masa se las puede pasar por más harina. Freír en un sartén con aceite de oliva. Rellenar los panes con la masa frita, la lechuga el tomate y la cebolla. Agregar mayonesa, salsa de tomate y mostaza.
Pescado blanco filete.	gr.	80	
Papa	gr.	50	
Zanahoria rallada (4cdas.)	gr.	50	
Queso mozzarella rallado (2cdas.)	gr.	30	
Harina (2cdas.)	gr.	30	
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15	
Tomate (1 rodaja.)	gr.	10	
Lechuga (1hoja)	gr.	5	
Cebolla perla picada en aros (4U)	gr.	10	
Mayonesa (1cda.)	gr.	15	
Salsa de Tomate (2cdas.)	gr.	30	
Mostaza (½cda.)	gr.	7,5	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede agregar más salsas, pero los pesos de la receta son los ideales. - Con esta receta podemos hacer que los niños coman pescado y verduras a la vez que disfrutan de un plato que les va a gustar mucho. - El plato pesa 300 gr. aproximadamente (100 gr. /porción) 			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 7-11 dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox.

Pan de	{Prot.	12% → 200 x 0,120 = 21 gr. de Prot. x 4 = 96 Cal.
Hamburguesa	{H.C.	13% → 200 x 0,130 = 26 gr. de H.C. x 4 = 104 Cal.
200gr.	{Gr.	3% → 200 x 0,030 = 6 gr. de Gr. x 9 = <u>54 Cal.</u>
		254 Cal.

Corvina 80 gr.	{Prot. 18,6% → 80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 = 60 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.	<u>67 Cal.</u>
Papa 50 gr.	{Prot. 2,4% → 50 x 0,024 = 1,2 gr. de Prot. x 4 = 5 Cal. {H.C. 20,4% → 50 x 0,204 = 10,2 gr. de H.C. x 4 = 41 Cal.	<u>46 Cal.</u>
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	<u>20 Cal.</u>
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = 57 Cal.	<u>86 Cal.</u>
Harina. 30 gr.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal. {Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Gr. x 9 = 4 Cal.	<u>106 Cal.</u>
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.	<u>135 Cal.</u>
Tomate 10 gr.	{Prot. 1% → 10 x 0,010 = 0,1 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 5,1% → 10 x 0,051 = 0,510 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.	<u>2 Cal.</u>
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	<u>4 Cal.</u>
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.	<u>108 Cal.</u>
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.	<u>5 Cal.</u>

Total Calorías: 611 Cal. + 254 Cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 4pax: 611 Cal. + 254 cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 3 pax: 458 Cal. + 191 Cal/pan = 649 Cal.

Total Calorías 2 pax: 306 Cal. + 127 Cal/pan = 433 Cal.

Total Calorías 1 pax: 153 Cal. + 64 Cal/pan = 217 Cal.

2.

BOCADITOS DE POLLO Y QUESO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo deshuesada	gr.	200	Precalentar el horno a 180°C Cortar la pechuga en trozos y poner en un procesador, con el huevo y el queso, la sal y la pimienta. Mojarse las manos en agua e ir cogiendo pequeñas cantidades de masa y hacer las bolitas. Ya hechas las bolitas las pasamos por el pan rallado con el ajo y el perejil. Llevar al horno durante 10 minutos o hasta que se doren las bolitas.
Huevo (1U.)	gr.	70	
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	
Apanadura (1½cda.)	gr.	40	
Ajo picado	gr.	5	
Perejil picado	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Cada bocadito pesa aproximadamente 70 gr.			NOTAS: - Niños de 4-6 tres porciones de bocaditos. 120 gr.

Pechuga 200 gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = <u>49 Cal.</u>	222 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>	108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = <u>18 Cal.</u>	29 Cal.
Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u>	141 Cal.

Ajo	{Prot	4,4%	→	5	x	0,044	=	0,220	gr. de Prot	x	4	=	-
5 gr.	{H.C.	19%	→	5	x	0,190	=	0,950	gr. de H.C.	x	4	=	4 Cal.
												<u>4 Cal.</u>	

Total Calorías: 502 Cal.

Total Calorías 5 bocaditos: 500 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 400 Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 300 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 200 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 100 Cal.

3.

TORTILLA DE GUINEO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo (1U.)	gr.	70	Mezclar el zumo de naranja con el azúcar. Poner a hervir en una olla y añadir el plátano cortado en trozos. Dejar hervir hasta que el plátano esté tierno y el zumo casi haya desaparecido. Batir el huevo con la leche y la sal, poner en un sartén el aceite de oliva y colocar la mezcla y finalmente añadir el plátano y terminar de hacer la tortilla.
Zumo de naranja (½tz.)	ml.	115	
Plátano (1U)	gr.	120	
Leche (2cdas.)	gr.	30	
Azúcar (1cdta.)	gr.	5	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El peso de la tortilla es de 340 gr. aproximadamente. - Cortar en cuatro pedazos iguales. 85gr. /pedazo. 			NOTAS: <ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 tres porciones de tortilla. 255 gr. aprox. - Niños de 7-10 años de tres a cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox. - Niños de 11-14 años cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.

108 Cal.

Naranja {H.C. 12% → 115 x 0,120 = 13,8 gr. de H.C. x 4 = **55 Cal.**
115 gr.

Plátano {Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal.
120 gr. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.

126 Cal.

Leche {Prot. 3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
30 gr. {H.C. 3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.

{Gr. 4,7% → 30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 = 13 Cal.
21 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = **20 Cal.**
5 gr.

Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = **135 Cal.**
15 gr.

Total Calorías: 330 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 330Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 248 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 165 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 83 Cal.

4.

ENSALADA DE TORNILLOS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Fideo tornillos	gr.	100	Poner agua suficiente con sal a calentar. Cuando esté hirviendo añadir los tornillos, los huevos y la papa picada en cuadritos pequeños hasta que se ablanden. Picar el jamón bien fino. Cuando los coditos, la patata y los huevos estén cocinados, escurrir el agua, pelar y picar los huevos y unirlos con la piña, manzana, jamón y cebolla. Añadir la mayonesa y revolver. Servir frío o caliente.
Jamón (2U.)	gr.	50	
Huevo	gr.	70	
Papa picada (1U.)	gr.	100	
Cebolla perla cortada en aros (6aros)	gr.	10	
Mayonesa (2cdas.)	gr.	30	
Manzana picada (1U)	gr.	40	
Piña picada	gr.	40	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 440 gr. (110gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de ensalada. 330 gr. aprox.

Fideo tornillo	{Prot. 13% → 100 x 0,130 = 13 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
100 gr.	{H.C. 73,9% → 100 x 0,739 = 73,9 gr. de H.C. x 4 = 296 Cal.
	{Gr. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Gr. x 9 = 13 Cal.
	361 Cal.
Jamón	{Prot. 25,8% → 25 x 0,258 = 6,45 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
25 gr.	{Gr. 20,6% → 25 x 0,206 = 5,15 gr. de Gr. x 9 = 46 Cal.
	72 Cal.

Papa 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 Cal. {H.C. 20,4% → 100 x 0,204 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal.
	92 Cal.
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
	4 Cal.
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.
	108 Cal.
Manzana 40 gr.	{H.C. 15,1% → 40 x 0,151 = 6,04 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
Piña 40 gr.	{H.C. 12% → 40 x 0,120 = 4,8 gr. de H.C. x 4 = 19 Cal.

Total Calorías: 680 Cal/receta

Total Calorías 4 pax: 680 Cal.

Total Calorías 3 pax: 510 Cal.

Total Calorías 2 pax: 340 Cal.

Total Calorías 1 pax: 170 Cal.

5.

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevos (2U.)	gr.	140	Cocinar los huevos por diez minutos. Cocinar el pescado con sal hasta que esté blando, escurrir el agua y poner el pescado en un procesador, mezclar el pescado con la mayonesa. Pelar los huevos y partarlos en la mitad, sacar las yemas y rellenar con el pescado. Decorar con perejil.
Atún (filete)	gr.	100	
Mayonesa (3cdas.)	gr.	45	
Sal		al gusto	
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 290 gr. aprox. (145 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 huevo.

Huevo	{Prot. 12,8% → 140 x 0,128 = 17,92 gr. de Prot. x 4 = 72 Cal.
140 gr.	{Gr. 11,5% → 140 x 0,115 = 16,1 gr. de Gr. x 9 = <u>145 Cal.</u>
	217 Cal.
Mayonesa	{Prot. 1,8% → 45 x 0,018 = 0,810 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
45 gr.	{Gr. 79% → 45 x 0,790 = 35,55 gr. de Gr. x 9 = <u>320 Cal.</u>
	323 Cal.
Pescado (atún)	{Prot. 27% → 80 x 0,270 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
80 gr.	{Gr. 13% → 80 x 0,130 = 10,4 gr. de Gr. x 9 = <u>94 Cal.</u>
	180 Cal.

Total Calorías: 720 Cal/receta ÷ 2 porciones = 360 Cal/porción

6.

ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS.			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	Poner la pechuga deshuesada en un sartén con aceite y freírla hasta que esté bien dorada. Pelar el pepinillo, quitarle las semillas y picarlo, picar el tomate, pelar la pera, rociarla con zumo de limón y picarla. Picar el queso, y picar el pollo en tiras más o menos finas. Poner todos los ingredientes y mezclar en una ensaladera, añadir las pasas. Aparte, en un bowl, bate todos los ingredientes para el aderezo: mostaza, aceite, sal y orégano y añadir a la ensalada.
Pera pelada y picada en cuadros (1U.)	gr.	25	
Pasas (10U.)	gr.	10	
Pepinillo picado.	gr.	30	
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Orégano (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (1cdta.)	gr.	5	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 335 gr. aproximadamente. (112gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 224 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos o tres porciones de ensalada 335 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos o tres porciones de ensalada. 335 gr. aprox.

Pechuga 200gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = 49 Cal. 222 Cal.
Pera 25 gr.	{H.C. 12,9% → 25 x 0,129 = 3,225 gr. de H.C. x 4 = 13 Cal.
Pasas 10 gr.	{Prot 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = 27 Cal. 28 Cal.

Pepinillo 30 gr.	{H.C. 2,2% → 30 x 0,022 = 0,660 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal.
Queso fresco 45gr.	{Prot. 21,7% → 45 x 0,217 = 9,765 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal.
	{H.C. 3,1% → 45 x 0,031 = 1,395 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	{Gr. 14,3% → 45 x 0,143 = 6,435 gr. de Gr. x 9 = <u>58 Cal.</u>
	103 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
	{H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>
	24 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
	{H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>
	8 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías: 536 Cal.

Total Calorías 3 pax: 536 Cal.

Total Calorías 2 pax: 357 Cal.

Total Calorías 1 pax: 179 Cal.

7.

CORVINA EN SALSA DE MANGO				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 1 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pescado filete	gr.	80	<p>Salsa: Poner en un sartén el aceite y sofreír el ajo y la cebolla, agregar la albahaca, la menta, y el apio. Mezclar bien y añadir el mango y el azúcar. Cocinar hasta que el mango esté suave y sazonar con la sal.</p> <p>Pescado: Poner en un bowl aceite, el limón, la sal y la pimienta poner el pescado y dejar reposar unos minutos. Cocinar el pescado durante tres o cuatro minutos de cada lado o bien hasta que el pescado esté bien cocido.</p> <p>Servir el pescado y bañar con la salsa de mango.</p>	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5		
Cebolla perla picada (2cdas.)	gr.	30		
Albahaca fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Menta fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Apio picado (¼tz.)	gr.	40		
Mango picado (½tz.)	gr.	125		
Azúcar (1cda.)	gr.	5		
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20		
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 260 gr. aproximadamente				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 260 gr. aprox.

Corvina	{Prot. 18,6% →	80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 =	60 Cal.
80 gr.	{Gr. 1% →	80 x 0,010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 =	7 Cal.
			67 Cal.
Ajo	{Prot. 4,4% →	5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 =	-
5 gr.	{H.C. 19% →	5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
			4 Cal.
Apio	{Prot. 2,05% →	40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 =	3 Cal.
40 gr.	{H.C. 6,25% →	40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 =	10 Cal.
			13 Cal.

Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Mango 125 gr.	{H.C. 15,1% → 125 x 0,151 = 18,875 gr. de H.C. x 4 = 76 Cal.
Azúcar 5 gr.	{H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías: **327 Cal.**

8.

PURÉ DE VERDURAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria picada grueso (1U.)	gr.	50	Limpiar y pelar la zanahoria el tomate, la papa y la cebolla. Poner en un sartén aceite y sofreír la cebolla troceada y los ajos, añadir la zanahoria, la papa y el tomate. Añadir el caldo de pollo, la hoja de laurel, la sal y pimienta. Dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos o hasta que todos los ingredientes estén blandos. Retirar la hoja de laurel y pasar por un procesador. Agregar la leche y mezclar. Servir muy caliente con un poco de queso parmesano rallado.
Cebolla perla (½cebolla)	gr.	50	
Diente de ajo (1cdta.)	gr.	5	
Laurel	gr.	1	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250	
Papa picada (1U.)	gr.	100	
Tomate picado (1U.)	gr.	100	
Queso parmesano (1cda.)	gr.	15	
Leche (¼tz.)	ml.	60	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 585 gr. aproximadamente (147 gr. /porción)			
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de puré 294 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos o tres porciones de puré 411 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de puré. 411 gr. aprox.

Zanahoria	{H.C.	10% → 50 x 0,100 =	5 gr. de H.C. x 4 =	20 Cal.
50 gr.				
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 50 x 0,012 =	0,6 gr. de Prot x 4 =	2 Cal.
50 gr.	{H.C.	10% → 50 x 0,100 =	5 gr. de H.C. x 4 =	<u>20 Cal.</u>
				24 Cal.
Ajo	{Prot	4,4% → 5 x 0,044 =	0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 =	0,950 gr. de H.C. x 4 =	<u>4 Cal.</u>
				4 Cal.

Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.
Caldo de Pollo.	182,5 Cal.
Papa 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 Cal. {H.C. 20,4% → 100 x 0,204 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = <u>82 Cal.</u>
	92 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>
	24 Cal.
Queso Parmesano 15 gr.	{Prot. 32,7% → 15 x 0,327 = 4,905 gr. de Prot x 4 = 20 Cal. {Gr. 24,4% → 15 x 0,244 = 3,660 gr. de Gr. x 9 = <u>33 Cal.</u>
	53 Cal.
Leche 60 gr.	{Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u>
	39 Cal.

Total Calorías: 549 Cal.

Total Calorías 4 porciones: 549 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 411 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 274 Cal.

Total Calorías 1 porción: 137 Cal.

9.

CHAMPIÑONES RELLENOS**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 4 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones frescos y grandes. (8U) (2 x pax.)	gr.	50	Precalentar el horno a 180°C Lavar los champiñones y quitar los tallos, picarlos y ponerlos en un cazo con un poco de mantequilla, el zumo del limón y sal a fuego lento. Poner la miga de pan a remojo en la leche. Untar con mantequilla una fuente, y colocar los champiñones boca arriba con un poco de mantequilla en cada uno. Meter la fuente en el horno previamente calentado y esperar 10 min. Aparte mezclar los tallos picados, la miga de pan, la carne y el perejil. Salpimentar al gusto. Rellenar los champiñones, poner el queso sobre la mezcla y meterlos en el horno por 20 minutos o hasta que el queso esté gratinado.
Miga de pan (¼tz.)	gr.	70	
Leche (½tz.)	ml.	60	
Carne molida	gr.	80	
Mantequilla. (1cda.)	gr.	15	
Queso Mozzarella rallado (4cdas.)	gr.	60	
Perejil picado. (1cda.)	gr.	15	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 350gr. aproximadamente. (87 gr. /porción)			NOTAS:
			- Niños de 4-6 dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años tres porciones de champiñones. 261 gr. aprox.

Champiñones {Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
 50gr. {H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.
12 Cal.

Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	141 Cal.
Leche 60 gr.	{Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.	39 Cal.
Carne Molida 80 gr.	{Prot 21.2% → 80 x 0.212 = 16,96 gr. de Prot. x 4 = 68 Cal. {Gr. 1.6% → 80 x 0.016 = 1,28 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.	80 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.	111 Cal.
Queso Mozzarella 60 gr.	{Prot 22% → 60 x 0,220 = 13,2 gr. de Prot. x 4 = 53 Cal. {H.C. 2,14% → 60 x 0,0214 = 1,284 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal. {Gr. 21% → 60 x 0,210 = 12,6 gr. de Gr. x 9 = 113 Cal.	171 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.

Total Calorías: 562 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 562Cal.

Total Calorías 2 porciones: 375 Cal.

Total Calorías 1 porción: 187 Cal.

10.

SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones laminados (½tz.)	gr.	40	Calentar el aceite en un sartén, a fuego medio, saltear el ajo y el cilantro. Retirar del calor y reservar. Calentar el caldo de pollo y agregar los champiñones y el salteado anterior y dejar cocinar por 5 minutos. Picar en cuadrados el pollo y agregarlo al caldo y cocinar durante 15 minutos. Finalmente sazonar con sal y pimienta.
Pechuga de pollo.	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 640 gr. aproximadamente (213 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 una porción de sopa 213 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 426 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años tres porciones de sopa 640 gr. aprox.

Champiñones	{Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
50gr.	{H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.
	12 Cal.
Pechuga	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
100gr.	{Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal.
	110 Cal.
Ajo	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
	4 Cal.

Caldo de Pollo **365 Cal.**
500 ml.

Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → $15 \times 0,999 = 14.985$ gr. de Gr. $\times 9 = 135$ Cal.
15 gr.

Total Calorías: 626 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 626 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 418 Cal.

Total Calorías 1 porción: 209 Cal.

11.

AVENA CALIENTE**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena (½tz.)	gr.	100	Licuar la avena con el agua y pasar por un cernidor. Una vez cernido poner en una olla y llevar a fuego bajo, añadir el azúcar, la canela la nuez moscada y la leche evaporada, mover regularmente hasta que empiece a espesar.
Azúcar (2cdas.)	gr.	30	
Canela (1rama.)	gr.	10	
Nuez moscada (1cdta.)	gr.	5	
Agua (1tz.)	ml.	300	
Leche evaporada (½tz.)	ml.	125	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 430 gr. aproximadamente (215 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de avena. 215 gr.

Avena {Prot. 12,1% → 100 x 0,121 = 12,1 gr. de Prot. x 4 = 48 Cal.
 100 gr. {H.C. 68% → 100 x 0,680 = 68 gr. de H.C. x 4 = 272 Cal.
 {Gr. 7,5% → 100 x 0,075 = 7,5 gr de Gr. x 9 = 68 Cal.
388 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
 30 gr.

Leche Evaporada {Prot. 7% → 125 x 0,070 = 8,75 gr. de Prot. x 4 = 35 Cal.
 125 gr. {H.C. 9,9% → 125 x 0,099 = 12,37 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal.
 {Gr. 7,9% → 125 x 0,079 = 9,875 gr. de Gr. x 9 = 89 Cal.
174 Cal.

Total Calorías: **682 Cal.****Total Calorías 3 porciones:** **682 Cal.****Total Calorías 2 porciones:** **454 Cal.****Total Calorías 1 porción:** **227 Cal.**

12.

LASAÑA DE VERDURAS**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 8 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para lasaña	gr.	400	Precalentar el horno a 180°C.b Hervir por 3 minutos en agua las hojas de espinaca, luego se cortan en trozos, con el zapallo y el brócoli. Aparte sofreír con un poco de mantequilla y se le agrega los hongos y el maíz. Poner en una olla a calentar la leche con la harina, la cebolla y la mantequilla y se deja cocinar hasta que espese. En una bandeja poner una capa de pasta, una capa de relleno, y una de salsa, así sucesivamente hasta terminar con una de pasta y queso. Llevamos al horno aproximadamente 20 minutos.
Espinaca	gr.	200	
Zapallo picado	gr.	150	
Pimiento rojo	gr.	100	
Maíz dulce (1tz.)	gr.	250	
Harina (4cdas.)	gr.	60	
Brócoli (1tz.)	gr.	100	
Cebolla cortada en aros (½tz.)	gr.	80	
Queso mozzarella (½queso)	gr.	250	
Leche (1tz.)	ml.	225	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Orégano (2cdas.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- El plato pesa 1850 gr. aproximadamente (185 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de lasaña. 185 gr.

Pasta lasaña 400 gr.	{Prot. 11,5% → 400 x 0,115 = 46 gr. {H.C. 55% → 400 x 0,550 = 220 gr.	de Prot. x 4 = 184 Cal. de H.C. x 4 = 880 Cal.
		1064 Cal.
Espinaca 200 gr.	{Prot. 2,2% → 200 x 0,022 = 4,40 gr. {H.C. 2,6% → 200 x 0,026 = 5,20 gr.	de Prot x 4 = 18 Cal. de H.C. x 4 = 21 Cal.
		39 Cal.
Zapallo 150gr.	{H.C. 5% → 150 x 0,05 = 7,50 gr.	de H.C. x 4 = 30 Cal.
Pimiento 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. {H.C. 3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr.	de Prot. x 4 = 5 Cal. de H.C. x 4 = 15 Cal.
		20 Cal.

Maíz Dulce 250 gr.	{Prot. 3,22% → 250 x 0,0322 = 8,050 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 19% → 250 x 0,190 = 47,5 gr. de H.C. x 4 = 190 Cal. 222 Cal.
Harina. 60 gr.	{Prot. 10,5% → 60 x 0,105 = 6,3 gr. de Prot. x 4 = 25 Cal. {H.C. 74,1% → 60 x 0,741 = 44,46 gr. de H.C. x 4 = 178 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal. 210 Cal.
Brócoli 100 gr.	{Prot. 3,3% → 100 x 0,033 = 3,3 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2,5% → 100 x 0,025 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 23 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Queso Mozzarella 250 gr.	{Prot 22% → 250 x 0,220 = 55 gr. de Prot. x 4 = 220 Cal. {H.C. 2,14% → 250 x 0,0214 = 5,35 gr. de H.C. x 4 = 21 Cal. {Gr. 21% → 250 x 0,210 = 52,5 gr. de Gr. x 9 = 473 Cal. 714 Cal.
Leche 225 gr.	{Prot. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {H.C. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {Gr. 4,7% → 225 x 0,047 = 10,575 gr. de Gr. x 9 = 95 Cal. 151 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.

Total Calorías: 2620 Cal.

Total Calorías 8 porciones: 2096 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2358 Cal.

Total Calorías 7 porciones: 1834 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2620 Cal.

Total Calorías 6 porción: 1572 Cal.

Total Calorías 5 porciones: 1310 Cal.

Total Calorías 4 porción: 1048 Cal.

Total Calorías 3 porción: 786Cal.

Total Calorías 2 porciones: 524 Cal.

Total Calorías 1 porción: 262 Cal.

13.

PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa mediana 2U	gr.	120	Lavar las papas, pincharlas con un tenedor y las meterlas al horno durante 1 hora a 180°C,
Arvejas (½tz.)	gr.	60	Una vez cocidas las papas, retirar del horno y cortarlas por la mitad, extraer parte de la pulpa con la ayuda de una cuchara, y la reservamos.
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	En un bowl, aplastamos la pulpa hasta convertirla en puré y la reservamos también.
Cebolla perla picada (1cda.)	gr	15	Cocinar las arvejas en una olla con agua hirviendo y sal hasta que estén suaves las arvejas.
Aceite de Oliva (1cda.)	gr.	15	En un sartén poner aceite, y sofreír el ajo, añadir el tocino y las arvejas y retirar cuando el tocino esté crujiente y mezclar con el puré.
Sal		al gusto	Rellenar las papas con esta mezcla y llevar al horno durante 15 minutos.
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 200 gr. aproximadamente			
			NOTAS:
			-El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 200 gr.

