



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ADMINISTRADOR
GASTRONÓMICO

**TEMA: “DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS NUTRICIONALES PARA LAS
PERSONAS EN EL COMEDOR DE FE, MANÁ DEL CIELO, EN LA IGLESIA
COMUNIDAD DE FE, EN EL SECTOR NOROCCIDENTE DE QUITO”**

AUTOR: ANDREA ELIZABETH GARCÍA HIDALGO

DIRECTOR DE TESIS: ING. JAIME GUAMIALAMÁ

QUITO – ECUADOR

2015

Del presente trabajo se responsabiliza el autor.

.....

Andrea Elizabeth García Hidalgo

C.I. 1720041670

AGRADECIMIENTO

Primero quiero agradecer a Dios, porque Él es de quien viene la vida y todo lo bueno de ella, a mi amado Jesús por haber muerto en esa cruz por amor a la humanidad, al precioso Espíritu Santo quien es mi consejero, ayudador y maestro.

A mi amado esposo, idóneo celestial, gracias por tu esfuerzo, tu amor, cariño y comprensión, ya que durante este camino has estado siempre junto a mí, para apoyarme, guiarme y motivarme.

A mi querido hijo, mi herencia de parte de Dios, gracias porque con tu amor y sonrisas brindas a mi vida energía y amor, que me hacen esforzarme para cada día ser mejor.

Un profundo y sincero agradecimiento a mis padres que con amor y esfuerzo cada día han aportado ampliamente en mi camino diario, por ser una fuente permanente de valores importantes para el resto de mi vida. Y a pesar que ahora ya no estés físicamente junto a mí, papito, gracias por todo lo que en vida me diste, si no hubieras estado a mi lado no lo hubiera logrado.

A mi valiente hermana, ya que con su ejemplo de valentía y esfuerzo me ha motivado en el camino hasta llegar aquí.

A toda mi familia natural y espiritual, a mis amigos ya que con su amor, comprensión y oración han estado junto a mí en éste proceso.

A mi Director de Tesis, mucha gratitud por su valioso tiempo invertido para este proyecto, por su disposición para enseñarme, guiarme y transmitirme sus conocimientos y experiencia.

A la Universidad Tecnológica Equinoccial y a todos los maestros por compartir sus conocimientos y experiencias brindadas.

DEDICATORIA

A mí amado Señor Jesús, porque todo don perfecto y buena dádiva viene de Él.

A mi esposo e hijo, ya que es por ellos que me esfuerzo cada día, por ser la mejor esposa y madre, por ser de ejemplo y testimonio para ellos.

A mi madre y hermana, por estar siempre de mi lado, por su amor y apoyo cada día de mi vida.

A mi padre, Dr. Galo García (+), ya que con tu esfuerzo y ejemplo me motivaste para alcanzar mis metas y seguir adelante, sin importar las circunstancias, eres, fuiste y serás siempre el mejor padre, irremplazable, cada día de mi vida te extrañaré, fuiste el hombre más esforzado, valiente y alegre que conocí, tu comprensión y amor me han llevado hasta aquí.

A mi familia por su constante apoyo y motivación para que este trabajo se realice.

Al equipo de voluntarios que con su valioso aporte, esfuerzo y amor, día a día brindan de su tiempo para ser las manos extendidas de Dios para los más necesitados.

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se realizó en las instalaciones del comedor de fe, Maná del Cielo en la Iglesia Comunidad de Fe.

El ministerio Maná del Cielo, nace de la necesidad de llevar esperanza a la gente más necesitada de nuestra ciudad, además de compartir el amor de Cristo y el mensaje de vida y salvación de su evangelio, actualmente se reparten más de 2000 raciones de alimentos mensuales, víveres y vestimenta en sus diferentes programas diseñados estratégicamente para vincular a las personas de escasos recursos primero con Dios y luego con nuestra sociedad.

A través de esta investigación se pretende poner en práctica los conocimientos adquiridos con el fin de contribuir con la adecuada y balanceada alimentación de los niños, niñas, adolescentes y adultos, para así, mejorar y mantener su salud en condiciones óptimas o al menos adecuadas, para que puedan llevar una vida digna, productiva y servir de conexión con el resto de la sociedad.

Además el desarrollo de este trabajo también permitirá a la Iglesia Comunidad de Fe, mejorar la organización y ejecución de las actividades dentro del comedor de fe, así como también se podrá optimizar los recursos, la materia prima y la mano de obra voluntaria, para asegurarse de brindar a las personas alimentos sanos, seguros y nutritivos.

ÍNDICE

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	I
ANTECEDENTES.....	II
JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	III
OBJETIVOS.....	IV
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	V
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	6
1 DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA UN MENÚ BALANCEADO .	6
1.1 ALIMENTOS	7
1.1.1 CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS.....	9
1.1.1.1 POR EL GRUPO DE ALIMENTOS	9
1.1.1.2 POR SU GRADO DE PERECIBILIDAD.....	13
1.1.1.3 DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL.....	13
1.2 NUTRICIÓN	14
1.2.1 ESTADO NUTRICIONAL	15
1.2.2 NUTRIENTES.....	16
1.2.2.1 MACRONUTRIENTES	19
A. PROTEÍNAS	19
B. HIDRATOS DE CARBONO	24
C. GRASAS Y LÍPIDOS	27
1.2.2.2 MICRONUTRIENTES.....	32
A. VITAMINAS	32
1.2.2.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS MINERALES	38
1.2.2.4 ALIMENTOS SUPLEMENTARIOS.....	42

