



# **UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE TURISMO Y PRESERVACIÓN AMBIENTAL,  
HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA  
EN ADMINISTRACIÓN GASTRONÓMICA**

**TEMA:**

**“ PLAN DE MEJORAMIENTO EN EL ÁREA DE COCINA DE LA  
CAFETERÍA LA HUERTA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA DE  
LA PARROQUIA CUMBAYÁ ”**

**AUTORA:**

**SOFÍA LORENA ALARCÓN YÉPEZ**

**DIRECTOR DE TESIS:**

**MSC. RICARDO RIVAS**

**QUITO – ECUADOR**

**ENERO – 2010**

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA**

**Del presente estudio de investigación cuyo tema es:**

**“PLAN DE MEJORAMIENTO EN EL ÁREA DE COCINA DE LA CAFETERÍA  
LA HUERTA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA DE LA PARROQUIA  
CUMBAYÁ”**

**Se responsabilizan las personas que firman el presente documento:**

---

**SOFÍA ALARCÓN Y.**

---

**MSC. RICARDO RIVAS**

## **AGRADECIMIENTO**

A mi Director de tesis; MSC. Ricardo Rivas, quién desde las aulas y hasta la culminación de este proyecto me ha sabido guiar con su conocimiento y experiencia.

A mis padres, que me han inculcado los principios y valores con los que me he encaminado en la vida y que han sido el principal soporte para culminar mi tesis.

A mis hermanos y amigos, que con su cariño y apoyo han hecho posible la culminación de mi tesis.

A la Clínica La Primavera por permitirme realizar la investigación para el desarrollo de mi tesis.

A Alexandra Herboso – Nutricionista por su colaboración con información sobre dietas hospitalarias.

**Sofía Lorena Alarcón Yépez**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres y hermanos, que siempre me han brindado su apoyo, confianza y cariño para la culminación de mis estudios.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PLAN DE TESIS</b>	1
1. ANTECEDENTES	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
3. OBJETIVOS	3
3.1 Objetivo General	3
3.2 Objetivos Específicos	4
4. JUSTIFICACION E IMPORTANCIA	5
5. IDEA A DEFENDER	6
6. METODOLOGÍA	6
6.1 Métodos de Investigación	7
6.2 Tipo y Fuente de Información	7
<b>CAPÍTULO I: GENERALIDADES DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA</b>	8
1. GENERALIDADES DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA	8
1.1 Datos informativos de la clínica	8
1.2 Principios y Valores	10
1.2.1 Principios	10
1.2.2 Valores	10
1.3 Misión	11
1.4 Visión	12
1.5 Objetivos de la Clínica La Primavera	12
1.6 Productos y servicios	13
1.7 Infraestructura de la Clínica La Primavera	13
1.8 Productos y Servicios	14
1.8.1 Productos	14
1.8.2 Servicios	16
1.9 Organigrama Funcional del La Clínica La Primavera	17

<b>CAPITULO II: INVESTIGACIÓN DE CAMPO</b>	<b>18</b>
2. ESTUDIO DE MERCADO	18
2.1 Objetivos de la Investigación de Mercado	18
2.1.1 Objetivo General	18
2.1.2 Objetivos Específicos	18
2.2 Universo	19
2.2.1 Universo #1: Pacientes de la Clínica La Primavera	19
2.2.2 Universo #2: Personal y Clientes de la Clínica La Primavera	19
2.3 Tamaño de la Muestra	19
2.3.1 Muestra #1	20
2.3.2 Muestra #2	21
2.4 Formato de la Encuesta	22
2.5 Tipo de Estudio	22
2.6 Tipo de Fuente	22
2.7 Resultados de la Encuesta	23
2.8 Tabulación de los resultados de la encuesta dirigida a los pacientes de la clínica La Primavera	23
2.9 Tabulación de los resultados de la encuesta dirigida a los cliente y personal de la Clínica La Primavera	31
<b>CAPITULO III: ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA CAFETERIA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA</b>	<b>44</b>
3. Diagnóstico de la Cocina	44
3.1 Objetivos	47
3.1.1 Objetivo General de la cafetería de la Clínica	47
3.1.2 Objetivos Específicos de la cafetería de la Clínica	47
3.2 Normas de la cocina de la cafetería de la Clínica	48
3.3 Misión	49
3.4 Visión	49
3.5 Organigrama estructural de la cocina de la clínica La Primavera	50
3.6 Análisis FODA	50
3.6.1 Situación Interna	51
3.6.2 Fortalezas	51
3.6.3 Debilidades	52

3.6.4	Situación Externa	54
3.6.5	Oportunidades	54
3.6.6	Amenazas	54
3.6.7	Cuadro Matriz FODA – Estrategias	55
3.7	Diagnóstico de las diferentes áreas de la cocina de la cafetería de la Clínica La Primavera	55
3.7.1	Área de Cocina Caliente y Fría	56
3.7.2	Equipo del área de Cocina Caliente	56
3.8	Diagnóstico de la estructura física de la cafetería de la Clínica La Primavera	58
3.8.1	Restaurante	58
3.8.2	Cocina	59
3.8.2.1	Suelos	59
3.8.2.2	Desagües del piso	59
3.8.2.3	Construcción de paredes	60
3.8.2.4	Techos de la cocina	60
3.8.2.5	Ventanas de la Cocina	60
3.8.2.6	Puertas de la Cocina	60
3.8.2.7	Ventilación	60
3.8.2.8	Iluminación	61
3.8.2.9	Estantería Metálica	61
3.8.2.10	Estantería de Madera	63
3.8.2.11	Mueble de Madera	63
3.8.2.12	Mesón	64
3.8.2.13	Lavabos	64
3.8.2.14	Refrigeradora	65
3.8.2.15	Congelador	65
3.8.2.16	Cocina Industrial	65
3.8.3	Bodegas	66
3.8.4	Lavandería	69
3.9	Diagnóstico del mantenimiento de las instalaciones de la cocina de la Clínica la Primavera	69
3.9.1	Artículos de Limpieza	70
3.10	Seguridad	71

<b>CAPITULO IV: PROPUESTA</b>	<b>72</b>
4. Normas de manipulación de alimentos	72
4.1 Recepción de alimentos	73
4.1.1 Registro de proveedores	74
4.1.2 Descripción de los productos	74
4.2 Almacenamiento	75
4.2.1 Almacenamiento en refrigeración	76
4.2.2 Almacenamiento en refrigeración profunda	77
4.2.3 Almacenamiento en congelador	77
4.2.4 Almacenamiento en Seco	78
4.2.5 Almacenamiento de productos específicos	79
4.2.5.1 Carnes	79
4.2.5.2 Huevos	79
4.2.5.3 Productos lácteos	80
4.2.5.4 Frutas y legumbres frescas	80
4.2.5.5 Productos enlatados	80
4.3 Preparación de alimentos	81
4.4 Higiene personal	83
4.5 Descongelamiento	84
4.6 Recalentamiento	85
4.7 Exposición y Servicio	85
4.7.1 Gráfico de Almacenamiento en Frío	86
4.8 Normas HACCP	89
4.8.1 El sistema HACCP considera 7 principios	90
4.9 Buenas Prácticas de Manufactura (BMP)	92
4.9.1 Alrededores	92
4.9.2 Ubicación	93
4.9.3 Condiciones de los edificios: instalación física	94
4.9.3.1 Diseño	94
4.9.3.2 Pisos	95
4.9.3.3 Paredes	95
4.9.3.4 Techos	96

4.9.3.5	Ventanas y puertas	96
4.9.3.6	Iluminación	97
4.9.3.7	Ventilación	97
4.9.3.8	Abastecimiento de agua	98
4.10	Instalaciones Sanitaria	98
4.10.1	Abastecimiento de Agua	98
4.10.2	Tuberías	99
4.10.3	Drenajes	99
4.11	Manejo y disposición de desechos líquidos	100
4.11.1	Instalaciones Sanitarias	100
4.11.2	Instalaciones para lavarse las manos	101
4.11.3	Manejo y disposición de desechos sólidos	101
4.11.4	Desechos Sólidos	101
4.12	Limpieza y desinfección	102
4.12.1	Programa de limpieza y desinfección	102
4.12.2	Control de Plagas	103
4.12.3	Condiciones de los equipos y utensilios	104
4.13	Personal	105
4.13.1	Capacitación	105
4.13.2	Prácticas Higiénicas	105
4.13.3	Control de salud	107
4.14	Control en el proceso y producción	108
4.14.1	Materias primas	108
4.14.2	Operaciones de manufactura	108
4.14.3	Envasado	109
4.14.4	Documentación y registro	109
4.15	Almacenamiento y distribución	110
4.16	Vigilancia y control	111
4.17	Presupuesto del mejoramiento	113
<b>CAPITULO V: DIETAS HOSPITALARIAS</b>		<b>115</b>
5.	Dietas Hospitalarias	115
5.1	Dieta General	115
5.1.1	Utilidad	115

5.1.2	Adecuación / Idoneidad	115
5.1.3	Fundamentos de las dietas	115
5.2	Dieta Líquida y sus modificaciones	117
5.2.1	Dieta Líquida transparente	117
5.2.1.1	Utilidad	117
5.2.1.2	Adecuación / Idoneidad	117
5.2.1.3	Fundamentos de las dietas	117
5.2.2	Dieta Líquida Triturada	118
5.2.2.1	Utilidad	118
5.2.2.2	Adecuación / Idoneidad	118
5.2.2.3	Fundamentos de las dietas	119
5.3	Dieta Hipograsa	120
5.3.1	Utilidad	120
5.3.2	Adecuación / Idoneidad	120
5.3.3	Fundamentos de la dieta	121
5.4	Dieta Hiposódica	122
5.4.1	Utilidad	122
5.4.2	Adecuación / Idoneidad	123
5.4.3	Fundamentos de la dieta	123
<b>CAPÍTULO VI: MENÚ DE DIETAS HOSPITALARIAS</b>		<b>126</b>
6.	Menús de Dietas Hospitalarias	126
6.1	Menús Dietas Generales	126
6.2	Menús Dietas Líquidas	133
6.2.1	Menús dietas líquidas transparentes	133
6.2.2	Menús dietas líquidas trituradas	137
6.3	Menús Dietas Hipograsa	139
6.4	Menús Dietas Hiposódica	147

<b>CAPITULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	155
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	155
7.1 Conclusiones	155
7.2 Recomendaciones	157
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	158
<b>ANEXOS</b>	160

## **PLAN DE TESIS**

## **PLAN DE TESIS**

### **1. ANTECEDENTES**

La Clínica "La Primavera" Fue fundada en 1992 siendo los gestores del proyecto los esposos Dr. Diego Alarcón y Sra. Liliana Ruales. Inicialmente las instalaciones fueron en un inmueble en la urbanización La Primavera, ubicada en el Valle de Cumbayá, con el paso de los años la amplia visión de la pareja hizo que la clínica vaya creciendo, hasta llegar a ser lo que es actualmente.

La cafetería de la clínica La Primavera empieza a brindar sus servicios a la clínica desde 1996. Actualmente brinda servicios de desayuno, almuerzo y cenas para los pacientes de la Clínica y al personal que labora en el mismo. De igual forma ofrece platos a la carta para los acompañantes y visitas que reciben los pacientes que están internados en la Clínica. Cuenta con cuatro empleados dos chefs y dos meseras- posilleras.

Es una Clínica de servicios de Salud con sus propias instalaciones ubicadas en la Av. Miguel Ángel 234 y Calle "B" - Urbanización la Primavera II en la parroquia de Cumbayá.

La última administración de la Cafetería "La Huerta" de la Clínica "La Primavera" que comenzó a administrar la misma desde Mayo del 2008, ha visto la importancia de establecer y crear una guía de buenas prácticas de manufactura para así cuidar y preservar la salud de los pacientes que acuden a la cafetería de la Clínica "La Primavera".

La Cafetería cuenta con una amplia área para la preparación de los alimentos y para ofrecer sus servicios, Cuenta con 3 refrigeradoras y un congelador, en la parte exterior se encuentra la bodega donde se almacenan los alimentos secos y parte de los alimentos frescos como verduras y frutas. Además cuenta con una cocina con horno industrial

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la actualidad existen varios problemas en la cafetería "La Huerta" de la clínica La Primavera, los cuales se detallan a continuación:

- Las instalaciones de la cafetería no son adecuadas ya que sus congeladores, refrigeradoras y en general sus instalaciones y equipos no son los óptimos para

almacenar los alimentos con seguridad, además de que sus empleados no han recibido un entrenamiento para monitorear cada tipo de alimento durante el proceso de almacenamiento y cocción.

- La falta de conocimiento del personal que trabaja en la cafetería con respecto a la buena manipulación de los alimentos de acuerdo al manejo de temperaturas, técnicas y tiempos de cocción de los alimentos que se preparan en la misma.
- Desconocimiento en la preparación de las dietas para los pacientes de la Clínica de acuerdo a las prescripciones médicas que cada uno de los pacientes recibe, como por ejemplo las dietas: general, blanda, hiposódica, líquida, hiper calórica, hipo calórica.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Elaborar un plan de mejoramiento en el área de la cocina de la cafetería " La Huerta " de la clínica La Primavera con el fin de brindar un excelente servicio de calidad seguro y saludable a los pacientes y clientes de la misma.

### **3.2 Objetivo Específicos**

- Evaluar las condiciones de las instalaciones del área donde se manipulan los alimentos.
- Diseñar un plan de saneamiento básico para ser implementado en el área de producción de alimentos, que incluya: programa de limpieza y desinfección, programa de residuos sólidos y líquidos y programa de control de plagas.
- Diseñar un plan de manipulación de alimentos, que incluya capacitación y prácticas higiénicas.
- Diseñar menús nutricionales de acuerdo a las necesidades de los pacientes de la clínica

#### **4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

El servir alimentos sanos y seguros a sus pacientes es una de sus metas primordiales, sin embargo, el llevar una operación de servicio de alimentos es complejo y exigente tanto empleados como alimentos y equipos deben ser administrados y coordinados en cada momento y en cada día de trabajo.

Por tal razón es primordial hacer énfasis en el buen manejo de las normas HACCP en los procedimientos ya que es una de las principales razones por lo cual la producción culinaria puede verse afectada debido a desperdicios que incrementarían nuestro costo y afectaría la calidad del producto.

Proteger al público es la razón más importante por la cual debe mantenerse la seguridad de los alimentos. Si su operación no maneja la comida cuidadosamente, el público a quién ustedes sirven puede enfermarse.

La prevención de errores en la higiene alimenticia es muy importante ya que cualquier alimento puede ser peligroso si no se maneja higiénicamente.

De la misma manera es importante tener las recetas detalladas, controles de tiempo, temperatura y procedimiento, ya que son la clave de la seguridad alimentaria.

El correcto uso de desinfectantes, productos de limpieza y desinfección tanto de los alimentos como de las instalaciones de la cafetería son un punto esencial para llevar a cabo las buenas prácticas de manufactura dentro la cafetería de la clínica y prevenir posibles enfermedades de tipo alimentario.

## **5. IDEA A DEFENDER**

A través de este proyecto se pretende mejorar el área de cocina de la cafetería, para brindar un mejor servicio a través alimentos sanos y seguros tanto a los pacientes como a los clientes del mismo.

## **6. METODOLOGÍA**

A continuación se describe los métodos de investigación que se utilizarán en el desarrollo de la tesis según se requiera.

## **7.1 Métodos de Investigación**

La metodología a utilizarse tendrá directa relación con los propósitos investigativos que se presenten durante el desarrollo de la tesis. Así:

Se utilizará el método analítico cuando se necesite analizar, verificar, obtener cierta información cuantitativa. Este método permitirá hacer un seguimiento crítico y descriptivo de la investigación durante la tesis.

El método Sintético se usará en la elaboración del plan de tesis, marco teórico, tabulación de resultados en conclusiones y recomendaciones.

El método Inductivo y Deductivo, permitirá ir de conceptos a generalidades amplias de las normas generales de manipulación de alimentos. Especificaremos las normas para la cocina de una clínica, donde los resultados podrán ser susceptibles de generalizarse hacia otras clínicas.

## **7.2 Tipo y Fuente de Información**

Las principales técnicas de investigación que se emplearán son:

La observación simple que permitirá de forma fácil y rápida obtener apreciaciones reales de cómo es el proceso de manipulación de alimentos dentro de la cocina y el servicio a los pacientes.

La encuesta nos permitirá analizar la calidad del servicio que ofrece la cafetería de la Clínica "La Primavera" tanto a sus pacientes como a los clientes y personal de la clínica.

## **CAPITULO I**

### **GENERALIDADES DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA**

## **CAPITULO I**

### **1. GENERALIDADES DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA**

#### **1.1 DATOS INFORMATIVOS DE LA CLÍNICA**

La Clínica " La Primavera " Fue fundada en 1992 siendo los gestores del proyecto los esposos Dr. Diego Alarcón y Sra. Liliana Ruales. Inicialmente las instalaciones fueron en un inmueble en la urbanización La Primavera, ubicada en el Valle de Cumbayá, con el paso de los años la amplia visión de la pareja hizo que la clínica vaya creciendo, hasta llegar a ser lo que es actualmente.

La cafetería de la clínica La Primavera empieza a brindar sus servicios a la clínica desde 1996. Actualmente brinda servicios de desayuno, almuerzo y cena para los pacientes de la Clínica y al personal que labora en el mismo. De igual forma ofrece platos a la carta para los acompañantes y visitas que reciben los pacientes que están internados en la Clínica. Cuenta con cuatro empleados, dos chefs y dos meseras- posilleras.

Clínica La Primavera se encuentra en Cumbayá, un hermoso valle localizado a 12 Km. de Quito, capital del Ecuador.

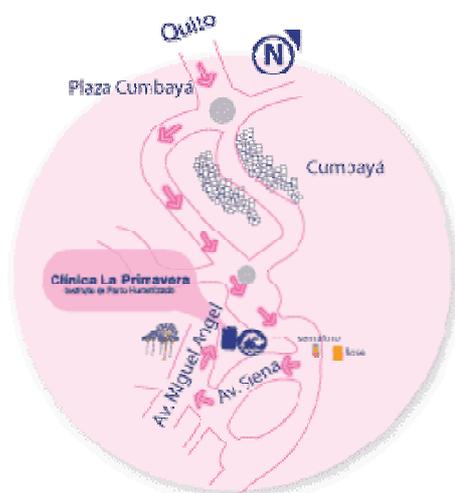
A 2600 metros sobre el nivel del mar y con una temperatura que oscila entre 12 y

26 grados centígrados todas las épocas del año. Cumbayá se constituye en una zona con un clima privilegiado.

Tiene una vía rápida de acceso que la comunica con la capital y el aeropuerto internacional Mariscal Sucre a 30 minutos de travesía en automóvil. Esta zona cuenta con una gran infraestructura urbanística con grandes centros comerciales, restaurantes, hosterías y algunos de los más importantes colegios y universidades del Ecuador.

La Clínica está en un barrio tranquilo y residencial de Cumbayá, con grandes parques y jardines a su alrededor.

Es una Clínica de servicios de Salud con sus propias instalaciones ubicadas en la Av. Miguel Ángel 234 y Calle "B" - Urbanización la Primavera II en la parroquia de Cumbayá.



La actual administración de la Cafetería “ La Huerta ” de la Clínica “ La Primavera ” que comenzó su gestión desde Mayo del 2008, ha visto la importancia de establecer y crear una guía de buenas prácticas de manufactura para así cuidar y preservar la salud de los pacientes internados y los clientes que acuden a la cafetería de la Clínica “ La Primavera ”.

## **1.2 PRINCIPIOS Y VALORES**

### **1.2.1 PRINCIPIOS**

- Atención cuidadosa, protectora y de seguridad
- Calidad en los servicios a ofrecer
- Vocación de Servicio
- Excelente relación médico – paciente
- La ciencia con excelencia al servicio del paciente

### **12.1 VALORES**

- Experiencia, conocimientos profesionales y tecnológicos, con afán de superación e innovación.
- Respeto, participación e integración de todos los profesionales y colaboradores de la Clínica “La Primavera”

- Alta confidencialidad, respeto y eficiencia en la relación paciente – médico- clínica.
- Nuestro primordial recurso son las personas.
- Compromiso de educar y ayudar a los ciudadanos en todos los temas relacionados con la salud
- El paciente es el eje de referencia y actuación de la organización.
- Respeto mutuo, trabajo en equipo y sentido de pertenencia.
- Comunicación y solidaridad con los ciudadanos, compañeros de trabajo y otros centros.
- La calidad total es el instrumento adecuado para lograr resultados excelentes.
- Respeto al medio ambiente.
- Vocación, compromiso y dedicación.
- Seriedad, fiabilidad, credibilidad y comunicación.

### **1.3 MISIÓN**

Promover el respeto y la humanización del embarazo, el nacimiento y el primer año de vida del bebé, para influir en una mejor sociedad. Ofreciendo excelentes servicios a todos los pacientes de la clínica con una vocación emprendedora que

agrupa a un amplio y prestigioso número de profesionales del ámbito sanitario y empresarial.

Velando por la salud y el bienestar de aquellas personas que depositan su confianza en nosotros, ofreciendo la mejor tecnología y los servicios adecuados que demanda el mercado.

#### **1.4 VISIÓN DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA"**

Ser una Clínica líder en atención médica, docencia e investigación, con la mejor tecnología, que asegure un cuidado oportuno con calidad, calidez, compromiso social, para seguir creciendo y garantizar la excelencia clínica y el mejor trato humano a los pacientes.

#### **1.5 OBJETIVOS DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA"**

- Contar con personal de salud capacitado y comprometido con la misión institucional, a través de la selección y capacitación continua, para proporcionar un servicio profesional y ético.
- Ser una alternativa de atención a la salud, brindar servicios de consulta general, especialidades y cirugías, ampliando los servicios de apoyo, con calidad y calidez, al alcance de la población.

- Acrecentar y diversificar las fuentes y mecanismos financieros, que le den una mayor sustentabilidad a la Clínica.

## **1.6 PRODUCTOS Y SERVICIOS**

Ponemos a disposición nuestra clínica al cuidado de su salud. La Clínica La Primavera es una obra innovadora y de gran alcance.

Sus áreas de atención, el equipo médico, los servicios y la tecnología son una garantía para nuestros pacientes y usuarios.