Papa	{Prot. 2,4% → 120 x 0,024 = 2,88 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal.
120 gr.	{H.C. 20,4% → 120 x 0,204 = 24,48 gr. de H.C. x 4 = 98 Cal.
	110 Cal.
Arveja	{Prot. 8,9% → 60 x 0,089 = 5,34 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal.
60 gr.	{H.C. 15,2% → 60 x 0,152 = 9,120 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal.
	{Gr. 2,2% → 60 x 0,022 = 1,32 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.
	69 Cal.

Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
	4 Cal.
Cebolla Perla 15 gr.	{Prot 1,2% → 15 x 0,012 = 0.18 gr. de Prot x 4 = - . {H.C. 10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	6 Cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14.985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías 2 porciones: **324 Cal.**

Total Calorías 1 porción: **162 Cal.**

14.

ARROZ CON CARNE Y QUESO**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Arroz cocido	gr.	100	Precalentar el horno a 180°C.
Pimiento Rojo (1cda.)	gr.	15	Mezclar el arroz con el pimiento picado y la cebolla picada, formar una capa de arroz como una tortilla, luego una capa de carne sobre el arroz, luego otra de arroz y otra de carne y finalmente otra de arroz.
Cebolla perla picada (1cda.)	gr.	15	Aparte mezclar el queso rallado, con sal, pimienta y la leche, y bañar con esta mezcla el preparado anterior.
Queso ricotta rallado (2cdas.)	gr.	30	Poner en una fuente y llevar al horno aproximadamente 35 minutos.
Leche (½tz.)	ml.	125	
Carne de res picada	gr.	100	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 385 gr. aproximadamente (193 gr. /porción)			
			NOTAS:
			-El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 193 gr.

Arroz	{Prot.	6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de	Prot. x 4 = 26 Cal.
100 gr.	{H.C.	80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de	H.C. x 4 = <u>322 Cal.</u>
			348 Cal.
Pimiento	{Prot.	1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de	Prot. x 4 = 5 Cal.
15 gr.	{H.C.	3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr. de	H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>
			20 Cal.
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 15 x 0,012 = 0,18 gr. de	Prot x 4 = -
15 gr.	{H.C.	10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de	H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>
			6 Cal.
Queso Ricotta	{Prot.	14,5% → 30 x 0,145 = 4,350 gr. de	Prot. x 4 = 17 Cal.
30 gr.	{H.C.	2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de	H.C. x 4 = 3 Cal.
	{Gr.	13% → 30 x 0,130 = 3,90 gr. de	Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>
			55 Cal.

Leche 30 gr.	{Prot.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{H.C.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{Gr.	4,7% →	30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 =	<u>13 Cal.</u>
				21 Cal.
Carne Res 100 gr.	{Prot	21.2% →	100 x 0.212 = 21,2 gr. de Prot. x 4 =	85 Cal.
	{Gr.	1.6% →	100 x 0.016 = 1,6 gr. de Gr. x 9 =	<u>14 Cal.</u>
				99 Cal.

Total Calorías: 549Cal.

Total Calorías 2 porciones: 549 Cal.

Total Calorías 1 porción: 274 Cal.

15.

ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 4 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	En una olla con agua se cocinar la pechuga con casi la rama de canela, sal y pimienta al gusto. Una vez cocido el pollo, se saca del caldo y se reserva. Con el caldo que ha quedado se prepara el arroz, y el caldo, un poco de canela, sal y pimienta al gusto. Regresamos a la pechuga y la picamos y la echamos al arroz aún en cocción. Se deja cocer hasta que el arroz esté listo. Mezclar el tomate con la con y agregar unas gotas de limón y sal.
Canela (1rama)	gr.	10	
Arroz cocido	gr.	160	
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Col Picada	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 400 gr. aproximadamente (200 gr. /porción)			NOTAS: - Niños de 4-6 una porción de arroz con pollo 200 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox.

Pechuga 100gr. {Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
 {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal.
110 Cal.

Arroz 100 gr. {Prot. 6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
 {H.C. 80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de H.C. x 4 = 322 Cal.
348 Cal.

Tomate 100 gr. {Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
 {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
24 Cal.

Col	{Prot.	3,9% →	30 x 0,039 = 1,17 gr. de Prot x 4 =	5 Cal.
30 gr.	{H.C.	6% →	30 x 0,060 = 1,80 gr. de H.C. x 4 =	<u>7 Cal.</u>
				12 Cal.

Total Calorías: 494 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 494 Cal.

Total Calorías 1 porción: 247 Cal.

MENÚS COMPLETOS

5.2.5 Menús para niños de 7-10 años de edad

MENÚ 1	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO	677
ALMUERZO:	
• SOPA DE CHOCLO	374
• ENCEBOLLADO DE PESCADO	640
CENA:	
• PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS	324
TOTAL CALORÍAS:	2015

MENÚ 2	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO	671
ALMUERZO:	
• CALDO DE POLLO	411
• LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO.	678
CENA:	
• ARROZ CON CARNE Y QUESO	274
TOTAL CALORÍAS:	2034

MENÚ 3	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFINS DE BANANA Y AVENA	848
ALMUERZO:	
• LOCRO QUITENO	506
• CEBICHE DE CAMARÓN	496
CENA:	
• HAMBURGUESA DE PESCADO	217
TOTAL CALORÍAS:	2067

MENÚ 4	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO I	848
ALMUERZO:	
• CREMA DE ZAPALLO	506
• MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA.	496
CENA:	
• TORTILLA DE GUINEO	217
TOTAL CALORÍAS:	2038

MENÚ 5	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO MULTICOLOR	686
ALMUERZO:	
• SOPA DE LENTEJAS	481
• CANELONES DE POLLO	594
CENA:	
• LASAÑA DE VERDURAS	262
TOTAL CALORÍAS:	2026

MENÚ 6	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO II	671
ALMUERZO:	
• CREMA DE ZAPALLO	281
• FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA	800
CENA:	
• PURÉ DE VERDURAS	274
TOTAL CALORÍAS:	2026

MENÚ 7	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUESLI	621
ALMUERZO:	
• SOPA DE MAQUEÑO	428
• PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.	646
CENA:	
• HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA	360
TOTAL CALORÍAS:	2055

MENÚ 8	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS.	580
ALMUERZO:	
• CREMA DE MANZANA	336
• SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN	729
CENA:	
• BOCADITOS DE POLLO Y QUESO	400
TOTAL CALORÍAS:	2045

MENÚ 9	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• PANCAKES CON LECHE	699
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO REFORZADA	429
• ENCOCCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES	605
CENA:	
• AVENA CALIENTE	227
TOTAL CALORÍAS:	1960

MENÚ 10	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA	771
ALMUERZO:	
• SOPA DE CARNE	471
• ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ	609
CENA:	
• ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS	179
TOTAL CALORÍAS:	2030

MENÚ 11	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CREPES EXÓTICOS	675
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO	495
• PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS	553
CENA:	
• CORVINA EN SALSA DE MANGO	327
TOTAL CALORÍAS:	2050

MENÚ 12	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO NUTRITIVO	702
ALMUERZO:	
• SOPA DE TOMATE Y ROMERO	162
• CEBICHE DE PESCADO	804
CENA:	
• CHAMPIÑONES RELLENOS	375
TOTAL CALORÍAS:	2043

MENÚ 13	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO.	648
ALMUERZO:	
• LOCRO QUITEÑO	506
• TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN	648
CENA:	
• SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES	209
TOTAL CALORÍAS:	2011

MENÚ 14	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TOSTADAS RELLENAS LIGHT	624
ALMUERZO:	
• SOPA DE CHOCLO	374
• FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS	689
CENA:	
• ENSALADA DE TORNILLOS	340
TOTAL CALORÍAS:	2027

MENÚ 15	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFIN TROPICAL	719
ALMUERZO:	
• SOPA DE MAQUEÑO	428
• ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA	628
CENA:	
• ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL	247
TOTAL CALORÍAS:	2022

**5.3 PROPUESTAS
GASTRONÓMICAS PARA
NIÑOS DE 11– 14 AÑOS
DE EDAD**

DESAYUNOS

5.3.1 Desayunos para niños de 11 a 14 años de edad

1.

DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo revuelto (1U.)	gr.	70	Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa. Colocar el plátano y el yogurt natural en la licuadora. Batir hasta obtener una crema suave Servir en un vaso y beber inmediatamente.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Taja Pan (2U.)	gr.	50	
Mermelada de frutas sin azúcar. (3cdas.)	gr.	45	
Plátano (1U.)	gr.	120	
Yogurt natural. ($\frac{3}{4}$ tz.)	ml.	190	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Es ideal servirlo con el cóctel de frutas. - Si se desea más liquido, se puede agregar más yogurt. - El plato pesa 585 gr. aproximadamente 			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 585 gr. aprox.

Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Aceite	{Gr. 99,9% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
30 gr.	
Taja Pan	{Prot. 2% → 50 x 0,020 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
50 gr.	{H.C. 12% → 50 x 0,120 = 6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
	{Gr. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Gr. x 9 = <u>3 Cal.</u>
	31 Cal.
Mermelada	{H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.
45 gr.	
Plátano	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal.
120 gr.	{H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u>
	126 Cal.
Yogurt	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal.
250 gr.	{H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal.
	{Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u>
	112 Cal.

Queso fresco	{Prot. 21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal.
50 gr.	{H.C. 3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	{Gr. 14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = 64 Cal.
	<u>113 Cal.</u>

Total Calorías: 761 Cal.

2.

DESAYUNO CASERO II			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche Descremada	ml.	250	
Tostada	gr.	80	
Aceite	gr.	15	
Huevo	gr.	70	
Queso ricotta	gr.	15	
Mermelada Melocotón	gr.	60	
Baguette o similar	gr.	40	
Jugo de Naranja	ml.	250	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 765 gr. aproximadamente			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: NOTAS: - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 765 gr. aprox.

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u>	151 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,95 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.	
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>	108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = <u>18 Cal.</u>	29 Cal.
Mermelada melocotón 60gr.	{H.C. 24% → 60 x 0,240 = 14,4 gr. de H.C. x 4 = 58 Cal.	

Pan 80 gr.	{Prot. 9,3% → 80 x 0,093 = 7,44 gr. de Prot. x 4 = 30 Cal. {H.C. 57,4% → 80 x 0,574 = 45,92 gr.de H.C. x 4 = <u>184 Cal.</u> 214 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,995 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
Naranja 250ml.	{Prot 1,1% → 250 x 0,011 = 2,750 gr. de Prot. x 4 = 11Cal. {H.C. 11% → 250 x 0,110 = 27,5 gr. de H.C. x 4 = <u>110 Cal.</u> 121 Cal.

Total Calorías: **875 Cal.**

3.

DESAYUNO MULTICOLOR			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (2porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pan de hot dog mediano (2U)	gr.	180	Cortar el pan por la mitad sin separarlo completamente.
Plátano (½plátano)	gr.	120	Untar con mantequilla de maní.
Kiwis picado (2U.)	gr.	150	Luego colocar la mitad de un banano encima.
Mantequilla de maní baja en grasa (2cdas.)	gr.	30	Adornar con un poco de kiwi picado y bañar cada pan con la mermelada.
Mermelada de fresa sin azúcar (3cdas.)	gr.	45	
Leche	ml.	250	
Azúcar (2cdas.)	gr.	15	
Huevo		70	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede acompañar este plato con jugo o batido de frutas según el gusto del paciente. - El plato pesa 800 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			-Si se acompaña con jugo o batidos aumentará el total de Calorías.
			-El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 800 gr. aprox.

Pan de Hot Dog 180 gr.	{Prot. 12% → 180 x 0,120 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal. {H.C. 13% → 180x 0,130 = 23,4 gr. de H.C. x 4 = 94 Cal. {Gr. 3% → 180 x 0,030 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = 48 Cal.	229 Cal.
Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4= 120 Cal.	126 Cal.
Kiwi 150 gr.	{H.C. 12,9% → 150 x 0,129 = 19,35 gr. de H.C. x 4 = 77 Cal.	77 Cal.
Mantequilla de maní 60 gr.	{Prot. 8% → 60 x 0,080 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19Cal. {H.C. 1% → 60 x 0,010 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 11% → 60 x 0,110 = 6,6 gr. de Gr. x 9 = 59 Cal.	80 Cal.
Mermelada fresa sin azúcar 45 gr.	{H.C. 2% → 45 x 0,020 = 0,9 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u> 151 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.

Total Calorías: **895 Cal.**

4.

MUFFINS DE BANANA Y AVENA			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX (3porciones)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Plátano (1U.)	gr.	120	Licuar la banana, el azúcar, el aceite y el huevo, hasta obtener un líquido espeso. En un recipiente, mezclar la avena, la levadura, la harina y el líquido de la licuadora. Mezclar hasta obtener una masa uniforme. Luego, agregar las pasas. Rociar un molde para muffins con aceite en aerosol y agregar la mezcla uniformemente. Tapar y dejar reposar por 10 minutos. Luego, hornear a 350 grados por 10 a 15 minutos, hasta que estén dorados.
Azúcar morena (1cda.)	gr.	15	
Aceite vegetal (1cda.)	gr.	15	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Avena (2cdas.)	gr.	30	
Levadura (½cda.)	gr.	2,5	
Harina (2cdas.)	gr.	30	
Pasas (1cda.)	gr.	15	
Aceite en aerosol			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El muffin es un tipo de pan dulce con forma de pastelillo, no un pastel normal, sino un pastel pequeño de taza, ya que tienen una base cilíndrica y una parte más ancha arriba, formando un hongo. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 283 gr. aproximadamente (70 gr. /porción) 			NOTAS:
			- Niños de 11-14 tres porciones de muffins de 70 gr. c/u aprox.

Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u> 126 Cal.
Azúcar 30gr.	{H.C. 95,8% → 30 x 0,958 = 28,74 gr. de H.C. x 4 = 115 Cal.

Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 270 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Avena 30 gr.	{Prot. 12,1% → 30 x 0,121 = 3,63 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 68% → 30 x 0,680 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal. {Gr. 7,5% → 30 x 0,075 = 2,25 gr. de Gr. x 9 = <u>21 Cal.</u> 118 Cal.
Levadura 2,5 gr.	{Prot. 36,9% → 2,5 x 0,369 = 0,923 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 45,8% → 2,5 x 0,458 = 1,145 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 9 Cal.
Harina. 30 gr.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal. {Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,39 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 106 Cal.
Pasas 30 gr.	{Prot. 3% → 30 x 0,030 = 0,9 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 66,5% → 30 x 0,665 = 19,95 gr. de H.C. x 4 = <u>80 Cal.</u> 84 Cal.
Pera 376gr.	{H.C. 12,9% → 376 x 0,129 = 48,5 gr. de H.C. x 4 = 194 Cal.

Total Calorías sin plátano: 1005 Cal/receta

Total Calorías con plátano: 1130 Cal/receta

Total Calorías 4 porciones: 1130 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 848 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 565 Cal.

Total Calorías 1 porción: 283 Cal.

5.

TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevos	gr.	70	Poner en un bowl los huevos, la cebolla, el tomate, el pimiento y el queso. Juntamos todos los ingredientes hasta formar una sola mezcla. Calentamos un sartén con un poco de aceite y cuando ya esté Caliente añadimos la mezcla anterior. Dejamos que se cocine y dore de un lado, damos la vuelta y esperamos que se dore el otro lado.
Cebolla blanca picada (1cda.)	gr.	15	
Cebolla Perla picada (1cda.)	gr.	15	
Tomate picado (¼tz.)	gr.	40	
Pimiento picado (1cda.)	gr.	15	
Queso fresco picado	gr.	50	
Sal		al gusto	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Tostadas	gr.	80	
Leche	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar con pan taja o tostadas. - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 550 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 550 gr. aprox.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.

108 Cal.

Cebolla Blanca {Prot. 1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 11,1% → 15 x 0,111 = 1,665 gr. de H.C. x 4 = 7Cal.

8 Cal.

Cebolla Perla {Prot 1,4% → 15 x 0,014 = 0,210 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 10% → 15 x 0,110 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.

7 Cal.

Tomate {Prot. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Prot x 4 = 2 Cal.
40 gr. {H.C. 5,1% → 40 x 0,051 = 2,04 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.

10 Cal.

Pimiento {Prot. 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal.
15 gr. {H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.

3 Cal.

Queso fresco 50 gr.	{Prot. 21,7% → $50 \times 0,217 = 10,85$ gr. de Prot. $\times 4 = 43$ Cal. {H.C. 3,1% → $50 \times 0,031 = 1,55$ gr. de H.C. $\times 4 = 6$ Cal. {Gr. 14,3% → $50 \times 0,143 = 7,15$ gr. de Gr. $\times 9 = 64$ Cal. 113 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → $30 \times 0,999 = 29,97$ gr. de Gr. $\times 9 = 270$ Cal.
Tostadas 80gr.	{Prot. 4,5% → $80 \times 0,045 = 3,6$ gr. de Prot. $\times 4 = 14$ Cal. {H.C. 19% → $80 \times 0,190 = 15,2$ gr. de H.C. $\times 4 = 61$ Cal. {Gr. 1% → $80 \times 0,010 = 0,8$ gr. de Gr. $\times 9 = 7$ Cal. 82 Cal.
Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → $250 \times 0,031 = 7,75$ gr. de Gr. $\times 4 = 31$ Cal. {H.C. 5% → $250 \times 0,050 = 12,5$ gr. de H.C. $\times 4 = 50$ Cal. {Gr. 3,1% → $250 \times 0,031 = 7,75$ gr. de Gr. $\times 9 = 70$ Cal. 151 Cal.
Azúcar 15 gr.	{H.C. 99,7% → $15 \times 0,997 = 14,95$ gr. de H.C. $\times 4 = 60$ Cal.

Total Calorías: 812 Cal.

6.

PANCAKES CON LECHE			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (¼tz.)	ml.	125	Mezclar la harina de maíz con el agua. Agregar las hojuelas de maíz. En un sartén derretir 1cda. de mantequilla y verter ¼ de la mezcla. Esperar que se dore de un lado, darle vuelta, esperar que se dore el otro lado. Servir en un plato y bañar con dos cucharadas de miel. <u>Miel de azúcar:</u> Diluir la panela en agua, agregue canela y jugo de limón. Lleve a fuego hasta que tome consistencia. Retire las rajadas de canela. Tomar con leche fría o caliente.
Hojuelas de maíz azucarada (corn flakes) (2cdas.)	gr.	90	
Mantequilla (3cdas.)	gr.	30	
Harina de trigo integral (¼tz.)	gr.	100	
<u>Miel de azúcar:</u>	gr.	45	
Agua	lt.	1	
Panela	gr.	550	
Zumo de 1 limón	U.	1	
Canela 1 trozo			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - La cantidad de miel de esta receta se la puede utilizar varias veces y en otras preparaciones. - El plato pesa 405 gr. aproximadamente (203 gr. /porción) 			<ul style="list-style-type: none"> - Almacenar la miel en una botella y refrigerar. - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 2 porciones 405 gr. aprox.

Hojuelas de maíz {H.C. 8% → 60 x 0,080 = 7.2 gr. de H.C x 4 = **29 Cal.**
90 gr.

Mantequilla {Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,5 gr. de Gr. x 9 = **223 Cal.**
30 gr.

Harina de maíz {Prot. 13% → 100 x 0,130 = 13 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
integral {H.C. 72,4% → 100 x 72,4 = 37,1 gr. de H.C. x 4 = 290 Cal.

100 gr. {Gr. 2% → 100 x 0,020 = 2 gr. de Gr. x 9 = 18 Cal.

360 Cal.

Total Calorías Pancakes: 612 Cal.

Panela 60 gr.	{H.C. 90% → 60 x 0,90 = 54 gr. de H.C. x 4 = 216 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>
	8 Cal.

Total Calorías miel: **224 Cal.**

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u>
	151 Cal.

Total Calorías Pancakes + miel + leche = **987 Cal.**

7.

MUFFIN TROPICAL			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 4 PAX (
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Muffins (ver receta anterior)	gr.	280	Partir los muffins en la mitad. Agregar 1cda. de queso cottage en una mitad del muffin. Luego colocar la rodaja de piña, jamón, rodajas de una fresa, y la cuarta parte del kiwi.
Queso cottage sin grasa (2cdas.)	gr.	30	
Piña en rodajas (2U.)	gr.	100	
Jamón de pavo sin grasa en rodajas (2U.)	gr.	50	
Fresas en rodajas (4U.)	gr.	25	
Kiwi laminado	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - Utilizar otro tipo de fruta si se desea. - Utilizar jamón de pavo magro ya que este contiene menos grasa que la versión original. - El plato pesa 488 gr. aproximadamente (122 gr. /porción) 			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 años cuatro porciones de 122 gr. c/u.

Muffins	1005 Cal.
Queso Cottage 30 gr.	{Prot. 11,4% → 30 x 0,114 = 3,42 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 0,045 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 28 Cal.
Piña 100gr.	{H.C. 12% → 100 x 0,12 = 12 gr. de H.C. x 4 = 48 Cal.
Jamón Pavo 50 gr.	{Prot. 18,70% → 50 x 0,187 = 9,35 gr. de Prot x 4 = 37 Cal. {Gr. 7,22% → 50 x 0,0722 = 3,61 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 69 Cal.
Fresas 25 gr.	{H.C. 6,9% → 25 x 0,069 = 1,725 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.

Kiwi {H.C. 12,9% → $80 \times 0,129 = 10,32$ gr. de H.C. $\times 4 = 41$ Cal.
80 gr.

Total Calorías: **1198Cal.**

Total Calorías 5 porciones: **1198 Cal.**

Total Calorías 4 porciones: **958Cal.**

Total Calorías 3 porción: **719 Cal.**

Total Calorías 2 porciones: **479Cal.**

Total Calorías 1 porción: **240 Cal.**

8.

DESAYUNO NUTRITIVO			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
<u>Batido frutas:</u> Leche (1tz)	ml.	250	<u>Batido frutas:</u> Colocar la leche, el zumo de la/las frutas deseadas y la miel. Batir por un minuto y servir. Cocinar el huevo durante diez minutos y servir en una copa.
<u>Zumo de frutas:</u> mora, guanábana, tomate de árbol, etc. (¾tz.)	ml.	188	
Miel de abeja (1cda.)	gr.	15	
Huevo duro.	gr.	70	
Tostadas (2U.)	gr.	80	
Porción de Queso ricotta.	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede utilizar una o varias frutas para el batido. - El plato pesa 633 gr. aproximadamente 			NOTAS: La cantidad de Calorías dependerá de la fruta y del pan utilizado. - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 633 gr. aprox.

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u>	151 Cal.
Zumo Mora 188 ml.	{Prot. 1,4% → 188 x 0,014 = 2,63 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 13,2% → 188 x 0,132 = 24,81 gr. de H.C. x 4 = <u>99 Cal.</u>	110 Cal.
Zumo Guanábana 188 ml.	{Prot. 1,22% → 188 x 0,012 = 2,294 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>	24 Cal.
Zumo Tomate de árbol 188ml.	{Prot. 2% → 188 x 0,020 = 3,76 gr. de H.C. x 4 = 15 Cal. {H.C. 10,1% → 188 x 0,101 = 18,988 gr. de H.C. x 4 = <u>76 Cal.</u>	91 Cal.