1.3	DETERMINACIÓN DE ESTÁNDARES NUTRICIONALES.....	45
1.3.1	ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES DE ALIMENTOS PARA LAS PREPARACIONES ALIMENTARIAS.....	46
1.4	NUTRICIÓN EN EL MUNDO	48
1.5	NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL ECUADOR.....	49
1.5.1	ESTADO NUTRICIONAL	49
1.5.2	ÍNDICE DE MASA CORPORAL.....	50
CAPÍTULO II		54
2	DIAGNÓSTICO SITUACIONAL	54
2.1	MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	56
2.1.1	DETERMINACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS DEL COMEDOR DE FE	56
2.1.2	CONDICIONES NUTRICIONALES DE LAS PERSONAS DEL COMEDOR DE FE	56
2.1.3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	62
CAPÍTULO III		71
3	PROPUESTAS DE MENÚS	71
3.1.1	NECESIDADES NUTRICIONALES DE LAS PERSONAS DEL COMEDOR DE FE	71
3.1.2	ESTÁNDAR DE CONSUMO ENERGÉTICO.....	71
3.2	DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE MENÚS	73
4	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	160
4.1	CONCLUSIONES	160
4.2	RECOMENDACIONES.....	161
BIBLIOGRAFÍA.....		162

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No 1 Pirámide NAOS.....	9
Gráfico No 2 Frecuencia de consumo de alimentos.....	10
Gráfico No 3 Pirámide nutricional de alimentos ecuatorianos.....	12
Gráfico No 4 Estado nutricional óptimo	15
Gráfico No 5 Estimaciones de las necesidades de los aminoácidos.....	20
Gráfico No 6 Fuentes de Proteínas.....	22
Gráfico No 7 Proteínas de bajo Valor Biológico	23
Gráfico No 8 Contenido en hidratos de carbono de los alimentos.....	26
Gráfico No 9 Ácidos Grasos en los alimentos	29
Gráfico No 9 Ácidos Grasos en los alimentos	30
Gráfico No 12 Distribución del agua como porcentaje del peso corporal	42
Gráfico No 13 Equilibrio Hídrico	43
Gráfico No 14 Percentiles de crecimiento de acuerdo a IMC de niñas y adolescentes de 5 a 19 años.....	52
Gráfico No 15 Percentiles de crecimiento de acuerdo a IMC niños y adolescentes de 5 a 19 años.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1: Clasificación funcional de los alimentos.....	14
Tabla No 2: : Requerimientos de energía de niños y adolescentes según edad y sexo	17
Tabla No 3: Requerimientos de energía por grupo de edad, sexo y actividad física de jóvenes y adultos	18
Tabla No 4: Requerimientos de proteínas	21
Tabla No 5: Ácidos grasos en los alimentos	29
Tabla No 6: Ácidos grasos en los alimentos	30
Tabla No 7: Vitaminas Liposolubles.....	33
Tabla No 8: Vitaminas Hidrosolubles	35
Tabla No 9: Minerales.....	39
Tabla No 10: Requerimientos individuales promedio de energía y niveles seguros de ingesta para proteína y hierro	47
Tabla No 11: Raciones diarias recomendadas para la energía y proteínas en los niños	47
Tabla No 12: Porcentajes de nutrientes.....	48
Tabla No 13: IMC para niños y adolescentes de 5 a 19 años.....	50
Tabla No 14: IMC para adultos entre 19 a 60 años.....	51
Tabla No 15: IMC para el adulto mayor	51
Tabla No 16: Estado nutricional de niños de 5 a 10 años	56
Tabla No 17: Estado nutricional de niños y adolescentes de 11 a 18 años	58
Tabla No 18: Estado nutricional de personas adultas entre 19 a 60 años	59
Tabla No 19: Estado nutricional de personas adultas mayores de 60 años.....	60

Tabla No 20: Consumo estándar de macronutrientes.....	71
Tabla No 21: Estándar de consumo energético y de macronutrientes para niños de 5 a 10 años y para personas adultas mayores a 60 años.....	72
Tabla No 22: Estándar de consumo energético y de macronutrientes para niños y adolescentes de 11 a 18 años.....	72
Tabla No 23: Estándar de consumo energético y de macronutrientes para adultos de 19 a 60 años.....	72
Tabla No 24: Resumen de menús.....	159

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Estado nutricional de niños de 5 a 10 años.....	57
Ilustración 2: Estado nutricional de niños y adolescente entre 11 a 18 años.....	58
Ilustración 3: Estado nutricional de personas adultas entre 19 y 60 años.....	60
Ilustración 4: Estado nutricional de personas adultas mayores a 60 años.....	61
Ilustración 5: ¿Cuántas comidas ingiere en el día?.....	63
Ilustración 6: ¿Diariamente, usted desayuna?.....	64
Ilustración 7: Si desayuna, ¿Qué desayuna?.....	65
Ilustración 8: Diariamente, ¿Usted merienda?.....	66
Ilustración 9: Si merienda, ¿Qué merienda?.....	67
Ilustración 10: En cuanto al almuerzo en el Comedor de Fe, el sabor y la calidad de los alimentos. ¿Piensa usted que se sirve lo adecuado?.....	68

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en el Ecuador existe una gran cantidad de personas, cuyo nivel económico y social no les permite tener una alimentación equilibrada para desarrollarse correctamente, al contrario, la falta de la misma combinada con los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, han desencadenado enfermedades tales como desnutrición, anemia o incluso obesidad.

Hoy en día al sentir la necesidad de la gente y como vínculo directo con la sociedad, se ha puesto en marcha el Comedor de Fe, que es la mano extendida de la Iglesia Comunidad de Fe, que toca de manera práctica a las familias de bajos recursos en todo el Ecuador, brindando sustento diario y compartiendo la Palabra de Dios en sectores marginados.

Sin embargo no posee una guía nutricional y gastronómica para elaborar la comida nutricionalmente balanceada. En la mayoría de casos, se preparan alimentos ricos en carbohidratos y grasas, habiendo una deficiencia de proteínas y vitaminas, por lo que a pesar de estar alimentándoles diariamente, no se lo está haciendo adecuadamente de acuerdo a los requerimientos nutricionales de las personas, que por motivos sociales-económicos no pueden llevar una correcta dieta alimenticia, sino que más bien muchas de ellas solo pueden comer dos veces al día, la mayoría de mujeres adultas tienen muchos hijos que alimentar, y las personas adultas mayores no tienen familias que las acojan, sino más bien están solas o abandonados. Por estas razones este proyecto busca contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas que asisten al comedor, a través de la elaboración de menús nutricionales, equilibrados, para además de contribuir con su adecuada y balanceada alimentación, también aportar al correcto manejo del Comedor de Fe, de esta manera se puede planificar y optimizar todas las actividades como: la compra de materia prima, la organización de las personas voluntarias para el servicio, canalización de donaciones y la repartición de alimentos.