## **1.7 INFRAESTRUCTURA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA**

- 1687 m2 de construcción
- 25 Parquaderos
- Emergencia
- Ecografía
- Rayos X
- Oficinas Administrativas
- Información
- Laboratorio

- Hospitalización (15 Habitaciones)
- 2 Quirófanos
- Recuperación
- Neonatología
- Hospital del día
- Farmacia

## **1.8 PRODUCTOS Y SERVICIOS**

### **1.8.1 PRODUCTOS**

#### **Atención médica en consultorios por especialistas en:**

- Medicina General
- Pediatría
- Traumatología
- Gineco – Obstetricia
- Oftalmología
- Urología
- Nefrología

- Cardiología
- Cirugía
- Fisioterapia
- Análisis Clínicos
- Neumología
- Oncología
- Radiología

**Otras Especialidades:**

- Atención de Emergencia
- Hospitalización clínica y Quirúrgica
- Exámenes de laboratorio, rayos X y complementarios
- Medicina Preventiva
- Medicamentos en hospitalización y emergencia
- Maternidad

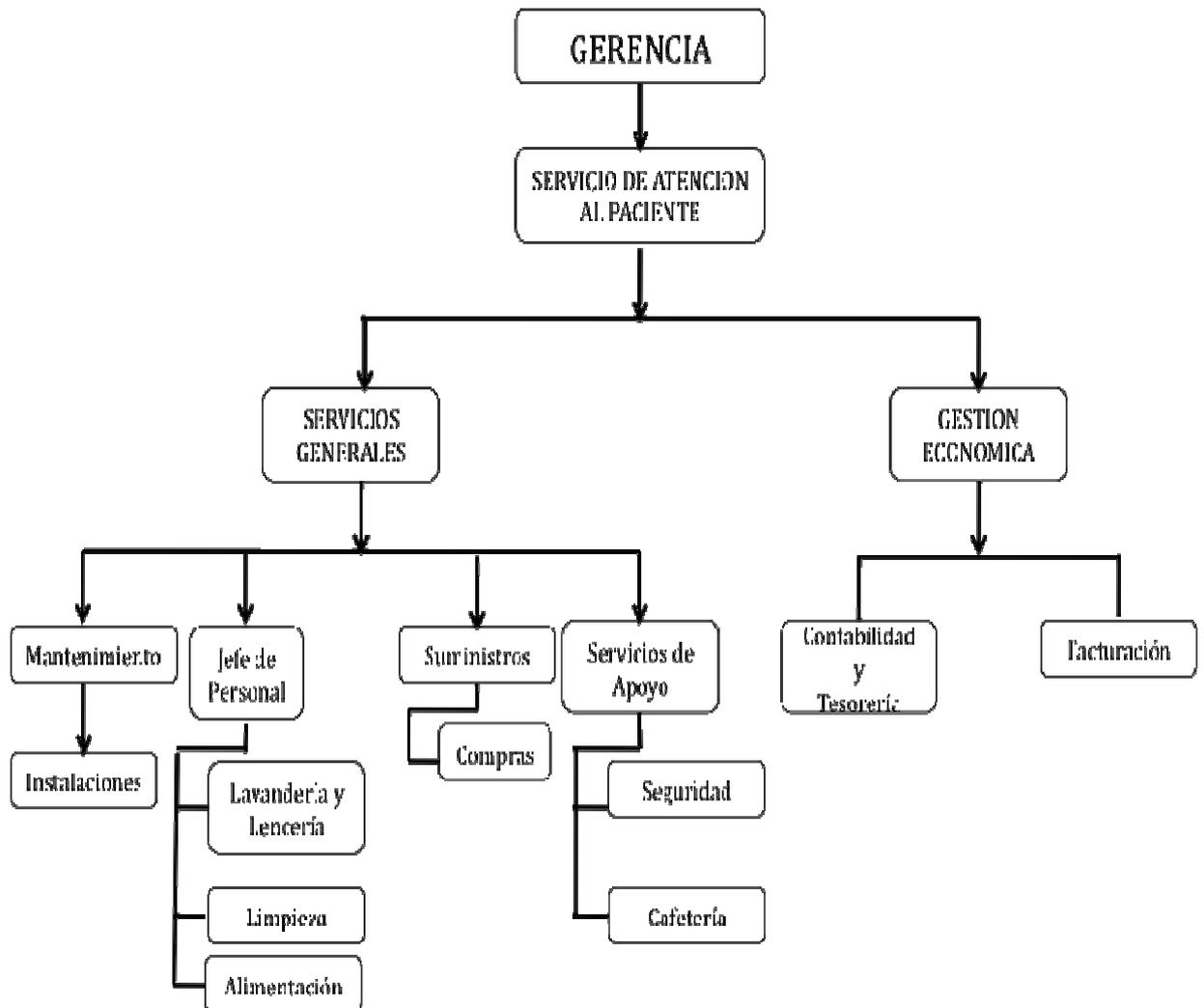
## **1.8.2 SERVICIOS**

### **Atención de Consulta Externa**

### **Atención Médica de Emergencia**

- Consulta
- Observación
- Colocación de Yeso
- Hidratación
- Inyectología
- Procedimientos varios de emergencia
- Estabilización y transferencia a centros de mayor complejidad

## 1.9 ORGANIGRAMA FUNCIONAL DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA



**CAPITULO II**  
**INVESTIGACIÓN DE CAMPO**

## **CAPITULO II**

### **2. ESTUDIO DE MERCADO**

La investigación de mercado es un método para recopilar, analizar e informar los hallazgos relacionados con una situación específica en el mercado. Se utiliza para poder tomar decisiones y para conocer las necesidades de las personas que consumen el producto o servicio que se ofrece.

En primer lugar se realizará dos tipos de encuestas, una dirigida a los pacientes de la Clínica La Primavera, y la otra encuesta estará dirigida al personal que trabaja en la clínica y a los clientes que acuden a la Cafetería La Huerta.

Esto nos ayudará a tener un mayor conocimiento de la calidad de servicio y de los productos que se ofrecen en la cafetería.

#### **2.1 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN DE MERCADO**

##### **2.1.1 OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la calidad del servicio que ofrece la cafetería de la Clínica la primavera.

##### **2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar el desempeño de las meseras.
- Determinar si se cumple el balance nutricional en las dietas de los pacientes.
- Establecer gustos, preferencias, tendencias y necesidades de los consumidores.

## **2.2 UNIVERSO**

Para el cálculo y tamaño de la muestra se tomará en cuenta dos Universos. El universo del número de pacientes atendidos al año en la Clínica La Primavera, y además el universo del número de clientes al año que han acudido a la Cafetería La Huerta.

### **2.2.1 UNIVERSO #1: PACIENTES DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA**

PACIENTES ATENDIDOS ANUALMENTE EN LA CLÍNICA LA PRIMAVERA EN EL AÑO 2008: 2329 Pacientes Anuales.

### **2.2.2 UNIVERSO #2: PERSONAL Y CLIENTES DE LA CAFETERÍA LA HUERTA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA**

PERSONAL Y CLIENTES DE LA CAFETERIA LA HUERTA EN EL AÑO 2008: 2852 Clientes y Personal que trabaja en la Clínica La Primavera.

## **2.3 TAMAÑO DE LA MUESTRA:**

Para el cálculo de la muestra, se ha aplicado la siguiente fórmula:

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

**n** = # de personas encuestadas

**Z<sup>2</sup>** = nivel de confianza: 95.5% = 2

**p** = probabilidad de ocurrencia = 50%

**q** = probabilidad de no ocurrencia = 50%

**N** = universo de estudio

**e** = error estimado: puede variar de un 1% al 10% (en este caso tomamos el 7%)

### **2.3.1 Muestra # 1**

Universo: Pacientes atendidos anualmente

**TOTAL: 2329 Pacientes**

$$2^2 * 0.5 * 0.5 * 2329$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$0.07^2 (2329 - 1) + 2^2 (0.5 * 0.5)$$

**n = 187.7 encuestas**

**n= 188 encuestas**

### **2.3.2 Muestra # 2**

**Universo:** Personal y clientes de la cafetería la huerta en el año 2008

**TOTAL: 2852 personas**

$$2^2 * 0.5 * 0.5 * 2852$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$0.07^2 (2852 - 1) + 2^2 (0.5 * 0.5)$$

**n = 190.51 encuestas**

**n = 191 encuestas**

#### **2.4 FORMATO DE LA ENCUESTA**

El formato de la encuesta se presenta en el anexo.

#### **2.5 TIPO DE ESTUDIO**

Cuantitativo, porque los datos que vamos a obtener serán expresados en números, obtenidos a través de las encuestas en donde se reflejará opiniones, expectativas.

#### **2.6 TIPO DE FUENTE**

Encuestas que van hacer realizadas a los pacientes de la clínica la Primavera, en su mayoría Maternas, y a los clientes y personal que trabaja en la Clínica la Primavera.

## 2.7 RESULTADO DE LA ENCUESTA

Se observará la tabulación e interpretación de las encuestas realizadas a los pacientes, personal y clientes de la cafetería de la Clínica la primavera

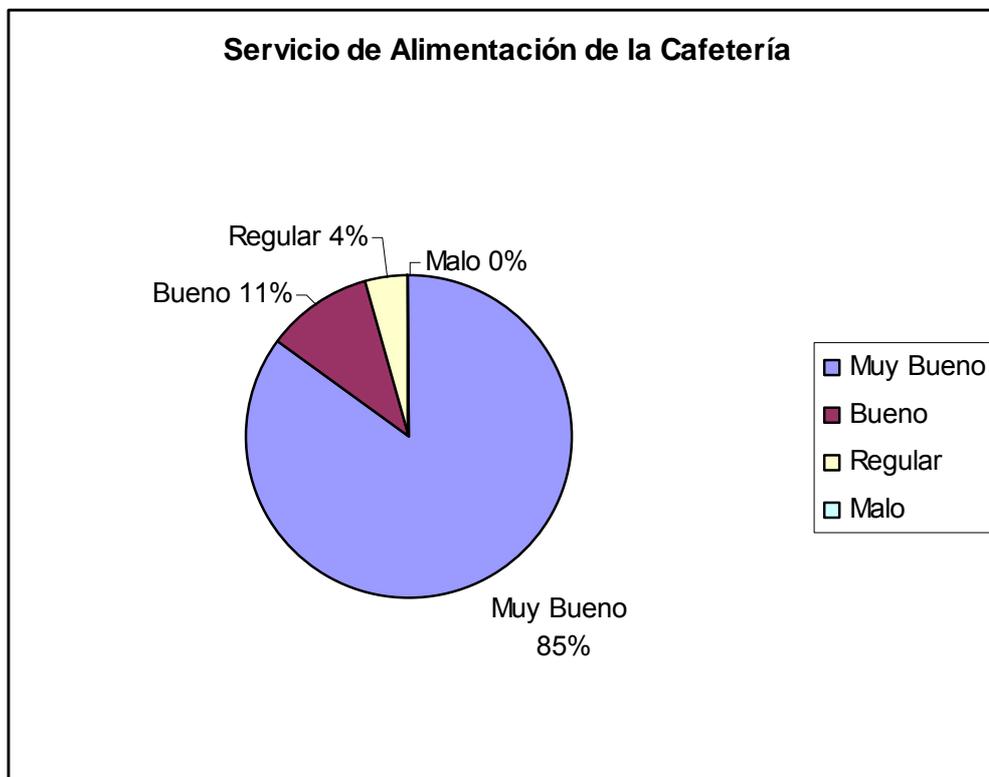
## 2.8 TABULACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PACIENTES DE LA CLINICA LA PRIMAVERA

### Pregunta # 1

¿Cómo calificaría usted el servicio de alimentación de la cafetería?

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	160	85,11
Bueno	20	10,64
Regular	8	4,26
Malo	0	0,00
	188	100%

## GRÁFICO # 1



### Análisis.

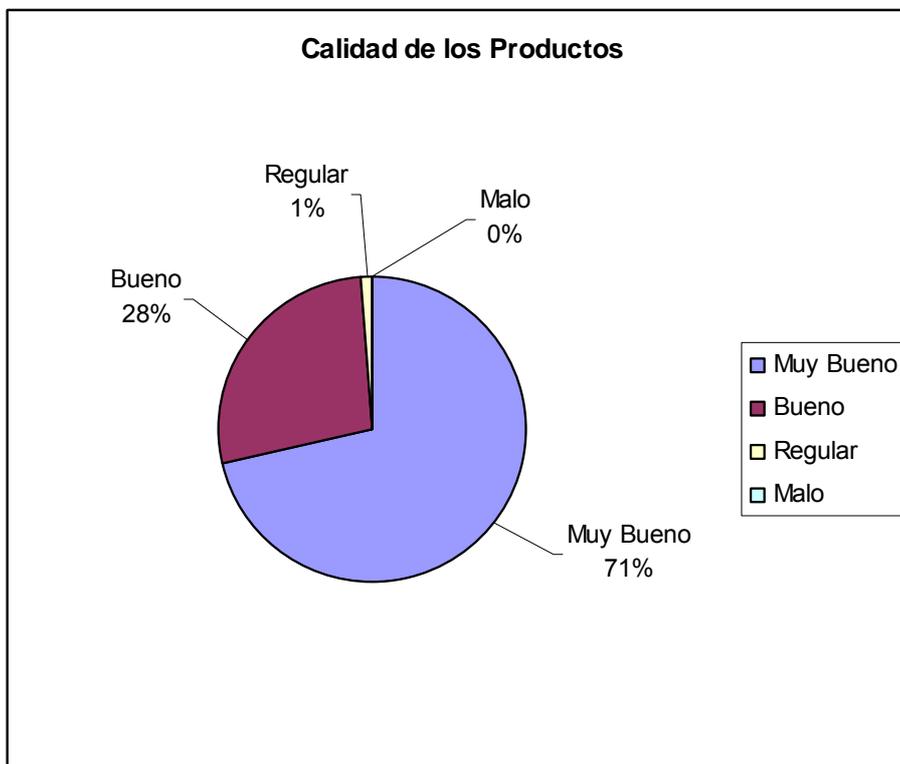
El mayor porcentaje es de 85 % y pertenece a los pacientes que opinan que el servicio de alimentación de la cafetería es muy bueno, seguido por un 11 % que opinan que es bueno, y un 4 % que es regular.

### Pregunta # 2

La calidad de los productos le parecen:

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	134	71,28
Bueno	52	27,66
Regular	2	1,06
Malo	0	0,00
	188	100%

**GRAFICO # 2**



### Análisis.

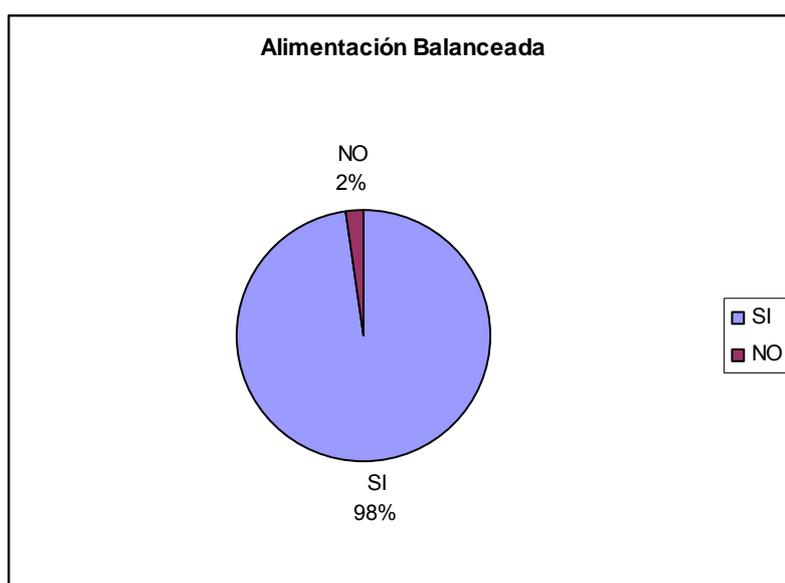
El 71 % de los pacientes encuestados opinan que la calidad de los productos que se ofrecen en la cafetería son muy buenos, el 28 % opinan que los productos son buenos, y un mínimo del 1 % opinan que es regular.

### Pregunta # 3

Considera que la alimentación es balanceada?

OPCION	# DE ENCUESTADOS	%
SI	184	97,87
NO	4	1,96
	188	100%

### GRAFICO # 3



### **Análisis.**

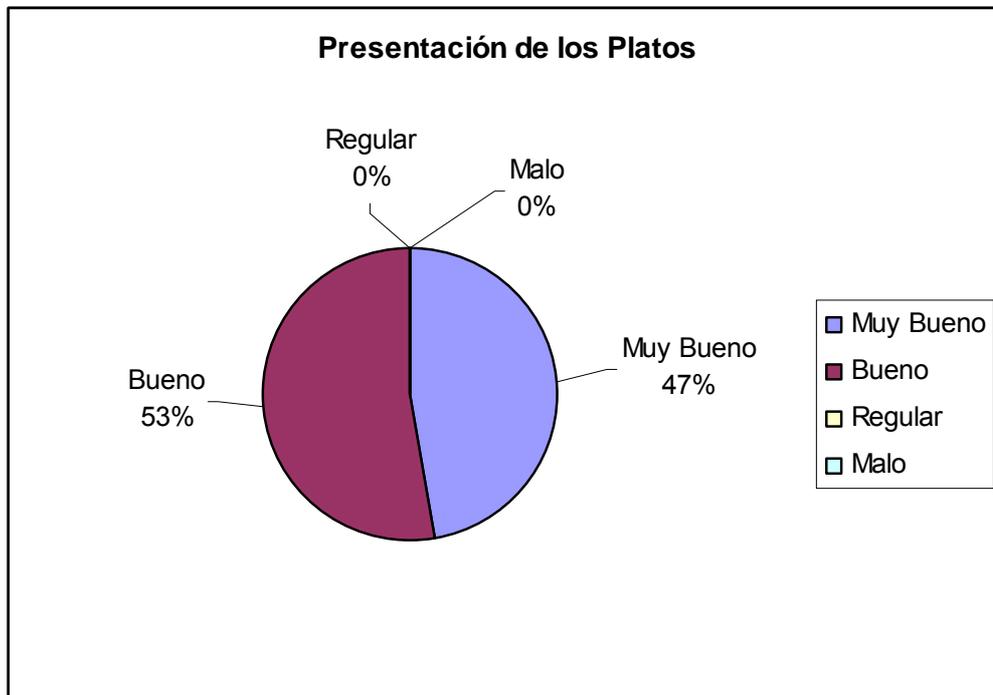
La mayoría de los encuestados con un 98% consideran que la alimentación que se sirve en la cafetería es balanceada, y un 2% consideran que no es balanceada.

### **Pregunta # 4**

Cómo calificaría usted la presentación de los platos?

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	89	47,34
Bueno	99	52,66
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
	188	100%

#### GRAFICO # 4



#### Análisis.

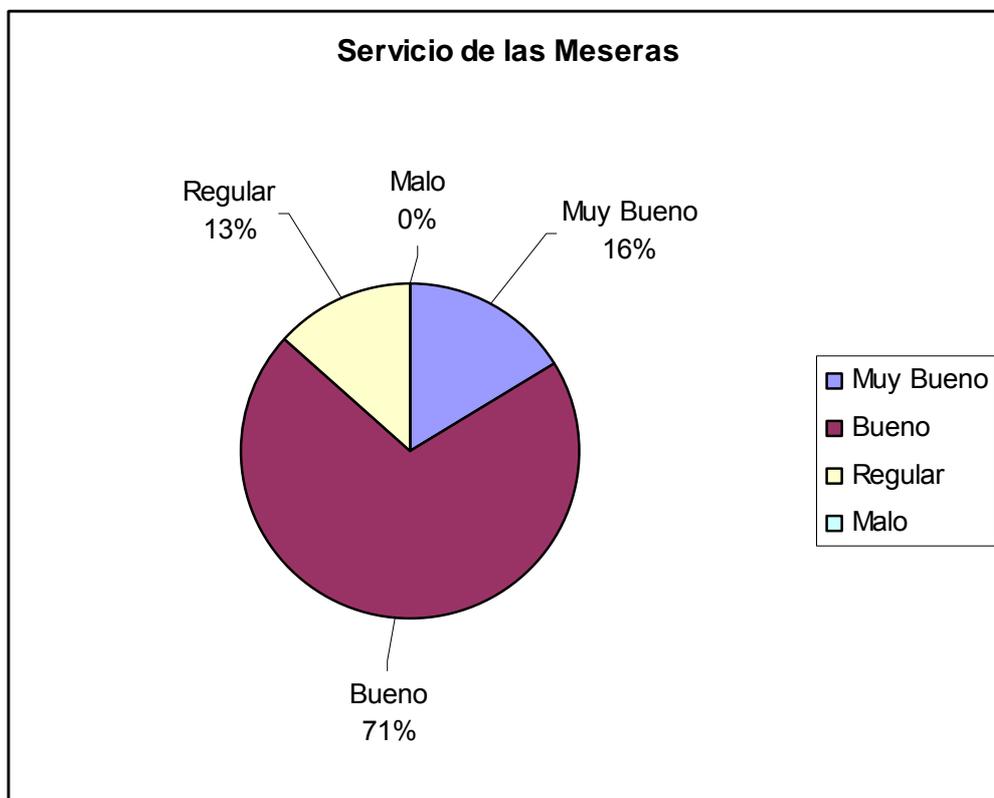
Existe un 47% de los encuestados que califica la presentación de los platos como muy buena, mientras un 53% califica como buena la presentación de los mismos.

#### Pregunta # 5

Califique el servicio de las meseras.

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	31	16,49
Bueno	132	70,21
Regular	25	13,30
Malo	0	0,00
	188	100%

**GRAFICO # 5**



### Análisis.

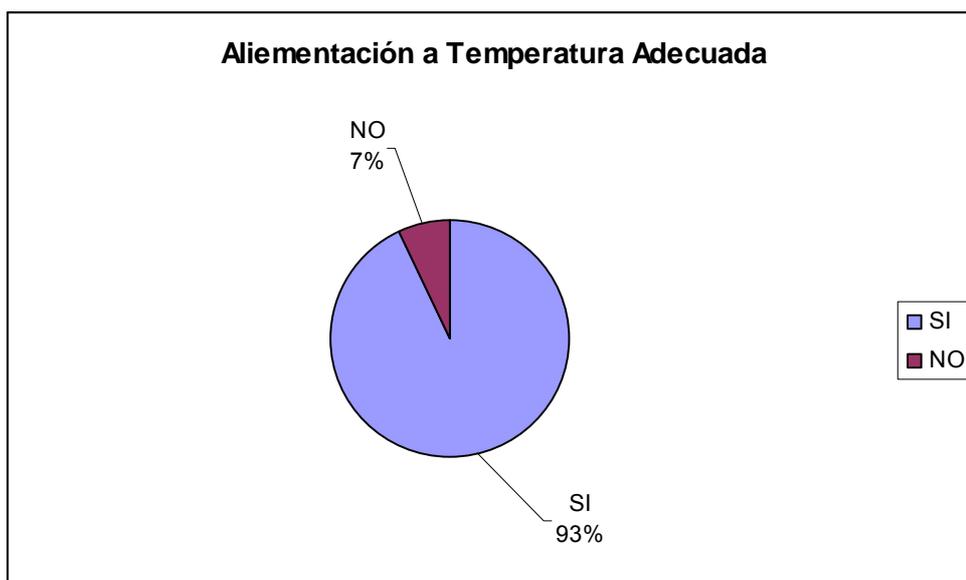
De acuerdo con la encuesta realizada podemos ver que un 71% de los encuestados califica que el servicio ofrecido por las meseras es bueno, mientras un 16% considera que es muy bueno, y un 13% califica el servicio de regular.

### Pregunta # 6

Recibe la alimentación a temperatura adecuada?

OPCION	# DE ENCUESTADOS	%
SI	175	93,09
NO	13	6,37
	188	100%

### GRAFICO # 6



## **Análisis.**

Podemos ver claramente que un 93% de los encuestados afirman que recibieron la alimentación en sus habitaciones a temperatura adecuada, y un mínimo porcentaje del 7% afirma que no recibieron los alimentos a temperatura adecuada.

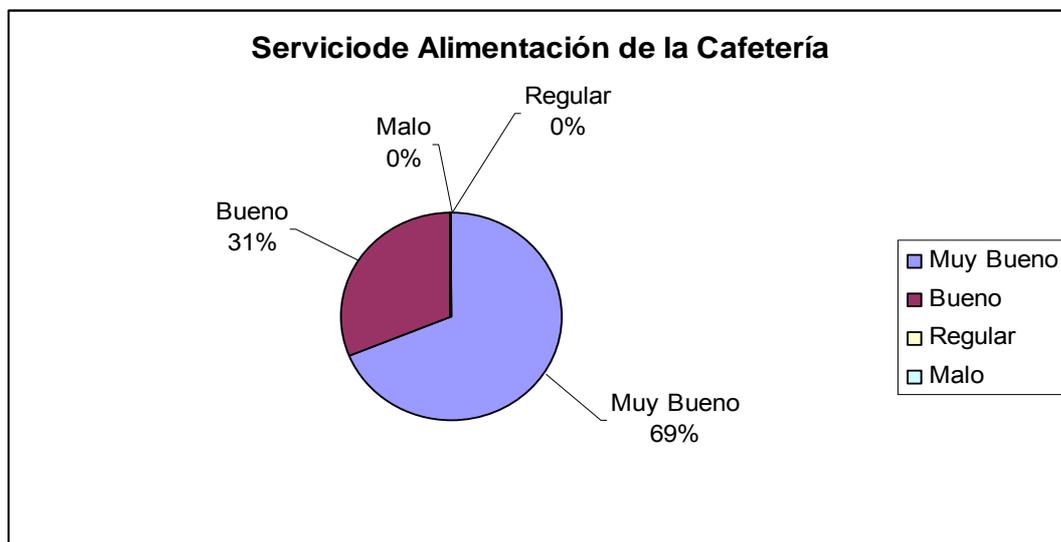
## **2.9 TABULACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL Y CLIENTES DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA.**

### **Pregunta # 1**

¿Cómo calificaría usted el servicio de alimentación de la cafetería?

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	131	68,59
Bueno	60	31,41
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
	191	100%

## GRAFICO # 7



### Análisis.

Existe un 69% de los encuestados califica al servicio de alimentación de la cafetería como muy bueno, mientras un 31% de los encuestados lo califica de bueno.