Miel de abeja 15 gr.	{Prot. 2% → 15 x 0,020 = 0,3 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8% → 15 x 0,080 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u>	6 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>	108 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29.85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>	55 Cal.
Tostadas 80 gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u>	82 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS BATIDO DE MORA

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{267 \text{ Cal/porción}} = \boxed{781 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS BATIDO GUANÁBANA

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{237 \text{ Cal/porción}} = \boxed{751 \text{ Cal.}}$$

- **Total Calorías con zumo de tomate de Árbol:**

CALORÍAS BATIDO TOMATE DE ÁRBOL

$$\boxed{514 \text{ Cal/porción}} + \boxed{248 \text{ Cal/porción}} = \boxed{762 \text{ Cal.}}$$

9.

FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Frutas frescas:			Colocar la fruta y el zumo dentro de una olla y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento hasta que la fruta quede blanda. Tomar Caliente o frio.
Pera picada	gr.	100	
Manzana picada	gr.	100	
Durazno picado	gr.	100	
Piña picada	gr.	100	
Zumo de Manzana (½tz.)	ml.	125	
Tostadas (4U.)	gr.	40	
Queso fresco	gr.	50	
Leche (1tz)	ml.	118	
Huevo revuelto (2U)	gr.	70	
Aceite	gr.	15	
Azúcar	gr.	10	
OBSERVACIÓN:			
- El plato pesa 813 gr. aproximadamente			- Los aromas mejoran si se deja reposar un día antes de comerlo.
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 813 gr. aprox.

Pera 100 gr.	{H.C. 12,9% → 100 x 0,129 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = 52 Cal.
Manzana 100gr.	{H.C. 15,1% → 100 x 0,151 = 15,1 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.
Durazno 100gr.	{H.C. 11,4% → 100 x 0,114 = 11,4 gr. de H.C. x 4 = 46 Cal.
Piña 100gr.	{H.C. 12% → 100 x 0,120 = 12 gr. de H.C. x 4 = 48 Cal.
Zumo de Manzana 250 gr.	{H.C. 15,1% → 250 x 0,151 = 37,75 gr. de H.C. x 4 = 151 Cal.

Tostadas 80 gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u> 82 Cal.
Queso fresco 60 gr.	{Prot. 21,7% → 60 x 0,217 = 13,02 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,86 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 14,3% → 60 x 0,143 = 8,58 gr. de Gr. x 9 = <u>77 Cal.</u> 136 Cal.
Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,95 gr. de Gr. x 9 = 134 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u> 151 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.

Total Calorías: **1088 Cal.**

10.

DESAYUNO CASERO I**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Leche (¾tz.) o (1tz)	ml.	188(250)	Calentar la leche y poner el azúcar.
Huevo frito	gr.	70	
Aceite	gr.	30	
Tostadas	gr.	41	
Queso fresco	gr.	50	
Azúcar	gr.	30	
Jugo Naranja	gr.	188(250)	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se debe dividir el azúcar para la leche y para el jugo 15 gr. para cada uno. - El plato pesa 567 gr. para niños de 4-10 años aproximadamente. - El plato pesa 691 gr. para niños de 11-14 años aproximadamente. 			NOTAS: <ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 4 a 10 años es de 1 porción 379 gr. aprox. - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 691 gr. aprox.

Leche 250ml.	{Prot. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 4 = 31 Cal. {H.C. 5% → 250 x 0,050 = 12,5 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal. {Gr. 3,1% → 250 x 0,031 = 7,75 gr. de Gr. x 9 = <u>70 Cal.</u> 151 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal.</u> 41 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 9,970 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.

Queso fresco 50 gr.	{Prot.	21,7% → 50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot. x 4 = 43 Cal.
	{H.C.	3,1% → 50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal.
	{Gr.	14,3% → 50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr. x 9 = <u>64 Cal.</u>
		113 Cal.

Jugo de Naranja 250 gr.	{H.C.	12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
----------------------------	-------	--

Total Calorías: **922 Cal.**

11.

CREPES EXÓTICOS**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1PAX (2 2porciones)**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Masa: 2 porciones Huevo (1U.) Harina (½tz.) Leche (¾ tz.) Aceite de Oliva (1cda.) Sal (1cdta.) Relleno: 1 porción Duraznos cortados en rodajas (½tz.) Moras (½tz.) Plátanos cortados en rodajas (½tz.) Azúcar (1cda.) Canela en polvo (1cdta.) Jugo de Naranja	 gr. gr. ml. gr. gr. gr. gr. gr. gr. gr. ml.	 70 100 188 15 5 100 100 120 15 5 250	Masa: Verter todos los ingredientes en el bowl de la batidora. Batir a velocidad rápida hasta que quede todo bien integrado Dejar reposar un mínimo de ½ hora antes de usar. Precalentar un sartén de teflón y poner una parte de la mezcla de tal forma que cubra la base del sartén. Dorar la una mitad, dar la vuelta y dorar la otra mitad. Relleno: Poner los plátanos, las moras, los duraznos, el azúcar y la canela en una olla y cocinarlos hasta que estén blandos. Colocar la fruta en una crepa y enrollarla. Servir Caliente.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 963 gr. aproximadamente 			NOTAS.
			- El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 525 gr. aprox.

Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>
	108 Cal.
Harina	{Prot. 10,5% → 100 x 0,105 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal.
100 gr.	{H.C. 74,1% → 100 x 0,704 = 74,1 gr. de H.C.x 4 = 296 Cal.
	{Gr. 1,3% → 100 x 0,013 = 1,3 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u>
	350 Cal.

Leche 188 ml.	{Prot. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 4 = 23 Cal. {H.C. 5% → 188 x 0,050 = 9,4 gr. de H.C. x 4 = 38 Cal. {Gr. 3,1% → 188 x 0,031 = 5,828 gr. de Gr. x 9 = <u>52 Cal.</u> 113 Cal.
Aceite de Oliva 30 gr.	{Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Duraznos 100 gr.	{H.C. 11,4% → 100 x 0,114 = 11,4 gr. de H.C. x 4 = 46 Cal.
Mora 100 gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 13,2% → 100 x 0,132 = 13,2 gr. de H.C. x 4 = <u>53 Cal.</u> 59 Cal.
Plátano 120 gr.	{Prot. 1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = <u>120 Cal.</u> 126 Cal.
Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Naranja 250 ml.	{Prot. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de Prot. x 4 = 120 Cal.

Total Calorías Masa: 840 Cal/receta ÷ 3 porciones = 280 Cal/porción

Total Cal. Masa: 280 Cal/porción + 471 Cal/otros ingred. = 751 Cal/porción
+ otros ingredientes

12.

CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO.			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Piña cortada (½tz.)	gr.	150	Cortar y mezclar toda la fruta con la granola. Añadir el zumo de naranja. Añadir el Yogurt.
Papaya cortada (½tz.)	gr.	150	
Kiwi laminado	gr.	150	
Zumo de naranja (¼tz.)	gr.	250	
Yogurt natural (1tz.)	ml.	250	
Granola (½tz.)	gr.	60	
Huevo	gr.	70	
Queso fresco	gr.	50	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se pueden sustituir las frutas de acuerdo al gusto y necesidades del paciente. - El plato pesa 1130 gr. aproximadamente 			<ul style="list-style-type: none"> - El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 1130 gr. aprox. -

Piña {H.C. 12% → 150 x 0,120 = 18 gr. de H.C. x 4 = **72 Cal.**
150 gr.

Papaya {H.C. 9,3% → 150 x 0,093 = 13,95 gr. de H.C. x 4 = **56 Cal.**
150 gr.

Kiwi {H.C. 12,9% → 150 x 0,129 = 19,35 gr. de H.C. x 4 = **77 Cal.**
150 gr.

Naranja {H.C. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
250 gr.

Yogurt {Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal.
250 gr. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal.
{Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.

112 Cal.

Granola {Prot. 10% → 60 x 0,10 = 6 gr. de Prot. x 4 = 24 Cal.
60 gr. {H.C. 9% → 60 x 0,09 = 5,4 gr. de H.C. x 4 = 22 Cal.
{Gr. 12% → 60 x 0,12 = 7,2 gr. de Gr. x 9 = 65 Cal.

110 Cal.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.

108 Cal.

Queso fresco	{Prot.	21,7%	→	50 x 0,217 = 10,85 gr. de Prot.	x 4 = 43 Cal.
50 gr.	{H.C.	3,1%	→	50 x 0,031 = 1,55 gr. de H.C.	x 4 = 6 Cal.
	{Gr.	14,3%	→	50 x 0,143 = 7,15 gr. de Gr.	x 9 = 64 Cal.
					<u>113 Cal.</u>

Total Calorías: 768 Cal.

13.

MUESLI

MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS			
	PE SO	CANTID AD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena u otro cereal como centeno, trigo, cebada o una mezcla de cereales. (1tz.)	gr.	240	Mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente hermético. La mezcla se puede servir con leche descremada, zumo de frutas, o yogurt natural.
Salvado no procesado (¼tz.)	gr.	30	
Semillas de girasol (¼tz.)	gr.	20	
Frutos secos: pasas, nueces, almendras, ciruelas. (¼tz.)	gr.	40	
Yogurt	gr.	250	
Huevo (2U)	gr.	140	
Queso ricotta	gr.	30	
Tostadas	gr.	40	
Pera	gr.	100	
OBSERVACIÓN: Para alérgicos al trigo, suprimirlo y ocupar otros cereales. Se puede acompañar con frutas naturales o con compota de frutas y cucharaditas de miel. El plato pesa 890 gr. aproximadamente			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: -Niños de 11-14 años una porción de muesli. 890 gr. aprox.

Avena	{Prot. 12,1% → 60 x 0,121 = 7,26 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal.
60 gr.	{H.C. 68% → 60 x 0,680 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 Cal.
	{Gr. 7,5% → 60 x 0,075 = 4,5 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal.
	233 Cal.
Trigo	{Prot. 11,7% → 60 x 0,117 = 7,02 gr. de Prot. x 4 = 28 Cal.
60 gr.	{H.C. 75,8% → 60 x 0,758 = 45,48 gr. de H.C. x 4 = 182 Cal.
	{Gr. 2% → 60 x 0,020 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = 11 Cal.
	221 Cal.

Salvado 30 gr.	{Prot. 16% → 30 x 0,160 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 Cal. {H.C. 61,9% → 30 x 0,619 = 18,57 gr. de H.C. x 4 = 74 Cal. {Gr. 4,6% → 30 x 0,046 = 1,38 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u> 105 Cal.
Semillas de Girasol 20 gr.	{Prot. 28% → 20 x 0,280 = 5,6 gr. de Prot. x 4 = 22 Cal. {H.C. 8,5% → 20 x 0,085 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 47% → 20 x 0,470 = 9,4 gr. de Gr. x 9 = <u>85 Cal.</u> 114 Cal.
Pasas 10 gr.	{Prot. 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = <u>27 Cal.</u> 28 Cal.
Nueces 10 gr.	{Prot. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 15% → 10 x 0,15 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 60% → 10 x 0,60 = 6 gr. de Gr. x 9 = <u>54 Cal.</u> 66 Cal.
Almendras 10 gr.	{Prot. 20% → 10 x 0,20 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 Cal. {H.C. 17% → 10 x 0,17 = 1,7 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. {Gr. 54% → 10 x 0,54 = 5,4 gr. de Gr. x 9 = <u>49 Cal.</u> 64 Cal.
Ciruelas 10gr.	{H.C. 12,4% → 10 x 0,124 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Yogurt 250 gr.	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal. {Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u> 112 Cal.
Huevo 140 gr.	{Prot. 12,8% → 140 x 0,128 = 17,92 gr. de Prot. x 4 = 72 Cal. {Gr. 11,5% → 140 x 0,115 = 16,1 gr. de Gr. x 9 = <u>145 Cal.</u> 217 Cal.
Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,75 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u> 55 Cal
Tostadas 40 gr.	{Prot. 4,5% → 40 x 0,045 = 1,8 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 19% → 40 x 0,190 = 7,6 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal. {Gr. 1% → 40 x 0,010 = 0,4 gr. de Gr. x 9 = <u>4 Cal</u> 41 Cal.
Pera 100 gr.	{H.C. 12,9% → 100 x 0,129 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = 52 Cal.

Total Calorías Muesli: 840 Cal/receta ÷ 3 porciones = 280 Cal/porción

Total Cal. Muesli: 280 Cal/porción + 477 Cal/otros ingred. = 757Cal/porción
+ otros ingredientes

14.

TOSTADAS RELLENAS LIGHT			
MENÚ: Desayuno			
FECHA: 25-dec-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Rodajas de pan baguette o similar (1U.)	gr.	80	Quitar un poco las migajas del interior de los panes.
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	Con una batidora mezclar los quesos, el azúcar y el extracto de vainilla.
Queso cottage bajo en grasa (1cda.)	gr.	15	Introducir la mezcla en cada pan.
Azúcar (2cdas.) (1 para jugo)	gr.	15	En un recipiente hondo, combinar el huevo, la clara, la leche y la vainilla.
Extracto de vainilla (2cdas)		al gusto	Introducir cada rodaja de pan en la mezcla. No dejar los panes por mucho tiempo, solo asegurarse de que el pan esté cubierto por ambos lados.
Huevo batido	gr.	70	Colocar en una lata para hornear galletas.
Clara de huevo batido	gr.	35	Hornear durante 6 minutos o hasta que el pan esté dorado.
Leche evaporada (¼tz.)	ml.	45	Dar la vuelta los panes y hornear de 5 a 8 minutos más o hasta que esté dorado.
Jugo de mora	ml.	250	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Se puede servir con agua aromática, jugos o batidos de frutas. - El plato pesa 525 gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 11 a 14 años es de 1 porción 525 gr. aprox.

Queso Ricotta 30 gr.	{Prot. 14,5% → 30 x 0,145 = 4,35 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal. {H.C. 2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 13% → 30 x 0,130 = 3,9 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>	55 Cal.
Queso cottage 30 gr.	{Prot. 11,2% → 30 x 0,112 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2% → 30 x 0,020 = 0,6 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 4,5% → 30 x 0,045 = 1,35 gr. de Gr. x 9 = <u>12 Cal.</u>	49 Cal.

Azúcar 30 gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,910 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Clara de huevo 30 gr.	{Prot. 10,4% → 30 x 0,104 = 3,12 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal.
Leche evaporada 45 gr.	{Prot. 7% → 45 x 0,070 = 3,15 gr. de Prot x 4 = 13 Cal. {H.C. 9,9% → 45 x 0,099 = 4,455 gr. de H.C. x 4 = 18 Cal. {Gr. 7,9% → 45 x 0,079 = 3,555 gr. de Gr. x 9 = <u>32 Cal.</u> 63 Cal.
Pan 80 gr.	{Prot. 9,3% → 80 x 0,093 = 7,44 gr. de Prot. x 4 = 30 Cal. {H.C. 57,4% → 80 x 0,574 = 45,92 gr. de H.C. x 4 = <u>184 Cal.</u> 214 Cal.
Zumo Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,5 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.

Total Calorías: **767 Cal.**

15.

GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS.**MENÚ:** Desayuno**FECHA:** 25-dec-2009**CANTIDAD:** 1 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Granola (½tz.)	gr.	90	Colocar el yogurt y la pulpa de fruta en la licuadora. Licuar hasta que esté bien mezclado. Servir en un plato y añadir la granola. Beber inmediatamente.
Yogurt natural. (1tz.)	ml.	250	
Zumo de Fruta: mora, piña, manzana (1tz.)	ml.	250	
Azúcar	gr.	30	
Queso Ricotta	gr.	60	
Tostadas	gr.	80	
OBSERVACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Para facilitar el trabajo, se puede utilizar pulpa de fruta, la cual se puede tener porcionada y congelada. - El plato pesa 760gr. aproximadamente 			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 411a 14 años es de 1 porción 760 gr. aprox.

Granola 90 gr.	{Prot. 10% → 90 x 0,10 = 9 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {H.C. 9% → 90 x 0,09 = 8,1 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. {Gr. 12% → 90 x 0,12 = 10,8 gr. de Gr. x 9 = 97 Cal.	165 Cal.
Yogurt Natural 250 gr.	{Prot. 4,2% → 250 x 0,042 = 10,5 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 4,5% → 250 x 0,045 = 11,25 gr. de H.C. x 4 = 45 Cal. {Gr. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.	112 Cal.
Tostadas 80gr.	{Prot. 4,5% → 80 x 0,045 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 19% → 80 x 0,190 = 15,2 gr. de H.C. x 4 = 61 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,8 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.	82 Cal.
Queso Ricotta 60 gr.	{Prot. 14,5% → 60 x 0,145 = 8,7 gr. de Prot. x 4 = 35 Cal. {H.C. 2,5% → 60 x 0,025 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 13% → 60 x 0,130 = 7,8 gr. de Gr. x 9 = 70 Cal.	111 Cal.
Zumo Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,5 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = 132 Cal.	146 Cal.
Zumo Piña 250 gr.	{H.C. 12% → 250 x 0,12 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	
Zumo Manzana 250gr.	{H.C.15,1% → 250 x 0,151 = 37.758 gr. de H.C. x 4 = 151 cal.	

Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
30 gr.

Total Calorías Granola + Yogurt + Tostadas + Queso Ricotta = 470 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Mora:**

CALORÍAS	ZUMO DE MORA	AZÚCAR	
470 Cal/porción	+ 146 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= 736 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Fresa:**

CALORÍAS	ZUMO DE MANZANA	AZÚCAR	
470 Cal/porción	+ 151 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= 741 Cal.

- **Total Calorías con zumo de Guanábana:**

CALORÍAS	ZUMO DE PIÑA	AZÚCAR	
470 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	+ 120 Cal/porción	= 710 Cal.

SOPAS

5.3.2 Sopas para niños de 11 a 14 años de edad

1.

SOPA DE ALBÓNDIGAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne molida de res	gr.	200	<p><u>Albóndigas:</u> Precalentar el horno a 175°C (350°F). Mezclar la carne, la cebolla, el ajo, miga de pan, la sal y la pimienta, y formar albóndigas pequeñas. Colocar las albóndigas en una bandeja engrasada. Hornear de 10 a 12 minutos, hasta que estén firmes y cocidas completamente. Quitar del horno y colocar aparte.</p> <p><u>Sopa:</u> En una olla, mezclar el caldo de pollo, apio, cebolla, dientes de ajo y cebollín. Llevar a ebullición y reducir el fuego. Cubrir y cocinar a fuego medio por 20 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Para la pasta, poner en una olla agua a hervir y agregar la pasta hasta que ésta esté cocida. Poner la pasta en el caldo anterior. Sazonar con la sal y la pimienta y agregar las albóndigas.</p>
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Miga de pan (¼tz.)	gr.	40	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cebollín picado (¼tz.)	gr.	40	
Pasta de cabello de ángel cocida	gr.	120	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Puedes escoger hacer las albóndigas con carne molida de pavo o pollo. 			NOTAS:

Carne Molida 200 gr.	{Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42.4 gr. de Prot. x 4 = <u>170 cal.</u> {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3.2 gr. de Gr. x 9 = <u>29 cal.</u> 200 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u> 36 cal.
Miga de Pan 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 3 gr. de H.C. x 4 = 12 cal. {Gr. 3% → 40 x 0,030 = 1,2 gr. de Gr. x 9 = <u>11 cal.</u> 44 cal.
Caldo de Pollo 500 ml.	365 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u> 27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u> 4 cal.
Cebollín 40 gr.	{Prot. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de Prot. x 4 = 6 cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 cal.</u> 15 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = <u>15 cal.</u> 432 cal.

Total Calorías: 1233 cal/receta ÷ 2 porciones = 617 cal/porción

2.

CALDO DE POLLO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pollo (½ libra, sin piel)	gr.	230	<p>En una olla grande, calentar el eneldo, el perejil, el laurel, las cebollitas, la zanahoria, el apio, el pollo y el agua.</p> <p>Hervir por aproximadamente 30 minutos.</p> <p>Descartar la capa blanca que se forma en la superficie. (espumar)</p> <p>Sacar el pollo y enfriar.</p> <p>Cuando esté frío, separar la carne de los huesos.</p> <p>Guardar la carne para otros usos.</p> <p>Agregar los huesos al caldo y calentar a fuego bajo por aproximadamente 2 horas.</p> <p>Descartando la capa blanca de la superficie de vez en cuando (espumar) y sazonar con sal y pimienta.</p>
Pimienta (½cdta.)	gr.	2,5	
Eneldo seco (1cdta.)	gr.	5	
Perejil picado (2cdas.)	gr.	15	
Hoja de laurel	U.	1	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede servir el caldo con la carne.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Pollo {Prot. 21,6% → 230 x 0,216 = 49,68 gr. de Prot. x 4 = 199 cal.
 230gr. {Gr. 2,7% → 230 x 0,027 = 6,2 gr. de H.C. x 9 = 56 cal.

255 cal.

Perejil {Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 3 cal.
 15 gr. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,080 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.

7 cal.

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
 80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.

36 cal.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = <u>36 cal.</u>
	40 cal.
Apio	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u>
	27 cal.

Total Calorías: $\boxed{365 \text{ cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{183 \text{ cal/porción}}$

3.

SOPA DE CHOCLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	En una olla, cocinar la cebolla, ajo y granos de choclo, reservando ½ taza, por 2 a 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave. Agregar el caldo de pollo y yogurt. Sacarlos del fuego y licuar. Regresar la sopa a la olla, sazonar con sal y pimienta y añadir los granos de choclo reservados y los pimientos picados. Cocinar hasta que el pimiento esté suave. Servir caliente.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Pimiento rojo picado (¼tz.)	gr.	40	
Choclo (1½tz.)	gr.	180	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Yogurt natural (2cdas.)	ml.	30 gr.	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite 15gr.	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u> 36 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u> 4 cal.
Pimiento Rojo 40 gr.	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = <u>6 cal.</u> 8 cal.
Choclo 180 gr.	{Prot. 3,7% → 180 x 0,037 = 6,66 gr. de Prot. x 4 = 27 cal. {H.C. 19,7% → 180 x 0,197 = 35,45 gr. de H.C. x 4 = 142 cal. {Gr. 1,2% → 180 x 0,012 = 2,160 gr. de Gr. x 9 = <u>19 cal.</u> 188 cal.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Yogurt Natural	{Prot.	4,2%	→	30 x 0,042 = 1,26 gr. de Prot.	x 4 =	5 cal.
190 gr.	{H.C.	4,5%	→	30 x 0,045 = 1,35 gr. de H.C.	x 4 =	5 cal.
	{Gr.	1,1%	→	30 x 0,011 = 0,330 gr. de Gr.	x 9 =	<u>3 cal.</u>
						13 cal.

Total Calorías: 748 cal/receta ÷ 2 porciones = 374 cal/porción

4.

SOPA DE TOMATE Y ROMERO				
MENÚ: Sopa				
FECHA:				
CANTIDAD: 2 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Tomate grande	gr.	400	Poner el tomate la papa y el romero en un cazo con un poco de agua, tapar y llevar al horno a baja temperatura. Cuando la papa ya esté blanda sacar del horno. Quitar la cascara del tomate. Licuar la papa, el tomate, la leche y lo que quede de agua. Llevar al fuego hasta que hierva y sazonar con sal y pimienta.	
Papa	gr.	180		
Romero fresco en rama	U.	1		
Leche descremada (½tz.)	ml.	125		
Agua (2tz.)	ml.	500		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.				NOTAS:
				- No abusar de la sal y la pimienta.

Tomate {Prot. 1% → 400 x 0,010 = 4 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
400 gr. {H.C. 5,1% → 400 x 0,051 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 cal.
98 cal.

Papa {Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 4,8 gr. de Prot. x 4 = 19 cal.
200 gr. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 40,8 gr. de H.C. x 4 = 163 cal.
182 cal.

Leche descremada {Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal.
125ml. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.
43 cal.

Total Calorías: 323 cal/receta ÷ 2 porciones = 162 cal/porción

5.