ANTECEDENTES

Estudios demuestran que la correcta alimentación participa activamente con el buen desarrollo del ser humano, una dieta equilibrada nutricionalmente contribuye a mejorar e incrementar el rendimiento en las diferentes actividades físicas, psicomotrices e intelectuales de las personas.

La evidencia científica apunta a que los desórdenes alimenticios pueden ser determinantes en cuanto al ciclo vital de las personas, por ejemplo la desnutrición infantil es un grave problema ya que puede restringir la capacidad de crecer, aprender y trabajar en la adultez, impidiendo el desarrollo social del país. Así también, no solo en los niños, sino en adolescentes o adultos la mala alimentación puede ocasionar desórdenes alimenticios como bulimia, anorexia, anemia, entre otras enfermedades que afectan directamente la calidad de vida de las personas y su relación y papel activo en la sociedad. Maná del Cielo involucra a un grupo de voluntarios comprometidos al servicio de los demás, aparte de recursos financieros, logísticos y tecnológicos obtenidos a través de donaciones y autogestión, para proporcionar alimentos, vestido y medicinas a familias necesitadas cada semana.

El Programa de acción Comedor de Fe fue inaugurado hace ocho años, al ver la necesidad de la gente y el incremento de personas se inauguró el propio comedor, donde con la ayuda de voluntarios se prepara la comida, enviando mensualmente más de 2000 raciones de comida para diferentes lugares de la ciudad como: Plaza San Francisco, El Ejido y San Blas, además de la atención a diario en el servicio de almuerzos para aproximadamente setenta personas. El Comedor de Fe acoge diariamente a muchas personas, en su mayoría niños, mujeres y personas de la tercera edad que requieren de un cuidado social, físico, psicológico y nutricional. La creación de menús nutricionales para éste grupo de personas podría brindarles una alimentación adecuada, permitiéndoles mejorar su salud física y mental.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Es importante como sociedad y como personas productivas sensibilizarnos ante la necesidad latente que nuestros hermanos y compatriotas tienen, no solo de alimento sino también de aceptación, compañía, entre otras; deberíamos dejar los prejuicios atrás y comenzar a vincularnos con la sociedad. Actualmente nuestra profesión nos abre una puerta importante para esto ya que el alimentarse es una necesidad fisiológica para todas las personas sin importar el credo, la posición social, género o la edad, razón por la cual debemos ser activos y participar, aportando nuestros conocimientos gastronómicos y nutricionales no vamos a cambiar la realidad, pero si vamos a aportar positivamente para mejorarla.

Se considera importante diseñar los menús nutricionales para los niños, niñas, adolescentes, mujeres, hombres y adultos mayores del Comedor de Fe, para mejorar su calidad de vida y evitar el desarrollo de enfermedades por desórdenes alimenticios que pueden afectar su salud de manera drástica y en otros casos más graves causar la muerte, incrementando sus oportunidades de tener una vida sana y productiva dentro de la sociedad.

Al desarrollar este proyecto no solo mejorarán el equilibrio nutricional en los menús del Comedor de Fe, sino que también aportará con el manejo general del comedor, ya que la correcta planificación y organización del mismo, permitirá optimizar los recursos tanto humanos como económicos que se manejan, para ayudar a más gente necesitada y que se pueda impactar sus vidas de una manera positiva.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar menús nutricionales para las personas en el Comedor de Fe, para contribuir a través de raciones alimenticias diarias balanceadas positivamente con su salud física y mental, procurando evitar enfermedades cuyo origen sea por desórdenes alimenticios, aportando a mejorar así su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar las necesidades nutricionales y energéticas de los niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad.
- Evaluar antropométricamente a las personas que asisten regularmente al Comedor de Fe y diagnosticar sus hábitos alimenticios.
- Determinar los requerimientos y estándares nutricionales de los asistentes al Comedor de Fe y elaborar menús nutritivos y balanceados con sus respectivas recetas estándar, adecuadas a la disponibilidad de alimentos.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar esta investigación se diagnosticará la situación nutricional actual de las personas del Comedor de Fe, mediante el uso de una báscula y un tallímetro calibrado, utilizando la fórmula del IMC, se determinará las condiciones de salud y necesidades particulares. Para lo cual se observó a las personas en cuanto a sus hábitos alimenticios y posteriormente se realizó encuestas que determinaron sus costumbres y preferencias, para la elaboración de menús nutricionales equilibrados.

Para desarrollar el marco teórico se utilizó el método analítico sintético, combinado con el método deductivo que permitió analizar y estudiar las condiciones y requerimientos nutricionales generales y adaptarlos a las necesidades particulares del Comedor de Fe, para la obtención de información que nos permita elaborar las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1 DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE ALIMENTOS PARA UN MENÚ BALANCEADO

Con el fin de conocer y diferenciar los alimentos de acuerdo a los grupos en los cuales están divididos, los nutrientes que aportan para poder ejecutar de manera óptima cada una de las funciones que realizan en nuestro organismo, para de esta manera diseñar un menú adecuado, balanceado y variado, que contenga la ingesta saludable de nutrientes, que permitan mantener un estado físico y mental en buen estado, es importante definir conceptos que ayudarán a desarrollar un buen marco teórico.