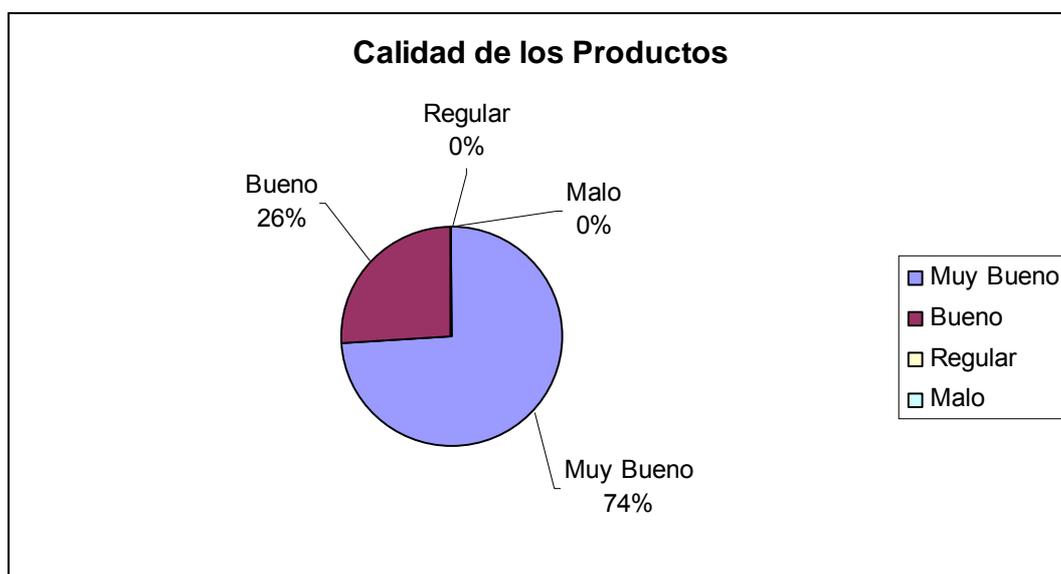
### Pregunta # 2

La calidad de los productos le parecen:

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	141	73,82
Bueno	50	26,18
Regular	0	0,00

Malo	0	0,00
	191	100%

### GRAFICO # 8



### Análisis.

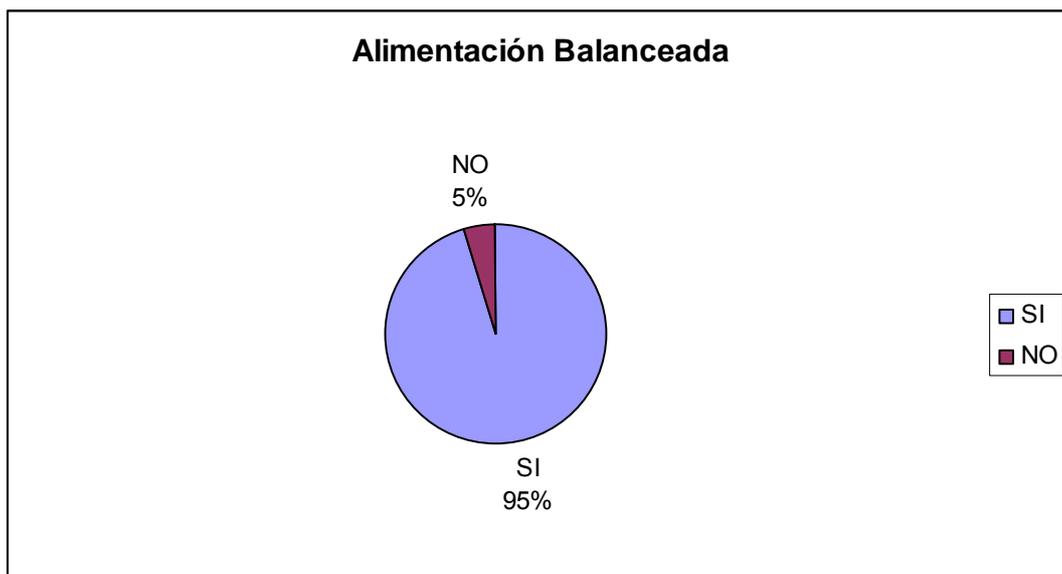
El 74 % de los pacientes encuestados opinan que la calidad de los productos que se ofrecen en la cafetería son muy buenos, el 26 % opinan que los productos son buenos.

### Pregunta # 3

Considera que la alimentación es balanceada?

OPCION	# DE ENCUESTADOS	%
SI	182	95,29
NO	9	4,41
	191	100%

**GRAFICO # 9**



**Análisis.**

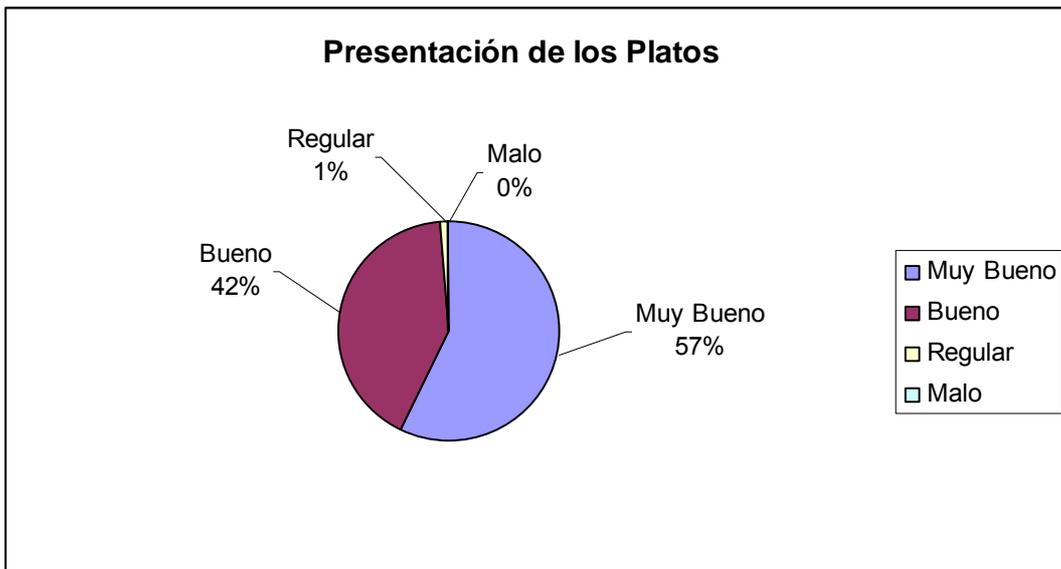
La mayoría de los encuestados con un 92% consideran que la alimentación que se sirve en la cafetería es balanceada, y un 5% consideran que no es balanceada.

#### Pregunta # 4

¿Cómo calificaría usted la presentación de los platos?

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	109	57,07
Bueno	80	41,88
Regular	2	1,05
Malo	0	0,00
	191	100%

#### GRAFICO # 10



### **Análisis.**

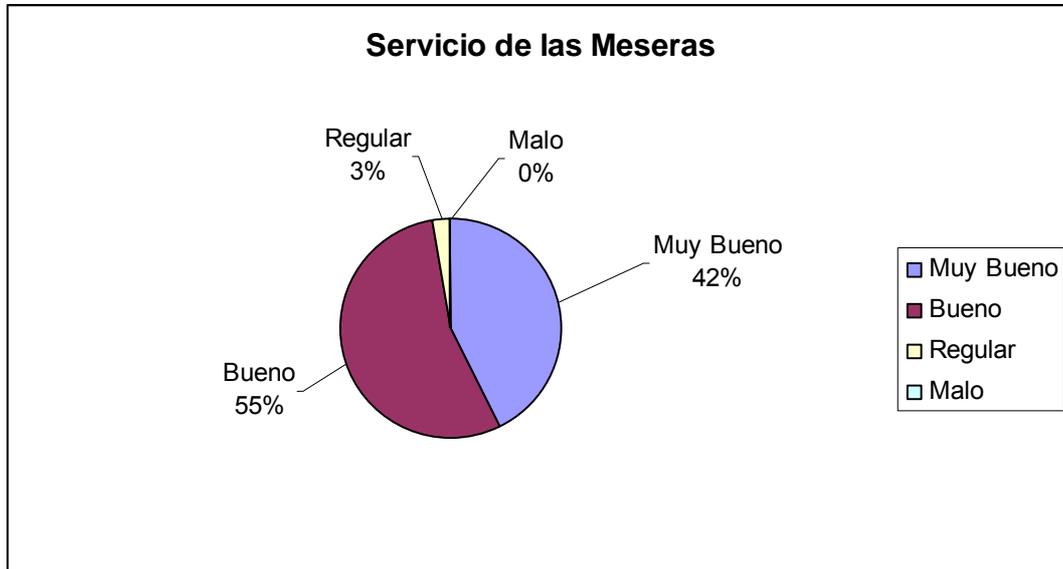
Existe un 57% de los encuestados que califica la presentación de los platos como muy buena, mientras un 42% califica como buena, y mínimo porcentaje del 1% califica de regular la presentación de los mismos.

### **Pregunta # 5**

Califique el servicio de las meseras.

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	81	42,41
Bueno	105	54,97
Regular	5	2,62
Malo	0	0,00
	191	100%

## GRAFICO # 11



### Análisis.

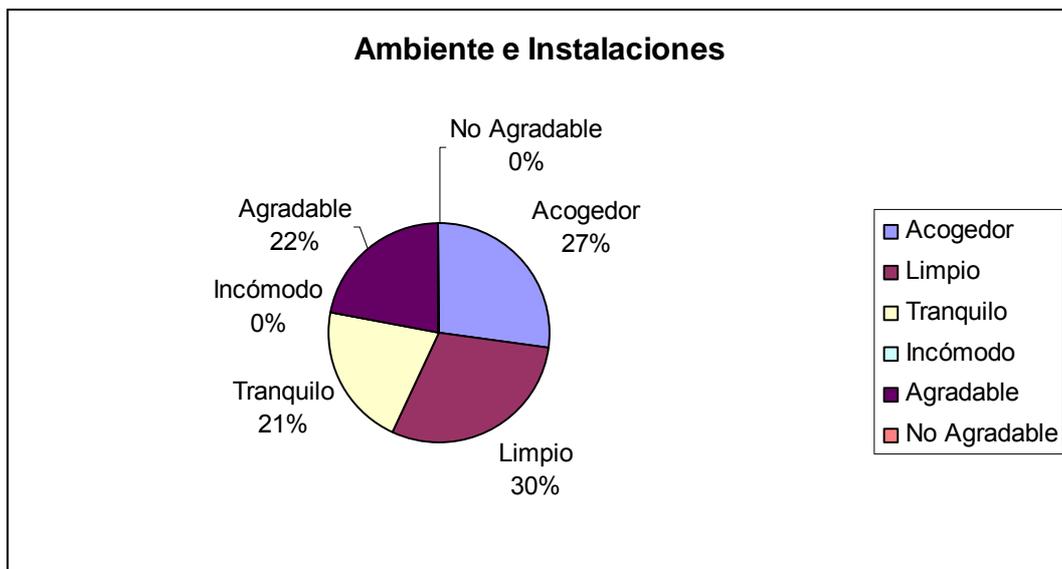
De acuerdo con la encuesta realizada podemos ver que un 55% de los encuestados califica que el servicio ofrecido por las meseras es bueno, mientras un 42% considera que es muy bueno, y un 3% califica el servicio de regular.

### Pregunta # 6

Cuales de los siguientes calificativos daría usted al ambiente y las instalaciones de la cafetería?

INSTALACIONES	# DE ENCUESTADOS	%
Acogedor	77	27,1
Limpio	84	29,6
Tranquilo	60	21,1
Incómodo	0	0,0
Agradable	63	22,2
No Agradable	0	0,0
	284	100%

**GRAFICO # 12**



### **Análisis.**

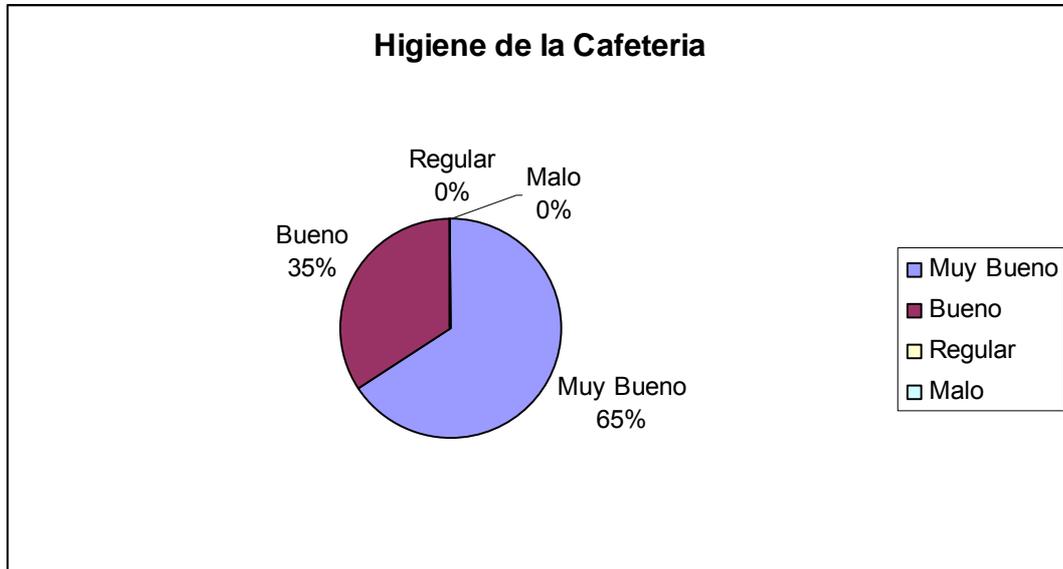
Como podemos observar en la gráfica todos los encuestados calificaron de una forma positiva a la cafetería de la Clínica, un 30% considera que es un lugar limpio, mientras un 27% de los encuestados considera que es un lugar acogedor, un 22% considera que es un lugar agradable, y un 21% considera que es un lugar tranquilo.

### **Pregunta # 7**

Califique en general la higiene de la cafetería?

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Muy Bueno	125	65,45
Bueno	66	34,55
Regular	0	0,00
Malo	0	0,00
	191	100%

### GRAFICO # 13



### Análisis.

Existe un 65% de los encuestados que califica la higiene de la cafetería como muy buena, mientras 35% lo califica de Buena.

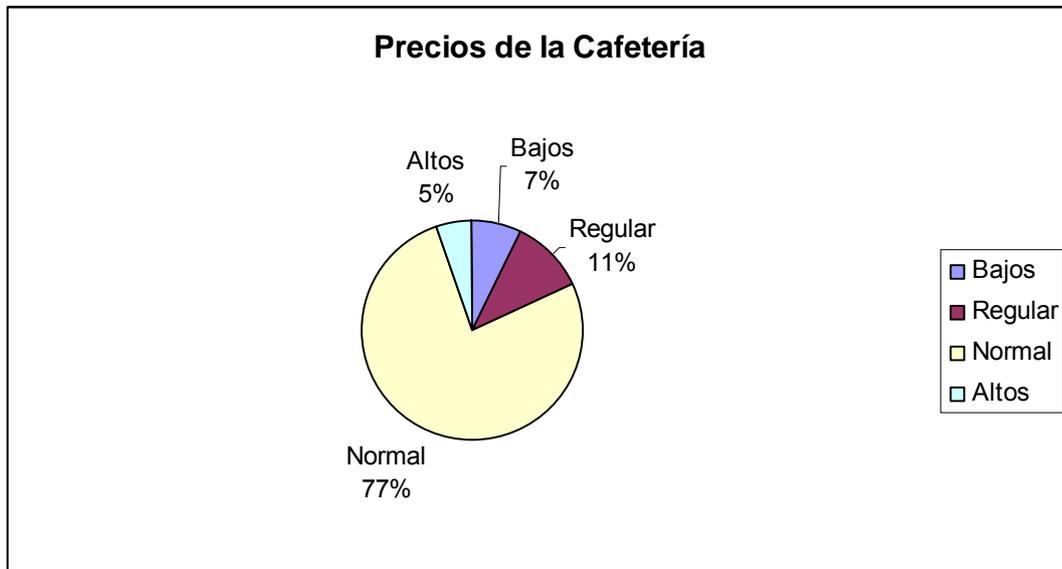
### Pregunta # 8

Considera que los precios de la cafetería son:

PREFERENCIAS	# DE ENCUESTADOS	%
Bajos	14	7,33
Regular	21	10,99

Normal	146	76,44
Altos	10	5,24
	191	100%

**GRAFICO # 14**



**Análisis.**

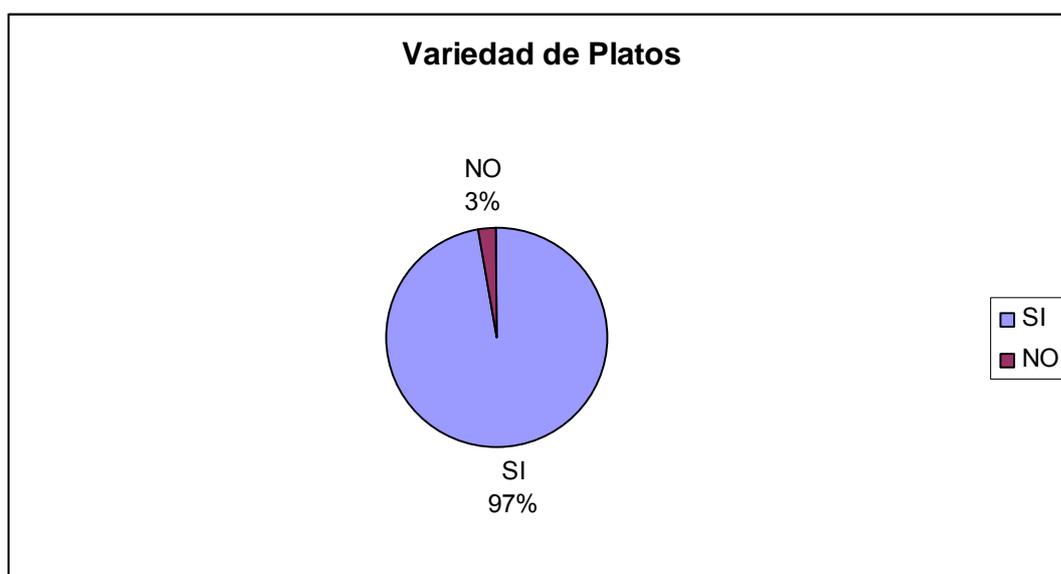
Un 77% de los encuestados considera que los precio del los productos de la cafetería son normales, mientras un 11% considera que son regulares, y un mínimo porcentaje considera que son bajos con un 7% y un 5% considera que son altos.

### Pregunta # 9

¿Esta de acuerdo con la variedad de platos que ofrece la cafetería “La Huerta”?

OPCION	# DE ENCUESTADOS	%
SI	186	97,38
NO	5	2,45
	191	100%

### GRAFICO # 15



### **Análisis.**

El mayor porcentaje de los encuestados con un 97%, está de acuerdo con la variedad de platos que ofrece la cafetería La Huerta, mientras un mínimo porcentaje del 3% de los encuestados no está de acuerdo con la variedad de platos que ofrece la misma.

### **Pregunta # 10**

Si su respuesta fue No, que sugeriría que estuviera en el menú

Más Variación

Comida Light

Más variación en las cenas para el personal

Frutas de temporada

Papas al Horno en vez de papas fritas

Porciones de Frutas más grandes

### **Análisis.**

Como podemos observar el mínimo porcentaje de los encuestados de la pregunta # 9, nos dio sus opiniones acerca de lo que se debería aumentar con respecto a la carta ofrecida por la cafetería de la Clínica La Primavera.

### **CAPITULO III**

## **ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA CAFETERÍA "LA HUERTA" DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA"**

## CAPÍTULO III

### 3. DIAGNÓSTICO DE LA COCINA

La Cafetería cuenta con una amplia área para la preparación de los alimentos y para ofrecer sus servicios, cuenta con 3 refrigeradoras y un congelador, en la parte exterior se encuentra la bodega donde se almacenan los alimentos secos y parte de los alimentos fresco como verduras y frutas. Además cuenta con una cocina con horno industrial.

Las instalaciones y equipos son una parte integral de todo sistema de seguridad e higiene de los alimentos.

Como se pudo observar anteriormente, en la cocina encontramos algunas áreas que están en malas condiciones, el uso continuo de estas instalaciones ha provocado un desgaste por la falta de prevención, mantenimiento, calibración tanto de equipos como de instalaciones.

Servicios y productos que ofrece:

- Ofrece desayunos, almuerzos y cenas para los pacientes de acuerdo a los diferentes tipos de dietas.
- También ofrece menús diarios para el personal que trabaja y personas que visitan a los pacientes.
- La cafetería tiene un menú a la carta, con una variedad de entradas, platos fuertes, postres, y variedad de bebidas calientes y frías.

Dietas que sirven:

- Generales: Significa obtener los tipos y cantidades adecuadas de alimentos y bebidas con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales. Una dieta general suministra suficiente energía y nutrición para un óptimo crecimiento y desarrollo.
- Líquida: Después de unas horas o días de dieta absoluta se acostumbra a pasar por la dieta líquida.

Dieta hídrica: solamente agua. Puede administrarse por boca o por sonda.

Es una dieta en la que se proporciona la energía y los nutrientes en forma líquida.

- Blandas: Tiene una consistencia o textura blanda. Alimentos de fácil digestión. Escasa estimulación gástrica (poco condimentados). Baja en grasas. Fibra vegetal suave.

En una dieta blanda no entran alimentos crudos, todos deben de estar hervidos excepto el pan, la tortilla y el aceite. Incluye: leche, yogur, queso de textura y sabor suaves (queso fresco, requesón, en porciones); cereales refinados: pasta fina (sémola, fideos), arroz: en agua o caldo suave, pan: de molde; patatas hervidas o en purés ; legumbres: se desaconsejan aunque se puede permitir el puré de guisantes; carne: pollo o ternera (no embutidos), hervida: jamón cocido, no fibrosa; pescado: blanco o magro, ni marisco, ni pescado graso (pescado

azul); huevos; aceite crudo (o hervido), mantequilla; verdura: algún tipo (judía tierna, acelgas, espinacas, zanahoria: hervidas o en puré (o no); fruta: manzana o pera cocida; almíbares: normalmente no; mermelada; dulce de membrillo.

- Hipograsa: Una dieta hipograsa reúne las siguientes características:
  - Consumir pollo, pero que este sea sin piel, consumir pescados, verduras, frutas, cereales, productos integrales, menestras.
  - El tipo de aceites de preferencia deberán de ser tipo aceite de oliva virgen, ya que las grasas cocinadas a altas temperaturas son menos toleradas.
  - Evitar grasas de origen animal, mariscos, lácteos enteros, embutidos, yema de huevo.
  - El tipo de preparados serán sancochados, guisos, al vapor o a la plancha con lo mínimo necesario de aceite o casi nada.
  
- Hiposódica: Una dieta hiposódica reúne las siguientes características:
  - Los productos deben ser bajos en grasas y sal, por lo que no se incluirán en la dieta los embutidos, quesos mantecosos, helados, mariscos, productos enlatados, caldos concentrados, chocolates, pan normal.
  - No deben contener condimentos, para ello se utilizarán todo tipo de hierbas aromáticas y otras especias para darle sabor a los alimentos.
  - Incluir alimentos ricos en fibra como frutas con cáscara y/o productos integrales.

- Se puede tomar una copita diaria de vino seco
- Evite el alcohol (a excepción del vino seco) y el tabaco, ya que aumentan el riesgo de un ataque al corazón.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **3.1.1 GENERAL DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA " LA PRIMAVERA "**

Realizar un trabajo eficiente, eficaz e inmediato a fin de garantizar que las dietas sean acorde a las necesidades nutricionales de los pacientes y vayan a cumplir las expectativas de cada uno de ellos y de los clientes que acuden a la cafetería.