SOPA DE LENTEJAS**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Lenteja (1tz.)	gr.	100	Poner en remojo las lentejas en agua fría durante la noche. Pasar por agua. Pelar los tomates y picarlos. Poner en una olla junto al caldo de verduras la lenteja, añadir la cebolla, el ajo, el tomate, el laurel y el orégano. Llevar al fuego, sazonar con sal y pimienta, cubrir y cocer a fuego lento durante 35 minutos. Añadir el zumo de limón.
Carne de res	gr.	200	
Caldo de Verduras (2tz.)	gr.	500	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Tomate (2U)	gr.	200	
Laurel	U	1	
Orégano (½cda.)	gr.	7,5	
Zumo de Limón (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Lenteja {Prot. 20,8% → 150 x 0,208 = 31,2 gr. de Prot. x 4 = 125 cal.
150 gr. {H.C. 61,8% → 150 x 0,618 = 92,7 gr. de H.C. x 4 = 371 cal.
496 cal.

Carne Res {Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 cal.
200 gr. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = 29 cal.
199 cal.

Caldo de Verduras: **166 cal.**

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
36 cal.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
4 cal.

Tomate	{Prot.	1% → 200 x 0,010 = 2 gr. de Prot.	x 4 = 8 cal.
200 gr.	{H.C.	5,1% → 200 x 0,051 = 10,2 gr. de H.C.	x 4 = <u>41 cal.</u>
			49 cal.

Zumo de Limón	{Prot.	1,3% → 15 x 0,013 = 0,195 gr. de Prot	x 4 = -
15 gr.	{H.C.	8,6% → 15 x 0,086 = 1,29 gr. de H.C.	x 4 = <u>12 cal.</u>
			12 cal.

Total Calorías: 962 cal/receta ÷ 2 porciones = 481 cal/porción

6.

CALDO DE VERDURAS			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria (½tz.)	gr.	80	Lavar cuidadosamente todas las verduras, escurrirlas y cortarlas en trocitos.
Cebolla perla (¼tz.)	gr.	40	Ponerlas en la olla, añadir el tomate entero y el ajo pelado.
Tomate (½tz.)	gr.	100	Poner en la olla el agua, añadir el perejil, la albahaca fresca y la hoja de laurel y llevar a ebullición.
Cebolla Puerro (¼tz.)	gr.	40	Dejar cocer durante 1 hora a fuego moderado.
Apio picado (½tz.)	gr.	80	Sazonar a mitad de cocción.
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	Finalmente pasar por un colador y usarlo en las diferentes preparaciones que se necesiten.
Laurel	U.	1	
Acelga	gr.	100	
Perejil en rama	gr.	25	
Albahaca fresca	gr.	30	
Agua (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Como las verduras están cocidas, puedes pasarlas con la batidora, y obtener de esta forma una rica crema de verduras.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.
	40 cal.
Cebolla Perla	{Prot 1,2% → 40 x 0,012 = 0,48 gr. de Prot x 4 = 2 cal.
40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4gr. de H.C. x 4 = 16 cal.
	18 cal.
Tomate	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
100 gr.	{H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
	24 cal.

Cebolla Puerro 40 gr.	{Prot. 2,5% → 40 x 0,025 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 6.6% → 40 x 0,066 = 2,64 gr. de H.C. x 4 = 11 cal.	15 cal.
Apio 80 gr.	{Prot. 2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal. {H.C. 6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	27 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Acelga 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 cal. {H.C. 4,3% → 100 x 0,043 = 4,3 gr. de H.C. x 4 = 17 cal.	27 cal.
Perejil 25 gr.	{Prot. 3,7% → 25 x 0,037 = 0,925 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 7,2% → 25 x 0,072 = 1,8 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.

Total Calorías: 166 cal/receta ÷ 2 porciones = 83 cal/porción

7.

CREMA DE ZAPALLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	Calentar el consomé en una olla, agregando la sal, zapallo, cebolla, tomillo, ajo, y pimienta. Al hervir, reducir el fuego, y cocer por 30 minutos sin cubrir. Pasar esta mezcla a un procesador y hacer puré. Regresar la mezcla a la olla y hervir nuevamente. Reducir el fuego y cocer por otros 30 minutos sin cubrir. Agregar el queso ricotta y mezclar. Servir la sopa caliente, adornando con perejil fresco.
Zapallo fresco picado (1½tz.)	gr.	150	
Perejil fresco (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Queso ricotta (4cdas.)	gr.	60	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede agregar a la hora de servir la sopa, pedacitos de pan integral tostados.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Caldo de Pollo **365 cal.**

500 ml.

Zapallo {H.C. 5% → 200 x 0,050 = 10 gr. de H.C. x 4 = **40 cal.**

200 gr.

Perejil {Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.

15 gr. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.

6 cal.

Cebolla Perla {Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.

80 gr. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.

36 cal.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 cal.
		4 cal.
Queso Ricotta	{Prot. 14,5% → 60 x 0,145 = 8,7 gr. de Prot. x 4 =	35 cal.
60 gr.	{H.C. 2,5% → 60 x 0,025 = 1,5 gr. de H.C. x 4 =	6 cal.
	{Gr. 13% → 60 x 0,130 = 7,8 gr. de Gr. x 9 =	70 cal.
		111 cal.

Total Calorías: 562 cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

8.

SOPA DE PESCADO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2½tz.)	ml.	750	En una olla grande, calentar el aceite y agregar los huesos, la cebolla, el apio, la zanahoria, el puerro, el laurel, el pescado y la yuca (cocinada previamente). Agregar el agua y cocinar por unos minutos. Agregar la leche y hervir, hasta que se reduzca a la mitad. Sazonar con sal y pimienta a fuego medio por 20 minutos. Retirar los Huesos. Servir Caliente y decorar con el perejil picado.
Huesos de pescado	gr.	300	
Pescado cortado (Atún)	gr.	250	
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla (½tz.)	gr.	80	
Apio picado (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla puerro (½tz.)	gr.	80	
Yuca picada (½tz.)	gr.	80	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Leche descremada (½tz.)	ml.	125	
Laurel	U.	1	
Sal			
Pimienta			
OBSERVACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede cernir todo y dejar solo el caldo y el pescado. - Para poder utilizar en otras preparaciones y si se desea solo un caldo, no agregar leche. 		TÉCNICA DE CONSERVACIÓN:
			<ul style="list-style-type: none"> - Si se va a utilizar en otras preparaciones posteriores , primero enfriar el caldo y llevar al refrigerador. - Cubrir con plástico de cocina.
			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - No abusar de la sal y la pimienta.

Pescado	{Prot.	27% → 250 x 0,270 = 67.5 gr. de Prot. x 4 = 270 cal.
250 gr.	{Gr.	13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 cal.
		563 cal.
Aceite de Oliva	{Gr.	99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 cal.
15 gr.		
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot. x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8gr. de H.C. x 4 = 32 cal.
		36 cal.
Apio	{Prot.	2,05% → 80 x 0,021 = 1,64 gr. de Prot. x 4 = 7 cal.
80 gr.	{H.C.	6,25% → 80 x 0,063 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.
		27 cal.

Zanahoria 80 gr.	{Prot. 1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,3% → 80 x 0,113 = 9,04 gr. de H.C. x 4 = 36 cal.	40 cal.
Cebolla Puerro 80 gr.	{Prot. 2,5% → 80 x 0,025 = 2 gr. de Prot. x 4 = 8 cal. {H.C. 6,6% → 80 x 0,066 = 5,28 gr. de H.C. x 4 = 21 cal.	29 cal.
Yuca 80 gr.	{H.C. 34,7% → 80 x 0,347 = 27,76 gr. de H.C. x 4 =	111 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	6 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.

Total Calorías: $\boxed{990 \text{ cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{495 \text{ cal/porción}}$

9.

SOPA DE PESCADO REFORZADA			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	5	Cocinar la papa y la arveja aparte. Calentar el caldo de pescado, añadir el ajo, las papas y las arvejas ya cocinadas previamente, tapar y cocinar a fuego lento por 5 minutos. Agregar el pescado y cocinar a fuego lento por 5 minutos o hasta que el pescado se termine de cocinar. Aparte, mezclar la mayonesa con el resto del ajo y los pimientos. Revolver dentro de la sopa. Servir caliente.
Papas picadas fino (1tz.)	gr.	140	
Arveja (1tz.)	gr.	130	
Pescado cortado (atún)	gr.	130	
Mayonesa baja en grasa (1cda.)	gr.	15	
Pimiento amarillo y rojo (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- La mayonesa baja en grasa se la hace utilizando solo las claras, no las yemas de los huevos.			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Ajo	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Papa	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
140 gr.	{H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = <u>114 cal.</u>
	127 cal.
Arveja	{Prot. 7,5% → 130 x 0,075 = 9,75 gr. de Prot. x 4 = 39 cal.
130 gr.	{H.C. 21,4% → 130 x 0,214 = 27,82 gr. de H.C. x 4 = <u>111 cal.</u>
	150 cal.
Pescado	{Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 cal.
250 gr.	{Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = <u>293 cal.</u>
	563 cal.
Mayonesa	{H.C. 1% → 15 x 0,010 = 0,150 gr. de H.C. x 4 = -
15 gr.	{Gr. 4,5% → 15 x 0,045 = 0,675 gr. de Gr. x 9 = <u>6 cal.</u>
	6 cal.

Pimiento	{Prot	1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 =	2 cal.
40 gr.	{H.C.	3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 =	<u>6 cal.</u>
			8 cal.

Total Calorías: 858 cal/receta ÷ 2 porciones = 429 cal/porción

10.

SOPA DE MAQUEÑO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Maqueño maduro.	gr.	100	Cocinar el arroz y la papa aparte.
Cebolla perla, picada en pluma (½tz.)	gr.	80	En una olla, calentar la mantequilla y agregar la cebolla picada, ajo.
Margarina (1cda.)	gr.	15	Rehogar un poco todo esto
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	añadiéndole tomate picado, el
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	maqueño picado bien fino y el arroz
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	cocido.
Arroz cocido (½tz.)	gr.	120	Mantenerlo en fuego suave unos
Salsa de tomate (1cda.)	ml.	15	minutos más hasta que se unan bien
Tomate grande picado	gr.	100	los ingredientes.
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	Añadir la salsa de tomate
Papa picada fino (1tz.)	gr.	140	revolviéndola bien, para luego
Agua (2½tz.)	ml.	750	agregar el agua el cilantro, el perejil
Sal		al gusto	y la papa y finalmente sazonar con
Pimienta		al gusto	sal y pimienta.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si se desea se puede dejar la cáscara del tomate. Aumentará la acidez de la sopa.			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Maqueño 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de {H.C. 25% → 100 x 0,250 = 25 gr. de	Prot. x 4 = 5 cal. H.C. x 4 = 100 cal. 105 cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	Prot x 4 = 4 cal. H.C. x 4 = 32 cal. 36 cal.
Margarina 15 gr.	{Gr. 99,8% → 15 x 0,998 = 14,97 gr. de	Gr. x 9 = 134 cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de	Gr. x 9 = 135 cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de	Prot. x 4 = 2 cal. H.C. x 4 = 4 cal. 6 cal.

Arroz 120 gr.	{Prot. 6,5% → 120 x 0,065 = 7,8 gr. de Prot. x 4 = 31 cal. {H.C. 80,4% → 120 x 0,804 = 96,48 gr. de H.C. x 4 = <u>386 cal.</u>
	417 cal.
Salsa de Tomate 15 gr.	{H.C. 4% → 15 x 0,040 = 0,600 gr. de H.C. x 4 = 2 cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 cal.</u>
	24 cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Papa 140 gr.	{Prot. 2,4% → 140 x 0,024 = 3,36 gr. de Prot. x 4 = 13 cal. {H.C. 20,4% → 140 x 0,204 = 28,56 gr. de H.C. x 4 = <u>114 cal.</u>
	127 cal.

Total Calorías: 856 cal/receta ÷ 2 porciones = 428 cal/porción

11.

LOCRO QUITENO**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Agua (2tz.)	ml.	500	Pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Poner en una olla el agua, hervir y agregar las papas hasta que se suavicen. Sacar una parte de las papas y aplastarlas. En otra olla poner la mantequilla, el ajo picado y la cebolla picada, sacar del fuego, licuar y poner en la sopa. Agregar la leche y la papa aplastada y finalmente sazonar con la sal y la pimienta. Para decorar trozar el aguacate maduro en pedazos grandes y servirlo en cada plato.
Papa	gr.	500	
Huevo	gr.	70	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Leche (½tz.)	ml.	125	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	15	
Cebolla blanca	gr.	80	
Aguacate Maduro	gr.	100	
Queso fresco	gr.	40	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			NOTAS:
			- No abusar de la sal y la pimienta.

Papa	{Prot. 2,4% → 500 x 0,024 = 12 gr. de Prot. x 4 = 48 cal.
500 gr.	{H.C. 20,4% → 500 x 0,204 = 102 gr. de H.C. x 4 = <u>408 cal.</u>
	456 cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = <u>72 cal.</u>
	108 cal.
Mantequilla	{Gr. 85,9% → 15 x 0,859 = 12,885 gr. de Gr. x 9 = 116 cal.
15 gr.	
Leche	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 cal.
125 ml.	{H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 cal.
	{Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 cal.</u>
	56 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	- 4 cal.
		4 cal.
Cebolla Blanca 80 gr.	{Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = {H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 =	4 cal. 36 cal.
		40 cal.
Aguacate 100gr.	{Prot. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Prot. x 4 = {Gr. 17,3% → 100 x 0,173 = 17,3 gr. de Gr. x 9 =	6 cal. 156 cal.
		162 cal.
Queso Fresco. 40 gr.	{Prot. 21,7% → 40 x 0,21 = 8,68 gr. de Prot. x 4 = {H.C. 3,1% → 40 x 0,031 = 1,24 gr. de H.C. x 4 = {Gr. 14,3% → 40 x 0,143 = 5,72 gr. de Gr. x 9 =	35 cal. 5 cal. 29 cal.
		69 cal.

Total Calorías: 1011cal/receta ÷ 2 porciones = 506 cal/porción

12.

SOPA DE MANZANA Y ZANAHORIA.**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Zanahoria picada (1tz.)	gr.	150	Pelar y trocear las verduras y la manzana. Calentar el aceite y saltear la zanahoria y la manzana Añadir la cebolla, la papa, la nuez y el caldo de verduras y llevar a ebullición, tapar y dejar cocinarse a fuego lento durante 30 minutos hasta que las verduras estén blandas. Pasar por un colador y llevar a ebullición por cinco minutos más, finalmente sazonar con sal y pimienta. Decorar con pimienta rojo picado.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Papa (½tz.)	gr.	80	
Manzana verde (1tz.)	gr.	150	
Pimiento rojo. (1cda.)	gr.	15	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Nuez picada (1cda.)	gr.	15	
Caldo de Verduras (2tz.)	ml.	500	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Zanahoria	{Prot. 1,1% → 150 x 0,011 = 1,650 gr. de Prot. x 4 = 6 cal.
150 gr.	{H.C. 11,3% → 150 x 0,113 = 16,95 gr. de H.C. x 4 = <u>68 cal.</u>
	74 cal.
Papa	{Prot. 2,4% → 80 x 0,024 = 1,920 gr. de Prot. x 4 = 8 cal.
80 gr.	{H.C. 20,4% → 80 x 0,204 = 16,32 gr. de H.C. x 4 = <u>65 cal.</u>
	73 cal.
Manzana	{H.C. 15,1% → 150 x 0,151 = 22,65 gr. de H.C. x 4 = 91 cal.
150 gr.	
Pimiento	{Prot. 1,2% → 15 x 0,012 = 0,180 gr. de Prot. x 4 = -
15 gr.	{H.C. 3,8% → 15 x 0,038 = 0,570 gr. de H.C. x 4 = <u>2 cal.</u>
	2 cal.
Aceite	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.	

Nuez	{Prot. 15% → 15 x 0,150 = 2,25 gr. de Prot. x 4 = 9 cal.
15 gr.	{H.C. 15,6% → 15 x 0,156 = 2,34 gr. de H.C. x 4 = 9 cal.
	{Gr. 64,4% → 15 x 0,644 = 9,66 gr. de Gr. x 9 = <u>87 cal.</u>
	105 cal.

Caldo de Verduras **83 cal.**

Total Calorías: 562cal/receta ÷ 2 porciones = 281 cal/porción

13.

CREMA DE MANZANA**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Manzanas (2tz.)	gr.	300	Pelar las manzanas y meterlas en una olla con 3 cucharadas de agua y la rama de canela. Calentar y dejar a fuego lento durante 25 minutos. Quitar la rama de canela, machacar las manzanas hasta que se haga un puré, quitar el líquido que sobra, y dejar enfriar. Mezclar la crema de leche con el puré frío y añadir la piel rallada de un limón. Servir frío y adornar con una hoja de menta fresca.
Canela en rama.	U.	1	
Azúcar moreno (4cdas.)	gr.	60	
Limón rallado	gr.	1	
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Hojas de menta fresca	U.	1	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Manzana 300 gr.	{H.C. 15,1% → 300 x 0,151 = 45,3 gr. de H.C. x 4 = 181 cal.
Azúcar moreno 60 gr.	{H.C. 95,8% → 60 x 0,958 = 57,48 gr. de H.C. x 4 = 230 cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 cal.</u>
	260 cal.

Total Calorías: 671 cal/receta ÷ 2 porciones = 336 cal/porción

14.

SOPA DE HÍGADO DE POLLO			
MENÚ: Sopa			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Aceite (1cda.)	gr.	15	Poner en un sartén aceite y freír el jamón agregar los hígados y el ajo picado, hasta que estén dorados Agregar el caldo de pollo, el perejil, el laurel y el tomillo, dejamos hervir y agregamos el arroz. Se deja en ebullición tapado hasta que el arroz está cocido y se sazona con la sal y la pimienta. Al terminar se añade el huevo duro laminado.
Caldo de pollo (2tz.)	gr.	500	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Arroz	gr.	50	
Hígados de pollo (3U.)	gr.	60	
Huevos duros (1U)	gr.	70	
Jamón sin grasa	gr.	50	
Laurel	U.	1	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
OBSERVACIÓN: - Si se desea se puede agregar papa o yuca en la sopa.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Aceite	{Gr. 99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.	
Caldo de Pollo	365 cal.
500 ml.	
Ajo	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 cal.</u>
	4 cal.
Arroz	{Prot. 6,5% → 50 x 0,065 = 3,25 gr. de Prot. x 4 = 13 cal.
50 gr.	{H.C. 80,4% → 50 x 0,804 = 40,2 gr. de H.C. x 4 = <u>161 cal.</u>
	174 cal.
Hígado de Pollo	{Prot. 19,1% → 60 x 0,191 = 11,46 gr. de Prot. x 4 = 46 cal.
60 gr.	{Gr. 6,3% → 60 x 0,063 = 3,78 gr. de Gr. x 9 = <u>34 cal.</u>
	80 cal.
Huevo	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal.
70 gr.	{Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = <u>72 cal.</u>
	108 cal.

Jamón sin grasa	{Prot. 20,7% → 50 x 0,207 = 10,35 gr. de Prot. x 4 = 41 cal
50 gr.	{Gr. 5,7% → 50 x 0,057 = 2,85 gr. de Gr. x 9 = 26 cal.
	67 cal.
Perejil	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 cal.
15 gr.	{H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.
	6 cal.

Total Calorías: 938cal/receta ÷ 2 porciones = 469 cal/porción

15.

SOPA DE CARNE**MENÚ:** Sopa**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res finamente picada	gr.	150	Calentar el aceite en un sartén hasta que esté caliente. Agregar la carne y sellarla ligeramente. Agregar el agua, la cebolla, el ajo y cocinar hasta que estén dorados, luego agregar los tomates. Seguir cocinando hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido. Agregar la pasta de tomate y mezclar. Dejar hervir unos minutos. Agregar los fideos y hervir hasta que estén cocidos, agregar la leche y finalmente se sazona con la sal y la pimienta. Aparte cocinar el huevo durante diez minutos. Servir y colocarle 2 tajitas de huevo por plato. Espolvorear encima con orégano.
Agua (2½tz.)	ml.	750	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (½cda.)	gr.	7,5	
Tomates, pelados y sin semillas (1tz.)	gr.	100	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Pasta cabello de ángel cocida	gr.	120	
Leche descremada (½tz.)	gr.	125	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Orégano seco (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			
			NOTAS: - No abusar de la sal y la pimienta.

Carne Res	{Prot	21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 cal.
150 gr.	{Gr.	1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 cal.</u>
		149 cal.
Aceite	{Gr.	99,5% → 15 x 0,995 = 14,925 gr. de Gr. x 9 = 134 cal.
15gr.		
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 cal.</u>
		36 cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 cal.	4 cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 cal.	24 cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr. de Prot. x 4 = 4 cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = 7 cal.	11 cal.
Pasta Cabello de Ángel 120 gr.	{Prot. 13% → 120 x 0,130 = 15,60 gr. de Prot. x 4 = 62 cal. {H.C. 73,9% → 120 x 0,739 = 88,68 gr. de H.C. x 4 = 355 cal. {Gr. 1,4% → 120 x 0,014 = 1,68 gr. de Gr. x 9 = 15 cal.	432 cal.
Leche descremada 125ml.	{Prot. 3,5% → 125 x 0,035 = 4,37 gr. de Prot. x 4 = 18 cal. {H.C. 5% → 125 x 0,050 = 6,25 gr. de H.C. x 4 = 25 cal.	43 cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 4 = 72 cal.	108 cal.

Total Calorías: 941 cal/receta ÷ 2 porciones = 471 cal/porción

PLATOS FUERTES

5.3.3 Platos Fuertes para niños de 11 a 14 años de edad

1.

PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
se cambió a 2pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Atún (2U.)	gr.	200	Colocar el aceite en una olla y calentar, agregar los vegetales y cocinarlos hasta que liberen sus líquidos. Agregar el orégano, el tomillo y el perejil. Agregar los filetes de pescado sobre los vegetales y continuar con la cocción durante 10 minutos o hasta que el pescado esté cocido y empiece a deshacerse. Finalmente sazonar con sal y pimienta Servir con arroz blanco.
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Zanahoria picada (½tz.)	gr.	80	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Pimiento Rojo (½tz.)	gr.	80	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Tomillo (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Piña	ml	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Si la salsa se cuece demasiado y se espesa, añadir un poco de agua.			
			NOTAS:

Pescado (atún)	{Prot.	27% → 200 x 0,270 = 81 gr. de	Prot. x 4 = 326 Cal.
300 gr.	{Gr.	13% → 200 x 0,130 = 39 gr. de	Gr. x 9 = 351 Cal.
			450 Cal.
Aceite	{Gr.	99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de	Gr. x 9 = 269 Cal.
30gr.			
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de	Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C.	10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de	H.C. x 4 = 32 Cal.
			36 Cal.
Zanahoria	{Prot.	1,1% → 80 x 0,011 = 0,880 gr. de	Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C.	11,3% → 80 x 0,113 = 9,040 gr. de	H.C. x 4 = 36 Cal.
			40 Cal.

Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Piña 250 ml.	{H.C. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1398 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{699 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{699 \text{ Cal/porción}} + \boxed{180 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{879 \text{ Cal/porción}}$

2.

SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
cambio 2 pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Filetes de Salmón (2U.)	gr.	200	<p>Cortar y pelar las papas en forma de bastones, cocinarlas con un poco de sal, percatándose de que no se cocinen demasiado.</p> <p>Poner en una olla el aceite a calentar, agregar el ajo, la cebolla y el pimiento hasta que se doren, agregar la mostaza y mezclar, añadir la crema de leche y dejar cocinar por 5 minutos, sazonar con sal y pimienta.</p> <p>Aparte en una fuente para horno bañar con aceite la fuente y colocar los filetes de salmón previamente salpimentadas.</p> <p>Bañar generosamente con la salsa preparada con anterioridad.</p> <p>Colocar unas gotas de limón y de igual forma una rama de romero sobre cada filete.</p> <p>Tapar con papel aluminio y llevar al horno a 180°C por 25-30 minutos.</p> <p>Servir con las papas cocidas y espolvorear con perejil picado.</p>
Crema de leche (½tz.)	ml.	125	
Zumo de limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Cebolla Perla cortada en aros.	gr.	80	
Pimiento Rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Papas (2U.)	gr.	150	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Perejil (1cda.)	gr.	15	
Romero (2 ramas)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de mora	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Salmón {Prot. 16% → 200 x 0,160 = 32 gr. de Prot. x 4 = 128 Cal.
 200 gr. {Gr. 8% → 200 x 0,080 = 16 gr. de Gr. x 9 = 144 Cal.

272 Cal.

Crema de Leche {Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal.
 125 ml. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
 {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = 225 Cal.

260 Cal.

Zumo Limón 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Papa 150 gr.	{Prot. 2,4% → 150 x 0,024 = 3,6 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 20,4% → 150 x 0,204 = 30,6 gr. de H.C. x 4 = <u>122 Cal.</u> 136 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1568 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{748 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{748 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{990 \text{ Cal/porción}}$

3.

ENCEBOLLADO DE PESCADO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado fresco picado (atún, albacora o picudo)	gr.	200	En una olla poner agua y cocinar el pescado con sal, cilantro, pimienta, cebolla, comino y el tomate. En otra olla cocinar la yuca con sal. Cuando el pescado esté listo sacarlo y picarlo. Cierna el caldo. En la olla donde está la yuca agregar el caldo y aplastar la yuca para que quede hecho puré. Servir en un plato sopero el caldo con la yuca, agregar el pescado y un poco de cebolla.
Yuca picada (½tz.)	gr.	100	
Cebolla paiteña cortada en pluma. (1½tz.)	gr.	160	
Zumo de Limón (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (1cda.)	gr.	15	
Tomate picado. (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (2cdas.)	gr.	30	
Comino (1cdta.)	gr.	5	
Agua (2½tz.)	gr.	750	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Pescado {Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr. {Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.

563 Cal.

Yuca {H.C. 34,7% → 100 x 0,347 = 34,7 gr. de H.C. x 4 = 139 Cal.
100 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = 8 Cal.
160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.

88 Cal.

Zumo Limón {Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal.
30 gr. {H.C. 8,6% → 30 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.

12 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1095 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{548 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{548 \text{ Cal/receta}} + \boxed{92 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{640 \text{ Cal/porción}}$

4.

ENCOCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
2pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Coco (½tz.) (parte blanca)	gr.	50	<p>Encocado: Sazonar los camarones en un bowl con el ajo, cilantro, sal, pimienta, comino molido y orégano, dejar reposar por 20 minutos.</p> <p>Poner en un sartén el aceite y las semillas de achiote retirándolas con espumadera al minuto o dos, antes de que revienten.</p> <p>En ese aceite hacer un refrito con la cebolla y el pimiento picados.</p> <p>Partir el coco, reservar el agua que tiene en su interior, luego trocear en pedazos pequeños y poner con su agua en la licuadora.</p> <p>Licuar y cernir la leche resultante, apretar la masa para que salga todo el líquido.</p> <p>Hervir una taza de esta leche, rebajada con dos tazas de agua.</p> <p>Agregar el sofrito ya preparado, los camarones y cocine todo a fuego medio por diez minutos.</p> <p>Agregue al guiso la leche de coco restante, perejil picado, y cocine otros cinco minutos.</p> <p>PATACONES Pelar los verdes. Cortar en rodajas de más o menos dos centímetros. Calentar el aceite en un sartén a fuego moderado. Freír de dos a tres minutos. Cuando las rodajas están poco doradas, se las aplasta en una tabla. Se añade encima de la tabla ajo licuado, para que tengan sabor.</p>
Camarones limpios y pelados	gr.	200	
Cebolla paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	
Pimiento rojo picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	
Perejil picado (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Tomate (½tz.)	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Plátano Verde	gr.	200	
Aceite (3cdas.)	gr.	45	
Achiote (2 semillas.)	gr.	1	
Comino (1cdta.)	gr.	5	
Orégano		al gusto	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	

			Nuevamente Freír las rodajas en el sartén hasta que están bien doradas y crujientes. Para quitar de aceite, se coloca los patacones en una servilleta. Finalmente agregar sal al gusto.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Coco 50 gr.	{Prot. 3,2% → 50 x 0,032 = 1,6 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 3,7% → 50 x 0,037 = 1,85 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>	13 Cal.
Camarones 200 gr.	{Prot. 16,4% → 200 x 0,164 = 32,8 gr. de Prot. x 4 = 131 Cal.	
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = <u>40 Cal.</u>	44 Cal.
Cebolla Blanca 40 gr.	{Prot. 1,3% → 40 x 0,013 = 0,52 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 40 x 0,111 = 4,44 gr. de H.C. x 4 = <u>18 Cal.</u>	20 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u>	16 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>	6 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>	4 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>	24 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u>	557 Cal.

Plátano Verde 200 gr.	{Prot. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10cal {H.C. 24,9% → 200 x 0,249 = 49,8 gr. de H.C. x 4 = 199 Cal. 209 Cal.
Aceite 45 gr.	{Gr. 99,5% → 45 x 0,995 = 44,75 gr. de Gr. x 9 = 403 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1427 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{714 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{714 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{843 \text{ Cal/porción}}$

5.

CEBICHE DE CAMARÓN			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Camarón limpio y pelado pequeño	gr.	200	Lavar y pelar los camarones, y hervir en una olla la cáscara de los camarones con poca agua por 10 minutos.
Cebolla paiteña picada en pluma. (1tz.)	gr.	160	Cernir y extraer las cáscaras y hervir en esa agua los camarones por 2 minutos.
Zumo de Limón	gr.	60	Colocar los camarones con el jugo en un recipiente. Dejar enfriar.
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150	Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro.
Pimiento verde picado (2cdas.)	gr.	30	Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó los camarones, agregarle la salsa de tomate, el zumo de naranja, el aceite, la sal y pimienta al gusto.
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.
Salsa de tomate (2cdas.)	gr.	30	
Zumo de Naranja (½tz.)	gr.	125	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Naranja	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Camarones {Prot. 16,4% → 600 x 0,164 = 98,4 gr. de Prot. x 4 = **394 Cal.**
600 gr.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = **8 Cal.**
160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.
88 Cal.

Zumo Limón 60 gr.	{Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 2,58 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u> 12 Cal.
Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u> 58 Cal.
Pimiento 30 gr.	{Prot. 1,2% → 30 x 0,012 = 0,360 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 3,8% → 30 x 0,038 = 1,14 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.
Naranja 250 gr.	{H.C. 12% → 250 x 0,120 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
Aceite 45gr.	{Gr. 99,5% → 45 x 0,995 = 44,77 gr. de Gr. x 9 = 403 Cal.
Arroz 90 gr.	{Prot. 6,5% → 90 x 0,065 = 5,85 gr. de Prot. x 4 = 23 Cal. {H.C. 80,4% → 90 x 0,804 = 72,36 gr. de H.C. x 4 = <u>289 Cal.</u> 312 Cal.
Naranjilla 250 ml.	{Prot. 1,1% → 250 x 0,011 = 2,75 gr. de Prot. x 4 = 11 Cal. {H.C. 11% → 250 x 0,110 = 27,5 gr. de H.C. x 4 = <u>110 Cal.</u> 121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: 1398 Cal/receta ÷ 2 porciones = 699 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 315 Cal/receta + 181 Cal/jugo = 880 Cal/porción

6.

CEBICHE DE PESCADO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
1pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Corvina	gr.	200	Picar el pescado y poner en una olla con agua y llevar al fuego por 5 minutos o hasta que esté cocido el pescado. Colocar el pescado con el caldo del mismo en un recipiente aparte. Dejar enfriar. Lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los limones, añadir el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro. Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó el pescado, el aceite, la sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.
Cebolla paiteña picada en pluma	gr.	160	
Limón (2U.)	gr.	60	
Tomates maduros (1½tz.)	gr.	150	
Pimiento verde picado (¼tz.)	gr.	40	
Cilantro picado (2cdas.)	gr.	30	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Tomate de Árbol	ml.	125	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede acompañar con canguil, tostado o chifles.			
			NOTAS:

Corvina {Prot. 20,8% → 200 x 0,208 = 41,6 gr. de Prot. x 4 = 166 Cal.
 200 gr. {Gr. 1,2% → 200 x 0,012 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = 22 Cal.

188 Cal.

Cebolla Paiteña {Prot 1,3% → 160 x 0,013 = 2,080 gr. de Prot x 4 = 8 Cal.
 160 gr. {H.C. 12,5% → 160 x 0,125 = 20gr. de H.C. x 4 = 80 Cal.

88 Cal.

Zumo Limón {Prot. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
 60 gr. {H.C. 8,6% → 60 x 0,086 = 5,16 gr. de H.C. x 4 = 20,64 Cal.

12 Cal.

Tomate 150 gr.	{Prot. 1% → 150 x 0,010 = 1,5 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal. {H.C. 5,1% → 150 x 0,051 = 12,9 gr. de H.C. x 4 = <u>52 Cal.</u>	58 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot. 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>	8 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = <u>101 Cal.</u>	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.	

Total Calorías con jugo: 623 Cal/receta + 181 Cal/jugo = 804 Cal/porción

7.

FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pescado (filetes de atún)	gr.	250	<p><u>Pescado:</u> Colar el caldo de pollo, la harina, el polvo para hornear y la pimienta. Mezclarlo todo con los huevos y la leche hasta quedar una pasta tersa; dejar reposar 15 min. Enharinar las rebanadas de pescado y sumergirlas en la preparación anterior, freír a fuego medio, retirar y escurrir sobre papel absorbente.</p> <p><u>Ensalada:</u> Lavar bien la lechuga el tomate y el rábano. Trocear la lechuga. Cortar el tomate en rodajas. Cortar el rábano en rodajas. Mezclar los vegetales, agregar sal y un chorrito de aceite.</p>
Huevo (1U.)	gr.	70	
Harina (½tz.)	gr.	85	
Leche (½tz.)	gr.	125	
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250	
Polvo de hornear (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga	gr.	40	
Tomate picado	gr.	50	
Rábano	gr.	50	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN: - Servir con arroz blanco.			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Atún {Prot. 27% → 250 x 0,270 = 67,5 gr. de Prot. x 4 = 270 Cal.
250 gr. {Gr. 13% → 250 x 0,130 = 32,5 gr. de Gr. x 9 = 293 Cal.

563 Cal.

Huevo {Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.

108 Cal.

Harina. {Prot. 10,5% → 85 x 0,105 = 8,925 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
85 gr. {H.C. 74,1% → 85 x 0,741 = 62,985 gr. de H.C. x 4 = 252 Cal.
{Gr. 1,3% → 85 x 0,013 = 1,105 gr. de Gr x 4 = 10 Cal.

298 Cal.

Leche 125 ml.	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 Cal.</u>
	56 Cal.
Caldo de Pollo	182,5 Cal.
250 ml. Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,64 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u>
	557 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
Tomate 50 gr.	{Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = <u>10 Cal.</u>
	12 Cal.
Rábano 50 gr.	{H.C. 5,2% → 50 x 0,052 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.
Melón 250 ml.	{H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = 54 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: 2060 Cal/receta ÷ 3 porciones = 687 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 687 Cal/receta + 114 Cal/jugo = 800 Cal/porción

8.

PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
2pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa	gr.	300	Precalentar el horno a 180°C.
Leche (½tz.)	ml.	125	Cocinar las papas con sal.
Aceite (2cdas)	gr.	30	Escurrir y aplastar hasta obtener un puré, agregar la leche, 1cda. de mantequilla. Sazonar al con sal pimienta.
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	Poner en una olla la cebolla, saltearla con mantequilla y agregar la carne. Cocinar hasta que la carne esté lista.
Carne Molida	gr.	150	En una sartén aparte, agregar la crema de leche, nuez moscada, sal y pimienta al gusto y cocinar hasta que la crema espese.
Huevo (1U.)	gr.	70	En un molde enmantequillado, colocar una capa del puré de papas, la carne y otra de puré.
Mantequilla (3cdas.)	gr.	45	Colocar encima la salsa preparada con crema de leche y el jamón picado. Cubrir con otra capa de puré.
Crema de leche (½tz.)	gr.	125	Finalmente en un bowl batir la yema de huevo y bañar el pastel con las mismas.
Nuez Moscada (1cdta.)	gr.	5	Llevar al horno durante 20 minutos o hasta que se dore la capa superior.
Vainitas	gr.	40	Vegetales:
Zanahoria	gr.	40	Blanquear las vainitas y la zanahoria.
Sal		al gusto	Servir caliente con sal, orégano y unas gotas de aceite.
Pimienta		al gusto	
Jugo Guanábana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Se puede variar el relleno, cambiando la carne de res por filetes de pescado o de pollo			NOTAS:

Papa 400 gr.	{Prot. 2,4% → 400 x 0,024 = 9,6 gr. de Prot. x 4 = 38 Cal. {H.C. 20,4% → 400 x 0,204 = 81,6 gr. de H.C. x 4 = <u>326 Cal.</u> 364 Cal.
Leche 125 ml.	{Prot. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = 16 Cal. {H.C. 4,7% → 125 x 0,047 = 5,875 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal. {Gr. 3,1% → 125 x 0,031 = 3,875 gr. de Prot. x 4 = <u>16 Cal.</u> 56 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Carne Molida 150 gr.	{Prot 21.2% → 150 x 0.212 = 31,8 gr. de Prot. x 4 = 127 Cal. {Gr. 1.6% → 150 x 0.016 = 2,4 gr. de Gr. x 9 = <u>22 Cal.</u> 149 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 1,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u> 108 Cal.
Mantequilla 30 gr.	{Gr. 82.5% → 30 x 0,825 = 24,750 gr. de Gr. x 9 = 223 Cal.
Crema de Leche 125 ml.	{Prot. 2,9% → 125 x 0,029 = 3,625 gr. de Prot. x 4 = 15 Cal. {H.C. 4% → 125 x 0,040 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. {Gr. 20% → 125 x 0,200 = 25 gr. de Gr. x 9 = <u>225 Cal.</u> 260 Cal.
Vainitas 40 gr.	{Prot. 2% → 40 x 0,020 = 0,800 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 5,8% → 40 x 0,058 = 2,32 gr. de H.C. x 4 = <u>9 Cal.</u> 12 Cal.
Zanahoria 40 gr.	{H.C. 10% → 40 x 0,100 = 4 gr. de H.C. x 4 = 16 Cal.
Guanábana 250 gr.	{Prot. 1,22% → 250 x 0,012 = 3 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal. {H.C. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 32 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1473 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{737 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{737 \text{ Cal/receta}} + \boxed{92 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{829 \text{ Cal/porción}}$

9.

ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
2 pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Carne de res sin hueso picada	gr.	200	<p>Estofado: Dejar en remojo el fréjol la noche anterior. Cocinar el frejol en agua con sal hasta que esté suave. Poner aceite en una olla y sofreír el ajo con la cebolla. Agregar la carne y dejar cocinar por 5 minutos, agregar el tomate, luego el fréjol cocido y el cilantro picado. Agregar la pasta de tomate y el comino. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar durante 25 minutos.</p> <p>Ensalada: Lavar bien los vegetales. Trocear la lechuga. Mezclar la lechuga con el pimiento el tomate cherry, el queso mozzarella, el orégano y finalmente agregar sal y un chorrito de aceite.</p>
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Fréjol rojo (½tz.)	gr.	60	
Aguacate	gr.	60	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	15	
Aceite de oliva (1cda.)	ml.	15	
Cebolla perla picada (½tz.)	gr.	80	
Comino (1cda.)	gr.	5	
Pasta de tomate (1cda.)	gr.	15	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Lechuga.	gr.	40	
Pimiento Rojo y Verde picado en juliana (½tz.)	gr.	80	
Queso Mozzarella	gr.	30	
Tomates cherry	gr.	25	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Sandía	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Carne Res {Prot 21.2% → 200 x 0.212 = 42,4 gr. de Prot. x 4 = 170 Cal.
 200 gr. {Gr. 1.6% → 200 x 0.016 = 3,2 gr. de Gr. x 9 = 29 Cal.
199 Cal.

Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Frejol 60 gr.	{Prot. 20,5% → 60 x 0,205 = 12,3 gr. de Prot. x 4 = 49 Cal. {H.C. 64,2% → 60 x 0,642 = 38,52 gr. de H.C. x 4 = 154 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = <u>7 Cal.</u> 210 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = <u>32 Cal.</u> 36 Cal.
Pasta de Tomate 15 gr.	{Prot. 6,1% → 15 x 0,061 = 0,915 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 11,4% → 15 x 0,114 = 1,71 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 11 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
Pimiento Rojo 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 3,8% → 80 x 0,038 = 3,04 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u> 16 Cal.
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = <u>57 Cal.</u> 86 Cal.
Tomate cherry 25 gr.	{Prot. 1% → 25 x 0,010 = 0,250 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 5,1% → 25 x 0,051 = 1,275 gr. de H.C. x 4 = <u>5 Cal.</u> 6 Cal.
Sandía 250 ml.	{H.C. 6,3% → 250 x 0,063 = 15,75 gr. de H.C. x 4 = 63 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = **60 Cal.**
15gr.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1514 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{757 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{757 \text{ Cal/receta}} + \boxed{123 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{880 \text{ Cal/porción}}$

10.

LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 3 PAX (6 porciones de tortillas de 55gr. aprox)			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa pelada y picada en pedazos	gr.	350	Cocinar la papa en agua con sal hasta que esté muy suave.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	Guardar ½ taza de agua espesa de la cocción.
Cebolla blanca picada (¼tz.)	gr.	40	Aplastar muy bien la papa. Añadir el agua espesa que se guardó, el achiote, la cebolla y sal a gusto.
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	Añadir el queso directamente a la masa o ponerlo como relleno.
Aceite. (2cdas.)	gr.	30	Con esta masa formar los llapingachos.
Huevos (2U.)	gr.	140	Poner aceite en un sartén y freírlos a fuego mediano, untar de aceite las superficies antes de virarlos.
Chorizo (2U.)	gr.	60	Aparte cortar los chorizos por la mitad y freírlos en aceite hasta que estén dorados.
Aguacate (1U.)			Finalmente freír los huevos.
Jugo de Pera	ml.	250	Acompañar con Aguacate.
Azúcar.	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Papa	{Prot. 2,4% → 350 x 0,024 = 8,4 gr. de Prot. x 4 = 34 Cal.
350 gr.	{H.C. 20,4% → 350 x 0,204 = 71,4 gr. de H.C. x 4 = 286 Cal.
	320 Cal.
Cebolla Blanca	{Prot. 1,3% → 80 x 0,013 = 1,040 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
80 gr.	{H.C. 11,1% → 80 x 0,111 = 8,880 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal.
	40 Cal.
Queso fresco	{Prot. 21,7% → 60 x 0,217 = 13,02 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
60 gr.	{H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.
	{Gr. 14,3% → 60 x 0,143 = 8,580 gr. de Gr. x 9 = 77 Cal.
	136 Cal.

Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Huevo 210 gr.	{Prot. 12,8% → 210 x 0,128 = 26,9 gr. de Prot. x 4 = 108 Cal. {Gr. 11,5% → 210 x 1,115 = 24,15 gr. de Gr. x 9 = <u>217 Cal.</u> 325 Cal.
Chorizo 60 gr.	{Prot. 15,1% → 60 x 0,151 = 9,06 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {H.C. 1,1% → 60 x 0,011 = 0,666 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 45% → 60 x 0,450 = 27 gr. de Gr. x 9 = <u>243 Cal.</u> 282 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Pera 250 ml.	{H.C. 12,9% → 250 x 0,129 = 32,25 gr. de H.C. x 4 = 129 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1468 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{3 \text{ porciones}} = \boxed{489 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{489 \text{ Cal/receta}} + \boxed{189 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{678 \text{ Cal/porción}}$

11.

MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA.			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Mote pelado (1½tz.)	gr.	150	Poner en un sartén mantequilla y sofreír, la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla este suave, añadir el achiote, el mote, la leche caliente, y sazonar con sal y pimienta. Dejar hervir a fuego bajo, hasta que se consuma el liquido. Añadir el huevo ligeramente mezclado y cocinar a fuego suave, para que se cuajen sin llegar a secarse. Aparte poner en un sartén aceite y freír los filetes de carne. Para la ensalada picar la col en julianas, lavarla bien y ponerla en un bowl, añadir unas gotas de limón y sal al gusto.
Achiote (1cdta.)	gr.	5	
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Leche (¼tz.)	ml.	60	
Huevo (1U.)	gr.	70	
Cebolla blanca picada (2cdas.)	gr.	30	
Carne de Res (filetes)	gr.	300	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Col picada	gr.	50	
Arroz cocido (¾tz.)	gr.	160	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Manzana	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
-			
			NOTAS:

Mote	{Prot.	4% → 150 x 0,040 = 6 gr. de Prot. x 4 = 24 Cal.
150 gr.	{H.C.	25% → 150 x 0,250 = 37,5 gr. de H.C. x 4 = <u>150 Cal.</u>
		174 Cal.
Mantequilla	{Gr.	82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.
15 gr.		
Ajo	{Prot	4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u>
		4 Cal.
Leche	{Prot.	3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
60 gr.	{H.C.	3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
	{Gr.	4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u>
		39 Cal.

Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = <u>72 Cal.</u>	108 Cal.
Cebolla Blanca 30 gr.	{Prot. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 11,1% → 30 x 0,111 = 3,330 gr. de H.C. x 4 = <u>13 Cal.</u>	15 Cal.
Carne Res 300 gr.	{Prot. 21,2% → 300 x 0,212 = 63,6 gr. de Prot. x 4 = 254 Cal. {Gr. 1,6% → 300 x 0,016 = 4,8 gr. de Gr. x 9 = <u>43 Cal.</u>	297 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u>	557 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	
Col 50 gr.	{Prot. 3,9% → 50 x 0,039 = 1,95 gr. de Prot x 4 = 8 Cal. {H.C. 6% → 50 x 0,060 = 3 gr. de H.C. x 4 = <u>12 Cal.</u>	20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u>	8 Cal.
Manzana 250 ml.	{H.C. 15,1 → 250 x 0,151 = 37,75 gr. de H.C. x 4 = 151 Cal.	
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.	

Total Calorías sin jugo: 1602 Cal/receta ÷ 2 porciones = 801 Cal/porción

Total Calorías con jugo: 801 Cal/receta + 211 Cal/jugo = 1012 Cal/porción

12.

FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS.				
MENÚ: Platos Fuertes				
FECHA:				
CANTIDAD: 3 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS				
2pax				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pechugas (filetes)	gr.	300	Colocar en un bowl el ajo, el romero, la sal, pimienta y jugo (zumo) de limón. Mezclar bien y colocar los filetes, dejar marinar por media hora. En una sartén calentar aceite y freír los filetes de pollo. Cocinar la papa con sal hasta que esté suave. Al momento de servir espolvorear sobre la papa el perejil picado.	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5		
Arroz cocido ($\frac{3}{4}$ tz.)	gr.	160		
Romero fresco (1rama)	gr.	3		
Limón (1cda.)	gr.	15		
Aceite (2cdas.)	gr.	30		
Papas picadas en bastones	gr.	300		
Perejil picado (1cdta.)	gr.	5		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
Jugo de mora	ml.	250		
Azúcar	gr.	15		
OBSERVACIÓN: - Si se desea servir con arroz blanco.				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS:

Pechuga 300gr.	{Prot. 21,6% → 300 x 0,216 = 64,8 gr. de Prot. x 4 = 259 Cal. {Gr. 2,7% → 300 x 0,027 = 8,1 gr. de H.C. x 9 = 73 Cal.	332 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = 515 Cal.	557 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.	269 Cal.