A fin de enmarcar el tema planteado dentro de bases y fundamentos indiscutibles para el alcance del rigor científico y las exigencias académicas, se estima necesario establecer en las páginas de este trabajo investigativo, algunas definiciones que por lógica, quepan en la orientación que se ha dado al tema para su desarrollo, y entre estas definiciones, se toman como más ajustadas y específicas, las siguientes:

Diseñar

De acuerdo a (Wordreference, Wordreference.com, 2013) diseñar es crear un objeto que sea a la vez útil y estético.

Para nuestro caso, es la creación de un menú balanceado y bien presentado que cumpla condiciones organolépticas e inocuas.

Planificar

Son muchas las definiciones que podemos encontrar en torno a esta palabra, siendo algunas de estas las siguientes:

"Es el proceso de definir el curso de acción y los procedimientos requeridos para alcanzar los objetivos y metas. El plan establece lo que hay que hacer para llegar al estado final deseado". (Cortés, 2010)

“La planificación o programación es una metodología para la toma de decisiones, para escoger entre alternativas, que se caracterizan porque permiten verificar la prioridad, factibilidad y

compatibilidad de los objetivos y permite seleccionar los instrumentos más eficientes”. (Jorge Ahumada, 2010)

Para (Wordreference, 2013) planificar es: trazar los planos para la ejecución de una obra o hacer plan de una acción.

Menú

“El menú es la oferta básica de un restaurante. Su composición suele ser variada y más o menos amplia y agrupa por lo general, toda la oferta del establecimiento” (CEDE, 2012, pág. 10)

Restauración social

La principal característica que define estos establecimientos es que el servicio de comidas y bebidas se facilita a contingentes particulares, de ahí que se conozca también con el nombre de sector cautivo. Son ejemplos válidos:

- Restaurantes de empresas para trabajadores.
- Servicio de sanidad: clínicas, hospitales y ambulatorios.
- Educación: guarderías, colegios, residencias universitarias.
- Comunidades religiosas.
- Ejército : cuarteles, campamentos
- Instituciones penitenciarias: centros de prevención y cumplimiento (CEDE, 2012, pág. 7)

Diseño y planificación de menús

1.1 ALIMENTOS

El (MSP, 2001) define alimento como: producto o sustancia que, ingerido por el organismo, sirve para nutrirlo formar tejidos, suministrar calor, y mantener la existencia (vida).

La (OMS, Inocuidad, 2013) conceptualiza que “un alimento es toda sustancia o producto de carácter natural o artificial apto para el consumo humano, es cualquier sustancia que aporta la materia y energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales”

Partiendo de estos criterios se puede sintetizar que el alimento es toda sustancia comestible, cuyo origen puede ser natural o artificial, con propias características organolépticas, que aporta con

los nutrientes y/o energía necesaria para cumplir con las funciones vitales o específicas en el organismo diariamente.

- a) **Ingesta** de los componentes nutricionales que están contenidos en cada uno de los alimentos que componen el menú diario.
- b) **Absorción** que no es más que el paso de los componentes físicos y químicos contenidos en cada producto a través de la boca, esófago, tubo digestivo, entre otros órganos que componen todo el sistema metabólico los que pasando por ambos intestinos delgado y grueso y el estómago, son alojados en la sangre.
- c) **Metabolismo** función mediante la cual se operan las transformaciones químicas de cada alimento impidiendo que las toxinas envenenen la sangre y con ella, a los demás órganos y sistemas, nutriendo cada partícula del cuerpo, inclusive, los tejidos externos como la piel, función que además comprende la excreción o eliminación de lo que nuestro cuerpo considera en demasía una vez que toma lo imprescindible de los nutrientes.
- d) **Trasformación**, acción metabólica que se provoca en el organismo debido a los principios químicos que cada alimento posee, y que gracias a este fenómeno, es posible que se realice el cambio químico o mutación de sus moléculas en nutrientes, los que alojados en la sangre, recorren cada célula, tejido o sistema orgánico para mantener en condiciones óptimas la salud y la vida de las personas.
- e) **Excreción**, es el último proceso de la función metabólica o digestiva, y es tan importante como todas las demás funciones que deben cumplirse organizadamente para mantener la calidad de la vida de un individuo desde su nacimiento hasta la muerte, pese a que la vejez, resulta del grado de desgaste que va sufriendo la integridad orgánica como proceso degenerativo irreversible. La función excretora se apoya en dos órganos que permiten eliminar los desechos que se desprenden del proceso de absorción y transformación, los que además, expulsan las toxinas y estos son: riñones, vejiga, pulmones, hígado, glándulas sudoríparas, piel y riñones.

1.1.1 Clasificación de alimentos

Se puede encontrar varios criterios para clasificar los alimentos como: por su valor nutricional, por su origen, por su grado de perechibilidad, por la función que cumplen en el organismo, entre otras para la realización de esta investigación se ha tomado en cuenta los siguientes criterios:

1.1.1.1 Por el Grupo de Alimentos

La importancia de la nutrición se ha visto representada de muchas maneras, resaltando la importancia de una buena alimentación, mediante la ingesta equilibrada de los alimentos, entre las cuales se ha representado en distintas pirámides, creadas por distintas instituciones científicas en diferentes países.

Una de las más modernas es la Pirámide de la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo del Reino Español, (AECOSAN, 2007), donde resalta además de la importancia de la correcta alimentación, la práctica de deportes y/o ejercicio y el consumo de agua diario, un importante nutriente que no ha figurado en otras pirámides.

La OMS indica que la pirámide alimenticia señala las cantidades necesarias de consumo diario para una alimentación adecuada, balanceada y saludable.



Gráfico No 1 Pirámide NAOS

Fuente: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2007.

Primer nivel

Es la base de la pirámide y este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día.

La cantidad calórica debe ser proporcional al gasto energético de cada persona. Se encuentran en: pastas, papas, arroz, verde, yuca, maduro, choclo, cereales, pan, y legumbres frescas.

Segundo nivel

En este nivel se encuentran verduras y frutas que proporcionan las vitaminas y minerales, antioxidantes y fibra, por lo que es recomendable aumentar su consumo en todos los grupos de edad. Se encuentran en frutas como: piña, papaya, naranja, toronja, etc. y verduras como: tomate, espinaca, soya, espárragos, etc.