### **3.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA " LA PRIMAVERA "**

- Crear ambientes favorables de trabajo
- Mejorar la calidad de alimentación para los pacientes y tratar de reducir los costos de la alimentación.
- Generar un trabajo en equipo
- Suministrar una alimentación de acuerdo a la patología de los pacientes
- Brindar atención dietoterapéutica a los pacientes

- Brindar un excelente servicio tanto a los pacientes como a los clientes de la cafetería.
- Desarrollar un proceso de mejoramiento, estandarización de procesos y manejo de alimentos.

### **3.2 NORMAS DE LA COCINA DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA "**

- Aportar con normas para el uso adecuado del uniforme del personal.
- Mantener alejada la basura del área de trabajo.
- Trabajar en todo momento de una manera ordenada y limpia.
- Mantener una comunicación excelente entre el personal de cocina y el personal de servicio, para de esta manera tener una mejor administración de la misma.
- Entre compañeros de trabajo siempre mantener el respeto mutuo.
- Tener todas las cámaras de refrigeración a las temperaturas adecuadas.
- Manipular correctamente los utensilios y maquinaria, proporcionando un mantenimiento adecuado.

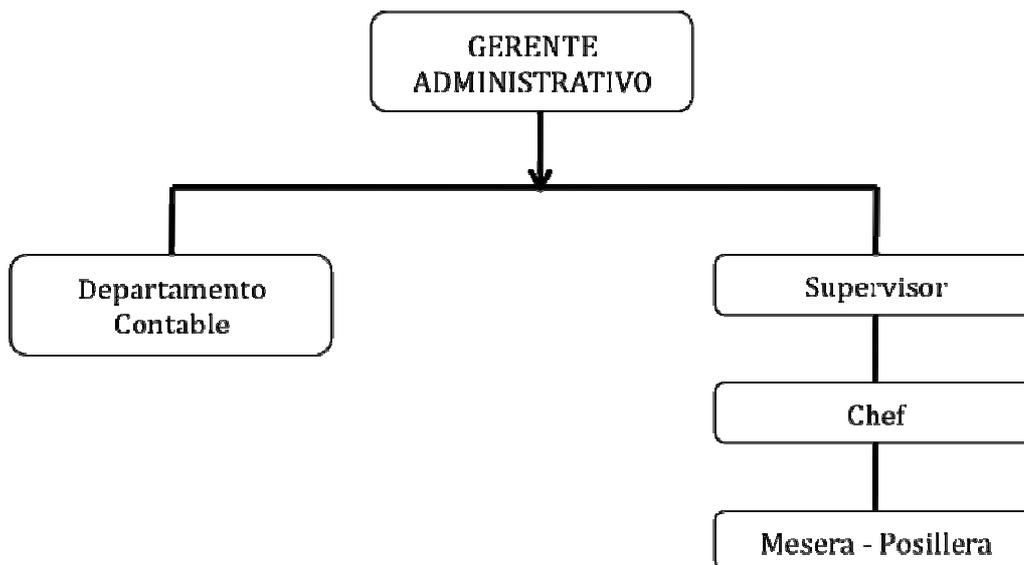
### **3.3 MISIÓN**

El propósito de la cafetería de la clínica es aumentar la calidad de los servicios ofrecidos, ayudar a mejorar la salud de los pacientes, elaborar dietas nutritivas acorde a requerimientos dietéticos y mantener satisfecho al paciente y a los clientes de la misma.

### **3.4 VISIÓN**

Brindar un servicio y atención de primera clase, generando a través de un trabajo en equipo, con una eficaz planificación, organización, dirección, control y comunicación. Maximizando los más altos estándares de calidad y tipos de dietas, logrando la confianza de nuestros clientes, permitiéndonos de esta manera contribuir con los objetivos propuestos por la Institución y la mejora continua del personal que trabaja en el área de alimentos y bebidas para satisfacer las necesidades de los pacientes y clientes.

### 3.5 ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL DE LA COCINA DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA "



### 3.6 ANÁLISIS FODA

El análisis FODA es una técnica sencilla que permite analizar la situación actual de la Clínica La Primavera con el fin de obtener conclusiones que permitan superar esa situación en el futuro. La técnica del diagnóstico FODA permite también conocer el entorno o elementos que están alrededor de la Clínica.

El objetivo de implementar un análisis FODA en la clínica, es para reconocer en principio los elementos internos y externos que afecta tanto de manera positiva

como negativa a la clínica La Primavera como un todo y que puede ayudarnos también para definir como los elementos pueden ayudar o retrasar el cumplimiento de las metas.

Además el análisis FODA permite identificar la situación actual, que esta constituida por dos niveles, la situación interna y la situación externa.

### **3.6.1 SITUACIÓN INTERNA**

Esta constituida por factores o elementos que forman parte de la misma Clínica La Primavera. En tanto la situación externa, se refiere a los elementos o factores que están fuera de la organización, pero que se interrelacionen con ella y la afecta ya sea de manera positiva o negativa.

### **3.6.2 FORTALEZAS:**

Son los elementos positivos que posee la Clínica La Primavera, estos constituyen los recursos para la consecución de sus objetivos.

- Espacio físico suficiente para la preparación de alimentos.
- Preparación de menús permanentes para el personal de la clínica.

- Preparación de menús nutritivos para pacientes pero con una presentación y un sabor diferente al que generalmente se prepara en una clínica u hospital.
- Ambiente de la cafetería diferente hogareño, acogedor, con una apariencia distinta a la de una clínica u hospital.
- Los clientes identifican a la cafetería por ciertos productos únicos de la misma, como la venta de galletas caseras, granola y mermeladas orgánicas.

### **3.6.3 DEBILIDADES:**

Son los factores negativos que posee la institución y que son internos constituyéndose en barreras u obstáculos para la obtención de las metas.

- Que la gente asocie la cafetería " La Huerta " como cualquier cafetería típica de una clínica u hospital.
- Un 90% de los clientes de la cafetería son familiares de los pacientes por lo que es muy variable la venta.
- La ubicación de la cafetería ya que se encuentra en una urbanización poco transitada.

- Los equipos de almacenamiento de los productos no son suficientes para el almacenamiento.
- Los equipos eléctricos no están en buenas condiciones.
- Mal manejo de los implementos de cocina
- La manipulación de alimentos no es la adecuada
- No manejan temperaturas
- Faltan conocimientos
- Carecen de personal profesional
- Falta de capacitación al personal
- Equipos de cocina defectuosos, ya que en la cocina hay una pequeña fuga de gas.
- Las campanas o extractores de olores no están operando.
- La cafetería no cuenta con baños, lockers para el personal.
- Los equipos de cocina no abastecen y tienen varios años de uso.

#### **3.6.4 SITUACIÓN EXTERNA**

Referida al análisis de la situación externa o ambiente que rodea a la Clínica La Primavera y que le afecta. En este caso también se debe considerar dos elementos principales: las oportunidades y las amenazas.

#### **3.6.5 OPORTUNIDADES:**

Son los elementos del ambiente que las personas de la cocina de la Clínica La Primavera puedan aprovechar para el logro efectivo de sus metas y objetivos.

- No pagan Arriendo.
- Brindar un servicio con un ambiente libre de contaminación.
- Tener una huerta orgánica propia que provee de algunos de los vegetales de excelente calidad, frescos y libres de químicos.

#### **3.6.6 AMENAZAS:**

Son los aspectos del ambiente que pueden llegar a constituir un peligro para el logro de los objetivos.

- Incremento de los precios de los alimentos
- Competencia

### 3.6.7 CUADRO MATRIZ FODA - ESTRATEGIAS

	<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cafetería tiene la ventaja de no pagar arriendo lo cual permite que esos fondos se utilicen en otras áreas.</li> <li>- Otra de las potencialidades es tener una huerta orgánica que provee alimentos frescos y libres de químicos.</li> <li>- Estar ubicados en el valle de Cumbayá permitiendo estar a los pacientes en ambiente libre de contaminación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcanzar niveles de excelencia en la calidad y servicio por medio capacitaciones periódicas.</li> <li>- Promover el desarrollo personal y profesional de los empleados, su motivación y adhesión hacia los fines organizacionales</li> <li>- Mejorar la eficiencia y productividad en el que hacer permanente de la organización.</li> </ul>
<b>AMENAZAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Publicitar más el consumo de productos orgánicos que se ofrecen en la cafetería.</li> <li>- Aprovechar el ambiente que ofrece la clínica el cual es diferente a una clínica u hospital.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacitar para así evitar la falta de conocimiento del personal.</li> <li>- Dar permanente mantenimiento a los equipos de trabajo para así mejorar el ambiente y promover la eficacia y la eficiencia del personal</li> </ul>

### 3.7 DIAGNÓSTICO DE LAS DIFERENTES ÁREAS DE COCINA DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA"

El diagnóstico de la Clínica "La Primavera" nos permite darnos cuenta que la situación hay que mejorarla.

La Cocina se divide de la siguiente manera:

- Cocina Caliente
- Cocina Fría
- Repostería
- Dietas Especiales
- Bodega

### **3.7.1 ÁREA DE COCINA CALIENTE Y FRÍA**

En esta área están encargadas de preparar los desayunos, almuerzos y cenas, ya que tienen suficiente espacio y dependiendo del tipo de pacientes lo preparan debido que todos no pueden comer lo mismo, disponiendo de dietas generales, blandas, hiposódica, hipograsas, y líquidas.

En el área de cocina fría se procesa todo lo que se refiere con verduras, frutas y gelatinas.

El equipamiento con el que cuenta esta área es muy pobre, le falta mucho por adquirir para tener lo necesario.

### **3.7.2 EQUIPO DE ÁREA DE COCINA CALIENTE**

- Cocina Industrial
- Campana Industrial

- Plancha industrial
- Licuadoras
- Ollas
- Refrigeradoras
- Congelador
- Self Service

## **UTENSILLOS**

- Platos base de porcelana
- Platos soperos de porcelana
- Platos para postre de porcelana
- Platos especiales para platos a la carta
- Bandejas de plástico
- Vasos de vidrio
- Jarras de Vidrio
- Tablas plásticas de picar
- Cucharones

- Cubiertos
- Espumaderas
- Chino
- Cuchillos para Chef
- Cernidores
- Sartenes
- Bandejas para servir los alimentos
- Tachos plásticos para la basura
- Estanterías

### **3.8 DIAGNÓSTICO DE LA ESTRUCTURA FÍSICA DE LA CAFETERÍA DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA"**

#### **3.8.1 RESTAURANTE**

- Está área de la cafetería cuenta con una capacidad para 30 personas que se encuentra distribuida de la siguiente manera: 6 mesas para 4 personas, y una para 6 personas, las mismas que necesitan de mantenimiento en cuanto a pintura y tapicería.

- En las paredes del área del restaurante existía humedad en la parte inferior las mismas que han sido remplazadas últimamente por baldosa dando una mejor apariencia y mejorando la salubridad del área.
- El área de Baterías Sanitarias es bien dotada con sus respectivos sanitarios tanto para hombres como para mujeres. Posee dispensadores de papel higiénico, papel de manos y jabón líquido. Las paredes en su parte superior de los baños tiene humedad la cual ha sido tratada.
- El área de Caja cuenta con una estantería para los snacks y un refrigerador para almacenar bebidas. También cuenta con una caja registradora y una computadora.
- El restaurante posee ventanas alrededor facilitando la entrada de luz y una buena iluminación. Las ventanas de la parte superior no cuenta con mallas.

### **3.8.2 COCINA**

#### **3.8.2.1 SUELOS**

El área de cocina se encuentra con baldosa en buen estado, a excepción del área donde se encuentra la cocina industrial, que debería ser reparado logrando un solo nivel para evitar que la basura se quede en ese sitio.

#### **3.8.2.2 DESAGUES DEL PISO**

La cocina no cuenta con desagües, pero tiene desnivel de manera que cuando se realiza la limpieza el agua fluye para el desagüe que hay en el patio.

### **3.8.2.3 CONSTRUCCIÓN DE PAREDES**

Las paredes de la cocina están colocadas baldosa de color blanco, las mismas que se encuentran en buen estado.

### **3.8.2.4 TECHOS DE LA COCINA**

El techo de la cocina es de losa, tiene una altura de 3,50 metros, el mismo que se encuentra en buen estado.

### **3.8.2.5 VENTANAS DE LA COCINA**

La cocina cuenta con ventanas metálicas que permite el ingreso de la luz éstas que no tienen mallas metálicas, y se encuentran ubicadas en la parte superior de la cocina.

### **3.8.2.6 PUERTAS DE LA COCINA**

Las puertas son de madera y todas son vaivén para que facilite la entrada y salida de los empleados y del personal. Éstas siempre se encuentran cerradas cuando no están en uso. La puerta que tiene acceso a la bodega no cuenta con una malla metálica que evite el ingreso de insectos al área de la cocina.

### **3.8.2.7 VENTILACIÓN**

Las instalaciones de ventilación no son buenas ya que la campana de la cocina no sirve lo evitando una adecuada circulación de aire, e inclusive la

grasa que se queda impregnada en la campana cae a una parte del mesón de la cocina.

Las campanas y extractores: el sistema de extracción no retira el vapor y olores producidos por la cocción de alimentos esto hace que las temperaturas de esta área sean altas, los filtros son obsoletos por la presencia de grasa acumulada, los ductos de extracción están casi obstruidos con grasa esto podría ser una causa de incendio.

### **3.8.2.8 ILUMINACIÓN**

La iluminación de la clínica es de muy buena intensidad pero no dispone de pantallas protectoras para evitar que cuando se rompan caigan pedazos de vidrio en los alimentos. El tipo de luz es blanca.

### **3.8.2.9 ESTANTERÍA METÁLICA**

La cocina tiene un mueble de metal para ubicar todos los utensilios de cocina, el cual se encuentra distribuido de la siguiente manera:

- En la 1era. división se encuentran: las tablas de cortar, y recipientes plásticos.
- En la 2da. División se encuentran: recipientes de acero inoxidable, vasos de licuadora, y jarras de vidrio.
- En la 3ra. División se encuentran: los bowls plásticos, y cernidores.
- En la 4ta. y 5ta. división se encuentran: las ollas y sartenes.

El lugar donde se ubica todo el menaje y los utensilios de cocina no es el adecuado ya que no existe un orden, ni los mismos están en buenas condiciones, en la siguiente lista se detallará que utensilios existen y no existen para el trabajo diario en esta cocina:

- Bowls: los de acero inoxidable están en buen estado pero son muy pocos. Utilizan los bowls de plástico los cuales no están en buenas condiciones por el uso continuo de los mismos.
- Espátulas: están en buen estado
- Cuchillos: La mayoría de los cuchillos son de acero inoxidable, no son de óptima calidad, pierden filo rápidamente, no hay suficientes cuchillos para cada proceso como deshuesador, trinchante.
- Termómetros: no existen termómetros en la cocina por lo cual los cocineros no saben utilizar y no saben cual es su importancia.
- Los sartenes, ollas, latas, están en malas condiciones debido al mal uso y mantenimiento de los mismos.
- Los aparatos eléctricos están deteriorados por el mal uso y mantenimiento de los mismos.
- Licuadoras: las licuadoras no son industriales, esto hace que con el uso constante necesiten reparación permanente y esto dificulta el trabajo eficiente.

### **3.8.2.10 ESTANTERÍA DE MADERA**

La cocina de la cafetería existe otra estantería de madera la cual se encuentra distribuida de la siguiente manera:

- En la 1era. división se encuentra: los vasos, copas de cristal y tazas.
- En la 2da. División se encuentran: los diferentes platos de postre, y los platos de sopa.
- En la 3ra. División se encuentran: los platos especiales y diferentes platos fuertes.
- En la 4ta. división se encuentran: platos especiales para platos a la carta, saleros, pimenteros, azucareras.
- En la 5ta. división se encuentran: jarros y utensilios que no se utilizan frecuentemente.

### **3.8.2.11 MUEBLE DE MADERA**

La cocina tiene un mueble de madera con divisiones en la que ubican:

- En la 1era. división se encuentra: el aceite, miel, vinagres, vino, toda clase de especerías, esencias
- En la 2da. División se encuentra: sal, azúcar morena, maicena, panela, azúcar impalpable.
- En la 3era. división se encuentran: las gelatinas, la mantequilla, la mostaza, mayonesa.

- En la 4ta. división se encuentra: el vinagre, salsa de tomate, achiote, salsa china y los huevos.

### **3.8.2.12 MESÓN**

Los mesones están en buen estado, están cubiertos con baldosa blanca.

Dentro de la cocina, bajo los mesones existen muebles de madera donde ubican parte de los utensilios de cocina, dicha estructura está en buenas condiciones por el material y no están correctamente protegidos para ubicar los instrumentos de cocina, por lo cuál se convierte en lugar donde proliferan los microorganismos.

En los cajones de madera del mesón se encuentran: los cuchillos, paletas, cortadores, cucharas de palo, manteles, fundas, envases plásticos, y en la estantería más grande se encuentran las ollas grandes, latas y las bandejas.

### **3.8.2.13 LAVABOS**

La cocina cuenta con tres lavabos, los mismos que se encuentran en buen estado, uno utilizan para lavar toda la cristalería, otro es el que esta ubicado en el mesón a lado de la cocina industrial, y el tercero que es para lavar toda la vajilla, ollas, etc.

En la parte superior del lavabo ubican los cernidores, cucharones, trinchas, batidor manual, brochas, paletas.

#### **3.8.2.14 REFRIGERADORA**

- En la parte del congelador de la refrigeradora se encuentran: los helados, empanadas de morocho, porciones de jamón, tocino, salchichas, pernil, hielo y porciones de compotas de frutas y brownies.
- En la puerta de la refrigeradora se encuentran: las vinagretas, mayonesa, salsa de tomate, mostaza, pepinillos en conserva, aceitunas, salsa, mermeladas, anchoas, cerezas en conserva.
- En la primera división de la refrigeradora se encuentra: diferentes tipos de queso, salsas, y yogurt.
- En la segunda división queso, mantequilla, verde cocinado (para la preparación del desayuno costeño).
- En la tercera división se encuentra: los champiñones, pimiento en aceite y ají preparado.
- En la parte inferior se encuentran las frutas y la lechuga.

#### **3.8.2.15 CONGELADOR**

El congelador es utilizado para almacenar todas las pulpas de fruta, los diferentes tipos de carnes y mariscos, y toda la producción para los platos a la carta, pero por falta de espacio no están ubicados correctamente de acuerdo con los estándares, ni respetando las normas de congelación para cada producto.

El congelador se encuentra distribuido de la siguiente manera:

- En la primera división se encuentran: las pulpas de frutas.
- En la segunda división se encuentran porciones para la preparación de platos a la carta como: falafel, hamburguesas, menestra, salsa bechamel.
- En la tercera división se encuentra: porciones de carne, chuletas, muchines de yuca, pollo.
- En la cuarta división se encuentran: porciones de papas fritas y porciones de pescado.
- En la puerta se encuentran: los bolones de verde, humitas, ayacas.

### **3.8.2.16 COCINA INDUSTRIAL**

La cocina industrial de la cafería se encuentra en buen estado, cuenta con 4 estufas, una plancha industrial, y un horno.

El horno de cocina industrial no tiene medidor de temperatura por lo que dificulta el trabajo, por la experiencia saben como trabajar con el horno.

### **3.8.3 BODEGAS**

La bodega de víveres secos está ubicada en la parte de atrás de la cafetería, tiene divisiones para el almacenaje de los productos, los cuales están en recipientes térmicos cada cual con su nombre, pero por falta de espacio aquí también están ubicadas ciertas frutas y vegetales como naranjas, tomates, limones, etc. De igual forma se almacena el aceite, enlatados, servilletas, papel

higiénico para los baños y otros productos de pastelería, este espacio necesita un tratamiento para la humedad que existe en este lugar.

- Existe otra bodega en el mismo lugar, la cual cuenta con una refrigeradora en la que se almacenan en su congelador toda clase de panes que se realizan en la cafetería para los diferentes platos a la carta, y pan para las dietas de los pacientes. En la parte inferior de la refrigeradora se almacenan parte de los vegetales, cabe recalcar que estas no están ubicadas de acuerdo a las normas de perecibilidad, por lo que existen un desperdicio por el mal almacenamiento de los mismos, en esta bodega también se almacena las frutas como plátanos, papayas, piñas, melones y algunos vegetales como cebollas, papas, yuca, verde.
- En la bodega de la parte exterior de la cafetería del lado exterior donde se almacenan los productos secos y algunos frescos, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera:
  - En la parte superior se encuentran todos los granos como: arveja, lenteja, garbanzo, quinua, arroz de cebada, canguil, maíz, avena, y harina de maíz.
  - En la siguiente estantería se coloca la pasta de tomate, los caldos maggi, aliños, café, chocolate en polvo, conservas (leche condensada, leche evaporada, salsa teriyaki, vinagre, vinagre balsámico), gelatinas, crema Chantilly, y aguas aromáticas.
  - En la tercera estantería se encuentran los fideos, miga de pan, maicena, panela, azúcar morena, azúcar blanca y sal.

- En la cuarta estantería se encuentra la leche, los tomates y las naranjas.
- En la bodega de a parte exterior de la cafetería de lado izquierdo se almacenan:
  - En la parte superiores encuentran los vasos desechables, los contenedores de comida para llevar, sorbetes, fundas de basura, y papel higiénico.
  - En la siguiente se encuentran todas las bebidas del snack bar., chifles, papas fritas y galletas.
- En la otra bodega de la parte exterior de la cafetería se encuentra una refrigeradora y una estantería.

La estantería está distribuida de la siguiente manera:

- En la parte superior están los plátanos, piñas, papaya, sandía y melón.
- En la siguiente estantería se encuentran las manzanas, naranjillas y el tomate de árbol.
- En la tercera estantería se encuentran las cebollas (blanca, perla y paiteña), y el verde.
- En la parte inferior de la bodega se encuentra las papas.

El refrigerador esta distribuido de la siguiente manera:

- En el congelador se almacena el pollo, el pan de distintas variedades (focaccia, pan en rebanadas para las tostadas y panecook), los granos (choclo, mote, habas, arveja, fréjol) y la yuca.

- En el refrigerador: en la puerta se el ajo y las sobras de los vegetales, en la parte de arriba del refrigerador en la parte de arriba están las hierbas (perejil, culantro y apio), la acelga, y la espinaca. En el siguiente espacio se encuentra la lechuga, la col, los pimientos, el ají, el pepinillo, las vainitas, la berenjena, y el zuquini. En la cajas de abajo del refrigerador se encuentran las zanahorias, el papa nabo y la remolacha.

#### **3.8.4 LAVANDERIA**

En la parte exterior de la cafetería frente a la bodega existe una lavandería donde se lavan ciertos productos como la yuca, y la papa. También se lavan los trapeadores y los limpiones.

#### **3.9 DIAGNÓSTICO DEL MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES DE LA COCINA DE LA CLÍNICA "LA PRIMAVERA**

La cocina de la Clínica "La Primavera" tiene algunas normas para el mantenimiento de las instalaciones, a continuación indicaremos las normas:

- Que se encuentre limpia el área donde se trabaje, bien iluminada, libre de plagas.

- Mantener todas las personas no autorizadas fuera de las áreas a lo largo del camino de los alimentos (desde la recepción hasta el servicio).
- Mantener limpio los derrames y fugas retirando los paquetes sucios así como la basura inmediatamente.

### **3.9.1 ARTÍCULOS DE LIMPIEZA Y OTROS QUÍMICOS**

- En la cocina para lavar los paltos utilizan jabón en pasta LAVA, y luego ponen para escurrir en un platillero. Los cubiertos son desinfectados en agua hirviendo.
- La basura es separada en tachos de uno para desechos orgánicos y otro para desechos inorgánicos.
- En cuanto a la limpieza de los pisos utilizan desinfectante para pisos.
- Cada semana desinfectan todas las bandejas en la que se sirven los alimentos, para esto utilizan cloro.
- Para lavar los limpiones utilizan detergente y cloro.
- Los baños son desinfectados con cloro.
- La estufa de cocina se limpia cada jornada con jabón y agua.
- Los productos de limpieza también se encuentran ubicados en la parte exterior de la cafetería, al igual que las escobas y trapeadores.