Papa 300 gr.	{Prot. 2,4% → 200 x 0,024 = 7,2 gr. de Prot. x 4 = 29 Cal. {H.C. 20,4% → 200 x 0,204 = 61,2 gr. de H.C. x 4 = <u>245 Cal.</u> 274 Cal.
Perejil 15 gr.	{Prot. 3,7% → 15 x 0,037 = 0,555 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 7,2% → 15 x 0,072 = 1,08 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 6 Cal.
Mora 250 gr.	{Prot. 1,4% → 250 x 0,014 = 3,50 gr. de Prot. x 4 = 14 Cal. {H.C. 13,2% → 250 x 0,132 = 33 gr. de H.C. x 4 = <u>132 Cal.</u> 146 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1450 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{725 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{725 \text{ Cal/receta}} + \boxed{206 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{931 \text{ Cal/porción}}$

13.

ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
2pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Presas de Pollo (2U.)	gr.	200	<p><u>Estofado:</u> Poner aceite en una sartén y llevar al fuego, freír las presas de pollo con el ajo.</p> <p>Picar o licuar el tomate, cebolla, pimienta y un poco del cilantro. Añadir lo anterior al pollo que se está friendo, dejar cocinar por 7 minutos. Añadir el achiote y dejar a fuego bajo por 30 minutos o hasta que el pollo este cocinado.</p> <p><u>Menestra:</u> Dejar en remojo el frejol la noche anterior.</p> <p>Poner a cocinar en ½ litro de agua hirviendo (sin sal) y añada un pedazo de cebolla paiteña. Tapar y dejar cocinar a fuego medio hasta que el fréjol esté suave.</p> <p>Aparte, poner en un sartén aceite y hacer un refrito con la cebolla. Cuando el fréjol esté bien cocido, agregar el refrito y el tomate licuado. Finalmente sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar bien, hasta que espese.</p> <p>Servir caliente y decorar con aguacate.</p>
Arroz (¾tz.)	gr.	160	
Lenteja (1tz.)	gr.	150	
Tomate (1tz.)	gr.	100	
Cebolla Paiteña picada (½tz.)	gr.	80	
Pimiento Verde picado (½tz.)	gr.	80	
Cilantro (1cda.)	gr.	15	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	
Aguacate	gr.	60	
Achiote (1cda.)	gr.	5	
Aceite (2cdas.)	gr.	30	
Orégano (1cda.)	gr.	5	
Comino (1cda.)	gr.	15	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
Jugo de Melón	ml.	250	
Azúcar	gr	15	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pollo 200gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = <u>49 Cal.</u> 222 Cal.
Arroz 160 gr.	{Prot. 6,5% → 160 x 0,065 = 10,4 gr. de Prot. x 4 = 42 Cal. {H.C. 80,4% → 160 x 0,804 = 128,6 gr. de H.C. x 4 = <u>515 Cal.</u> 557 Cal.
Lenteja 80 gr.	{Prot. 23% → 80 x 0,230 = 18,4 gr. de Prot. x 4 = 74 Cal. {H.C. 61,1% → 80 x 0,611 = 48,88 gr. de H.C. x 4 = <u>196 Cal.</u> 270 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Cebolla Paiteña 80 gr.	{Prot 1,3% → 80 x 0,013 = 1,40 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 12,5% → 80 x 0,125 = 10gr. de H.C. x 4 = <u>40 Cal.</u> 44 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Aguacate 60 gr.	{Prot. 1,4% → 60 x 0,014 = 0,840 gr. de Prot x 4 = 3 Cal. {Gr. 17,3% → 60 x 0,173 = 10,38 gr. de Gr. x 9 = <u>93 Cal.</u> 96 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Melón 250 ml.	{H.C. 5,4% → 250 x 0,054 = 13,5 gr. de H.C. x 4 = 54 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1486 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{743 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{743 \text{ Cal/receta}} + \boxed{114 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{857 \text{ Cal/porción}}$

14.

TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN**MENÚ:** Platos Fuertes**FECHA:****CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Tallarines.	gr.	200	<p>Cocinar los tallarines 10 minutos en una olla con abundante agua hirviendo y sal.</p> <p>Lavar las espinacas frescas y cocinarlas durante 5 minutos en agua con sal.</p> <p>Escurrir los tallarines y los pasar por agua fría. Escurrir las espinacas.</p> <p>Poner en otra olla aceite y saltear el ajo sin que llegue a quemarse, añadir el jamón picado.</p> <p>Agregar las espinacas, mezclar y cocinar durante 2 minutos removiendo constantemente.</p> <p>Mezclar con los tallarines y servir caliente.</p>	
Espinaca.	gr.	100		
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5		
Jamón. (4U.)	gr.	100		
Aceite de oliva. (2cdas.)	gr.	30		
Lechuga	gr.	40		
Tomate	gr.	50		
Sal.		al gusto		
Pimienta		al gusto		
Jugo de Tomate de árbol	ml.	250		
Azúcar.	gr.	15		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS:

Pasta	{Prot. 11,5% → 200 x 0,115 = 23 gr. de Prot. x 4 = 92 Cal.
200 gr.	{H.C. 55% → 200 x 0,550 = 110 gr. de H.C. x 4 = 440 Cal.
	532 Cal.
Espinaca	{Prot. 2,2% → 100 x 0,022 = 2,2 gr. de Prot x 4 = 9 Cal.
100 gr.	{H.C. 2,6% → 100 x 0,026 = 2,6 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.
	19 Cal.

Ajo 5 gr.	{Prot. 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot. x 4 = - {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	4 Cal.
Jamón 50 gr.	{Prot. 25,8% → 50 x 0,258 = 12,9 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal. {Gr. 20,6% → 50 x 0,206 = 10,3 gr. de Gr. x 9 = 41 Cal.	93 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 =	269 Cal.
Lechuga 40 gr.	{H.C. 2,2% → 40 x 0,022 = 0,880 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
Tomate 50 gr.	{Prot. 1% → 50 x 0,010 = 0,5 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 5,1% → 50 x 0,051 = 2,55 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.	12 Cal.
Tomate de Árbol 250 ml.	{Prot. 2% → 250 x 0,020 = 5 gr. de Prot. x 4 = 20 Cal. {H.C. 10,1% → 250 x 0,101 = 25,25 gr. de H.C. x 4 = 101 Cal.	121 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 =	60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{933 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{467 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{467 \text{ Cal/receta}} + \boxed{181 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{648 \text{ Cal/porción}}$

15.

CANELONES DE POLLO			
MENÚ: Platos Fuertes			
FECHA:			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS			
2pax			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para canelones (4U.)	gr.	300	En una olla poner a hervir las pechugas de pollo con el hueso y piel.
Pechuga de pollo.	gr.	100	
Zanahoria picada (¼tz.)	gr.	50	Agregar al agua las verduras, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el apio.
Pimiento rojo y amarillo picado (¼tz.)	gr.	40	
Acelga picada (¼tz.)	gr.	40	Poner todo con el agua fría y cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté bien cocinado.
Apio picado (¼tz.)	gr.	40	
Cebolla perla picada (¼tz.)	gr.	40	Retirar el pollo y las verduras.
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	Deshuesar el pollo, y picar la carne de las pechugas cuidando que no quede ningún cartílago.
Tomate picado (1tz.)	gr.	100	
Queso parmesano (2cdas.)	gr.	30	Picar la zanahoria hervida y el puerro.
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	En una sartén con el aceite de oliva doramos la cebolla, agregamos el tomate, los pimientos, la zanahoria, la cebolla, la acelga y la carne del pollo.
Jugo Fresa	ml.	250	
Azúcar	gr.	15	Poner a fuego lento y dejar reducir hasta que la preparación se note espesa.
			Una vez que la preparación se haya enfriado, rellenar los canelones, poniendo una hilera del relleno. Poner los canelones sobre una fuente para horno aceitada, espolvorear con abundante queso rallado y llevar al horno unos 10 minutos. Servir caliente.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS:

Pasta 300 gr.	{Prot. 11,5% → 300 x 0,115 = 34,5 gr. de Prot. x 4 = 138 Cal. {H.C. 55% → 300 x 0,550 = 165 gr. de H.C. x 4 = 660 Cal. 798 Cal.
Pechuga 100gr.	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal. {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal. 110 Cal.
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Pimiento 40 gr.	{Prot. 1,2% → 40 x 0,012 = 0,480 gr. de Prot. x 4 = 2 Cal. {H.C. 3,8% → 40 x 0,038 = 1,52 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. 8 Cal.
Acelga 40 gr.	{Prot. 2,4% → 40 x 0,024 = 0,960 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 4,3% → 40 x 0,043 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal. 11 Cal.
Apio 40 gr.	{Prot. 2,05% → 40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal. {H.C. 6,25% → 40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 13 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot. 1,2% → 80 x 0,012 = 0,96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Aceite 30gr.	{Gr. 99,5% → 30 x 0,995 = 29,85 gr. de Gr. x 9 = 269 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal. 24 Cal.
Queso Parmesano 30 gr.	{Prot. 32,7% → 30 x 0,327 = 9,81 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal. {Gr. 24,4% → 30 x 0,244 = 7,32 gr. de Gr. x 9 = 66 Cal. 105 Cal.
Fresa 250gr.	{Prot. 6,9% → 250 x 0,069 = 17,25 gr. de Prot x 4 = 69 Cal.
Azúcar 15gr.	{H.C. 99,7% → 15 x 0,997 = 14,955 gr. de H.C. x 4 = 60 Cal.

Total Calorías sin jugo: $\boxed{1394 \text{ Cal/receta}} \div \boxed{2 \text{ porciones}} = \boxed{697 \text{ Cal/porción}}$

Total Calorías con jugo: $\boxed{697 \text{ Cal/receta}} + \boxed{129 \text{ Cal/jugo}} = \boxed{826 \text{ Cal/porción}}$

CENAS

5.3.4 Cenas para niños de 11 a 14 años de edad

1.

HAMBURGUESA DE PESCADO				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 4 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pan de hamburguesa pequeño (4U)	gr.	200	Cocinar la papa y la aplastamos. Cocinar el pescado al vapor, desmenuzar, mezclar bien con la papa, la zanahoria y el queso rallados. Añadir poco a poco la harina y mezclar hasta obtener una consistencia pastosa, de masa. Dar la forma a las hamburguesas y si quedó muy pegajosa la masa se las puede pasar por más harina. Freír en un sartén con aceite de oliva. Rellenar los panes con la masa frita, la lechuga el tomate y la cebolla. Agregar mayonesa, salsa de tomate y mostaza.	
Pescado blanco filete.	gr.	80		
Papa	gr.	50		
Zanahoria rallada (4cdas.)	gr.	50		
Queso mozzarella rallado (2cdas.)	gr.	30		
Harina (2cdas.)	gr.	30		
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15		
Tomate (1 rodaja.)	gr.	10		
Lechuga (1hoja)	gr.	5		
Cebolla perla picada en aros (4U)	gr.	10		
Mayonesa (1cda.)	gr.	15		
Salsa de Tomate (2cdas.)	gr.	30		
Mostaza (½cda.)	gr.	7,5		
OBSERVACIÓN:				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Si se desea se puede agregar más salsas, pero los pesos de la receta son los ideales. - Con esta receta podemos hacer que los niños coman pescado y verduras a la vez que disfrutan de un plato que les va a gustar mucho. - El plato pesa 300 gr. aproximadamente (100 gr. /porción) 				NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 años una porción de hamburguesa de 100 gr. aprox. - Niños de 7-11 dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de hamburguesa de 200 gr. aprox. 	

Pan de {Prot. 12% → 200 x 0,120 = 21 gr. de Prot. x 4 = 96 Cal.
 Hamburguesa {H.C. 13% → 200 x 0,130 = 26 gr. de H.C. x 4 = 104 Cal.
 200gr. {Gr. 3% → 200 x 0,030 = 6 gr. de Gr. x 9 = 54 Cal.

254 Cal.

Corvina 80 gr.	{Prot. 18,6% → 80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 = 60 Cal. {Gr. 1% → 80 x 0,010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.	<u>67 Cal.</u>
Papa 50 gr.	{Prot. 2,4% → 50 x 0,024 = 1,2 gr. de Prot. x 4 = 5 Cal. {H.C. 20,4% → 50 x 0,204 = 10,2 gr. de H.C. x 4 = 41 Cal.	<u>46 Cal.</u>
Zanahoria 50 gr.	{H.C. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	<u>20 Cal.</u>
Queso Mozzarella 30 gr.	{Prot 22% → 30 x 0,220 = 6,6 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 2,14% → 30 x 0,0214 = 0,642 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal. {Gr. 21% → 30 x 0,210 = 6,3 gr. de Gr. x 9 = 57 Cal.	<u>86 Cal.</u>
Harina. 30 gr.	{Prot. 10,5% → 30 x 0,105 = 3,150 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 74,1% → 30 x 0,741 = 22,23 gr. de H.C. x 4 = 89 Cal. {Gr. 1,3% → 30 x 0,013 = 0,390 gr. de Gr. x 9 = 4 Cal.	<u>106 Cal.</u>
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.	<u>135 Cal.</u>
Tomate 10 gr.	{Prot. 1% → 10 x 0,010 = 0,1 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 5,1% → 10 x 0,051 = 0,510 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal.	<u>2 Cal.</u>
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.	<u>4 Cal.</u>
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.	<u>108 Cal.</u>
Salsa de Tomate 30 gr.	{H.C. 4% → 30 x 0,040 = 1,2 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal.	<u>5 Cal.</u>

Total Calorías: 611 Cal. + 254 Cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 4pax: 611 Cal. + 254 cal/pan = 865 Cal.

Total Calorías 3 pax: 458 Cal. + 191 Cal/pan = 649 Cal.

Total Calorías 2 pax: 306 Cal. + 127 Cal/pan = 433 Cal.

Total Calorías 1 pax: 153 Cal. + 64 Cal/pan = 217 Cal.

2.

BOCADITOS DE POLLO Y QUESO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo deshuesada	gr.	200	Precalentar el horno a 180°C Cortar la pechuga en trozos y poner en un procesador, con el huevo y el queso, la sal y la pimienta. Mojarse las manos en agua e ir cogiendo pequeñas cantidades de masa y hacer las bolitas. Ya hechas las bolitas las pasamos por el pan rallado con el ajo y el perejil. Llevar al horno durante 10 minutos o hasta que se doren las bolitas.
Huevo (1U.)	gr.	70	
Queso ricotta (1cda.)	gr.	15	
Apanadura (1½cda.)	gr.	40	
Ajo picado	gr.	5	
Perejil picado	gr.	5	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- Cada bocadito pesa aproximadamente 70 gr.			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 tres porciones de bocaditos. 120 gr.

Pechuga 200 gr.	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal. {Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = 49 Cal.	222 Cal.
Huevo 70 gr.	{Prot. 12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal. {Gr. 11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.	108 Cal.
Queso Ricotta 15 gr.	{Prot. 14,5% → 15 x 0,145 = 2,175 gr. de Prot. x 4 = 9 Cal. {H.C. 2,5% → 15 x 0,025 = 0,375 gr. de H.C. x 4 = 2 Cal. {Gr. 13% → 15 x 0,130 = 1,950 gr. de Gr. x 9 = 18 Cal.	29 Cal.
Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	141 Cal.

Ajo	{Prot	4,4%	→ 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot	x 4 =	-
5 gr.	{H.C.	19%	→ 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C.	x 4 =	4 Cal.
					<u>4 Cal.</u>

Total Calorías: 502 Cal.

Total Calorías 5 bocaditos: 500 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 400 Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 300 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 200 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 100 Cal.

3.

TORTILLA DE GUINEO			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 1 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevo (1U.)	gr.	70	Mezclar el zumo de naranja con el azúcar. Poner a hervir en una olla y añadir el plátano cortado en trozos. Dejar hervir hasta que el plátano esté tierno y el zumo casi haya desaparecido. Batir el huevo con la leche y la sal, poner en un sartén el aceite de oliva y colocar la mezcla y finalmente añadir el plátano y terminar de hacer la tortilla.
Zumo de naranja (½tz.)	ml.	115	
Plátano (1U)	gr.	120	
Leche (2cdas.)	gr.	30	
Azúcar (1cdta.)	gr.	5	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El peso de la tortilla es de 340 gr. aproximadamente. - Cortar en cuatro pedazos iguales. 85gr. /pedazo. 			
			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 tres porciones de tortilla. 255 gr. aprox. - Niños de 7-10 años de tres a cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox. - Niños de 11-14 años cuatro porciones de tortilla. 340 gr. aprox.

Huevo	{Prot.	12,8% → 70 x 0,128 = 8,96 gr. de Prot. x 4 = 36 Cal.
70 gr.	{Gr.	11,5% → 70 x 0,115 = 8,05 gr. de Gr. x 9 = 72 Cal.
		108 Cal.
Naranja	{H.C.	12% → 115 x 0,120 = 13,8 gr. de H.C. x 4 = 55 Cal.
115 gr.		
Plátano	{Prot.	1,2% → 120 x 0,012 = 1,44 gr. de Prot. x 4 = 6 Cal.
120 gr.	{H.C.	24,9% → 120 x 0,249 = 29,88 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.
		126 Cal.
Leche	{Prot.	3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
30 gr.	{H.C.	3,1% → 30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
	{Gr.	4,7% → 30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 = 13 Cal.
		21 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = **20 Cal.**
5 gr.
Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → 30 x 0,999 = 29,97 gr. de Gr. x 9 = **135 Cal.**
15 gr.

Total Calorías: 330 Cal.

Total Calorías 4 bocaditos: 330Cal.

Total Calorías 3 bocaditos: 248 Cal.

Total Calorías 2 bocaditos: 165 Cal.

Total Calorías 1 bocaditos: 83 Cal.

4.

ENSALADA DE TORNILLOS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2-4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Fideo tornillos	gr.	100	Poner agua suficiente con sal a calentar. Cuando esté hirviendo añadir los tornillos, los huevos y la papa picada en cuadritos pequeños hasta que se ablanden. Picar el jamón bien fino. Cuando los coditos, la patata y los huevos estén cocinados, escurrir el agua, pelar y picar los huevos y unirlos con la piña, manzana, jamón y cebolla. Añadir la mayonesa y revolver. Servir frío o caliente.
Jamón (2U.)	gr.	50	
Huevo	gr.	70	
Papa picada (1U.)	gr.	100	
Cebolla perla cortada en aros (6aros)	gr.	10	
Mayonesa (2cdas.)	gr.	30	
Manzana picada (1U)	gr.	40	
Piña picada	gr.	40	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 440 gr. (110gr. /porción)			
			NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de ensalada 220 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de ensalada. 330 gr. aprox.

Fideo tornillo	{Prot. 13% → 100 x 0,130 = 13 gr. de Prot. x 4 = 52 Cal.
100 gr.	{H.C. 73,9% → 100 x 0,739 = 73,9 gr. de H.C. x 4 = 296 Cal.
	{Gr. 1,4% → 100 x 0,014 = 1,4 gr. de Gr. x 9 = 13 Cal.
	361 Cal.
Jamón	{Prot. 25,8% → 25 x 0,258 = 6,45 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
25 gr.	{Gr. 20,6% → 25 x 0,206 = 5,15 gr. de Gr. x 9 = 46 Cal.
	72 Cal.

Papa 100 gr.	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 Cal. {H.C. 20,4% → 100 x 0,204 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = 82 Cal.
	92 Cal.
Cebolla Perla 10 gr.	{Prot. 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot. x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.
	4 Cal.
Mayonesa 15 gr.	{Prot. 1,8% → 15 x 0,018 = 0,27 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {Gr. 79% → 15 x 0,790 = 11,85 gr. de Gr. x 9 = 107 Cal.
	108 Cal.
Manzana 40 gr.	{H.C. 15,1% → 40 x 0,151 = 6,04 gr. de H.C. x 4 = 24 Cal.
Piña 40 gr.	{H.C. 12% → 40 x 0,120 = 4,8 gr. de H.C. x 4 = 19 Cal.

Total Calorías: 680 Cal/receta

Total Calorías 4 pax: 680 Cal.

Total Calorías 3 pax: 510 Cal.

Total Calorías 2 pax: 340 Cal.

Total Calorías 1 pax: 170 Cal.

5.

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Huevos (2U.)	gr.	140	Cocinar los huevos por diez minutos.
Atún (filete)	gr.	100	Cocinar el pescado con sal hasta que esté blando, escurrir el agua y poner el pescado en un procesador, mezclar el pescado con la mayonesa.
Mayonesa (3cdas.)	gr.	45	Pelar los huevos y partarlos en la mitad, sacar las yemas y rellenar con el pescado.
Sal		al gusto	Decorar con perejil.
Agua aromática.			
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 290 gr. aprox. (145 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 huevo.

Huevo	{Prot. 12,8% → 140 x 0,128 = 17,92 gr. de Prot. x 4 = 72 Cal.
140 gr.	{Gr. 11,5% → 140 x 0,115 = 16,1 gr. de Gr. x 9 = <u>145 Cal.</u>
	217 Cal.
Mayonesa	{Prot. 1,8% → 45 x 0,018 = 0,810 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
45 gr.	{Gr. 79% → 45 x 0,790 = 35,55 gr. de Gr. x 9 = <u>320 Cal.</u>
	323 Cal.
Pescado (atún)	{Prot. 27% → 80 x 0,270 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
80 gr.	{Gr. 13% → 80 x 0,130 = 10,4 gr. de Gr. x 9 = <u>94 Cal.</u>
	180 Cal.

Total Calorías: 720 Cal/receta ÷ 2 porciones = 360 Cal/porción

6.

ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS.			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 3 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	Poner la pechuga deshuesada en un sartén con aceite y freírla hasta que esté bien dorada.
Pera pelada y picada en cuadros (1U.)	gr.	25	
Pasas (10U.)	gr.	10	Pelar el pepinillo, quitarle las semillas y picarlo, picar el tomate, pelar la pera, rociarla con zumo de limón y picarla. Picar el queso, y picar el pollo en tiras más o menos finas.
Pepinillo picado.	gr.	30	
Queso fresco picado (4cdas.)	gr.	60	Poner todos los ingredientes y mezclar en una ensaladera, añadir las pasas.
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	Aparte, en un bowl, bate todos los ingredientes para el aderezo: mostaza, aceite, sal y orégano y añadir a la ensalada.
Orégano (1cdta.)	gr.	5	
Mostaza (1cdta.)	gr.	5	
Aceite (1cdta.)	gr.	5	
Sal.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 335 gr. aproximadamente. (112gr. /porción)			
			NOTAS:
			- Niños de 4-6 dos porciones de ensalada 224 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos o tres porciones de ensalada 335 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años dos o tres porciones de ensalada. 335 gr. aprox.

Pechuga	{Prot. 21,6% → 200 x 0,216 = 43,2 gr. de Prot. x 4 = 173 Cal.
200gr.	{Gr. 2,7% → 200 x 0,027 = 5,4 gr. de H.C. x 9 = 49 Cal.
	222 Cal.
Pera	{H.C. 12,9% → 25 x 0,129 = 3,225 gr. de H.C. x 4 = 13 Cal.
25 gr.	