Tercer nivel.

Como indica el documento de (FAO.org, 2014) que define a este grupo como el centro de la pirámide, proporcionalmente menor que los anteriores, está también subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y legumbres. El grupo de los lácteos es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. En el grupo de las carnes se recomienda el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, de grasas necesarias para la salud. De las carnes son preferibles las blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de carnes rojas, las magras.

Cuarto nivel

El penúltimo nivel de la pirámide es un compartimento relativamente pequeño que agrupa a aceites, grasas de origen vegetal, mantequilla, margarina y aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, frutos secos entre otros. Se recomienda tener

un bajo consumo de grasas de origen animal, por su contenido de ácidos grasos saturados y colesterol.

Quinto nivel.

Es el compartimento más pequeño y en donde se localizan el azúcar, la miel y aquellos alimentos que los contienen en abundancia. Se recomienda que el consumo de estos alimentos sea moderado, para prevenir la obesidad.

La pirámide alimenticia, se puede adaptar a cada lugar geográfico, por ejemplo, país o región.



Gráfico No 3 Pirámide nutricional de alimentos ecuatorianos

Fuente: (MSP, 2001, pág. 1)

1.1.1.2 Por su grado de perecibilidad

Con el fin del correcto manejo, manipulación y almacenamiento de los alimentos se puede estudiarlos desde la siguiente clasificación:

Alimentos perecederos:

Son aquellos que tienen un período de vida útil de uno a cinco días, máximo siete días. Aquí se encuentran la mayoría de las carnes, aves, y pescados, la leche y muchos de sus derivados, frutas y hortalizas blandas, jugosas, tiernas y maduras (moras, fresas, arazá).

Alimentos semiperecederos

Son aquellos que tienen un período de vida útil de ocho a quince días, máximo treinta días. A este grupo pertenecen los grupos menos jugosos y los productos vegetales frescos con menor grado de madurez. Aquí se encuentran las raíces (zanahoria), los tubérculos (papa), ciertas frutas de maduración tardía (cítricos, mangos).

Alimentos no perecederos

Son aquellos que tienen un período de vida útil de uno a tres meses, hasta un año, podemos encontrar alimentos enlatados, granos secos, etc.

1.1.1.3 Desde el punto de vista nutricional

De acuerdo con (Infonutrición, 2014) se puede clasificar a los alimentos de la siguiente manera:

Alimentos Energéticos o Calóricos:

Aportan energía para desarrollar cualquier actividad física o psíquica. En la medida que sean mayores estas necesidades mayor será la ingesta de este tipo de alimentos. Básicamente hay dos tipos de alimentos energéticos: hidratos de carbono (arroz, pastas, azúcares, aceites y frutos secos) y las grasas.

Alimentos Protectores o formadores:

Son alimentos ricos en proteínas. Estas sustancias permiten el crecimiento y la reproducción de nuestros tejidos. A ellos se debe la formación de los músculos, la piel, el cabello y otras partes del cuerpo.

Alimentos Reguladores:

Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, verduras y hortalizas y el agua.

Tabla No 1

Clasificación Funcional de los Alimentos		
Plásticos	Energéticos	Reguladores
<ul style="list-style-type: none">▪ Leche y derivados▪ Carne▪ Pescados▪ Huevos (clara)▪ Legumbres▪ Frutos secos y cereales	<ul style="list-style-type: none">▪ Grasas▪ Frutos secos▪ Cereales▪ Huevo (yema)	<ul style="list-style-type: none">▪ Verduras▪ Frutas▪ Leche y derivados▪ Huevo y vísceras

Clasificación funcional de los alimentos

Fuente: (Infonutrición, 2014)

1.2 NUTRICIÓN

De acuerdo a (OMS, [Nutrición mundial], 2013) “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. Una buena nutrición (dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.

1.2.1 Estado Nutricional

De acuerdo con (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013, pág. 8297) el estado nutricional refleja el grado de satisfacción de las necesidades fisiológicas nutritivas de un sujeto. El equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades de los mismos equivale al estado nutricional.

La ingesta idónea favorece el crecimiento y el desarrollo, conserva la salud general y contribuye a la realización de las actividades diarias y ayuda a proteger al organismo frente a la enfermedad.

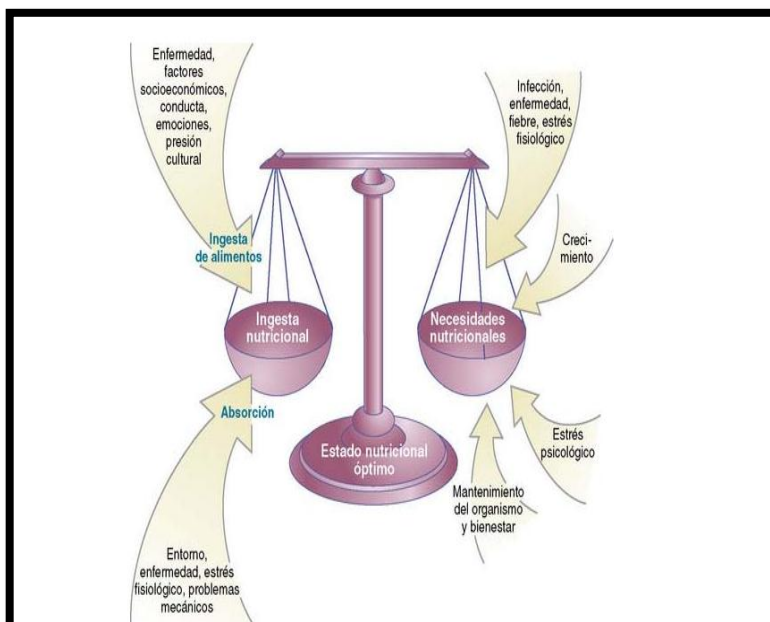


Gráfico No 4 Estado nutricional óptimo

Fuente: (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013, pág. 8305)

1.2.2 NUTRIENTES

El (MSP, 2001, pág. 6) define a los nutrientes como: “Sustancia química que se encuentra dentro de los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida.” por lo tanto no la podemos ver, ni tocar, etc.; pero que cumple una determinada función dentro del organismo, para formación, mantenimiento y reconstrucción de nuestros tejidos, como fuente de energía o como reguladores.