## CRONOGRAMA DE HIGIENE

CRONOGRAMA DE HIGIENE		
ACTIVIDAD	FRECUENCIA DE ACTIVIDAD	RESPONSABLE
Limpieza y desinfección de baños y pisos del salón	2 veces al día	Meseras
Limpieza y desinfección del piso del área de cocina	1 vez al día terminada la jornada	Mesera - Posillera
Limpieza y desinfección de mesones	3 veces al día después de cada servicio	Chef
Limpieza y desinfección de menaje de cocina	3 veces al día después de cada servicio	Mesera - Posillera
Limpieza y desinfección de bandejas	cada 8 días con cloro	Mesera - Posillera
Limpieza y desinfección de limpiones y manteles	a diario	Mesera - Posillera
Limpieza y desinfección de refrigeradoras y congelador	1 vez por semana	Chef
Limpieza de Bodegas	1 vez por semana	Chef - Mesera
Limpieza y desinfección de techos, paredes y ventanas	1 vez al mes	Chef
Limpieza de Campanas y horno	1 vez al mes	Chef
Eliminación de desechos orgánicos por medio del triturador	Constantemente	Chef - Mesera
Eliminación de desechos inorgánicos	diariamente a través de recolector general	Chef

### 3.10 SEGURIDAD

Para mantener la seguridad de la cafetería de la clínica "La Primavera", cuenta con lo siguiente:

- El gas y el calefón que se utiliza en la cocina se encuentra ubicada en la parte exterior de la cafetería.
- La cafetería cuenta con un extintor que deberían estar instalados en un sector que este a 1,50 metros de altura, pero el mismo se encuentra en la puerta de entrada a la cocina, en la parte inferior de la pared.

## **CAPITULO IV**

### **PROPUESTA**

## CAPITULO IV

### 7. NORMAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS 3

La adecuada manipulación de los alimentos en la cocina de la clínica es muy importante ya que desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de los pacientes.

Es muy importante y está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de los alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de éstos. Las medidas más eficaces en la prevención de estas enfermedades son las higiénicas, ya que en la mayoría de los casos es el manipulador es el que interviene como vehículo de transmisión, por actuaciones incorrectas, en la contaminación de los alimentos.

Los empleados de la cocina de la clínica, tiene ante sí la responsabilidad de respetar y proteger la salud de los pacientes por medio de una manipulación cuidadosa. Para intentar conseguir este objetivo el manipulador o empleado debe:

- Adquirir conocimientos en el manejo de alimentos y desarrollar actitudes de conducta personal que benefician su función: higiene personal y organización de trabajo.
- Incrementar el sentido de la responsabilidad hacia los demás por la trascendencia del servicio que se presta.

---

3 [www.iseaca.edu.ar/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=51](http://www.iseaca.edu.ar/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=51)

#### **4.1 RECEPCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

La recepción de los alimentos es por supuesto un paso imprescindible pero no está exenta de peligros si hay dudas sobre el proveedor. La mercancía entregada puede presentar riesgos potenciales y al aceptarlos se asume al mismo tiempo parte de responsabilidad legal.

En la cocina de la Clínica La Primavera hay una persona encargada para la recepción de los alimentos la cual es el chef.

Las personas se encargan de examinar paso a paso los buenos procedimientos de aceptación de los proveedores, los eventuales criterios a indicar de acuerdo a las condiciones y luego los controles a aplicar al recibir físicamente los productos.

Al transportar los alimentos debemos tomar las siguientes precauciones:

- Utilizar vehículos adecuados para mantener durante el transporte la temperatura necesaria para cada alimento
- No depositar los alimentos directamente sobre el suelo del vehículo.
- En las operaciones de carga y descarga no dejar las puertas del vehículo innecesariamente con el fin de evitar la entrada de insectos, polvo, etc., y la pérdida del frío.
- Nunca escoger carne o aves con envoltura rota o que estén goteando.

- Poner las carnes y aves crudas en bolsas de plástico para que los jugos de éstos no contaminen los alimentos cocidos o los que se consumen crudos como frutas y verduras.

#### **4.1.1 REGISTRO DE LOS PROVEEDORES**

Es muy importante la implementación del sistema HACCP (se detallará más adelante). Para la etapa esencial de la recepción, lo más prudente es recurrir a este sistema. Este enfoque lógico se debe imponer, en particular contemplando la segunda etapa que consiste en describir el producto. A menudo ésta no está bien detallada en la cocina, sin embargo es esencial.

#### **4.1.2 DESCRIPCIÓN DE LOS PRODUCTOS**

Para realizar un análisis de los peligros potenciales, es imprescindible describir perfectamente todas las materias primas, los ingredientes, y los materiales en contacto con el producto. Esta descripción será documentada según los imperativos de la de la realización del análisis de los peligros.

Se deben identificar las exigencias legales y reglamentarias en materia de seguridad de los productos alimenticios relativas a los elementos mencionados anteriormente. Por supuesto el respeto de la normativa forma parte de las

exigencias ineludibles en lo que suele calificar como producto sano, leal y comercial.

Todas las descripciones se deben reactualizar en particular cuando se efectúa una actualización y comprobación del estudio HACCP.

También es imprescindible poner en evidencia los orígenes de los productos crudos así como los ingredientes y materiales en contacto para informar sobre un posible nivel de contaminación inicial y facilitar el futuro análisis de los productos.

## **4.2 ALMACENAMIENTO**

Los refrigeradores, unidades de enfriamiento profundo y congeladores son herramientas principales para mantener los alimentos potencialmente peligrosos lo suficientemente fríos para prevenir que las bacterias crezcan. La cocina de la Clínica es muy exigente para mantener la eficacia de sus unidades de refrigeración. Para esto se deben seguir los siguientes pasos:

- Usar unidades de refrigeración para uso exclusivo de almacenamiento.
- Evitar el exceso de carga de alimentos, en la unidad de enfriamiento ya que por este motivo se reduce la cantidad de circulación de aire.
- Mantener la puerta cerrada lo más posible. Abrir solamente por períodos cortos de tiempo.

- Poner los termómetros en el área más caliente (de preferencia en la puerta) y el área más fría (de preferencia en la puerta de atrás) de cada unidad.

#### **4.2.1 ALMACENAMIENTO EN REFRIGERACIÓN**

En la cocina de la Clínica se usa refrigeradores solamente para mantener los alimentos a una temperatura interna del producto de 40°F (4.4°C) por períodos de tiempo cortos.

Las temperaturas de 32°F (0°C) pueden tender a congelar los alimentos y dañarlos.

Los alimentos cocidos y listos para consumirlos deben almacenarse arriba de los alimentos crudos para evitar una contaminación cruzada. Al momento de almacenar los alimentos crudos, use el orden de arriba hacia abajo en temperaturas internas de productos cocidos.

Como se deben almacenar los alimentos en la cocina:

- Alimentos cocidos y listos para consumirse (en la repisa superior)
- Pescado crudo
- Carne de res entera cruda

- Carne de res molida
- Pollo crudo (repisa más baja)

Se usa dos refrigeradores ya que el uno se usa para carnes, aves, pescados y productos lácteos, mientras que el otro refrigerador se utiliza para guardar frutas y legumbres, los mismos que no se encuentran en óptimas condiciones.

#### **4.2.2 ALMACENAMIENTO EN REFRIGERACIÓN PROFUNDA**

La refrigeración profunda involucra almacenamiento de comida a una temperatura de 26° a 32°F (-3.3° a 0°C), por períodos cortos de tiempo. Estas temperaturas limitan la reproducción bacteriana sin dañar la calidad de la comida. El enfriamiento profundo se usa generalmente para productos como: aves, carnes y mariscos.

#### **4.2.3 ALMACENAMIENTO EN CONGELADOR**

Se usa las unidades de congelamiento solo para guardar alimentos que ya han sido enfriados o alimentos congelados a una temperatura de la unidad de 0°F (-17.8°C) o menos.

El descongelamiento y recongelamiento daña la comida. Lo que es más importante, la comida que ha sido descongelada y vuelta a congelar tiene una mayor probabilidad de haber sido expuesta a condiciones que promuevan la reproducción de bacterias.

- Siempre se debe verificar la unidad regularmente y las temperaturas de la comida.
- Traslade los alimentos congelados recibidos al congelador tan pronto como sean inspeccionados.
- Descongele las unidades regularmente.
- Nunca recongele los alimentos descongelados sino hasta haber sido completamente cocinados.

#### **4.2.4 ALMACENAMIENTO EN SECO**

Mantenga los paquetes de frutas, vegetales secos, cereales y otros productos como azúcar, harina, granos, arroz, etc. En un ambiente fresco y seco. Estos alimentos se pueden almacenar por períodos de tiempo largos y deberá estar con la fecha de caducidad de cada artículo, pero en la clínica no todos los productos tienen fecha de caducidad ni de cuando se ingresó, y esto puede ser muy peligroso sino se lleva un control adecuado de los alimentos. (FIFO o PEPS).

Los alimentos secos se guardan por lo menos a seis pulgadas del piso y fuera de la luz del sol.

Las temperaturas de las áreas de almacenamiento debe ser de 50° a 70°F (10° a 21°C) con una humedad relativa de 50 a 60%.

Las áreas de bodega en seco deben estar bien ventiladas y libres de plagas.

## **4.2.5 ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS ESPECÍFICOS**

### **4.2.5.1 CARNES**

Las carnes se almacenan en la sección más fría. Se desechará la carne que ha desarrollado un olor amargo, decoloración, viscosidad, etc.

- Refrigerar las carnes a una temperatura interna de 40°F (4.4°C) o menos.
- Congelar las aves a una temperatura de 0°F (-17.8°C). Todas las aves deben ser envueltas sin dejar pasar el aire (al vacío).

### **4.2.5.2 HUEVOS**

El almacenamiento de los huevos frescos es muy importante para que se conserve mejor y se debe seguir los siguientes pasos:

- Guardar en un recipiente a una temperatura interna del producto de 45°F (7°C) o menos.
- Usar el sistema de rotación del sistema PEPS (primer producto que entra, primer producto que sale).
- Sacar la cantidad adecuada para el uso inmediato.

#### **4.2.5.3 PRODUCTOS LÁCTEOS**

Los productos lácteos hay que almacenar a una temperatura interna del producto de 40°F (4.4°C) o menos. Guardar los productos en recipientes herméticos y alejados de los alimentos que tengan olores fuertes como la cebolla y pescados. Mantener los productos solo hasta la fecha de caducidad o usar antes de la fecha indicada, caso contrario desechar de inmediato.

#### **4.2.5.4 FRUTAS Y LEGUMBRES FRESCAS**

La mayoría de las frutas y vegetales se pueden refrigerar a una temperatura de 40° a 45°F (4.4° A 7.2°C). Las frutas o vegetales crudos enteros así como los vegetales crudos rebanados como el apio, zanahoria, etc. Son recibidos en paquetes con hielo para su conservación.

#### **4.2.5.5 PRODUCTOS ENLATADOS**

La temperatura del área de almacenamiento para los productos enlatados es de 50° a 70°F (10° A 21.1°C).

### **4.3 PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

La preparación de los alimentos es muy importante ya que depende de los empleados que manipulen bien los alimentos para no tener ningún tipo de inconvenientes con los pacientes.

Para esto daremos algunos puntos a tomar en cuenta:

- Almacenar siempre los alimentos en locales aislados del exterior con protección adecuada contra insectos, ya que estos pueden actuar como vehículos en la contaminación (heces, orinas, etc.).
- Evitar el exceso de humedad ya que favorece el crecimiento de los gérmenes.
- Nunca almacenar los alimentos directamente sobre el suelo.
- Los roedores, además de la destrucción del alimento, pueden causar contaminación de los alimentos.
- Almacenar separadamente los alimentos crudos y los cocinados para así evitar una contaminación cruzada entre ellos.
- Las tablas de cortar, utensilios y mostradores se tienen que desinfectar las veces que sean necesarias.
- Mantener las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, hay que lavar y

desinfectar las tablas de cortar, utensilios y los mostradores con agua caliente y jabón.

- Marine las carnes y aves en el refrigerador, en un envase cubierto.

Hay que tener en cuenta la capacidad frigorífica para no sobrecargar las cámaras, ya que se prolongaría el tiempo preciso para alcanzar el enfriamiento necesario.

Es importante contar con un termómetro para detectar oscilaciones en las temperaturas que pueden influir negativamente en las condiciones de conservación de los alimentos.

Es en esta fase de la cadena alimentaria, donde las consecuencias de una mala manipulación de los alimentos pueden tener repercusiones más graves sobre el consumidor. Por ello se debe extremar las medidas preventivas encaminadas a evitar la contaminación de los alimentos y la multiplicación de los gérmenes que pueden estar presentes en ellos.

Para poder lograrlo se debe tomar en cuenta:

- Se deben lavar las manos siempre que se retorne al puesto de trabajo después de ir al servicio, después de sonarse la nariz, toser, estornudar, después de manejar dinero, o manipular basura, etc.
- El lavado de las manos debe realizarse con abundante agua y jabón, siempre el secado con papel de un solo uso.

#### **4.4 HIGIENE PERSONAL**

- El uniforme completo debe estar limpio y desinfectado.
- El cabello recogido y protegido por un gorro.
- Las uñas deben estar cortas (limpias y sin esmalte)
- No utilizar joyas, relojes, etc.
- En caso de que se produzca una herida en las manos se debe proteger con una cubierta impermeable para evitar el contacto con los alimentos.
- Está prohibido comer, fumar en las áreas donde se manipulan los alimentos
- No se debe estornudar o toser sobre los alimentos
- Se debe mantener un correcto estado de limpieza de instalaciones y utensilios.

Se evitará tocar los alimentos con las manos. Para ello habrá que servirse de:

- Pinzas
- Tenacillas
- Cucharas
- Tenedores
- Guantes desechables

Cuando se utilicen vegetales crudos para la elaboración de ensaladas, luego de lavar se sumergirán durante 3 minutos en agua con un desinfectante (yodo, cloro) y después se lavará con abundante agua.

#### **4.5 DESCONGELAMIENTO**

La descongelación consiste en someter los alimentos congelados a procedimientos adecuados que permitan que su temperatura sea en todos sus puntos superior a la de congelación.

- Las carnes deben descongelarse lentamente en cámara fresca y seca, a 0°C para evitar que se cubra de escarcha. También puede ponerse en una corriente de aire cuidando de limpiarla frecuentemente con un paño seco.
- Al momento de descongelar un producto debe ser preparado inmediatamente.
- No se puede volver a congelar porque puede haber pérdidas y deterioro de los nutrientes.
- Las vitaminas y minerales no sufren pérdidas por congelación, las vitaminas C y B se pueden perder por una descongelación incorrecta.
- Para descongelar rápidamente un alimento póngalo en una bolsa de plástico hermética. Sumérjalo en agua fría, y se debe cambiar el agua cada 30 minutos.
- Para descongelar se puede hacer uso del microondas pero solo en caso de piezas delgadas y pequeñas de manera que se eviten zonas cocidas frente a otras aún congeladas. Cocinar a fondo asegurando una temperatura interna de

74°C es recomendable en todos los casos. Una vez descongelado, el alimento crudo se debe cocinar totalmente, lo que asegura que el calor (al menos de 74°C) llegue al centro del producto lo más rápidamente posible. Si se trata de una elaboración ya cocinada, debe recalentarse a fondo asegurando esta temperatura en toda la preparación y consumir lo antes posible. Si no se consume, las sobras no debe reutilizarse.

#### **4.6 RECALENTAMIENTO**

El recalentamiento en la cocina de la Clínica no es muy usual ya que las personas que preparan los alimentos lo hacen ese momento, pero ha existido muy pocas ocasiones en las que si lo han hecho.

El recalentamiento de los alimentos pre-cocidos debe ser completo para asegurar la calidad de los mismos. Los alimentos pre-cocidos deben recalentarse a una temperatura interna de 77°C – 82°C durante al menos 15 minutos.

También cuando se recalienta en el microondas debe alcanzar una temperatura interna de 90°C y debe dejar descansar por lo menos 2 minutos.

#### **4.7 EXPOSICIÓN Y SERVICIO**

- Las comidas calientes se debe mantener a 140°F (60°C) o más.
- Las comidas frías se deben mantener a 40°F (4.4°C) o más.

- Cuando se sirvan comidas tipo buffet, mantenga las comidas calientes sobre los calentadores.
- Mantenga las comidas frías sobre recipientes con hielo o use fuentes pequeñas y repóngalas frecuentemente.
- Los alimentos precederos no se deben dejar fuera de refrigeración por más de 3 horas (1 hora si la temperatura está por encima de 90°F (32.22°C)).

#### **4.7.1 GRÁFICO DE ALMACENAMIENTO EN FRÍO**

- Estos límites de tiempos cortos pero sin riesgos le ayudarán a mantener los alimentos refrigerados seguros y sin descomponerse. Debido a que el congelamiento mantiene los alimentos seguros por tiempo indefinido, estos límites de tiempo de almacenamiento se refieren a la calidad solamente.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> [http://www.sdbest.com/Food\\_Safety/almacenamiento\\_fr%EDo.html](http://www.sdbest.com/Food_Safety/almacenamiento_fr%EDo.html)

Producto	Refrigerador (40 °F)	Congelador (0 °F)
<b>Huevos</b>		
Huevos frescos	3 a 5 semanas	No los congele
Claros y Yemas crudas	2 a 4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	No congelan bien
Huevos líquidos, pasteurizados, sustitutos de huevo envase abierto	3 días	No los congele
Envase cerrado	10 días	1 año
<b>Mayonesa comercial</b> Refrigerar después de abrir	2 meses	No la congele
<b>Comidas listas congeladas</b> Mantener congeladas hasta el momento de usarse		3 a 4 meses
<b>Productos de la Fiambrería y Envasados al Vacío</b>		
Ensaladas de pollo, huevo, atún, jamón y fideos, preparadas en la tienda o en casa	3 a 5 días	No congelan bien
<b>“Hot dogs” y Fiambres</b>		
“Hot dogs” envase abierto	1 semana	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Fiambres, envase abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
<b>Tocino y Salchichas</b>		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, crudas, de pollo, pavo, cerdo, res	1 a 2 días	1 a 2 meses
Chorizos ahumados, croquetas	7 días	1 a 2 meses
Salchichón, titulado “Mantener Refrigerado” envase abierto	3 semanas	1 a 2 meses
envase cerrado	3 meses	1 a 2 meses
<b>Jamón, Carne en Salmuera</b>		
Carne en salmuera envasada en bolsa con su jugo	5 a 7 días	En seco, 1 mes
Jamón enlatado, con etiqueta de: “Mantener Refrigerado” abierto	3 a 5 días	1 a 2 meses
Cerrado	6 a 9 meses	No lo congele
Jamón cocido, envasado al vacío en la planta sin fecha, cerrado	2 semanas	1 a 2 meses
Jamón cocido, envasado al vacío en la planta con fecha, cerrado	utilizar hasta la fecha del paquete	1 a 2 meses
Jamón cocido Entero	7 días	1 a 2 meses
Mitad	3 a 5 días	1 a 2 meses
Rodajas	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Hamburguesas, Carne Molida y Carne para Guisos</b>		

Hamburguesas y carne para guisos	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne molida de pavo, ternero, cerdo, oveja, y mezclas de éstas	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Carne Fresca de Res, Ternera, Oveja, Cerdo</b>		
Filetes	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas	3 a 5 días	4 a 6 meses
Asados	3 a 5 días	4 a 12 meses
Visceras – lengua, hígado, corazón, riñones, mondongo	1 a 2 días	3 a 4 meses
Chuletas rellenas crudas de cerdo, de oveja o pechugas de pollo rellenas con aderezo	1 día	No congelan bien
<b>Sopas y Guisos</b>		
De verduras o con carne	3 a 4 días	2 a 3 meses
<b>Sobras de Carne Cocida</b>		
Carnes y guisos de carne, cocidos	3 a 4 días	2 a 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 a 2 días	2 a 3 meses
<b>Aves Frescas</b>		
Pollo o pavo, entero	1 a 2 días	1 año
Pollo o pavo, en presas	1 a 2 días	9 meses
Menudencia	1 a 2 días	3 a 4 meses
<b>Sobras de Aves Cocidas</b>		
Pollo frito	3 a 4 días	4 meses
Guisos de aves cocidos	3 a 4 días	4 a 6 meses
Presas simples	3 a 4 días	4 meses
Presas con salsa o caldo	1 a 2 días	6 meses
Trozos de pollo, croquetas	1 a 2 días	1 a 3 meses
<b>Pizza</b> , cocida	3 a 4 días	1 a 2 meses
<b>Relleno</b> , cocido	3 a 4 días	1 mes

#### **4.8 NORMAS HACCP<sup>2</sup>**

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP), es un enfoque sistemático para identificar peligros y estimar los riesgos que pueden afectar la inocuidad de un alimento, a fin de establecer las medidas para controlarlos. Se trata de un sistema que hace énfasis en la prevención de los riesgos para la salud de las personas derivados de la falta de inocuidad de los alimentos, el enfoque está dirigido a controlar esos riesgos en los diferentes eslabones de la cadena alimentaria, desde la producción primaria hasta el consumo final.

Los beneficios de HACCP se traducen por ejemplo para quién produce, elabora, comercia o transporta alimentos, en una reducción de reclamos, devoluciones, reprocesos, rechazos y para la inspección oficial en una necesidad de inspecciones menos frecuentes y de ahorro de recursos, y para el consumidor en la posibilidad de disponer de un alimento inocuo. El anterior argumento muestra la importancia de que se conozcan y establezcan controles con la manipulación de alimentos. Como una gran parte del comercio pequeño e informal de las grandes, medianas y pequeñas ciudades Colombianas se basa en la preparación, venta y distribución de alimentos, como es el caso de los restaurantes pequeños, ventas de empanadas, tamales, y otro tipo de comidas rápidas que la mayoría de las veces no tienen control por parte de las entidades sanitarias y que por no planificar

---

<sup>2</sup> <http://www.monografias.com/trabajos13/mipy/mipy.shtml#no>

su producción no son rentables como deberían serlo, ya que constituyen una riqueza cultural de cada región que atrae turismo, generando empleo con los consiguientes beneficios sociales conexos.

Además es necesario promover la industrialización y aprovechamiento de productos agropecuarios que se pierden en épocas de cosechas o simplemente no se les da un Valor Agregado para exportar, como es el caso de las frutas, la Acuicultura, etc., teniendo en cuenta que Colombia es un país agrícola (donde los alimentos son el principal recurso).

En el caso de la industria alimentaria se deben involucrar los parámetros que cada empresa debe seguir según las normas internacionales y los decretos nacionales para el control de alimentos que produzca. Esto debe estimular además la investigación de la misma empresa o grupos de empresas para mejorar el producto, por lo tanto es un proceso de Mejoramiento Continuo.

#### **4.8.1 EL SISTEMA HACCP CONSIDERA 7 PRINCIPIOS:**

- **PRIMER PRINCIPIO**

Identificar los posibles peligros asociados con la producción de alimentos en todas las fases, desde la producción primaria hasta el punto de venta.

Evaluar la probabilidad de que se produzcan peligros e identificar las medidas

preventivas para su control.

- **SEGUNDO PRINCIPIO**

Determinar las fases operacionales que puedan controlarse para eliminar peligros o reducir al mínimo la probabilidad de que se produzcan.

Identificar Puntos de Control Críticos (PCC) en el proceso.

- **TERCER PRINCIPIO**

Establecer los límites críticos de cada uno de los PCC que aseguren que están bajo control.

- **CUARTO PRINCIPIO**

Establecer un sistema de vigilancia para asegurar el control de los PCC mediante ensayos u observaciones programadas.

- **QUINTO PRINCIPIO**

Establecer las medidas correctivas que habrán de adoptarse cuando la vigilancia o el monitoreo indiquen que un determinado PPC no está bajo control o que existe una desviación de un límite crítico establecido.

- **SEXTO PRINCIPIO**

Establecer procedimientos de verificación, incluidos ensayos y procedimientos complementarios para comprobar que el sistema HACCP está trabajando adecuadamente.

- **SEPTIMO PRINCIPIO**

Establecer un sistema de documentación sobre todos los procedimientos y los registros apropiados a los principios HACCP y a su aplicación.

## **4.9 BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BMP)**

### **Condiciones de los edificios: Alrededores y Ubicación**

#### **4.9.1 Alrededores**

- Los alrededores de una planta que elabora alimentos se mantendrán en buenas condiciones que protejan contra la contaminación de los mismos.
- Almacenamiento en forma adecuada del equipo en desuso, remover desechos sólidos y desperdicios, recortar la grama, eliminar la hierba y todo aquello dentro de las inmediaciones del edificio, que pueda constituir una atracción o refugio para los insectos y roedores.
- Mantener patios y lugares de estacionamiento limpios para que estos no

constituyan una fuente de contaminación.