Pasas 10 gr.	{Prot. 3% → 10 x 0,030 = 0,30 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 66,5% → 10 x 0,665 = 6,65 gr. de H.C. x 4 = 27 Cal.	28 Cal.
Pepinillo 30 gr.	{H.C. 2,2% → 30 x 0,022 = 0,660 gr. de H.C. x 4 =	3 Cal.
Queso fresco 45gr.	{Prot. 21,7% → 45 x 0,217 = 9,765 gr. de Prot. x 4 = 39 Cal. {H.C. 3,1% → 45 x 0,031 = 1,395 gr. de H.C. x 4 = 6 Cal. {Gr. 14,3% → 45 x 0,143 = 6,435 gr. de Gr. x 9 = 58 Cal.	103 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	24 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	8 Cal.
Aceite 30 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 =	135 Cal.

Total Calorías: 536 Cal.

Total Calorías 3 pax: 536 Cal.

Total Calorías 2 pax: 357 Cal.

Total Calorías 1 pax: 179 Cal.

7.

CORVINA EN SALSA DE MANGO				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 1 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Pescado filete	gr.	80	<p>Salsa: Poner en un sartén el aceite y sofreír el ajo y la cebolla, agregar la albahaca, la menta, y el apio. Mezclar bien y añadir el mango y el azúcar. Cocinar hasta que el mango esté suave y sazonar con la sal.</p> <p>Pescado: Poner en un bowl aceite, el limón, la sal y la pimienta poner el pescado y dejar reposar unos minutos. Cocinar el pescado durante tres o cuatro minutos de cada lado o bien hasta que el pescado esté bien cocido. Servir el pescado y bañar con la salsa de mango.</p>	
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5		
Cebolla perla picada (2cdas.)	gr.	30		
Albahaca fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Menta fresca picada (1cda.)	gr.	15		
Apio picado (¼tz.)	gr.	40		
Mango picado (½tz.)	gr.	125		
Azúcar (1cda.)	gr.	5		
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20		
Aceite de oliva (1cda.)	gr.	15		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 260 gr. aproximadamente				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 260 gr. aprox.

Corvina {Prot. 18,6% → 80 x 0,186 = 14,48 gr. de Prot. x 4 = 60 Cal.
80 gr. {Gr. 1% → 80 x 0.010 = 0,800 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal.

67 Cal.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.

4 Cal.

Apio {Prot. 2,05% → 40 x 0,021 = 0,820 gr. de Prot. x 4 = 3 Cal.
40 gr. {H.C. 6,25% → 40 x 0,063 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal.

13 Cal.

Cebolla Perla 10 gr.	{Prot 1,2% → 10 x 0,012 = 0,120 gr. de Prot x 4 = - {H.C. 10% → 10 x 0,100 = 1 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Mango 125 gr.	{H.C. 15,1% → 125 x 0,151 = 18,875 gr. de H.C. x 4 = 76 Cal.
Azúcar 5 gr.	{H.C. 99,7% → 5 x 0,997 = 4,985 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = <u>7 Cal.</u> 8 Cal.
Aceite de Oliva 15 gr.	{Gr. 99,9% → 15 x 0,999 = 14,985 gr. de Gr. x 9 = 135 Cal.

Total Calorías: **327 Cal.**

8.

PURÉ DE VERDURAS				
MENÚ: Cena				
FECHA: 5-may-2009				
CANTIDAD: 4 PAX				
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS				
	PESO	CANTIDAD		
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO	
Zanahoria picada grueso (1U.)	gr.	50	Limpiar y pelar la zanahoria el tomate, la papa y la cebolla. Poner en un sartén aceite y sofreír la cebolla troceada y los ajos, añadir la zanahoria, la papa y el tomate. Añadir el caldo de pollo, la hoja de laurel, la sal y pimienta. Dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos o hasta que todos los ingredientes estén blandos. Retirar la hoja de laurel y pasar por un procesador. Agregar la leche y mezclar. Servir muy caliente con un poco de queso parmesano rallado.	
Cebolla perla (½cebolla)	gr.	50		
Diente de ajo (1cdta.)	gr.	5		
Laurel	gr.	1		
Mantequilla (1cda.)	gr.	15		
Caldo de pollo (1tz.)	ml.	250		
Papa picada (1U.)	gr.	100		
Tomate picado (1U.)	gr.	100		
Queso parmesano (1cda.)	gr.	15		
Leche (¼tz.)	ml.	60		
Sal		al gusto		
Pimienta		al gusto		
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 585 gr. aproximadamente (147 gr. /porción)				TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
				NOTAS: - Niños de 4-6 dos porciones de puré 294 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos o tres porciones de puré 411 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de puré. 411 gr. aprox.

Zanahoria 50 gr.	{H.C.	10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.
Cebolla Perla 50 gr.	{Prot {H.C.	1,2% → 50 x 0,012 = 0,6 gr. de Prot x 4 = 2 Cal. 10% → 50 x 0,100 = 5 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u> 24 Cal.
Ajo 5 gr.	{Prot {H.C.	4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = - 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = <u>4 Cal.</u> 4 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr.	82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.

Caldo de Pollo. 183 Cal.

Papa	{Prot. 2,4% → 100 x 0,024 = 2,4 gr. de Prot. x 4 = 10 Cal.
100 gr.	{H.C. 20,4% → 100 x 0,204 = 20,4 gr. de H.C. x 4 = <u>82 Cal.</u>
	92 Cal.
Tomate	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal.
100 gr.	{H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = <u>20 Cal.</u>
	24 Cal.
Queso Parmesano	{Prot. 32,7% → 15 x 0,327 = 4,905 gr. de Prot x 4 = 20 Cal.
15 gr.	{Gr. 24,4% → 15 x 0,244 = 3,660 gr. de Gr. x 9 = <u>33 Cal.</u>
	53 Cal.
Leche	{Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
60 gr.	{H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal.
	{Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = <u>25 Cal.</u>
	39 Cal.

Total Calorías: 549 Cal.**Total Calorías 4 porciones: 549 Cal.****Total Calorías 3 porciones: 411 Cal.****Total Calorías 2 porciones: 274 Cal.****Total Calorías 1 porción: 137 Cal.**

9.

CHAMPIÑONES RELLENOS**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 4 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones frescos y grandes. (8U) (2 x pax.)	gr.	50	Precalentar el horno a 180°C Lavar los champiñones y quitar los tallos, picarlos y ponerlos en un cazo con un poco de mantequilla, el zumo del limón y sal a fuego lento. Poner la miga de pan a remojo en la leche. Untar con mantequilla una fuente, y colocar los champiñones boca arriba con un poco de mantequilla en cada uno. Meter la fuente en el horno previamente calentado y esperar 10 min. Aparte mezclar los tallos picados, la miga de pan, la carne y el perejil. Salpimentar al gusto. Rellenar los champiñones, poner el queso sobre la mezcla y meterlos en el horno por 20 minutos o hasta que el queso esté gratinado.
Miga de pan (¼tz.)	gr.	70	
Leche (½tz.)	ml.	60	
Carne molida	gr.	80	
Mantequilla. (1cda.)	gr.	15	
Queso Mozzarella rallado (4cdas.)	gr.	60	
Perejil picado. (1cda.)	gr.	15	
Zumo de limón (1cda.)	gr.	20	
Sal		al gusto	
Pimienta.		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 350gr. aproximadamente. (87 gr. /porción)			NOTAS:
			- Niños de 4-6 dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 7-10 años dos porciones de champiñones 174 gr. aprox.
			- Niños de 11-14 años tres porciones de champiñones. 261 gr. aprox.

Champiñones {Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
 50gr. {H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.

12 Cal.

Apanadura 40 gr.	{Prot. 13% → 40 x 0,130 = 5,2 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal. {H.C. 75% → 40 x 0,750 = 30 gr. de H.C. x 4 = 120 Cal.	<u>141 Cal.</u>
Leche 60 gr.	{Prot. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {H.C. 3,1% → 60 x 0,031 = 1,860 gr. de Prot x 4 = 7 Cal. {Gr. 4,7% → 60 x 0,047 = 2,82 gr. de Gr. x 9 = 25 Cal.	<u>39 Cal.</u>
Carne Molida 80 gr.	{Prot 21.2% → 80 x 0.212 = 16,96 gr. de Prot. x 4 = 68 Cal. {Gr. 1.6% → 80 x 0.016 = 1,28 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.	<u>80 Cal.</u>
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.	<u>111 Cal.</u>
Queso Mozzarella 60 gr.	{Prot 22% → 60 x 0,220 = 13,2 gr. de Prot. x 4 = 53 Cal. {H.C. 2,14% → 60 x 0,0214 = 1,284 gr. de H.C. x 4 = 5 Cal. {Gr. 21% → 60 x 0,210 = 12,6 gr. de Gr. x 9 = 113 Cal.	<u>171 Cal.</u>
Limón 20 gr.	{Prot. 1,3% → 20 x 0,013 = 0,26 gr. de Prot. x 4 = 1 Cal. {H.C. 8,6% → 20 x 0,086 = 1,72 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	<u>8 Cal.</u>

Total Calorías: 562 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 562Cal.

Total Calorías 2 porciones: 375 Cal.

Total Calorías 1 porción: 187 Cal.

10.

SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 3 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Champiñones laminados (½tz.)	gr.	40	Calentar el aceite en un sartén, a fuego medio, saltear el ajo y el cilantro. Retirar del calor y reservar. Calentar el caldo de pollo y agregar los champiñones y el salteado anterior y dejar cocinar por 5 minutos. Picar en cuadrados el pollo y agregarlo al caldo y cocinar durante 15 minutos. Finalmente sazonar con sal y pimienta.
Pechuga de pollo.	gr.	80	
Diente de ajo picado (1cdta.)	gr.	5	
Cilantro picado (1cda.)	gr.	15	
Caldo de pollo (2tz.)	ml.	500	
Aceite de oliva (2cdas.)	gr.	30	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN: - El plato pesa 640 gr. aproximadamente (213 gr. /porción)			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
			NOTAS: - Niños de 4-6 una porción de sopa 213 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 426 gr. aprox. - Niños de 11-14 años tres porciones de sopa 640 gr. aprox.

Champiñones {Prot. 1,8% → 50 x 0,018 = 0,900 gr. de Prot. x 4 = 4 Cal.
50gr. {H.C. 4% → 50 x 0,040 = 2 gr. de H.C. x 4 = 8 Cal.

12 Cal.

Pechuga {Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal.
100gr. {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal.

110 Cal.

Ajo {Prot 4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 = -
5 gr. {H.C. 19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 = 4 Cal.

4 Cal.

Caldo de Pollo **365 Cal.**
500 ml.

Aceite de Oliva {Gr. 99,9% → $15 \times 0,999 = 14.985$ gr. de Gr. $\times 9 = 135$ Cal.
15 gr.

Total Calorías: 626 Cal.

Total Calorías 3 porciones: 626 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 418 Cal.

Total Calorías 1 porción: 209 Cal.

11.

AVENA CALIENTE**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Avena (½tz.)	gr.	100	Licuar la avena con el agua y pasar por un cernidor. Una vez cernido poner en una olla y llevar a fuego bajo, añadir el azúcar, la canela la nuez moscada y la leche evaporada, mover regularmente hasta que empiece a espesar.
Azúcar (2cdas.)	gr.	30	
Canela (1rama.)	gr.	10	
Nuez moscada (1cdta.)	gr.	5	
Agua (1tz.)	ml.	300	
Leche evaporada (½tz.)	ml.	125	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 430 gr. aproximadamente (215 gr. /porción)			NOTAS: - El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de avena. 215 gr.

Avena {Prot. 12,1% → 100 x 0,121 = 12,1 gr. de Prot. x 4 = 48 Cal.
 100 gr. {H.C. 68% → 100 x 0,680 = 68 gr. de H.C. x 4 = 272 Cal.
 {Gr. 7,5% → 100 x 0,075 = 7,5 gr de Gr. x 9 = 68 Cal.
388 Cal.

Azúcar {H.C. 99,7% → 30 x 0,997 = 29,91 gr. de H.C. x 4 = **120 Cal.**
 30 gr.

Leche Evaporada {Prot. 7% → 125 x 0,070 = 8,75 gr. de Prot. x 4 = 35 Cal.
 125 gr. {H.C. 9,9% → 125 x 0,099 = 12,37 gr. de H.C. x 4 = 50 Cal.
 {Gr. 7,9% → 125 x 0,079 = 9,875 gr. de Gr. x 9 = 89 Cal.
174 Cal.

Total Calorías: **682 Cal.****Total Calorías 3 porciones:** **682 Cal.****Total Calorías 2 porciones:** **454 Cal.****Total Calorías 1 porción:** **227 Cal.**

12.

LASAÑA DE VERDURAS**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 8 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pasta para lasaña	gr.	400	Precalentar el horno a 180°C.b
Espinaca	gr.	200	Hervir por 3 minutos en agua las
Zapallo picado	gr.	150	hojas de espinaca, luego se cortan
Pimiento rojo	gr.	100	en trozos, con el zapallo y el brócoli.
Maíz dulce (1tz.)	gr.	250	Aparte sofreír con un poco de
Harina (4cdas.)	gr.	60	mantequilla y se le agrega los
Brócoli (1tz.)	gr.	100	hongos y el maíz.
Cebolla cortada en aros (½tz.)	gr.	80	Poner en una olla a calentar la leche
Queso mozzarella (½queso)	gr.	250	con la harina, la cebolla y la
Leche (1tz.)	ml.	225	mantequilla y se deja cocinar hasta
Mantequilla (1cda.)	gr.	15	que espese.
Orégano (2cdas.)	gr.	20	En una bandeja poner una capa de
Sal		al gusto	pasta, una capa de relleno, y una de
Pimienta		al gusto	salsa, así sucesivamente hasta
			terminar con una de pasta y queso.
			Llevamos al horno aproximadamente
			20 minutos.
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 1850 gr. aproximadamente (185 gr. /porción)			
			NOTAS:
			- El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción de lasaña. 185 gr.

Pasta lasaña 400 gr.	{Prot. 11,5% → 400 x 0,115 = 46 gr. de Prot. x 4 = 184 Cal. {H.C. 55% → 400 x 0,550 = 220 gr. de H.C. x 4 = 880 Cal.	1064 Cal.
Espinaca 200 gr.	{Prot. 2,2% → 200 x 0,022 = 4,40 gr. de Prot x 4 = 18 Cal. {H.C. 2,6% → 200 x 0,026 = 5,20 gr. de H.C. x 4 = 21 Cal.	39 Cal.
Zapallo 150gr.	{H.C. 5% → 150 x 0,05 = 7,50 gr. de H.C. x 4 = 30 Cal.	30 Cal.
Pimiento 100 gr.	{Prot. 1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de Prot. x 4 = 5 Cal. {H.C. 3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr. de H.C. x 4 = 15 Cal.	20 Cal.

Maíz Dulce 250 gr.	{Prot. 3,22% → 250 x 0,0322 = 8,050 gr. de Prot. x 4 = 32 Cal. {H.C. 19% → 250 x 0,190 = 47,5 gr. de H.C. x 4 = 190 Cal. 222 Cal.
Harina. 60 gr.	{Prot. 10,5% → 60 x 0,105 = 6,3 gr. de Prot. x 4 = 25 Cal. {H.C. 74,1% → 60 x 0,741 = 44,46 gr. de H.C. x 4 = 178 Cal. {Gr. 1,3% → 60 x 0,013 = 0,780 gr. de Gr. x 9 = 7 Cal. 210 Cal.
Brócoli 100 gr.	{Prot. 3,3% → 100 x 0,033 = 3,3 gr. de Prot. x 4 = 13 Cal. {H.C. 2,5% → 100 x 0,025 = 2,5 gr. de H.C. x 4 = 10 Cal. 23 Cal.
Cebolla Perla 80 gr.	{Prot 1,2% → 80 x 0,012 = 0.96 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 10% → 80 x 0,100 = 8 gr. de H.C. x 4 = 32 Cal. 36 Cal.
Queso Mozzarella 250 gr.	{Prot 22% → 250 x 0,220 = 55 gr. de Prot. x 4 = 220 Cal. {H.C. 2,14% → 250 x 0,0214 = 5,35 gr. de H.C. x 4 = 21 Cal. {Gr. 21% → 250 x 0,210 = 52,5 gr. de Gr. x 9 = 473 Cal. 714 Cal.
Leche 225 gr.	{Prot. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {H.C. 3,1% → 225 x 0,031 = 6,975 gr. de Prot x 4 = 28 Cal. {Gr. 4,7% → 225 x 0,047 = 10,575 gr. de Gr. x 9 = 95 Cal. 151 Cal.
Mantequilla 15 gr.	{Gr. 82,5% → 15 x 0,825 = 12,375 gr. de Gr. x 9 = 111 Cal.

Total Calorías: 2620 Cal.

Total Calorías 8 porciones: 2096 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2358 Cal.

Total Calorías 7 porciones: 1834 Cal.

Total Calorías 9 porciones: 2620 Cal.

Total Calorías 6 porción: 1572 Cal.

Total Calorías 5 porciones: 1310 Cal.

Total Calorías 4 porción: 1048 Cal.

Total Calorías 3 porción: 786Cal.

Total Calorías 2 porciones: 524 Cal.

Total Calorías 1 porción: 262 Cal.

13.

PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 2 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Papa mediana 2U	gr.	120	Lavar las papas, pincharlas con un tenedor y las meterlas al horno durante 1 hora a 180°C,
Arvejas (½tz.)	gr.	60	Una vez cocidas las papas, retirar del horno y cortarlas por la mitad, extraer parte de la pulpa con la ayuda de una cuchara, y la reservamos.
Diente de ajo picado (1cda.)	gr.	5	En un bowl, aplastamos la pulpa hasta convertirla en puré y la reservamos también.
Cebolla perla picada (1cda.)	gr	15	Cocinar las arvejas en una olla con agua hirviendo y sal hasta que estén suaves las arvejas.
Aceite de Oliva (1cda.)	gr.	15	En un sartén poner aceite, y sofreír el ajo, añadir el tocino y las arvejas y retirar cuando el tocino esté crujiente y mezclar con el puré.
Sal		al gusto	Rellenar las papas con esta mezcla y llevar al horno durante 15 minutos.
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 200 gr. aproximadamente			
			NOTAS:
			-El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 200 gr.

Papa {Prot. 2,4% → 120 x 0,024 = 2,88 gr. de Prot. x 4 = 12 Cal.
120 gr. {H.C. 20,4% → 120 x 0,204 = 24,48 gr. de H.C. x 4 = 98 Cal.

110 Cal.

Arveja {Prot. 8,9% → 60 x 0,089 = 5,34 gr. de Prot. x 4 = 21 Cal.
60 gr. {H.C. 15,2% → 60 x 0,152 = 9,120 gr. de H.C. x 4 = 36 Cal.
 {Gr. 2,2% → 60 x 0,022 = 1,32 gr. de Gr. x 9 = 12 Cal.

69 Cal.

Ajo	{Prot	4,4% → 5 x 0,044 = 0,220 gr. de Prot x 4 =	-
5 gr.	{H.C.	19% → 5 x 0,190 = 0,950 gr. de H.C. x 4 =	4 Cal.
			4 Cal.
Cebolla Perla	{Prot	1,2% → 15 x 0,012 = 0.18 gr. de Prot x 4 =	- .
15 gr.	{H.C.	10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de H.C. x 4 =	6 Cal.
			6 Cal.
Aceite de Oliva	{Gr.	99,9% → 15 x 0,999 = 14.985 gr. de Gr. x 9 =	135 Cal.
15 gr.			

Total Calorías 2 porciones: **324 Cal.**

Total Calorías 1 porción: **162 Cal.**

14.

ARROZ CON CARNE Y QUESO**MENÚ:** Cena**FECHA:** 5-may-2009**CANTIDAD:** 2 PAX**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Arroz cocido	gr.	100	Precalentar el horno a 180°C.
Pimiento Rojo (1cda.)	gr.	15	Mezclar el arroz con el pimiento picado y la cebolla picada, formar una capa de arroz como una tortilla, luego una capa de carne sobre el arroz, luego otra de arroz y otra de carne y finalmente otra de arroz.
Cebolla perla picada (1cda.)	gr.	15	Aparte mezclar el queso rallado, con sal, pimienta y la leche, y bañar con esta mezcla el preparado anterior.
Queso ricotta rallado (2cdas.)	gr.	30	Poner en una fuente y llevar al horno aproximadamente 35 minutos.
Leche (½tz.)	ml.	125	
Carne de res picada	gr.	100	
Sal		al gusto	
Pimienta		al gusto	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
- El plato pesa 385 gr. aproximadamente (193 gr. /porción)			
			NOTAS:
			-El consumo para todos los niños de 4 a 14 años es de 1 porción 193 gr.

Arroz	{Prot.	6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal.
100 gr.	{H.C.	80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de H.C. x 4 = <u>322 Cal.</u>
		348 Cal.
Pimiento	{Prot.	1,2% → 100 x 0,012 = 1,2 gr. de Prot. x 4 = 5 Cal.
15 gr.	{H.C.	3,8% → 100 x 0,038 = 3,8 gr. de H.C. x 4 = <u>15 Cal.</u>
		20 Cal.
Cebolla Perla	{Prot.	1,2% → 15 x 0,012 = 0.18 gr. de Prot x 4 = -
15 gr.	{H.C.	10% → 15 x 0,100 = 1,5 gr. de H.C. x 4 = <u>6 Cal.</u>
		6 Cal.
Queso Ricotta	{Prot.	14,5% → 30 x 0,145 = 4,350 gr. de Prot. x 4 = 17 Cal.
30 gr.	{H.C.	2,5% → 30 x 0,025 = 0,750 gr. de H.C. x 4 = 3 Cal.
	{Gr.	13% → 30 x 0,130 = 3,90 gr. de Gr. x 9 = <u>35 Cal.</u>
		55 Cal.

Leche 30 gr.	{Prot.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{H.C.	3,1% →	30 x 0,031 = 0,930 gr. de Prot x 4 =	4 Cal.
	{Gr.	4,7% →	30 x 0,047 = 1,41 gr. de Gr. x 9 =	<u>13 Cal.</u>
				21 Cal.
Carne Res 100 gr.	{Prot	21.2% →	100 x 0.212 = 21,2 gr. de Prot. x 4 =	85 Cal.
	{Gr.	1.6% →	100 x 0.016 = 1,6 gr. de Gr. x 9 =	<u>14 Cal.</u>
				99 Cal.

Total Calorías: 549Cal.

Total Calorías 2 porciones: 549 Cal.

Total Calorías 1 porción: 274 Cal.

15.

ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL			
MENÚ: Cena			
FECHA: 5-may-2009			
CANTIDAD: 4 PAX			
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS			
	PESO	CANTIDAD	
INGREDIENTES			PROCEDIMIENTO
Pechuga de pollo	gr.	100	<p>En una olla con agua se cocinar la pechuga con casi la rama de canela, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Una vez cocido el pollo, se saca del caldo y se reserva.</p> <p>Con el caldo que ha quedado se prepara el arroz, y el caldo, un poco de canela, sal y pimienta al gusto.</p> <p>Regresamos a la pechuga y la picamos y la echamos al arroz aún en cocción.</p> <p>Se deja cocer hasta que el arroz esté listo.</p> <p>Mezclar el tomate con la con y agregar unas gotas de limón y sal.</p>
Canela (1rama)	gr.	10	
Arroz cocido	gr.	160	
Tomate picado (½tz.)	gr.	100	
Col Picada	gr.	30	
OBSERVACIÓN:			TÉCNICA DE CONSERVACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - El plato pesa 400 gr. aproximadamente (200 gr. /porción) 			NOTAS:
			<ul style="list-style-type: none"> - Niños de 4-6 una porción de arroz con pollo 200 gr. aprox. - Niños de 7-10 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox. - Niños de 11-14 años dos porciones de sopa 400 gr. aprox.