Los nutrientes esenciales son 6, incluyendo el agua, para su estudio se los divide en macronutrientes y micronutrientes.

- a) **Energía:** de acuerdo con (MSP, 2001, pág. 1) Energía es la capacidad que tiene el organismo de cumplir las funciones básicas, obtenida de los alimentos que se ingiere diariamente. Las necesidades de energía de cada individuo se definen como la cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto de energía.

- b) **Metabolismo Basal:** gasto energético requerido para mantener las funciones vitales respiratorias, digestivas, cardíacas, y temperatura corporal, en estado de reposo. Dependiendo de la edad y estilo de vida, el metabolismo basal representa entre el 40% y 70% del gasto total de energía.

Tabla No 2

Edad / Años	Kcal/día	
	Hombre	Mujer
1 a 2	840,48	865,08
2 a 3	1111,88	1039,74
3 a 4	1251,29	1155,15
4 a 5	1359,36	1241,52
5 a 6	1467,65	1329,90
6 a 7	1573,25	1427,58
7 a 8	1692,00	1554,11
8 a 9	1828,95	1697,08
9 a 10	1978,02	1854,40
10 a 11	2151,18	1913,18
11 a 12	2340,00	2148,16
12 a 13	2546,46	2277,60
13 a 14	2767,62	2381,19
14 a 15	2996,66	2448,70
15 a 16	3177,30	2491,50
16 a 17	3323,04	2504,16
17 a 18	3410,34	2500,47

Requerimientos de energía de niños y adolescentes según edad y sexo

Fuente: (MSP, 2001, pág. 3)

Tabla No 3

Grupo de edad	Talla (m)	Hombre peso medio para IMC=21	Mujer peso medio para IMC=21	TMB por ecuaciones de Shofield (Kcal/día)		NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA HOMBRE			NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA MUJER		
				Hombre	Mujer	LIGERA 1,54	MODERADA 1,75	PESADA 1,93	LIGERA 1,59	MODERADA 1,63	PESADA 1,65
18 a 30 años	1,45	44,2	44,2	1358	1141,20	2090,89	2376,01	2620,40	1814,51	1860,16	1882,98
	1,50	47,3	47,3	1404	1187,11	2162,77	2457,69	2710,48	1887,51	1934,99	1958,74
	1,55	50,5	50,5	1453	1234,51	2236,97	2542,01	2803,48	1962,86	2012,24	2046,93
	1,60	53,8	53,8	1502	1283,38	2313,49	2628,97	2899,37	2040,57	2091,91	2117,57
	1,65	57,2	57,2	1553	1333,73	2392,33	2718,56	2998,37	2120,63	2173,98	2200,66
	1,70	60,7	60,7	1606	1385,57	2473,49	2810,78	3099,89	2203,05	2258,47	2286,19
	1,75	64,3	64,3	1660	1438,88	2556,96	2905,64	3204,50	2287,82	2345,38	2374,16
	1,80	68	68	1716	1493,68	2642,76	3003,13	3312,03	2374,95	2434,70	2464,57
	1,85	71,9	71,9	1775	1551,44	2733,19	3105,90	3425,36	2466,79	2528,85	2559,87
	1,90	75,8	75,8	1834	1609,20	2823,62	3208,66	3538,69	2558,62	2622,99	2655,18
	1,95	79,9	79,9	1895	1669,92	2918,69	3316,70	3657,84	2655,17	2721,97	2755,37
	2,00	84	84	1957	1730,64	3013,76	3424,73	3776,99	2751,72	2820,94	2855,56
30 a 60 años	1,45	44,2	44,2	1380	1204,00	2125,20	2415,00	2663,40	1914,36	1962,52	1986,60
	1,50	47,3	47,3	1415	1230,00	2179,10	2476,25	2730,95	1955,70	2004,90	2029,50
	1,55	50,5	50,5	1452	1256,00	2236,08	2541,00	2802,36	1997,04	2047,28	2072,50
	1,60	53,8	53,8	1490	1282,00	2294,60	2607,50	2875,70	2038,38	2089,66	2115,30
	1,65	57,2	57,2	1529	1310,00	2354,66	2675,70	2950,97	2082,90	2135,30	2161,50
	1,70	60,7	60,7	1569	1339,00	2416,26	2745,75	3028,90	2129,01	2182,57	2209,35
	1,75	64,3	64,3	1611	1368,00	2480,94	2819,25	3109,23	2175,12	2229,84	2257,20
	1,80	68	68	1654	1398,00	2547,16	2894,50	3192,22	2222,82	2278,74	2306,70
	1,85	71,9	71,9	1698	1430,00	2614,92	2971,50	3277,14	2273,70	2330,90	2359,50
	1,90	75,8	75,8	1743	1462,00	2684,22	3050,25	3363,99	2324,58	2383,06	2412,30
	1,95	79,9	79,9	1789	1494,00	2755,06	3130,75	3452,77	2375,46	2435,22	2465,10
	2,00	84	84	1837	1528,00	2828,98	3214,75	3545,41	2429,52	2490,64	2521,20
> 60 años	1,45	44,2	44,2	1105	1059,00	1701,70	1933,75	2132,65	1683,81	1726,17	1747,35
	1,50	47,3	47,3	1141	1088,00	1757,14	1996,75	2202,13	1729,92	1773,44	1795,20
	1,55	50,5	50,5	1179	1117,00	1815,66	2063,25	2275,47	1776,03	1820,71	1843,05
	1,60	53,8	53,8	1217	1147,00	1874,18	2129,75	2348,81	1823,73	1869,61	1892,55
	1,65	57,2	57,2	1257	1178,00	1935,78	2199,75	2426,01	1873,02	1920,14	1943,70
	1,70	60,7	60,7	1298	1210,00	1998,92	2271,50	2505,14	1923,90	1972,30	1996,50
	1,75	64,3	64,3	1341	1243,00	2065,14	2346,75	2588,13	1976,37	2016,09	2050,95
	1,80	68	68	1385	1276,00	2132,90	2423,75	2673,05	2028,84	2079,88	2105,40
	1,85	71,9	71,9	1429	1311,00	2200,66	2500,75	2757,97	2084,49	2136,93	2163,15
	1,90	75,8	75,8	1476	1347,00	2273,04	2583,00	2848,68	2141,73	2195,61	2222,55
	1,95	79,9	79,9	1523	1384,00	2345,42	2665,25	2939,39	2200,56	2255,92	2283,60
	2,00	84	84	1571	1421,00	2419,34	2749,25	3032,03	2259,39	2316,23	2344,65