- Mantenimiento adecuado de los drenajes para evitar contaminación e infestación.

Operación en forma adecuada de los sistemas para el tratamiento de desechos.

#### **4.9.2 Ubicación**

- Los establecimientos deben:
- Estar situados en zonas no expuestas a contaminación física, química y biológica y a actividades industriales que constituyan una amenaza grave de contaminación de los alimentos.
- Estar delimitada por paredes de cualquier ambiente utilizado como vivienda.
- Contar con comodidades para el retiro de los desechos de manera eficaz, tanto sólidos como líquidos.
- Contar con vías de acceso y patios de maniobra pavimentados, adoquinados, asfaltados o similares, a fin de evitar la contaminación de los alimentos con polvo.

### **4.9.3 Condiciones de los edificios: Instalaciones Físicas**

#### **4.9.3.1 Diseño**

- Los edificios y estructuras de la planta serán de un tamaño, construcción y diseño que faciliten su mantenimiento y las operaciones sanitarias para cumplir con el propósito de la elaboración y manejo de los alimentos, protección del producto terminado, y contra la contaminación cruzada.
- Las industrias de alimentos deben estar diseñadas de manera tal que estén protegidas del ambiente exterior mediante paredes. Los edificios e instalaciones deben ser de tal manera que impidan que entren animales, insectos, roedores y/o plagas u otros contaminantes del medio como humo, polvo, vapor u otros.
- Los ambientes del edificio deben incluir un área específica para vestidores, con muebles adecuados para guardar implementos de uso personal.
- Los ambientes del edificio deben incluir un área específica para que el personal pueda ingerir alimentos.
- Se debe disponer de instalaciones de almacenamiento separadas para: materia prima, producto terminado, productos de limpieza y sustancias peligrosas.
- Las instalaciones deben permitir una limpieza fácil y adecuada, así como la debida inspección
- Se debe contar con los planos o croquis de la planta física que permitan ubicar las áreas relacionadas con los flujos de los procesos productivos.

#### **4.9.3.2 Pisos**

- Los pisos deben ser de materiales impermeables, lavables y antideslizantes que no tengan efectos tóxicos para el uso al que se destinan; además deben estar contruidos de manera que faciliten su limpieza y desinfección.
- Los pisos no deben tener grietas ni irregularidades en su superficie o uniones.
- Las uniones entre los pisos y las paredes deben ser redondeadas para facilitar su limpieza y evitar la acumulación de materiales que favorezcan la contaminación.

Los pisos deben tener desagües y una pendiente, que permitan la evacuación rápida del agua y evite la formación de charcos.

- Según el caso, los pisos deben construirse con materiales resistentes al deterioro por contacto con sustancias químicas y maquinaria.
- Los pisos de las bodegas deben ser de material que soporte el peso de los materiales almacenados y el tránsito de los montacargas.

#### **4.9.3.3 Paredes**

- Las paredes exteriores pueden ser contruidas de concreto, ladrillo o bloque de concreto y de estructuras prefabricadas de diversos materiales.
- Las paredes interiores en particular en las áreas de proceso deben ser contruidos o revestidos con materiales impermeables, no absorbentes, lisos, fáciles de lavar y desinfectar, pintadas de color claro y sin grietas.
- Cuando amerite por las condiciones de humedad durante el proceso, las paredes deben estar recubiertas con un material lavable hasta una altura mínima de 1.5 metros.

- Las uniones entre una pared y otra, así como entre éstas y los pisos, deben tener curvatura sanitaria.

#### **4.9.3.3 Techos**

- Los techos deben estar contruidos y acabados de forma que reduzcan al mínimo la acumulación de suciedad, la condensación, y la formación de mohos y costras que puedan contaminar los alimentos, así como el desprendimiento de partículas.
- Cuando se utilicen cielos falsos deben ser lisos, sin uniones y fáciles de limpiar.

#### **4.9.3.5 Ventanas y Puertas**

- Las ventanas deben ser fáciles de limpiar, estar contruidas de modo que impidan la entrada de agua, plagas y acumulación de suciedad, y cuando el caso lo amerite estar provistas de malla contra insectos que sea fácil de desmontar y limpiar.
- Los quicios de las ventanas deben ser con declive y de un tamaño que evite la acumulación de polvo e impida su uso para almacenar objetos.
- Las puertas deben tener una superficie lisa y no absorbente y ser fáciles de limpiar y desinfectar. Deben abrir hacia afuera y estar ajustadas a su marco y en buen estado.
- Las puertas que comuniquen al exterior del área de proceso, deben contar con protección para evitar el ingreso de plagas.

#### **4.9.3.6 Iluminación**

- Todo el establecimiento estará iluminado ya sea con luz natural o artificial, de forma tal que posibilite la realización de las tareas y no comprometa la higiene de los alimentos.

- Las lámparas y todos los accesorios de luz artificial ubicados en las áreas de recibo de materia prima, almacenamiento, preparación, y manejo de los alimentos, deben estar protegidas contra roturas. La iluminación no debe alterar los colores. Las instalaciones eléctricas en caso de ser exteriores deben estar recubiertas por tubos o caños aislantes, no permitiéndose cables colgantes sobre las zonas de procesamiento de alimentos.

#### **4.9.3.7 Ventilación**

- Debe existir una ventilación adecuada, que evite el calor excesivo, permita la circulación de aire suficiente y evite la condensación de vapores. Se debe contar con un sistema efectivo de extracción de humos y vapores acorde a las necesidades, cuando se requiera.

- La dirección de la corriente de aire no deben ir nunca de una zona contaminada a una zona limpia y las aberturas de ventilación estarán protegidas por mallas para evitar el ingreso de agentes contaminantes.

#### **4.9.3.8 Abastecimiento de agua**

- Debe disponerse de un abastecimiento suficiente de agua potable.
- El agua potable debe ajustarse a lo especificado en la Normativa específica de cada país.
- Debe contar con instalaciones apropiadas para su almacenamiento y distribución de manera que si ocasionalmente el servicio es suspendido, no se interrumpen los procesos.
- El agua que se utilice en las operaciones de limpieza y desinfección de equipos debe ser potable.

#### **4.10 Instalaciones Sanitarias**

##### **4.10.1 Abastecimiento de agua**

- El vapor de agua que entre en contacto directo con alimentos o con superficies que estén en contacto con ellos, no debe contener sustancias que puedan ser peligrosas para la salud.
- El hielo debe fabricarse con agua potable, y debe manipularse, almacenarse y utilizarse de modo que esté protegido contra la contaminación.
- El sistema de abastecimiento de agua no potable (por ejemplo para el sistema contra incendios, la producción de vapor, la refrigeración y otras aplicaciones análogas en las que no contamine los alimentos) deben ser independiente. Los sistemas de agua no potable deben estar identificados y no deben estar conectados con los sistemas de agua potable ni debe haber peligro de reflujos hacia ellos.

#### **4.10.2 Tubería**

- La tubería estará pintada según el código de colores y será de un tamaño y diseño adecuado e instalada y mantenida para que:
- Lleve a través de la planta la cantidad de agua suficiente para todas las áreas que se requieren. Transporte adecuadamente las aguas negras o aguas servidas de la planta.
- Evite que las aguas negras o aguas servidas constituyan una fuente de contaminación para los alimentos, agua, equipos, utensilios, o crear una condición insalubre

Proveer un drenaje adecuado en los pisos de todas las áreas, donde están sujetos a inundaciones por la limpieza o donde las operaciones normales liberen o descarguen agua, u otros desperdicios líquidos. Las tuberías elevadas se colocarán de manera que no pasen sobre las líneas de procesamiento, salvo cuando se tomen las medidas para que no sean fuente de contaminación.

Prevenir que no exista un retroflujo o conexión cruzada entre el sistema de tubería que descarga los desechos líquidos y el agua potable que se provee a los alimentos o durante la elaboración de los mismos.

#### **4.10.3 Drenajes**

Debe tener sistemas e instalaciones adecuados de desagüe y eliminación de desechos. Estarán diseñados, construidos y mantenidos de manera que se evite el riesgo de contaminación de los alimentos o del abastecimiento de agua potable;

además, deben contar con una rejilla que impida el paso de roedores hacia la planta.

#### **4.11 Manejo y disposición de desechos líquidos**

##### **4.11.1 Instalaciones Sanitarias**

Cada planta debe contar con el número de servicios sanitarios necesarios, accesibles y adecuados, ventilados e iluminados que cumplan como mínimo con: Instalaciones sanitarias limpias y en buen estado, separadas por sexo, con ventilación hacia el exterior, provistas de papel higiénico, jabón, dispositivos para secado de manos, basureros, separadas de la sección de proceso y poseerán como mínimo los siguientes equipos, según el número de trabajadores por turno.

- **Inodoros:** uno por cada veinte hombres, uno por cada quince mujeres.

- **Orinales:** uno por cada veinte trabajadores o fracción de veinte.

- **Duchas:** una por cada veinticinco trabajadores.

- **Lavamanos:** uno por cada quince trabajadores o fracción de quince.

- Puertas adecuadas que no abran directamente hacia el área de producción. Cuando la ubicación no lo permita, se deben tomar otras medidas alternas que protejan contra la contaminación, tales como puertas dobles o sistemas de corrientes positivas.

- Debe contarse con un área de vestidores, separada del área de servicios sanitarios, tanto para hombres como para mujeres, y estarán provistos de al

menos un casillero por cada operario por turno. El número de trabajadores indicado en los incisos anteriores se debe contabilizar respecto del número de trabajadores presentes en cada turno de trabajo, y no sobre el número total de trabajadores de la empresa.

#### **4.11.2 Instalaciones para lavarse las manos**

En el área de proceso, preferiblemente en la entrada de los trabajadores, deben existir:

- Disponer de medios adecuados y en buen estado para lavarse y secarse las manos higiénicamente, con lavamanos no accionados manualmente y abastecidos de agua potable.
- El jabón debe ser líquido, antibacterial y estar colocado en su correspondiente dispensador.
- Proveer toallas de papel o secadores de aire y rótulos que le indiquen al trabajador como lavarse las manos.

#### **4.11.3 Manejo y disposición de desechos sólidos**

##### **4.11.3.1 Desechos sólidos**

- Debe existir un programa y procedimiento escrito para el manejo adecuado de desechos sólidos de la planta.
- No se debe permitir la acumulación de desechos en las áreas de manipulación y de almacenamiento de los alimentos o en otras áreas de trabajo ni zonas circundantes.

- Los recipientes deben ser lavables y tener tapadera para evitar que atraigan insectos y roedores.
- El depósito general de los desechos, deben ubicarse alejado de las zonas de procesamiento de alimentos. Bajo techo o debidamente cubierto y en un área provista para la recolección de lixiviados y piso lavable.

## **4.12 Limpieza y Desinfección**

### **4.12.1 Programa de limpieza y desinfección**

- Las instalaciones y el equipo deben mantenerse en un estado adecuado de limpieza y desinfección, para lo cual deben utilizar métodos de limpieza y desinfección, separados o conjuntamente, según el tipo de labor que efectúe y los riesgos asociados al producto. Para ello debe existir un programa escrito que regule la limpieza y desinfección del edificio, equipos y utensilios, el cual debe especificar lo siguiente: Distribución de limpieza por áreas, Responsable de tareas específicas, Método y frecuencia de limpieza, Medidas de vigilancia, Ruta de recolección y transporte de los desechos.
- Los productos utilizados para la limpieza y desinfección deben contar con registro emitido por la autoridad sanitaria correspondiente. Deben almacenarse adecuadamente, fuera de las áreas de procesamiento de alimentos, debidamente identificados y utilizarse de acuerdo con las instrucciones que el fabricante indique en la etiqueta.
- En el área de procesamiento de alimentos, las superficies, los equipos y utensilios deben limpiarse y desinfectarse según lo establecido en el programa de

limpieza y desinfección. Debe haber instalaciones adecuadas para la limpieza y desinfección de los utensilios y equipo de trabajo, debiendo seguir todos los procedimientos de limpieza y desinfección a fin de garantizar que los productos no lleguen a contaminarse. Cada establecimiento debe asegurar su limpieza y desinfección. No utilizar en área de proceso, almacenamiento y distribución, sustancias odorizantes o desodorantes en cualquiera de sus formas. Se debe tener cuidado durante la limpieza de no generar polvo ni salpicaduras que puedan contaminar los productos.

#### **4.12.2 Control de plagas**

La planta deben contar con un programa escrito para controlar todo tipo de plagas, que incluya como mínimo: Identificación de plagas, Mapeo de Estaciones, Productos o Métodos y Procedimientos utilizados, Hojas de Seguridad de los productos (cuando se requiera).

- Los productos químicos utilizados dentro y fuera del establecimiento, deben estar registrados por la autoridad competente.
- La planta debe contar con barreras físicas que impidan el ingreso de plagas.
- La planta deben inspeccionarse periódicamente y llevar un control escrito para disminuir al mínimo los riesgos de contaminación por plagas.
- En caso de que alguna plaga invada la planta deben adoptarse las medidas de erradicación o de control que comprendan el tratamiento con agentes químicos, biológicos y físicos autorizados por la autoridad competente, los cuales se aplicarán bajo la supervisión directa de personal capacitado.
- Sólo deben emplearse plaguicidas si no pueden aplicarse con eficacia otras

medidas sanitarias. Antes de aplicar los plaguicidas se debe tener cuidado de proteger todos los alimentos, equipos y utensilios para evitar la contaminación.

- Después del tiempo de contacto necesario los residuos de plaguicidas deben limpiarse minuciosamente.

- Todos los plaguicidas utilizados deben almacenarse adecuadamente, fuera de las áreas de procesamiento de alimentos y mantenerse debidamente identificados.

#### **4.12.3 Condiciones de los equipos y utensilios**

El equipo y utensilios deben estar diseñados y contruidos de tal forma que se evite la contaminación del alimento y facilite su limpieza. Deben:

- Estar diseñados de manera que permitan un rápido desmontaje y fácil acceso para su inspección, mantenimiento y limpieza.

- Funcionar de conformidad con el uso al que está destinado.

- Ser de materiales no absorbentes ni corrosivos, resistentes a las operaciones repetidas de limpieza y desinfección.

- No transferir al producto materiales, sustancias tóxicas, olores, ni sabores.

- Debe existir un programa escrito de mantenimiento preventivo, a fin de asegurar el correcto funcionamiento del equipo. Dicho programa debe incluir especificaciones del equipo, el registro de las reparaciones y condiciones. Estos registros deben estar actualizados y a disposición para el control oficial.

## **4.13 Personal**

### **4.13.1 Capacitación**

- En toda la industria alimentaria todos los empleados, deben velar por un manejo adecuado de los productos alimenticios y mantener un buen aseo personal, de forma tal que se garantice la producción de alimentos inocuos.
- El personal involucrado en la manipulación de alimentos, debe ser previamente capacitado en Buenas Prácticas de Manufactura.
- Debe existir un programa de capacitación escrito que incluya las buenas prácticas de manufactura, dirigido a todo el personal de la empresa.
- Los programas de capacitación, deben ser ejecutados, revisados, evaluados. Y actualizados periódicamente.

### **4.13.2 Prácticas Higiénicas**

El personal que manipula alimentos debe presentarse bañado antes de ingresar a sus labores.

- Como requisito fundamental de higiene se debe exigir que los operarios se laven cuidadosamente las manos con jabón líquido antibacterial:
- Al ingresar al área de proceso.
- Después de manipular cualquier alimento crudo o antes de manipular alimentos cocidos que no sufrirán ningún tipo de tratamiento térmico antes de su consumo.

- Después de llevar a cabo cualquier actividad no laboral como comer, beber, fumar, sonarse la nariz o ir al servicio sanitario.

- Los visitantes de las zonas de procesamiento o manipulación de alimentos, deben seguir las normas de comportamiento y disposiciones que se establezcan en la organización con el fin de evitar la contaminación de los alimentos

Toda persona que manipula alimentos debe cumplir con lo siguiente:

- Si se emplean guantes no desechables, éstos debe estar en buen estado, ser de un material impermeable y cambiarse diariamente, lavar y desinfectar antes de ser usados nuevamente. – Cuando se usen guantes desechables deben cambiarse cada vez que se ensucien o rompan y descartarse diariamente.

- Las uñas de las manos deben estar cortas, limpias y sin esmaltes.

- Después de llevar a cabo cualquier actividad no laboral como comer, beber, fumar, sonarse la nariz o ir al servicio sanitario.

No deben usar anillos, aretes, relojes, pulseras o cualquier adorno u otro objeto que pueda tener contacto con el producto que se manipule. Evitar comportamientos que puedan contaminarlos, por ejemplo: Fumar, Escupir, Masticar o comer, Estornudar o toser o conversar en el área de proceso.

- El bigote y barba deben estar bien recortados y cubiertos con cubre bocas.

- El cabello debe estar recogido y cubierto por completo por un cubre cabezas.

- No debe utilizar maquillaje, uñas o pestañas postizas.

- Utilizar uniforme y calzado adecuados, cubrecabezas y cuando proceda ropa protectora y mascarilla.

### **4.13.3 Control de Salud**

-Las personas responsables de las fábricas de alimentos debe llevar un registro periódico del estado de salud de su personal.

-Todo el personal cuyas funciones estén relacionadas con la manipulación de los alimentos debe someterse a exámenes médicos previo a su contratación, la empresa debe mantener constancia de salud actualizada, documentada y renovarse como mínimo cada seis meses.

-Se debe regular el tráfico de manipuladores y visitantes en las áreas de preparación de alimentos.

-No debe permitirse el acceso a ninguna área de manipulación de alimentos a las personas de las que se sabe o se sospecha que padecen o son portadoras de alguna enfermedad que eventualmente pueda transmitirse por medio de los alimentos. Cualquier persona que se encuentre en esas condiciones, debe informar inmediatamente a la dirección de la empresa sobre los síntomas que presenta y someterse a examen médico, si así lo indican las razones clínicas o epidemiológicas.

-Entre los síntomas que deben comunicarse al encargado del establecimiento para que se examine la necesidad de someter a una persona a examen médico y excluirla temporalmente de la manipulación de alimentos, cabe señalar los siguientes: Ictericia, Diarrea, Vómitos, Fiebre, Dolor de garganta con fiebre, Lesiones de la piel visiblemente infectadas (furúnculos, cortes, etc.), Secreción de oídos, ojos o nariz, Tos persistente.

## **4.14 Control en el proceso y en la producción**

### **4.14.1 Materias Primas**

- Se debe controlar diariamente el cloro residual del agua potabilizada con este sistema y registrar los resultados en un formulario diseñado para tal fin, en el caso que se utilice otro sistema de potabilización también deben registrarse diariamente. Evaluar periódicamente la calidad del agua a través de análisis físico-químico y bacteriológico y mantener los registros respectivos.
- El establecimiento no debe aceptar ninguna materia prima o ingrediente que presente indicios de contaminación o infestación.
- Todo fabricante de alimentos, debe emplear en la elaboración de éstos, solamente materias primas que reúnan condiciones sanitarias que garanticen su inocuidad y el cumplimiento con los estándares establecidos, para lo cual debe contar con un sistema documentado de control de materias primas, el cual debe contener información sobre: especificaciones del producto, fecha de vencimiento, número de lote, proveedor, entradas y salidas.

### **4.14.2 Operaciones De Manufactura**

Todo el proceso de fabricación de alimentos, incluyendo las operaciones de envasado y almacenamiento deben realizarse en condiciones sanitarias siguiendo los procedimientos establecidos. Estos deben estar documentados, incluyendo:

- Diagramas de flujo, considerando todas las operaciones unitarias del proceso y el análisis de los peligros microbiológicos, físicos y químicos a los cuales están expuestos los productos durante su elaboración.

- Controles necesarios para reducir el crecimiento potencial de microorganismos y evitar la contaminación del alimento; tales como: tiempo, temperatura, pH y humedad.
- Medidas efectivas para proteger el alimento contra la contaminación con metales o cualquier otro material extraño. Este requerimiento se puede cumplir utilizando imanes, detectores de metal o cualquier otro medio aplicable.
- Medidas necesarias para prever la contaminación cruzada.

#### **4.14.3 Envasado**

- Todo el material que se emplee para el envasado debe almacenarse en lugares adecuados para tal fin y en condiciones de sanidad y limpieza.
- El material debe garantizar la integridad del producto que ha de envasarse, bajo las condiciones previstas de almacenamiento.
- Los envases o recipientes no deben para otro uso diferente para el que fue diseñado
- Los envases o recipientes deben inspeccionarse antes del uso, a fin de tener la seguridad de que se encuentren en buen estado, limpios y desinfectados.
- En los casos en que se reutilice envases o recipientes, estos deben inspeccionarse y tratarse inmediatamente antes del uso.
- En la zona de envasado o llenado solo deben permanecer los recipientes necesarios.

#### **4.14.4 Documentación y Registro**

- Deben mantenerse registros apropiados de la elaboración, producción y

distribución.

- Establecer un procedimiento documentado para el control de los registros.
- Los registros deben conservarse durante un período superior al de la duración de la vida útil del alimento.
- Toda planta debe contar con los manuales y procedimientos establecidos en este Reglamento así como mantener los registros necesarios que permitan la verificación de la ejecución de los mismos.

#### **4.15 Almacenamiento y Distribución**

- Materia prima, productos semiprocesados, procesados deben almacenarse y transportarse en condiciones apropiadas que impidan la contaminación y la proliferación de microorganismos y los protejan contra la alteración del producto o los daños al recipiente o envases.
- Durante el almacenamiento debe ejercerse una inspección periódica de materia prima, productos procesados y de las instalaciones de almacenamiento, a fin de garantizar su inocuidad: En las bodegas para almacenar las materias primas, materiales de empaque, productos semiprocesados y procesados, deben utilizarse tarimas adecuadas, que permitan mantenerlos a una distancia mínima de 15 cm. Sobre el piso y estar separadas por 50 cm. Como mínimo de la pared, y a 1.5 m del techo, deben respetar las especificaciones de estiba. Debe existir una adecuada organización y separación entre materias primas y el producto procesado. Debe existir un área específica para productos rechazados.
- La puerta de recepción de materia prima a la bodega, debe estar separada de la

puerta de despacho del producto procesado, y ambas deben estar techadas de forma tal que se cubran las rampas de carga y descarga respectivamente. Debe establecer el Sistema Primeras Entradas Primeras Salidas (PEPS), para que haya una mejor rotación de los alimentos y evitar el vencimiento de los mismos.

No debe haber presencia de químicos utilizados para la limpieza dentro de las instalaciones donde se almacenan productos alimenticios.

- Deben mantener los alimentos debidamente rotulados por tipo y fecha que ingresan a la bodega. Los productos almacenados deben estar debidamente etiquetados.
- Los vehículos de transporte pertenecientes a la empresa alimentaria o contratados por la misma deben ser adecuados para el transporte de alimentos o materias primas de manera que se evite el deterioro y la contaminación de los alimentos, materias primas o el envase. Estos vehículos deben estar autorizados por la autoridad competente.
- Los vehículos de transporte deben realizar las operaciones de carga y descarga fuera de los lugares de elaboración de los alimentos, debiéndose evitar la contaminación de los mismos y del aire por los gases de combustión.
- Los vehículos destinados al transporte de alimentos refrigerados o congelados, deben contar con medios que permitan verificar la humedad, y el mantenimiento de la temperatura adecuada.

#### **4.16 Vigilancia y Control**

Para verificar que las fábricas de alimentos y bebidas procesados cumplan con lo

establecido en el presente Reglamento, aplicara la ficha de inspección de buenas prácticas de manufactura para fábrica de alimentos y Bebidas Procesados aprobada por los Estados Parte. Esta ficha debe ser llenada de conformidad con la Guía para el Llenado de la Ficha de Inspección de Buenas Prácticas de Manufactura para Fábricas de Alimentos y Bebidas Procesados. Las plantas que soliciten licencia sanitaria o permiso de funcionamiento a partir de la vigencia de este Reglamento, cumplirán con el puntaje mínimo de 81, de conformidad a lo establecido en la Guía para el Llenado de la Ficha de Inspección de Buenas Prácticas de Manufactura para Fábricas de Alimentos y Bebidas Procesado.