Pechuga 100gr.	{Prot. 21,6% → 100 x 0,216 = 21,6 gr. de Prot. x 4 = 86 Cal. {Gr. 2,7% → 100 x 0,027 = 2,7 gr. de H.C. x 9 = 24 Cal.	110 Cal.
Arroz 100 gr.	{Prot. 6,5% → 100 x 0,065 = 6,5 gr. de Prot. x 4 = 26 Cal. {H.C. 80,4% → 100 x 0,804 = 80,4 gr. de H.C. x 4 = 322 Cal.	348 Cal.
Tomate 100 gr.	{Prot. 1% → 100 x 0,010 = 1 gr. de Prot x 4 = 4 Cal. {H.C. 5,1% → 100 x 0,051 = 5,1 gr. de H.C. x 4 = 20 Cal.	24 Cal.
Col 30 gr.	{Prot. 3,9% → 30 x 0,039 = 1,17 gr. de Prot x 4 = 5 Cal. {H.C. 6% → 30 x 0,060 = 1,80 gr. de H.C. x 4 = 7 Cal.	12 Cal.

Total Calorías: 494 Cal.

Total Calorías 2 porciones: 494 Cal.

Total Calorías 1 porción: 247 Cal.

MENÚS COMPLETOS

5.3.5 Menús para niños de 11-14 años de edad

MENÚ 1	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CON CREMA DE YOGURT DE PLÁTANO	761
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO REFORZADA	429
• CANELONES DE POLLO	826
CENA:	
• LASAÑA DE VERDURAS	524
TOTAL CALORÍAS:	2540

MENÚ 2	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO II	875
ALMUERZO:	
• FILETES DE PESCADO TEMPURA CON ARROZ Y ENSALADA	481
• SOPA DE LENTEJAS	800
CENA:	
• TORTILLA DE GUINEO	330
TOTAL CALORÍAS:	2486

MENÚ 3	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO MULTICOLOR	895
ALMUERZO:	
• SOPA DE PESCADO	495
• TALLARÍN CON ESPINACA Y JAMÓN	648
CENA:	
• AVENA CALIENTE	454
TOTAL CALORÍAS:	2492

MENÚ 4	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFINS DE BANANA Y AVENA	848
ALMUERZO:	
• SOPA DE CHOCLO	374
• ENCOCADO DE CAMARÓN CON ARROZ Y PATACONES	843
CENA:	
• SOPA DE POLLO CON CHAMPIÑONES	418
TOTAL CALORÍAS:	2438

MENÚ 5	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TORTILLA DE HUEVO PARA EL DESAYUNO	812
ALMUERZO:	
• CREMA DE ZAPALLO	281
• ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA	880
CENA:	
• ENSALADA DE TORNILLOS	510
TOTAL CALORÍAS:	2483

MENÚ 6	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• PANCAKES CON LECHE	987
ALMUERZO:	
• SOPA DE TOMATE Y ROMERO	162
• MOTE PILLO CON CARNE FRITA, ARROZ Y ENSALADA	1012
CENA:	
• CORVINA EN SALSA DE MANGO	327
TOTAL CALORÍAS:	2488

MENÚ 7	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUFFIN TROPICAL	958
ALMUERZO:	
• CALDO DE POLLO	183
• SALMÓN A LA CREMA CON TOQUE DE LIMÓN	990
CENA:	
• PAPAS ASADAS RELLENAS DE ARVEJAS	324
TOTAL CALORÍAS:	2455

MENÚ 8	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO NUTRITIVO	781
ALMUERZO:	
• SOPA DE ALBÓNDIGAS	617
• ENCEBOLLADO DE PESCADO	640
CENA:	
• ARROZ CON CARNE Y QUESO	549
TOTAL CALORÍAS:	2587

MENÚ 9	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• FRUTOS CON ZUMO DE MANZANA	1088
ALMUERZO:	
• CREMA DE MANZANA	336
• PESCADO EN SALSA DE VERDURAS.	879
CENA:	
• ARROZ CON POLLO Y ENSALADA DE COL	247
TOTAL CALORÍAS:	2550

MENÚ 10	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• DESAYUNO CASERO I	992
ALMUERZO:	
• SOPA DE MANZANA Y ZANAHORIA.	281
• FILETE DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS COCIDAS.	931
CENA:	
• HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAYONESA	360
TOTAL CALORÍAS:	2494

MENÚ 11	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CREPES EXÓTICOS	751
ALMUERZO:	
• SOPA DE MAQUEÑO	428
• ESTOFADO DE POLLO CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ	857
CENA:	
• HAMBURGUESA DE PESCADO	433
TOTAL CALORÍAS:	2469

MENÚ 12	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• CÓCTEL DE FRUTAS PARA EL DESAYUNO	768
ALMUERZO:	
• SOPA DE HÍGADO DE POLLO	469
• PASTEL DE PAPA Y CARNE CON VERDURAS	829
CENA:	
• PURÉ DE VERDURAS	411
TOTAL CALORÍAS:	2474

MENÚ 13	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• MUESLI	757
ALMUERZO:	
• LOCRO QUITEÑO	506
• LLAPINGACHOS CON CHORIZO Y HUEVO	678
CENA:	
• CHAMPIÑONES RELLENOS	562
TOTAL CALORÍAS:	2503

MENÚ 14	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• TOSTADAS RELLENAS LIGHT	767
ALMUERZO:	
• SOPA DE CARNE	471
• CEBICHE DE PESCADO	804
CENA:	
• ENSALADA DE POLLO QUESO Y FRUTAS	536
TOTAL CALORÍAS:	2578

MENÚ 15	CALORÍAS
DESAYUNO :	
• GRANOLA CON YOGURT DE FRUTAS.	736
ALMUERZO:	
• SOPA DE CHOCLO	374
• ESTOFADO DE CARNE CON ENSALADA FRESCA	880
CENA:	
• BOCADITOS DE POLLO Y QUESO	500
TOTAL CALORÍAS:	2490

5.4 Temperaturas y tiempos de cocción

A. HORNO CONVENCIONAL (Cocción)

Pescados (1 Kg.)	35 minutos	a 220° C
Carnes (1 Kg.)	60 minutos	a 250° C
Ternera (1 Kg.)	60 minutos	a 225° C
Aves (1 Kg.)	45 minutos	a 225° C
Bizcochos	30 minutos	a 200° C
Soufflés	20 minutos	a 220° C

Cuadro 6: Temperaturas de Cocción Horno Convencional
Fuente: La Marquesa de Parabere - Espasa Practico nº 6

B. OLLA DE PRESIÓN

Pescados	8 minutos
Carnes	20-30 minutos
Legumbres	25-30 minutos
Verduras de hoja	15 minutos
Verduras duras	10 minutos
Arroces	10 minutos
Caldos	15 minutos
Patatas	10 minutos

Cuadro 7: Temperatura Olla de Presión
Fuente: La Marquesa de Parabere - Espasa Practico nº 6

A. TEMPERATURA HORNO MICROONDAS

Pescados	9 minutos por Kg.
Carnes	10 minutos por Kg.
Aves enteras	20 minutos por Kg.
Aves troceadas	14 minutos por Kg.
Verduras de hoja	12 minutos por Kg.
Verduras duras	20 minutos por Kg.

Cuadro 8: Temperatura Horno Microondas

Fuente: La Marquesa de Parabere - Espasa Practico nº 6

B. TEMPERATURAS DE HORNO CONVENCIONAL

Horno muy flojo	110°-120° C
Horno flojo	135° C
Horno medio-bajo	160° C
Horno medio	175°-180° C
Horno medio-alto	190°-200° C
Horno caliente	210°-220° C
Horno muy caliente	220°-245° C

Cuadro 9: Temperatura Horno Convencional

Fuente: La Marquesa de Parabere - Espasa Practico nº 6

A. TABLA DE EQUIVALENCIAS DE PESOS Y MEDIDAS

1 Vaso de agua	250 mililitros
1 Cucharada de harina	12 gramos
1 Cucharada de azúcar	20 gramos
1 Cucharada de azúcar en polvo	15 gramos
1 Cucharada de mantequilla	30 gramos
1 Cucharada de café	15 gramos
1 vaso de vino	250 mililitros
1 vaso de los de agua	250 mililitros
1 Taza de harina	115 gramos
1 Taza de arroz	200 gramos

Cuadro 10: Equivalencias de Pesos y Medidas.

Fuente: La Marquesa de Parabere - Espasa Practico nº 6

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

Y

RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES.

- De acuerdo a las investigaciones y al trabajo realizado podemos concluir que la “Propuesta Gastronómica Para Proveer Una Alimentación Nutritiva Para Niños Pacientes Con Leucemia” es factible realizarla siguiendo los diferentes parámetros que tiene este documento, con los cuales esperamos mejorar el estilo de vida y de alimentación de los niños que vayan a ocupar esta guía nutricional.
- Esto ayudará mucho a las madres de familia que no tienen conocimiento acerca de la cantidad y de la calidad de alimentos que necesitan sus hijos mientras están fuera de los Hospitales.
- Aparte de ser una guía gastronómica, para su utilización no se requiere un gasto económico excesivo ya que los ingredientes utilizados son de uso casero|
- Tomando en cuenta que es un estudio diferente, no de tipo médico, sino gastronómico, no se garantiza que los resultados sean realmente exitosos al momento de aplicar la Propuesta Gastronómica.

RECOMENDACIONES.

- Ya que la Leucemia es una enfermedad complicada, muy delicada de tratar y que requiere un cuidado especial en la alimentación, se recomienda también consultar con un Nutricionista para tener mayor certeza de que alimentos pueden consumir los niños.
- Se recomienda que las “CASAS DE SALUD” especializadas tengan también una guía nutricional diferente para que los pacientes gocen de una opción, sana, nutritiva y "sabrosa" en casa para que sirvan del tratamiento para el paciente.
- Se recomienda que se proporcionen a las madres de los pacientes artículos referentes a nutrición en los hogares, con los que se pueda complementar esta guía nutricional.
- Entregar esta guía a centros de salud u hospitales para que sea tomada en cuenta.
- Incentivar y recordar a los pacientes que con una buena alimentación y siguiendo los consejos para la mejora de los síntomas, van a tener una mejor calidad de vida a la vez que van a estar bien alimentados.

GLOSARIO.

- **Absorción:** La absorción implica el paso de los productos finales de la digestión, junto con vitaminas, minerales, agua, etc. a través del aparato digestivo a nuestro organismo.
- **Aminoácidos Esenciales:** Son aquellos que no fabrica el cuerpo o lo hace en cantidades muy limitadas y que, por lo tanto, deben ingerirse a través de los alimentos o de los suplementos.
- **Anemia:** La anemia es una enfermedad de la sangre que es debida a una alteración de la composición sanguínea y determinada por una disminución de la masa eritrocitaria que condiciona una concentración baja de hemoglobina (ver los parámetros estándares).
- **Anticuerpos:** Los anticuerpos son moléculas de naturaleza proteica, cuya función es identificar a las sustancias extrañas y microorganismos que invaden nuestro cuerpo y eliminarlas a través de la acción de otras moléculas proteicas.
- **Apetito:** El apetito es el deseo de ingerir alimento, sentido como hambre. El apetito existe en todas las formas de vida superiores, y sirve para regular el adecuado ingreso de energía para mantener las necesidades metabólicas. Es regulado por una estrecha interacción entre el aparato digestivo, el tejido adiposo y el cerebro.

- **Aporte Nutricional:** Cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasa que aporta un alimento al ser humano.
- **Bañar:** Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.
- **Biopsia:** Una biopsia es procedimiento diagnóstico que consiste en la extracción de una muestra de tejido obtenida por medio de métodos cruentos para examinarla al microscopio.
- **Cáncer:** El cáncer es un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con crecimiento y división más allá de los límites normales, (invasión del tejido circundante y, a veces, metástasis).
- **Células:** La célula es una unidad mínima de un organismo capaz de actuar de manera autónoma. Todos los organismos vivos están formados por células, y en general se acepta que ningún organismo es un ser vivo si no consta al menos de una célula.
- **Coagulación:** Se denomina coagulación al proceso, por el cual, la sangre pierde su liquidez, tornándose similar a un gel en primera instancia y luego sólida, sin experimentar un verdadero cambio de estado.

- **Coágulo:** Un coágulo es una red tridimensional de fibrina que eventualmente ha atrapado entre sus fibras a otras proteínas, agua, sales y hasta células sanguíneas.
- **Cocer:** Es la transformación por la acción del calor del gusto y las propiedades de un género.
- **Colar:** Filtrar por un colador, cernir.
- **Diagnóstico:** El diagnóstico es el procedimiento por el cual se identifica una enfermedad, entidad nosológica, síndrome, o cualquier condición de salud o enfermedad.
- **Dieta:** Una dieta es la pauta que un animal sigue en el consumo habitual de alimentos.
- **Digestión:** La digestión es el proceso de transformación de los alimentos que son ingeridos en sustancias más sencillas para ser absorbidos.
- **Energía de Activación:** Se entiende por "energía de activación" al valor de la energía que es necesario aplicar (en forma de calor, electricidad o radiación) para que dos moléculas determinadas colisionen y se produzca una reacción química entre ellas.
- **Enfermedad:** La enfermedad es un proceso y el status consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud.

- **Enzimas:** Son moléculas de proteínas que tienen la capacidad de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, disminuyendo el nivel de la "energía de activación" propia de la reacción.
- **Espolvorear:** Repartir en forma de lluvia por la superficie de un preparado un género en polvo.
- **Espumar:** Retirar de un preparado con la espumadera, las impurezas que en forma de espuma flotan en él.
- **Filetear:** Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.
- **Freír:** Introducir en un sartén con grasa caliente un género para su cocinado, debiendo formar costra dorada.
- **Hematoma:** Un hematoma es una acumulación de sangre, causado por la rotura de vasos capilares, que aparece generalmente como respuesta corporal resultante de un golpe, una contusión o una magulladura. También es conocido popularmente como cardenal o moretón. Un hematoma adquiere en la zona afectada un color azulado o violáceo al cabo de unos diez minutos, y desaparece de forma natural.
- **Hervir:** Cocer un género por inmersión en un líquido de ebullición.
- **Infeción:** La infección es la Implantación y desarrollo de seres vivos patógenos en un organismo, acción morbosa de los mismos y reacción orgánica consecutiva.

- **Ingestión:** La ingestión es la introducción del alimento en el aparato digestivo y se realiza a través de la boca.
- **Leucemia:** La leucemia es el cáncer de la sangre que se desarrolla en la médula del hueso. La médula ósea es el centro esponjoso y suave que tienen los huesos.
- **Metabolismo:** El metabolismo es el conjunto de reacciones y procesos físico-químicos que ocurren en una célula y en el organismo.
- **Oncología:** La oncología es la especialidad médica que estudia los tumores benignos y malignos, pero con especial atención a los malignos, esto es, al cáncer.
- **Punción:** Operación quirúrgica que consiste en abrir los tejidos con un instrumento punzante y cortante con el fin de diagnosticar una enfermedad o administrar un medicamento.
- **Rectificar:** Salpimentar un preparado o un género para cocinar.
- **Saltear:** Cocinar total o parcialmente, con grasa a fuego violento, para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.
- **Sangre:** La sangre es un tejido líquido que recorre el organismo transportando células, y todos los elementos necesarios para realizar sus funciones vitales (respirar, formar sustancias, defenderse de agresiones) y

todo un conjunto de funciones muy complejas y muy importantes para la vida.

- **Sazonar:** Añadir condimentos a un género para darle gusto.
- **Sistema Linfático:** Son aquellos capilares circulatorios o conductos en los que se recoge y transporta el líquido acumulado de los tejidos de los vertebrados y es llevado hasta el sistema venoso; éstos capilares se unen con el torrente sanguíneo propiamente dicho.
- **Tejido:** En biología se llama tejidos a materiales constituidos por un conjunto organizado de células, iguales o de unos pocos tipos, diferenciadas de un modo determinado, ordenadas regularmente, con un comportamiento fisiológico coordinado y un origen embrionario común. Se llama histología al estudio de estos tejidos orgánicos.
- **Terapia:** Tratamiento de una enfermedad con distintos medios. Implica el manejo y cuidado del paciente para combatir un trastorno físico o mental.
- **Trasplante:** El trasplante es un tratamiento médico complejo. Permite que órganos, tejidos o células de una persona puedan reemplazar órganos, tejidos o células enfermos de otra persona. En algunos casos esta acción sirve para salvarle la vida, en otros para mejorar la calidad de vida o ambas cosas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cachexia and Nutrition. Bruera E. Anorexia, (1997)
(CAQUEXIA)
2. CILENTO Ruth, Cocina Anti Cáncer. Editorial almon, S.L. Sepúlveda-Barcelona.
(1999)
(GUÍA DE RECETAS PARA PACIENTES CON CANCER)
3. EL GRAN LIBRO DE LA SALUD. OTTE José, (1971), México S.A.
(ALIMENTACIÓN)
4. The Journal of the American Medical Association.
PARMET, Sharon, 2004 Vol. 291, No. 4
(LEUCEMIA INFANTIL)
5. Richard Feinman, Eugene Fine; Nutrition Journal (2004)
(LAS CALORÍAS)
6. Cruz M, Vela E. Oncología pediátrica. Tratado de Pedriatía,7ª ed. Ed. Espaxs.
Barcelona, 1944.
(LEUCEMIA INFANTIL)
7. Cruz M, Crespo M, Brines J y Jiménez R. Compendio de Pediatría. Ed.Espaxs.
Barcelona 1998
(LEUCEMIA INFANTIL)
8. http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n26/26040152.pdf
DEFINICIÓN DE LEUCEMIA INFANTIL
9. <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/291/4/514/DC1/1>
DEFINICIÓN DE LEUCEMIA INFANTIL
10. http://www.cancer.org/docroot/ESP/content/ESP_5_1X_Qu_e_es_24.asp
MEDULA ÓSEA
GLÓBULOS ROJOS
GLÓBULOS BLANCOS
PLAQUETAS
11. <http://www.expreso.com.mx/edicionimpresa/20090328/2/7.pdf>
TIPOS DE LEUCEMIA INFANTIL

12. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemia-linfoblastica-infantil/Patient>
LEUCEMIA LINFOCÍTICA AGUDA
13. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/LMAinfantil/Patient>
LEUCEMIA MIELOGÉNA AGUDA
14. <http://www.cmt.org.mx/esp/congregavoz/2005/67/jovenes.html>
LEUCEMIAS CRÓNICAS
15. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemiamielogena/Patient>
LEUCEMIA MIELOGÉNA CRÓNICA
16. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/leucemialinfocitica/Patient>
LEUCEMIA LINFOCÍTICA CRÓNICA
17. http://www.cancer.org/docroot/esp/content/esp_5_1x_deteccion_y_sintomas_24.asp
SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA LEUCEMIA INFANTIL
18. http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/cancer_leukemia_esp.html#
DIAGNOSTICO DE LA LEUCEMIA INFANTIL
19. http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/cancer_leukemia_esp.html#
RIESGO DE LEUCEMIA INFANTIL
20. <http://jama.ama-assn.org/cgi/data/291/4/514/DC1/1>
TRATAMIENTO DE LA LEUCEMIA INFANTIL.
21. <http://www.yogakai.com/2salud.htm>
ALIMENTACIÓN
22. <http://es.wikipedia.org/wiki/Portal:Alimento>
ALIMENTO
23. http://es.wikipedia.org/wiki/Alimentacion_humana
ALIMENTACIÓN HUMANA
24. http://es.wikipedia.org/wiki/Nutricion#Nutricion_y_salud
NUTRICIÓN
25. <http://www.alimentacion.org.ar/index.php/nutricion/57-nutrientes-esenciales>
NUTRIENTES

26. <http://www.aula21.net/Nutriweb/proteinas.htm>
PROTEÍNAS
27. <http://wapedia.mobi/es/Alimento>
PROTEÍNAS
28. CILENTO Ruth, Cocina Anti Cáncer. Editorial almon, S.L. Sepúlveda-Barcelona, 1999.
PROTEÍNA
29. <http://wapedia.mobi/es/Alimento>
TIPOS DE PROTEÍNAS
30. http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=78
METABOLISMO DE PROTEÍNAS
31. <http://biblioteca.idict.villaclara.cu/UserFiles/File/facultad%20de%20tecnologia%20de%20la%20salud/FOLLETO%20DE%20BIOQUIMICA.doc>
FORMAS DE INGRESO Y DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN
32. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002467.htm>
FUENTES ALIMENTICIAS DE LAS PROTEÍNAS
33. <http://www.scribd.com/doc/2934370/APROXIMACION-AL-TRAT-NUTRICIONAL-DE-LOS-EIM-II>
POOL AMINOÁCIDO.
34. http://es.wikipedia.org/wiki/Aminoacidos_esenciales
AMINOÁCIDOS ESENCIALES
35. http://www.hispagimnasios.com/a_nutric/aminoacidos.php
AMINOÁCIDOS NO ESENCIALES
36. Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4ª Edición McGraw Hill, 2004
VALOR NUTRITIVO DE LAS PROTEÍNAS Y PARÁMETROS DE EVALUACIÓN DEL VN.
37. <http://es.wikipedia.org/wiki/Glúcido>
CARBOHIDRATOS
38. <http://www.zonadiet.com/nutricion/hidratos-digestion.htm>
METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS

39. http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=77
PROCESOS DEL METABOLISMO DE CARBOHIDRATOS.
40. Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4ª Edición McGraw Hill, 2004.
NEOGLUCOGÉNESIS
41. <http://wapedia.mobi/es/Alimento?t=1.1.1>
FORMAS DE INGRESO DE LOS CARBOHIDRATOS.
42. <https://shands.org/health/Spanish%20HIE%20Multimedia/5/002469.htm>
FUENTES ALIMENTICIAS DE CARBOHIDRATOS.
43. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Lipidos>
GRASAS
44. <http://www.nutricion.pro/19-02-2008/sentirse-bien/las-grasas-de-nuestro-cuerpo-trigliceridos-fosfolipidos-y-colesterol/comment-page-1>
TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL
45. <http://www.scribd.com/doc/20765605/Metabolismos-Prof-Joselyn>
METABOLISMO DE GRASAS
46. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002468.htm>
GRASAS SATURADAS E INSATURADAS
47. Cervera, Pilar, Alimentación y Dietoterapia, 4ª Edición McGraw Hill, 2004
ÁCIDOS GRASOS TRANS
48. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/nutrinesesarios.htm>
MICRONUTRIENTES
49. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Vitaminas>
VITAMINAS
50. <http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento#Minerales>
MINERALES
51. http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/agua.htm
AGUA
52. <http://www.alimentacion.org.ar/index.php/nutricion/49-importancia-de-la-fibra-alimentaria>
FIBRA ALIMENTARIA

53. <http://es.wikipedia.org/wiki/Caloria>
CALORÍA, METABOLISMO Y CALORÍAS
54. http://es.wikipedia.org/wiki/Metabolismo_basal
METABOLISMO BASAL
55. http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_fisica
ACTIVIDAD FÍSICA
56. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/patient>
ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICIÓN EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER
57. http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/Patient/page3#Section_145
EFECTOS DEL TRATAMIENTO EN LA NUTRICIÓN
58. <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/cuidados-medicos-apoyo/nutricion/Patient/page5>
SÍNTOMAS QUE INTERFIEREN EN EL COMER