Requerimientos de energía por grupo de edad, sexo y actividad física de jóvenes y adultos

Fuente: (MSP, 2001, pág. 4)

1.2.2.1 MACRONUTRIENTES

“Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos” (OMS, OMS [Macronutriente], 2013)

A. Proteínas

Concordando con el criterio de (MSP, 2001, pág. 7) se puede decir que las proteínas son componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos, formadas por la unión de un gran número de unidades más pequeñas llamadas AMINOÁCIDOS. Es decir son los nutrientes esenciales para la vida, porque permiten el crecimiento, mantenimiento y reposición de tejidos, así como también permiten la formación de enzimas, hormonas y otras sustancias indispensables.

(Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013) también señala que las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Siguiendo el criterio del mismo autor se puede decir que las proteínas son fuente también de los aminoácidos esenciales que presentan un esqueleto de carbono que no puede ser sintetizado por el ser humano, por lo que es preciso obtenerlo a través de la dieta.

Como se cita en (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013, pág. 3643) de acuerdo con las recomendaciones actuales, un ser humano adulto sano necesita 0.8g de proteína por cada kilogramo de peso corporal saludable (IOM; Food and Nutrition Board, 2002).

Para obtener esta cantidad de proteínas los seres humanos sacan el máximo partido cuando las proteínas de la dieta suponen aproximadamente el 10-15% de la ingesta energética total.

Las necesidades de proteínas aumentan durante épocas de estrés y enfermedad.

Los alimentos ricos en proteínas proceden principalmente de la carne de animales y otros productos de origen animal, como huevos y leche.

La mayoría de los alimentos vegetales son fuentes relativamente pobres de proteínas con la excepción de las legumbres y alubias

De acuerdo con (MSP, 2001) se conocen 20 diferentes aminoácidos, de los cuales 9 son Esenciales: lisina, leucina, isoleucina, fenilalanina, metionina, valina, triptófano, treonina e histidina.

Aminoácido	Necesidades (mg/kg/día) por grupo de edad			
	Lactantes, 3-4 meses*	Niños, ~ 2 años†	Niños, 10-12 años†	Adultos‡
Histidina	28	No determinado	No determinado	8-12
Isoleucina	70	31	28	10
Leucina	161	73	44	14
Lisina	103	64	44	12
Metionina más cistina	58	27	22	13
Fenilalanina más tirosina	125	69	22	14
Treonina	87	37	28	7
Triptófano	17	12,5	3,3	3,5
Valina	93	38	25	10
Total sin histidina	714	352	216	84

Gráfico No 5 Estimaciones de las necesidades de los aminoácidos

Fuente: (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013)

Se tomará en cuenta el criterio de (MSP, 2001, pág. 7) Donde se señala que según su contenido de aminoácidos esenciales se pueden clasificar a las proteínas en: 1) proteínas de origen animal o completas y 2) proteínas de origen vegetal o incompletas.

De acuerdo a los recientes estudios (Lin et al 2010), (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013), las fuentes de proteínas más utilizadas fueron la carne de ave, los lácteos, los cereales refinados y la carne de vacuno. La proteína de origen animal representa dos terceras partes de la ingesta y un tercio provenía de la proteína vegetal, si bien estas mediciones dependían del sexo, la raza, la edad y el estado del peso corporal.

Tabla No 4

Requerimientos de Proteína en g. según Sexo y Edad		
Edad / Años	Hombre	Mujer
1 a 2	25,20	26,00
2 a 3	33,40	31,20
3 a 4	37,50	34,70
4 a 5	40,80	37,20
5 a 6	44,00	39,90
6 a 7	47,20	42,80
7 a 8	50,80	46,60
8 a 9	54,90	50,90
9 a 10	59,30	55,60
10 a 11	64,50	57,40
11 a 12	70,20	64,40
12 a 13	76,40	68,30
13 a 14	83,00	71,40
14 a 15	89,90	73,50
15 a 16	95,30	74,70
16 a 17	99,70	75,10
17 a 18	102,30	75,00

Requerimientos de proteína en gramos, según sexo, edad por día

Fuente: (MSP, 2001, pág. 11)

Proteínas de origen animal o proteínas completas

Son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales en la cantidad adecuada a las necesidades de los seres humanos. Se conocen como proteínas de Alto Valor Biológico (A.V.B.)

Estas proteínas se encuentran en:



Gráfico No 6 Fuentes de Proteínas

(M.I .Municipalidad de Guayaquil-Aprendamos, 2012, pág. 16)

- Carnes rojas: Son todas las carnes de res, chivo, cerdo, borrego, etc.
- Carnes blancas, pescados y aves.
- Los mariscos y crustáceos: cangrejos, almejas, camarón, mejillones.
- Los embutidos: longanizas, jamones, salchichas, etc.
- Las vísceras: hígados, riñón, corazón y otros que a pesar de no ser vísceras se las incluye en esta clasificación: sesos, guatita, lengua, ubre, etc.
- Los huevos la leche y sus derivados como yogurt, queso y crema de leche,

Proteínas de origen vegetal o proteínas incompletas

Son aquellas que contienen algunos aminoácidos esenciales en cantidad insuficiente para cubrir las necesidades.