#### 4. 17 PRESUPUESTO DEL MEJORAMIENTO

<b>EQUIPOS DE COCINA</b>			
<b>CANT.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR U.</b>	<b>VALOR T.</b>
1	Congelador industrial	2100	2100
1	Refrigeradora industrial	1900	1900
1	Arreglo de Campana extractora de olores industrial	150	150
2	Muebles de acero inoxidable para la ubicación de la vajilla.		
1	Mueble para la ubicación de los productos de limpieza.		

<b>UTENSILLOS DE COCINA</b>			
<b>CANT.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR U.</b>	<b>VALOR T.</b>
2	Sartén 18"	9.28	18.56
2	Sartén 10"	7.00	14.00
2	Bowls medianos	9.18	18.36
1	Olla de Inducción	144.27	144.27
1	Cuchillo Carnicero	8.79	8.79
1	Cuchillo de Golpe	9.51	9.51
1	Pinza	5.14	5.14

<b>CRISTALERIA</b>			
<b>CANT.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR U.</b>	<b>VALOR T.</b>
24	Vaso para Jugo	0.47	11.28

<b>MENAJE DE SERVICIO</b>			
<b>CANT.</b>	<b>DETALLE</b>	<b>VALOR U.</b>	<b>VALOR T.</b>
<b>LOZA</b>			
12	Plato tendido grande de fuerte cuadrado	6.21	74.52
12	Plato tendido pequeño de entrada cuadrado	2.75	33.00
<b>CUBERTERIA</b>			
12	Juego de Cubiertos	57.84	57.84

<b>CAPACITACION</b>			
5	Capacitación del área de cocina	160	800

<b>CAMBIOS DEL ÁREA DE COCINA</b>			
4	Mallas para ventanas y puertas	100	100
1	Implementación de rejilla interna para desagüe	150	150

<b>TOTAL</b>			<b>6160.27</b>
--------------	--	--	----------------

**CAPITULO V**  
**DIETAS HOSPITALARIAS**

## **CAPITULO V**

### **5. DIETAS HOSPITALARIAS**

#### **5.1 DIETA GENERAL<sup>1</sup>**

##### **5.1.1 Utilidad**

La dieta General está diseñada para sujetos que no requieren ninguna modificación dietética y para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

##### **5.1.2 Adecuación/ Idoneidad**

El plan alimenticio que se sugiere incluye alimentos en cantidades suficientes para proporcionar las cantidades de nutrientes recomendadas por la National Academy of Sciences para adultos.

##### **5.1.3 Fundamentos de la Dieta**

1. La dieta debería proporcionar una alimentación adecuada, variada y colorida y ser agradable en textura y sabor.
2. La dieta debería incorporar los principios de las guías dietéticas para los americanos.
3. La cantidad de los alimentos seleccionados a partir de cada grupo de alimentos debería variar dependiendo de las necesidades energéticas y las preferencias del individuo.

---

<sup>1</sup> Maher, Andrea K. Manual de dietas simplificado, Iowa Dietetic Association: 15-80

## ALIMENTOS PARA EL DIA

### **Leche**

2-3 Tazas

La leche puede ser fresca, concentrada o en polvo, desnatada o semidesnatada; utilizada como bebida o ingrediente culinario; yogur; queso

### **Carne y Legumbres**

2-3 raciones  
2-7 = onz totales

Carnes, aves, pescados, legumbres secas o guisantes, huevos, frutos secos y semillas. La mayoría de las elecciones de carne y aves deberían ser magras o muy magras.

### **Frutas**

1-2 ½ Tazas

Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas, servidas enteras, troceadas o en puré, zumo de fruta 100%.

### **Hortalizas**

1-4 tazas

Pueden ser crudas o cocinadas, frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratada, pueden ser enteras troceadas o trituradas. Se pueden servir solas como parte de los platos compuestos, zumos de hortalizas 100%.

### **Cereales**

3-10 raciones

Utilizar cereales integrales o panes enriquecidos, cereales enteros o pasta enriquecida, harina avena, cereales de desayuno, crepes hecha de harina de maíz o de trigo, sémola, arroz integral o salvaje, palomitas, pan de maíz, cuscús, galletas saladas, panecillos. Consumir al menos 3 onzas de cereales enteros, galletas, arroz, o pastas cada día.

### **Grasas y Aceites**

Consumir en  
Poca cantidad

Aceites de ensalada, margarina, mantequilla, nata, mayonesa, aliños de ensalada, tocino. Tomar la mayoría de la grasa a partir de pescados, frutos secos y aceites vegetales.

### **Postres**

1 o más raciones

Todos los dulces y postres en cantidades pequeñas.

### **Líquidos**

6-8 Tazas

Agua y otros líquidos, tales como café, té, zumos de frutas u hortalizas, limonada, caldos o sopas.

## **5.2 DIETAS LÍQUIDAS Y SUS MODIFICACIONES**

### **5.2.1 DIETA DE LÍQUIDOS TRANSPAENTES**

#### **5.2.1.1 Utilidad**

La dieta líquida transparente está prescrita para pacientes operatorios, pacientes con situaciones inflamatorias agudas del tracto gastrointestinal, en estados agudos de muchas enfermedades, especialmente en aquellos con fiebre, o en situaciones donde es necesario minimizar la materia fecal (libre de residuo).

#### **5.2.1.2 Adecuación / Idoneidad**

Esta dieta no es idónea para todos los nutrientes. No debería ser utilizada más de 3 días sin suplementos orales de líquidos transparentes comerciales pueden proporcionar una fuente de proteínas y vitaminas y minerales adicionales.

**Nota:** Puede ser útil una <dieta con fórmula definida> preparada comercialmente si el régimen de líquidos transparentes es necesario durante más de 3 o si el paciente está gravemente desnutrido.

#### **5.2.1.3 Fundamentos de la Dieta**

Esta dieta se compone de líquidos transparentes. Está diseñada para proporcionar fluidos sin estimular grandes procesos digestivos, aliviar la sed y proporcionar una alimentación oral que promoverá una vuelta gradual a la ingesta normal de comida. Se pueden ofrecer pequeñas raciones cada 2 ó 3 horas ya las horas de

comida. (Algunos pacientes post-operatorios pueden estar limitados a ingerir solo té y caldos sin grasa durante una o más comidas).

## ALIMENTOS PARA EL DÍA

<b>Frutas</b>	Zumo de frutas colado: manzana, cereza, arándano- manzana, arándano, arándano- uva, uva, naranja, pomelo.
<b>Sopas</b>	Caldos y consomés transparentes sin grasa.
<b>Postres</b>	Gelatina con o sin sabor, helados de frutas hechos sin leche, azúcar, miel Caramelos duros, sustitutos de azúcar.
<b>Líquidos</b>	Café, té, bebidas gaseosas, bebidas refrescantes de frutas admitidas como líquidos transparentes.

### 5.2.2 DIETA LIQUIDA TRITURADA

#### 5.2.2.1 Utilidad

La dieta líquida triturada está prescrita en pacientes post operatorios, a continuación de la dieta líquida transparente, para enfermos agudos, y en pacientes que no pueden masticar o deglutir alimentos sólidos o en puré. Puede ser prescrita para suplementar alimentación por sonda.

#### 5.2.2.2 Adecuación / Idoneidad

Dependiendo de la cantidad y los alimentos elegidos, esta dieta tenderá a ser baja en proteínas, calorías, hierro, tiamina y niacina. Si el paciente va a estar con esta dieta más de 2-3 semanas se debería prescribir un suplemento multi vitamínico/mineral, se recomienda solo para uso temporal.

### 5.2.2.3 Fundamentos de la Dieta

1. La dieta líquida triturada incluye alimentos que son líquidos a temperatura corporal y son tolerados por el paciente.
2. Dado que, normalmente, la dieta incluye muchos alimentos que tienen leche, puede ser necesario modificarla en aquellos sujetos con intolerancia a la lactosa.
3. Si se utiliza durante varias semanas, debería incluirse productos lácteos bajos en grasa e pacientes con niveles elevados de colesterol. También pueden ser necesarias modificaciones e los niveles de carbohidratos en personas con diabetes mellitas o hipoglucemia.

#### ALIMENTOS PARA EL DIA

<b>Leche</b>	Como bebida o para cocinar, la leche e bebidas lácteas, tales como el ponche de huevo, batidos de leche o leche malteada, en sopas de crema coladas, yogur sin trozos de fruta o semillas.
<b>Carne y Legumbres</b> 2-3 raciones	Huevos en ponche de huevo, natillas blandas, carne en puré añadida a un caldo o crema.
<b>Frutas</b> 1-2 ½ Tazas	Zumos cítricos y de otras frutas, frutas en puré sin semillas.
<b>Hortalizas</b> 1 taza o más	Patata, en crema coladas, otras hortalizas con un sabor/aroma moderado como espárragos, zanahorias, judías verdes, guisantes o espinacas, coladas o combinadas con caldos transparentes, sopa crema, gelatina natural o saborizada, zumo de hortalizas.
<b>Cereales</b> 3 o más raciones	Cereales cocidos colados, refinados, que hayan sido suavizados con leche caliente o mitad y mitad.
<b>Grasas y</b>	Aceites vegetales, margarina o mantequilla enriquecida, nata, sucedáneos

## ALIMENTOS PARA EL DIA

<b>Aceites</b> 4 raciones	de nata no lácteos.
<b>Postres</b> 1 o más raciones	Azúcar, miel, sustitutos de azúcar, sirope.
<b>Líquidos</b>	Café, té, bebidas gaseosas.
<b>Otros</b>	Caldo o cremas coladas combinadas con hortalizas permitidas coladas, natillas cocidas o blandas, gelatina con o sin sabor, helados naturales, pudín, sorbetes, especias suaves o saborizantes con moderación, suplementos nutricionales.

### 5.2.3 DIETA HIPOGRASA (40-50 g de grasa)

#### 5.2.3.1 Utilidad

La dieta baja en grasa puede prescribirse para reducir para reducir la ingesta de grasa en pacientes con enfermedades de la vesícula biliar, hígado o páncreas, o en presencia de alteraciones de la digestión y absorción de la grasa. Para el control dietético de los niveles altos de colesterol y otros lípidos sanguíneos.

#### 5.2.3.2 Adecuación / Idoneidad

La restricción de grasa (la fuente más concentrada de calorías) puede conducir a una dieta baja en grasa en calorías. En caso de necesitar calorías de forma adicional, se pueden añadir en la forma de carbohidratos complejos. A la hora de cubrir las necesidades de energía, pueden ser útiles los triglicéridos de cadena media (TCM).

### 5.2.3.3 Fundamentos de la Dieta

1. La dieta está diseñada para limitar la ingesta de grasa a 40-50 g al día.
2. Los alimentos pueden causar malestar por razones ajenas al contenido de grasa.

#### ALIMENTOS PARA EL DÍA

	Permitido	Evitar
<b>Leche</b> 3 o más tz.	Leche desnatada, suero de leche A partir de leche desnatada, leche en polvo desnatada, yogurt desnatada.	Nata, leche entera, leche con 1 ó 2 % de grasa, helado de nata, helado De leche, sorbete de leche, yogur Leche de coco.
<b>Huevos</b> (Si se toleran) limitar 1 yema al día.	Blandos o muy cocidos, revueltos Sin grasa, clara de huevo	Huevos fritos, rollitos de huevo
<b>Carne y Legumbres</b> 2 raciones (4-5 onz)	Carne magra de vaca, cerdo, cordero ternera, aves, embutidos y perritos calientes libres de grasa al 95-99% pescado, queso fresco, quesos naturales o procesados con 5% o menos de grasa/onza como la mozzarella parcialmente desnatada, Cheddar o Monterrey Jack bajos en grasa.	Embutidos normales, cecina de vaca, salchichas, carnes o pescado procesados, muy especiados conservas de pescado en aceite, pato, partes de cerdo con mucha grasa, todos los demás quesos, mantequilla de maní, frutos secos
	Permitido	Evitar
<b>Frutas</b> 1-2 ½ Tazas	Cualquier fruta fresca, congelada o envasada, zumos de fruta	Aguacate, cualquier fruta que no se tolere.
<b>Hortalizas</b> 1 - 4 tazas (incluidas patatas)	Cualquier hortaliza fresca, congelada o enlatada , zumo de hortalizas, patata blanca. Cualquier grasa utilizada en la preparación debe tomarse de la recomendación de grasa.	Cualquiera que pueda provocar malestar, familia del repollo, cebolla, pimientos, chucrut, pepino, legumbres secas, rábanos, patata Frita, chips, patatas con nata.
<b>Cereales</b>	Cereales integrales o granos, cereales	galletas, barquillos, crepes, pane-

	<b>Permitido</b>	<b>Evitar</b>
6 o más raciones	y panes enriquecidos, macarrones integrales, fideos, arroz, tortillas, palomitas de maíz, bajas en grasa.	cillos, panecillo dulce, rosquillas, galletas saladas, muesli, salvado, Fideos fritos, palomitas/mantq.
<b>Grasas y Aceites</b>	Mantequilla, margarina enriquecida o aceite de ensalada. Utilizar sobre pan, Ensalada o para cocinar.	
<b>Postres</b>	Azúcar, miel, sirope, mermeladas y jaleas, confituras, caramelos sin grasa como las gomas y caramelos duros, cacao en polvo y sirope de chocolate Sin grasa, barquillos de vainilla, galletas Graham, galletas de jengibre, sorbete, helados de fruta, y yogur helados sin grasa, pudín hecho con leche desnatada, merengues, gelatina.	Otros pasteles, galletas, helados o postres congelados, tartas y pastas, postres hechos con leche entera.
<b>Líquidos</b> 6-8 tazas	Agua y otros líquidos como café, té, zumos de frutas y hortalizas.	
<b>Sopas</b>	Sopas caseras hechas con caldos sin grasa o leche desnatada, con o sin hortalizas permitidas.	
<b>Condimentos O Aderezos</b>	Vinagre, encurtidos, Ketchup, todas las especias y condimentos, salsa bechamel con leche desnatada y grasa permitida.	Aceitunas, salsas cremosas y jugos excepto los hechos sin grasa.

## 5.2.4 DIETA HIPOSÓDICA (Dieta baja en Sal) (1500 – 2000 mg de sodio)

### 5.2.4.1 Utilidad

La dieta sin sal añadida es útil en la prevención y control del edema y/o la hipertensión. Para el control de las restricciones de líquidos.

#### **5.2.4.2 Adecuación / Idoneidad**

El plan de alimentos propuesto incluye alimentos en cantidades que proporcionan las cantidades de nutrientes recomendables por la National Academy of Sciences para adultos. Se recomienda mantener el peso saludable, añadir más frutas y hortalizas y comer menos grasa total y saturada.

#### **5.2.4.3 Fundamentos de la Dieta**

1. Preparar todos los alimentos sin sal y no añadir sal en la mesa. Evitar todos los alimentos y bebidas procesadas y preparados con alto contenido de sodio.
2. Limitar las cantidades de carne, leche, cereales listos para consumir y panes y postres hechos con sal y horneados con levadura o bicarbonato sódico.
3. Algunos medicamentos, incluidas preparaciones sin receta para tratar la indigestión o la acidez, contienen grandes cantidades de sodio.
4. Los suministros locales de agua y aguas que se han ablandado químicamente pueden contener cantidades considerables de sodio. Se debería determinar la cantidad de sodio en el agua y tenerla en cuenta en la preparación de menús.
5. Los sustitutos de sal pueden promover la aceptación de las dietas con restricción de sal, aunque solo deberían utilizarse si lo permite el doctor.

## ALIMENTOS PARA EL DIA

	Permitido	Evitar
<b>Leche</b> 2-3 tazas	Leche con 1% a 2% de grasa, entera o leche chocolateada al día, si desea, se sustituir una taza de yogur por una de leche.	Suero de leche comercial, mezclas solubles de cacao, leche malteada batidos de leche, mezclas de leche
<b>Carne y Legumbres</b> 2 -3 raciones (2-7 onz)	Carnes, pescados, aves, huevos, legumbres o guisantes secos, preparados procesados con sal, queso bajos en sodio, mantequilla de maní baja en sodio, entrantes envasados congelados o empacados si están preparados con menos de 500 mg de sodio por ración.	Carne, pescados, aves o huevos procesados o preparados con sal carnes tipo Khosher, carnes o pescados ahumados, curados con sal como el tocino, mortadela, carne deshidratada, perritos calientes, jamón, embutidos, cerdo Salado, salchichas, anchoas, caviar atún en lata, salmón, sardinas, mariscos salados como el cangrejo, almejas, ostras y gambas, todos los quesos excepto quesos bajos en sodio, y mantequilla de maní.
<b>Frutas</b> 1-2 ½ Tazas	Cualquier fruta fresca y zumos de fruta	Ninguna
<b>Hortalizas</b> 1 - 4 tazas (incluidas patatas)	Cualquier hortaliza fresca, congelada o enlatada, excepto las enumeradas en la columna EVITAR, pasta o salsa de tomate sin sal.	Hortalizas y zumos normales envasados con sal, salsa de tomate chucrut y hortalizas en sal muera Hortalizas en salsas congeladas maíz enlatado, patatas solubles.
<b>Cereales</b> 3-10 raciones	Hasta 4 raciones de pan y panecillos de levaduras normales, panes caseros galletas con coberturas sin sal, pastel de arroz sin sal, cereales integrales cocidos, macarrones, espaguetis integrales preparados sin sal.	Panes, panecillos o galletas con coberturas de saladas, panes rápidas, más de 1 ración de cereal caliente instantáneo, macarrones, arroz o mezclas de fideos Envasados, congelados o preparados y preenvasados, pan relleno, migas de pan, galletas normal
<b>Grasas y Aceites</b>	Mantequilla, margarina normal, aceite de ensalada manteca o grasas vegetal jugo de carne sin sal, crema agria, mayonesa y aliño de ensalada baja en sal frutos secos no salados.	Salsa o jugos enlatados o salado tocino, cerdo salado, cubitos de de condimentos, frutos secos salados, mayonesa y aliños normal Les.

	<b>Permitido</b>	<b>Evitar</b>
<b>Postres</b>	Helados, sorbetes, helados Light, pudín o yogures con sabores si forman parte de las recomendaciones de leche, 1 ración/día de postres al horno hechos Con sal, levadura o bicarbonato, otros postres hechos sin leche. Sustitutos de azúcar, azúcar, mermeladas, jaleas, caramelos hechos con alimentos permitidos.	Mezclas de pudín instantáneos, postres al horno hechos con sal levadura, o soda para hornear en cantidades de 1 ración/día.
<b>Líquidos</b> 6-8 tazas	Cualquier caldo o sopa casero bajo en sodio hechos con alimentos permitido sopas o caldos comerciales bajos en soa, café, té, café descafeinado, bebidas, aseosas.	Todos los caldos, sopas, consosomés ( solubles, envasados congelados normales). bebidas gaseosas que contengan más de 35 mg de sodio por ración, aguas blandas utilizadas para cocinar o beber.
<b>Otros</b>		Encurtidos, acitunas, condimentos, aperitivos salados como palomitas, frutos secos, chips, lazos salados.
<b>Condimentos O Aderezos</b>	Cualquier aderezo que añada 5 mg o menos de sodio por ración, especias Y hierbas, zumo de limón, vinagre, Cacao en polvo, frutos secos sin sal Palomitas sin sal, Ketchup o mostaza Bajas en sodio.	Cualquier condimentos o aderezo que añada más de 5 mg de sodio por ración, sal y aderezos con sal como sal de apio de ajo, sal de mar, ablandador De carne, salsas de carne para Cocinar, salsa de soja, Teriyaki, inglesa, barbacoa, mostaza normal, vinagres.

**CAPITULO VI**  
**MENÚS DE DIETAS HOSPITALARIAS**

## CAPITULO VI

### 6. MENÚS DE DIETAS HOSPITALARIAS

#### 6.1 MENÚS DE DIETAS GENERALES

<b>DIETAS GENERALES</b>	
<b>MENÚ #1</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Naranja con zanahoria	250 g.
Tostadas (2)	50 g.
Leche	250 g.
Mantequilla	5 g.
Huevo tibio	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de verduras	250 g.
Carne al jugo	100 g.
Jugo de mora	250 g.
Arroz	120 g.
Ensalada (tomate,lechuga,cebolla)	120 g.
Gelatina de manzana	60 g.

<b>* CENA</b>	
Pollo a la plancha	100 g.
Puré de papa	100 g.
Ensalada de vegetales	120 g.
Jugo de Guayaba	250 g.
Compota de manzana	60 g.
<b>MENÚ #2</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Porción de papaya	120 g.
Leche	250 g.
Porción de pan blanco	60 g.
Huevo Revueltos	60 g.
Mermelada de mora	10 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de pimiento	250 g.
Pescado apanado	120 g.
Arroz	120 g.
Ensalada (brócoli,zanahoria,coliflor)	120 g.
Jugo de limón	250 g.
Pastel de vainilla	60 g.

<b>* CENA</b>	
Carne frita	100 g.
Puré de zanahoria amarilla	60 g.
Ensalada de vegetales	120 g.
Agua aromática	250 g.
Porción de papaya	120 g.
<b>MENÚ #3</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Pan blanco	50 g.
Leche	250 g.
Mantequilla	5 g.
Café	250 g.
Porción de queso	28 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Locro de Acelga	250 g.
Seco de gallina	120 g.
Jugo de naranjilla	250 g.
Arroz	120 g.
Dulce de babaco	60 g.

<b>* CENA</b>	
Pescado al horno con verduras	100 g.
Arroz	120 g.
Ensalada fresca	120 g.
Agua aromática	250 g.
Dulce de Frutilla	60 g.
<b>MENÚ #4</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de papaya con naranja	250 g.
Pan en rebanadas (2)	50 g.
Leche	250 g.
Huevo duro	60 g.
Mermelada de piña	10 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de fideo	250 g.
Pastel de carne	100 g.
Arroz	120 g.
Ensalada (tomate y vainitas)	120 g.
Jugo de manzana	250 g.
Porción de sandía	100 g.

<b>* CENA</b>	
Pollo con verduras	120 g.
Puré de papas	60 g.
Jugo de limón	250 g.
Pastel de maqueño	60 g.
<b>MENÚ #5</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Porción de papaya	120 g.
Porción de pan blanco	60 g.
Leche	250 g.
Mantequilla	5 g.
Huevo duro	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de champiñones	250 g.
Pollo cocido	100 g.
Jugo de piña	250 g.
Arroz	120 g.
Ensalada (pepinillo, limón, perejil)	120 g.
Durazno al almíbar	60 g.

<b>* CENA</b>	
Ravioles de carne	100 g.
Ensalada fresca (lechuga,tomate,cebolla)	120 g.
Jugo de limón	250 g.
Flan de leche	60 g.
<b>MENÚ #6</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
tortilla francesa	60 g.
Leche	250 g.
Porción de queso mozzarella	15 g.
Tostadas (2)	50 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de tomate	250 g.
Solomillo con cebollas acarameladas	120 g.
Arroz	120 g.
Ensalada (lechuga,zanahoria,tomate)	120 g.
Jugo de frutilla	250 g.
Manzana mediana	60 g.

<b>* CENA</b>	
Róballo frito	100 g.
Puré de papas	100 g.
Ensalada de col	120 g.
Jugo de naranja	250 g.
Ensalada de frutas	120 g.
<b>MENÚ #7</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de piña	250 g.
2 rodajas de pan	50 g.
Leche	250 g.
Mantequilla	5 g.
Huevo duro	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Consomé de pollo	250 g.
Pescado con verduras	120 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Compota de frutilla	60 g.

<b>* CENA</b>	
Pollo a la plancha	100 g.
Arroz	120 g.
Ensalada de tomate, lechuga, cebolla	120 g.
Jugo de mora	250 g.
Gelatina de uva	60 g.

## 6.2 MENÚS DE DIETAS LÍQUIDAS Y SUS MODIFICACIONES

### 6.2 1. MENÚS DE DIETAS LÍQUIDAS TRANSPARENTES

<b>MENÚ #1</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Naranja	250 g.
Gelatina líquida de manzana	250 g.
Agua aromática de cedrón	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Caldo de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de naranja	250 g.
Jugo de uva	250 g.
Café	250 g.

<b>* CENA</b>	
Consomé de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de limón	250 g.
Té de frutas	250 g.
Jugo natural de manzana	250 g.
<b>MENÚ #2</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de toronja	250 g.
Gelatina líquida de piña	250 g.
Agua aromática de menta	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Caldo de verduras sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de cereza	250 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Té negro	250 g.

<b>* CENA</b>	
Consomé de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de frambuesa	250 g.
Agua aromática de hierba luisa	250 g.
Jugo natural de manzana	250 g.
<b>MENÚ #3</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Naranja	250 g.
Gelatina líquida de piña	250 g.
Café	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Caldo de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de naranja	250 g.
Jugo de manzana	250 g.
Té de frutas	250 g.
<b>* CENA</b>	
Consomé de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de uva	250 g.
Agua aromática de menta	250 g.
Jugo natural de manzana	250 g.

<b>MENÚ #4</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de mora	250 g.
Gelatina líquida de cereza	250 g.
Té de frutas	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Gelatina líquida de piña	250 g.
Caldo de pollo sin grasa	250 g.
Jugo de manzana	250 g.
Agua aromática de Hierba Luisa	250 g.
<b>* CENA</b>	
Jugo de guayaba	250 g.
Gelatina líquida de uva	250 g.
Agua aromática de menta	250 g.
Consomé de verduras	250 g.

## 6.2.2 MENÚS DE DIETAS LÍQUIDAS TRITURADA

MENÚ #5	CANTIDAD
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de naranja	250 g.
Avena con leche y azúcar cernida	250 g.
Agua aromática de toronjil	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Caldo de pollo sin grasa	250 g.
Gelatina líquida de cereza	250 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Puré de carne	120 g.
<b>* CENA</b>	
Consomé de pollo sin grasa	250 g.
Yogurt natural con azúcar	250 g.
Puré de manzana	60 g.
Leche	250 g.

<b>MENÚ #6</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Guayaba	250 g.
Puré de pera	100 g.
Leche entera	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Puré de pescado	120 g.
Puré de zanahoria amarilla	100 g.
Jugo de manzana	250 g.
Consomé de pollo	250 g.
Puré de manzana	60 g.
<b>* CENA</b>	
Puré de pera	60 g.
Yogurt	250 g.
Leche	250 g.
Jugo naranja	250 g.

<b>MENÚ #7</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de manzana	250 g.
Avena con leche y azúcar cernida	250 g.
Leche	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Puré de papa	120 g.
Caldo de pollo sin grasa	250 g.
Jugo de uva	250 g.
Puré de carne	120 g.
<b>* CENA</b>	
Puré de verduras	120 g.
Puré de manzana	120 g.
Jugo de guanábana	250 g.
Leche	250 g.

### 6.3 MENÚ DE DIETAS HIPOGRASA

<b>MENÚ #1</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de naranja	250 g.
Pan de agua sin grasa (2)	60 g.
Leche desnatada	250 g.
Huevo duro	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Tilapia al vapor	56 g.
Consomé de pollo sin grasa	250 g.
Jugo de piña	250 g.
Arroz sin grasa	120 g.
Ensalada (brócoli y coliflor al vapor)	120 g.
Poción de papaya	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pollo a la plancha sin grasa	56 g.
Puré de papa	120 g.
Ensalada (pepinillo, zanahoria, limón)	120 g.
Leche desnatada	250 g.
Gelatina de cereza	60 g.

<b>MENÚ #2</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Vaso de yogurt desnatado	250 g.
Huevo revuelto sin grasa	60 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Porción de fruta	100 g.
Pan integral (2 tostadas)	50 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de verduras sin grasa	250 g.
Estofado de carne magra	56 g.
Arroz sin grasa	120 g.
Ensalada de tomate	120 g.
Jugo de mora	250 g.
Gelatina de piña	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pechuga de pollo sin grasa	56 g.
Puré de zanahoria amarilla	100 g.
Ensalada de vainitas al vapor	120 g.
Jugo de naranjilla	250 g.
Mandarina	60 g.

<b>MENÚ #3</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de piña	250 g.
Pan pita integral (1)	55 g.
Leche desnatada	250 g.
Porción de queso fresco	15 g.
Huevo tibio	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de zapallo sin grasa	250 g.
Pescado a la plancha	56 g.
Jugo de frutilla	250 g.
Arroz sin grasa	120 g.
Espárragos al vapor	120 g.
Compota de manzana	60 g.
<b>* CENA</b>	
Carne de ternera magra con verduras	56 g.
Puré de camotes	120 g.
Ensalada de brócoli y zanahoria al vapor	120 g.
Leche desnatada	250 g.
Gelatina de uva	60 g.

<b>MENÚ #4</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Cornflakes naturales bajo en grasa	30 g.
Huevo duro sin yema	60 g.
Jugo de naranja con zanahoria	250 g.
Porción de papaya y piña	120 g.
Leche desnatada	125 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Macarrones integrales	120 g.
Salsa de tomate con carne magra	56 g.
Ensalada de (tomate,lechuga,limón)	120 g.
Jugo de limón	250 g.
Compota de pera	60 g.
<b>* CENA</b>	
Arroz relleno con pollo y legumbres	250 g.
Jugo de maracuyá	250 g.
Gelatina de frambuesa	60 g.
Leche desnatada	250 g.

<b>MENÚ #5</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de guayaba	250 g.
Tostadas bajas en grasa (2)	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Porción de piña	100 g.
Agua aromática de cedrón	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de pimientos sin grasa	250 g.
Pescado al horno con vegetales	56 g.
Jugo de manzana	250 g.
Arroz integral sin grasa	120 g.
Ensalada (tomate, lechuga,cebolla)	120 g.
Gelatina de fresa	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pastel de papa con espinaca	125 g.
Pollo a la plancha	56g.
Jugo de manzana	250 g.
Leche desnatada	250 g.
Porción de papaya	60 g.

<b>MENÚ #6</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Huevos rancheros	70 g.
Agua aromática de hierba luisa	250 g.
Jugo de mandarina	250 g.
Tostadas integrales bajas en grasa (2)	50 g.
Leche desnatada	125 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de Lenteja sin grasa	250 g.
Lenguado a la plancha	56 g.
Arroz sin grasa	120 g.
Jugo de mora	250 g.
Ensalada de granos (habas, choclo y chochos)	120 g.
Gelatina de cereza	60 g.
<b>* CENA</b>	
Puré de papas si grasa	120 g.
Pastel de carne magra	56 g.
Jugo de papaya	250 g.
Compota de pera	60 g.
Leche desnatada	250 g.

<b>MENÚ #7</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Yogurt desnatado	250 g.
Agua aromática de menta	250 g.
Jugo de toronja	250 g.
Tostadas integrales bajas en grasa (2)	50 g.
Porción de papaya,frutilla,banano	100 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Pollo sin grasa al horno	56 g.
Ensalada al vapor(brócoli,zanahoria,coliflor)	120 g.
Arroz sin grasa	120 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Dulce de frutillas	60 g.
<b>* CENA</b>	
Arroz sin grasa	120 g.
Estofado de carne magra	56 g.
Ensalada de (lechuga,tomate,limón)	250 g.
Gelatina de limón.	60 g.
Leche desnatada	250 g.

#### 6.4 MENÚS DE DIETAS HIPOSÓDICA (1500-2000 mg de sodio)

MENÚ #1	CANTIDAD
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Naranja	250 g.
Galletas sin sal	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Mermelada casera de mora	10 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Carne magra a la plancha sin sal	150 g.
Pastel de arroz sin sal	120 g.
Jugo de maracuyá	250 g.
Crema de cebollas	250 g.
Ensalada (tomate,lechuga,cebolla,limón)	120 g.
Compota de manzana	60 g.
<b>* CENA</b>	
Tilapia frita sin sal	100 g.
Papas al horno	100 g.
Ensalada de brócoli,zanahoria al vapor sin sal	120 g.
Jugo de mora	250 g.
Porción de papaya	60 g.

<b>MENÚ #2</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Porción de (manzana,piña,papaya)	100 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Porción de pan integral	55 g.
Huevo Tibio sin sal	60 g.
Mermelada de piña	10 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de verduras sin sal	250 g.
Trucha al vapor	120 g.
Arroz	120 g.
Ensalada espárragos con limón y aceite de oliva	120 g.
Jugo de guayaba	250 g.
Frutillas al almíbar	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pechuga de pollo sin piel y sin sal a la plancha	100 g.
Puré de zanahoria amarilla	60 g.
Ensalada de tomate	120 g.

Jugo de limón	250 g.
Porción de papaya	100 g.
<b>MENÚ #3</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de Naranja y zanahoria	250 g.
Pan integral bajo en sal	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Mermelada de frutilla	10 g.
Agua aromática de toronjil	250 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Estofado de carne sin sal	125 g.
Arroz sin sal	120 g.
Jugo de mora	250 g.
Sancocho sin sal	250 g.
Ensalada de tomate, chochos, cebolla paiteña	120 g.
Porción de manzana	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pechuga de pollo sin sal	80 g.
Puré de calabaza	120 g.

Ensalada (brócoli y coliflor sin sal al vapor)	120 g.
Jugo de maracuyá	250 g.
Compota de pera	60 g.
<b>MENÚ #4</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Porción de (uva,piña,papaya)	100 g.
Jugo de melón	250 g.
Tostadas bajas en sal	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Mantequilla	5 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Crema de cebolla sin sal	250 g.
Tilapia a la plancha sin sal	80 g.
Puré de zanahoria amarilla sin sal	120 g.
Ensalada de tomate	60 g.
Jugo de frutilla	250 g.
Porción de pera	60 g.
<b>* CENA</b>	
Espagueti de vegetales sin sal	250 g.

Ensalada de tomate,lechuga,cebolla,limón	120 g.
Jugo de Guayaba	250 g.
Compota de manzana	100 g.
<b>MENÚ #5</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de piña	250 g.
Pan integral bajo en sal	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Mermelada de mora	10 g.
Huevo revuelto	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Pastel de carne sin sal	80 g.
Arroz sin sal	120 g.
Jugo de papaya y limón	250 g.
Sopa de legumbres sin sal	250 g.
Ensalada pepinillo y limón	120 g.
Dulce de babaco	60 g.

<b>* CENA</b>	
Pollo con vegetales sin sal	80 g.
Puré de zapallo	120 g.
Tostada integral	25 g.
Jugo de mora	250 g.
Frutillas al almíbar	60 g.
<b>MENÚ #6</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Porción de papaya	100 g.
Jugo de naranja	250 g.
Galletas sin sal	50 g.
Té con leche	250 g.
Huevo duro sin sal	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Sopa de fideo sin sal	250 g.
Trucha a la plancha sin sal	80 g.
Arroz integral sin sal	120 g.
Ensalada de tomate, albahaca, ajo, aceite de oliva	60 g.
Jugo de maracuyá	250 g.

Porción de manzana	60 g.
<b>* CENA</b>	
Pollo al horno sin sal	80 g.
Ensalada de tomate, lechuga, cebolla, limón	120 g.
Jugo de naranjilla	250 g.
Compota de manzana	60 g.
Puré de papa sin sal	120 g.
<b>MENÚ #7</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>* DESAYUNO</b>	
Jugo de naranja con zanahoria	250 g.
Pan integral bajo en sal	50 g.
Leche desnatada	250 g.
Mermelada de guayaba	10 g.
Huevo revuelto	60 g.
<b>* ALMUERZO</b>	
Carne magra sin sal frita	80 g.
Arroz sin sal	120 g.
Jugo de papaya y limón	250 g.
Crema de espárragos sin sal	250 g.
Ensalada de granos (habas, choclo y	120 g.

chochos)	
Dulce de higos	60 g.
<b>* CENA</b>	
Sopa de verduras sin sal	80 g.
Porción de piña	120 g.
Tostada baja en sal	25 g.
Jugo de tomate de árbol	250 g.
Frutillas al almíbar	60 g.

## **CAPITULO VII**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **CAPITULO VII**

### **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

La propuesta para el mejoramiento en el manejo y elaboración de alimentos termina con el objetivo de tener un manejo óptimo con buena utilización de técnicas en la elaboración de los alimentos en la cocina de la Cafetería de la Clínica La Primavera con la aplicación de las normas de sanidad, para que a futuro se pueda pulir los errores de los capítulos antes analizados.

#### **7.1 CONCLUSIONES**

- A través del estudio y análisis de las encuestas realizadas hemos podido observar que la mayoría de los pacientes como los clientes y personal de la clínica, está satisfecho con el servicio que reciben por parte de la cafetería.
- La cocina de la cafetería de la Clínica La Primavera tiene necesidades muy importantes en los 2 aspectos fundamentales: instalaciones y manipulación de alimentos.
- El servicio de alimentos y bebidas de ser realizado por personas capacitadas, ya que de esta manera se evitará inconvenientes dentro de la cocina.
- Capacitar al personal acerca de la contaminación cruzada, ya que la mayoría de las personas desconoce el tema.

- Todo el personal que labora en la cafetería de la Clínica La Primavera debería estar en constante capacitación para así tener mejor manejo de los alimentos e instrumentos.
- Informar correctamente al personal sobre las normas de sanidad y su importancia.
- La Clínica La Primavera está expuesta a tener a tener serios problemas ya que sus pacientes son de alto riesgo y no tienen controlados los puntos críticos de control para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Sus manipuladores no conocen las temperaturas internas mínimas de cocción, instrumentos de medición y calibración de termómetros.
- Las temperaturas de almacenamiento y servicio de alimentos potencialmente peligrosos preparados, fríos y calientes no son los adecuados, los mismos que son fríos a 5° C o menos, calientes a 60° C o más.
- Las instalaciones, equipos y utensilios no son lavados y desinfectados de acuerdo a normas que rigen la inocuidad de los alimentos.
- Existen fallas en cuanto a la higiene del personal, inadecuada preparación técnica, y bajo nivel de educación de la mayoría del personal de cocina.
- El personal que trabaja en la Clínica La Primavera no tiene un adecuado conocimiento en cuanto a preparación de menús para las diferentes dietas que se sirven a los pacientes de la misma.

## 7.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar capacitaciones cada 6 meses al personal que labora en la cafetería de la Clínica La Primavera sobre manipulación correcta de los alimentos e higiene personal.
- Dar mantenimiento periódico a los equipos de cocina ya que no se lo ha estado haciendo.
- Motivar al personal que labora en la cocina de la Clínica La Primavera para que así se pueda desarrollar un mejor ambiente de trabajo.
- Aplicar inmediatamente la propuesta correctiva de manipulación de alimentos descrito en el documento.
- Buscar una empresa o persona calificada en seguridad alimentaria para una inspección, valoración y capacitación para todo el personal de la cocina de la Clínica La Primavera.
- Se recomienda cambiar los muebles de madera utilizados para la ubicación de la vajilla, por muebles de acero inoxidable, para de esta manera evitar la proliferación de microorganismos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. LAMBERTINE LEONINE C., Alimentos y Bebidas Higiene, Manejo y Preparación, Primera Edición México, 1999, Editorial Continental
2. LOPEZ CANO JOSE LUIS, Métodos e Hipótesis científicas, México, 1984
3. MAHER, ANDREA K. Manual de dietas simplificado, Iowa Dietetic Association: 15-80
4. MANUAL OF CLINICAL DIETETICS, American Dietetic Association. Chicago, Illinois.
5. PASCUAL, A 2000, Microbiología Alimentaria: Metodología analítica para alimentos y bebidas. Segunda Edición. Editorial Díaz de Santos. Madrid. España.
6. PINTO JA Y CARBAJAL A., La dieta equilibrada, prudente o soluble. Nutrición y Salud. 2006
7. TEJADA, B,2007. Administración de servicios de alimentación, calidad, nutrición, productividad y beneficios. Medellín. Colombia.
8. [http://servinutrir.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=31&Itemid=38](http://servinutrir.com/index.php?option=com_content&task=view&id=31&Itemid=38)
9. [www.iseaca.edu.ar/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=51](http://www.iseaca.edu.ar/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=51)
10. <http://www.monografias.com/trabajos13/mipy/mipy.shtml#no>

11. [http://www.sdbest.com/Food\\_Safety/almacenamiento\\_fr%EDo.html](http://www.sdbest.com/Food_Safety/almacenamiento_fr%EDo.html)

12. <http://books.google.com/books?id=hWNYfei4w08C&dq=Nutrition+and+Diet+Therapy:+SelfInstructional+Approaches&printsec=frontcover&source>

13. <http://www.saludymedicina.com.mx/imprimirNota.asp?ID=1838>

## **ANEXOS**

## ENCUESTA A PACIENTES

**Mi nombre es Sofía Alarcón y estoy realizando una encuesta con el objetivo de mejorar el servicio que ofrece la cafetería de la clínica. Su opinión cuenta mucho!**

**Gracias por su colaboración!**

**Nombre:**

**C.I:**

1. Cómo calificaría usted el servicio de alimentación de la cafetería?

(     ) Muy Bueno

(     ) Bueno

(     ) Regular

(     ) Malo

2. La calidad de los productos le parecen:

(     ) Muy Bueno

(     ) Bueno

(     ) Regular

(     ) Malo

3. Considera que la alimentación es balanceada?

SI (     )

NO (     )

4. Cómo calificaría usted la presentación de los platos?

(     ) Muy Bueno

(     ) Bueno

(     ) Regular

(     ) Malo

5. Califique el servicio de las meseras.

(     ) Muy Bueno

(     ) Bueno

(     ) Regular

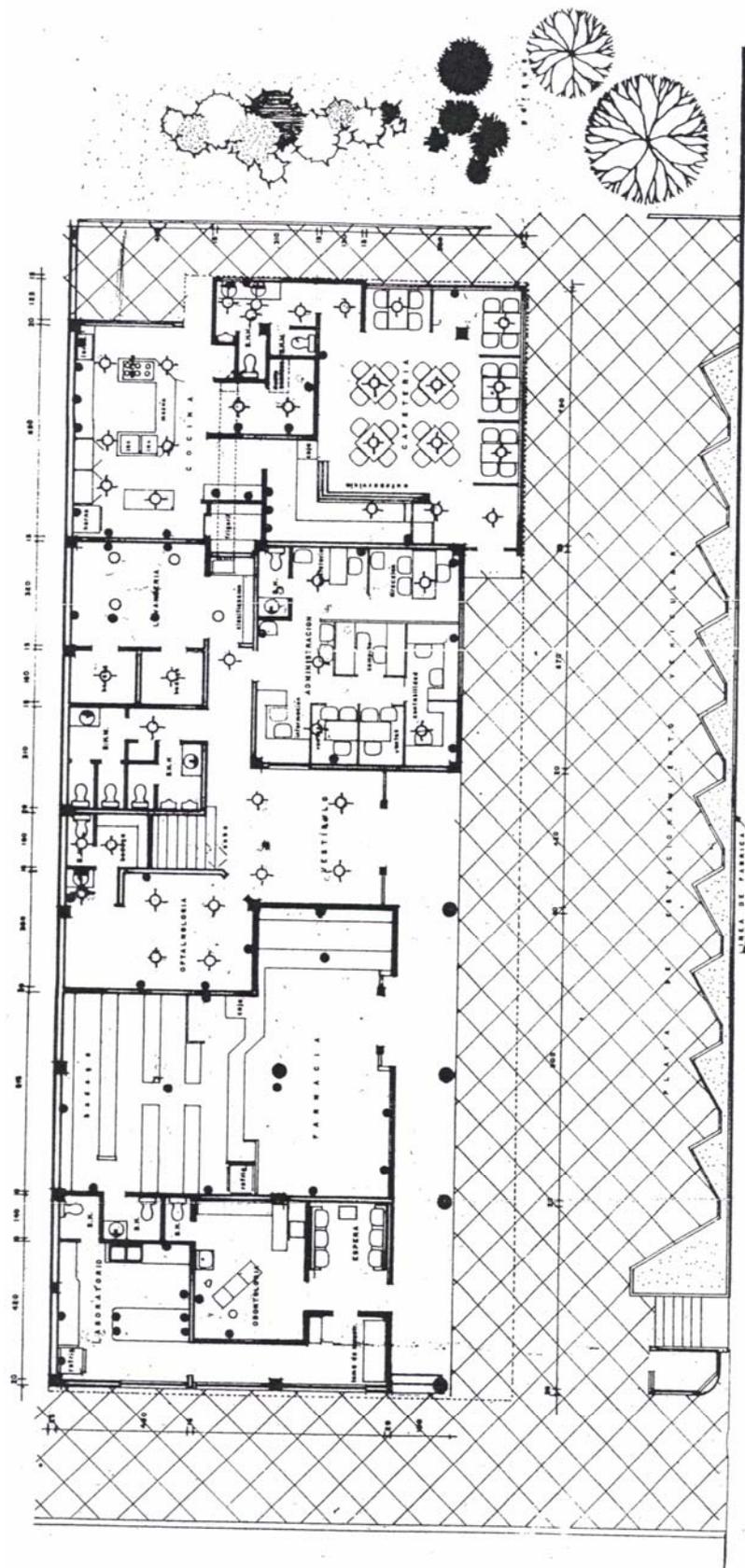
(     ) Malo

6. Recibe la alimentación a temperatura adecuada?

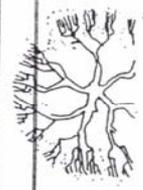
SI (     )

NO (     )





C E L L E M I G U E L A N G E L  
 (RACHO DE COLLA 16 m.)



PLANTA: nivel: 0.20 m

# GEMPRILINIC

## planos arquitectonicos

ESCALA: 1 : 100 OF. FORTO AIRTECH BUIA, AÑO 1996

## Postres:

Brownies con helado de vainilla.	10\$
Pastel del día.	10\$
Mousse de maracuyá.	10\$
Mousse de chocolate.	10\$
Flan.	10\$
Copa de Helado.	10\$

## Bebidas frías:

Jugo de frutas tropicales.	10\$
Milkshakes	10\$
Batidos	10\$
Colas	10\$
Cervezas	10\$
Agua con o sin gas.	10\$

## Bebidas calientes:

Café	10\$
Té	10\$
Chocolate	10\$



la huerta  
Café - Restaurant

## Entradas:

Croquetas de risotto.  
acompañadas de enslada fresca.

Empanadas de morocho con aji casero 10\$

Yuquitas fritas con salsa tartara. 10\$

Pan de yuca. 10\$

## Ensaladas:

**Ensalada griega** 10\$  
Tomates, pepinillos, champiñones,  
aceitunas negras, queso feta con  
vinagre balsámico y aceite de oliva.

**Ensalada "La Huerta"** 10\$  
Dos tipos de lechuga, champiñones,  
cebolla, pepinillos agridulces,  
pimiento, queso, crutones y vinagreta.

**Ensalada multicolor** 10\$  
Remolacha, zanahoria, rabano,  
col blanca, pepinillos y ajonjolí  
con yogurt natural y mostaza.

## Sanduches:

**De Pernil** 10\$  
Con tomate, cebolla y lechuga.

**Pollo al curry** 10\$

**Mixto** 10\$

**Queso** 10\$



## Platos fuertes:

**Pasta Ica** 10\$  
Deliciosos macarrones con espinaca,  
nueces, pasas en aceite de oliva y ajo.

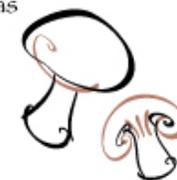
**Pasta Pesto** 10\$  
Espaguetti con salsa a base de fresca  
albahaca, nueces y aceite de oliva.

**Suprema Terikayi** 10\$  
descripcion

**Deditos de pollo** 10\$  
Acompañados de una exótica salsa  
de miel y mostaza.

**Menestra de la casa.** 10\$  
Con arroz y ensalada fresca.

**Pane Cook** 10\$  
Relleno de exquisitas salsas  
de champiñones o brocoli



## ANEXOS

### FOTOS DE LA COCINA DE LA CLÍNICA LA PRIMAVERA



FOTO No. 1



FOTO No. 2



FOTO No. 3



**FOTO No. 4**



**FOTO No. 5**



**FOTO No. 6**



**FOTO No. 7**



**FOTO No. 8**



**FOTO No. 9**

**FOTOS DE LAS BODEGAS DE LA CAFETERIA**



**FOTO No. 10**



**FOTO No. 11**



**FOTO No. 12**



FOTO No. 13



FOTO No. 14



FOTO No. 15

**FOTOS DE LA CAFETERIA - SALON**



**FOTO No. 16**



**FOTO No. 17**



**FOTO No. 18**