Llamadas también de Bajo Valor biológico (BVB).

El (MSP, 2001, pág. 8) señala que los cereales y las leguminosas tienen aminoácidos limitantes distintos, razón por la cual al combinar estos alimentos se logra mejorar la calidad de sus proteínas. Entre estas mezclas se puede sugerir las siguientes:

Gráfico No 7 Proteínas de bajo Valor Biológico

Cereales	Leguminosas
Arroz	Fréjol
Maíz tostado	Chochos
Maíz tostado	Colada de haba
Mote	Arveja
Arroz	Lenteja

(MSP, 2001, pág. 8)

De acuerdo a (MSP, 2001, pág. 8) podemos señalar las principales funciones de las proteínas:

- Crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos en las épocas de crecimiento rápido (embarazo, lactancia, infancia y adolescencia).
- Regulación de los procesos biológicos, como la oxigenación del organismo. El pigmento rojo que transporta el oxígeno es una proteína que contiene hierro (Fe) llamada hemoglobina.
- Contribuyen a la formación de anticuerpos (sustancias que protegen al cuerpo de las enfermedades).
- Forman parte de las secreciones de todas las glándulas, que tienen contenido tanto de enzimas como de hormonas.
- Proporcionan energía aunque no es su principal función (1 gramo de proteína produce 4 kilocalorías). Las proteínas se transforman en energía y pierden su función cuando el aporte calórico de la dieta es insuficiente o cuando se consume exceso de las mismas.

B. Hidratos de carbono

También conocidos como carbohidratos, azúcares o glúcidos.

De acuerdo con (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013, pág. 2777) los hidratos de carbono son una importante fuente de energía en la dieta, que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales.

El (MSP, 2001, pág. 11) señala que los carbohidratos son compuestos orgánicos que constituyen la fuente predominante de energía. (M.I .Municipalidad de Guayaquil-Aprendamos, 2012) afirma que sin ellas no se podría realizar de manera adecuada las actividades diarias como pensar, trabajar, estudiar, practicar deportes, caminar, etc.

De acuerdo a su estructura química se pueden clasificar en: a) simples: los encontramos en azúcar, miel, panela; b) complejos: los encontramos en tubérculos, raíces, cereales, leguminosas, frutas, verduras y hortalizas.

Se puede clasificar a los principales hidratos de carbono de la dieta en 1) monosacáridos; 2) disacáridos; y oligosacáridos y 3) polisacáridos.

1. **Monosacáridos:** son aquellos que a través del proceso de hidrólisis no pueden ser desdoblados, es decir son una sola clase de azúcar.

Como señala (M.I .Municipalidad de Guayaquil-Aprendamos, 2012, pág. 218) su absorción lleva a los cuerpos la hormona insulina que estimula el apetito y favorece los depósitos de grasa. Los podemos encontrar en azúcar, miel, miel de maple, jaleas y golosinas.

Se tomará en cuenta la siguiente clasificación, planteada por (M.I .Municipalidad de Guayaquil-Aprendamos, 2012, pág. 221):

- Glucosa: es un glúcido incoloro, cristalino y soluble, se hallan en los alimentos y en la sangre. Es la principal fuente de energía de todos los seres vivos.

Complementado por lo analizado en (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013) el cerebro depende de un suministro regular y predecible, por lo que el organismo dispone de mecanismos fisiológicos muy adaptados para el mantenimiento de una glucemia idónea.

Es de sabor dulce, de absorción rápida, y soluble en agua.

- Fructuosa: proviene del azúcar de las frutas y la miel, de menor absorción que la glucosa, es soluble en agua
- Galactosa: proviene del azúcar presente en la leche, es de absorción rápida, de acuerdo a (Biopsicología.net, s/f) la galactosa necesaria para la actividad de las células cerebrales, especialmente para los cerebrósidos.

2. Disacáridos: según (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013) los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son sacarosa, lactosa y maltosa.

- Sacarosa: es la unión de glucosa más fructosa, aparece de forma natural en muchos alimentos y también es un aditivo de muchos alimentos procesados comercialmente.

Producida industrialmente por ingenios, obtenida de la caña de azúcar o remolacha azucarera, es soluble en agua, de rápida absorción.

- Lactosa: es la unión de la glucosa más la galactosa, está sintetizada casi exclusivamente en las glándulas mamarias, en la leche materna 80ml/lt, leche de vaca 50ml/lt, para su digestión se necesita de la enzima lactasa.

- Maltosa: es la unión de glucosa más glucosa, es algo dulce la podemos encontrar en la cebada.

3. Polisacáridos: es una molécula grande, con alto peso molecular, unión de varios monosacáridos, poco soluble en agua.

El almidón es un espesante, sustituto de productos caros, y puede ser material de rellenos y materia prima de algunas preparaciones. Se puede encontrar en cereales, tubérculos y legumbres.

(Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013) Afirma que los almidones del maíz, el arroz, la patata, la tapioca y otras plantas tienen la misma composición química, sus características, sabor, textura y capacidad de absorción únicas, dependen del grado de accesibilidad para las enzimas digestivas.

El almidón crudo procedente de las papas o cereales crudos se digiere mal, la cocción húmeda facilita la digestión del almidón.

La cantidad recomendada de hidratos de carbono digeribles necesaria en la dieta varía entre el 45% y el 65% de las calorías totales.

Alimento	Hidratos de carbono (g/100 g)
Azúcar	
Dulces concentrados	99,5
Azúcar: de caña, de remolacha, en polvo, moreno, de arce	90-96
Caramelos	70-95
Miel (extraída)	82
Sirope: mezclas de mesa, melazas	55-75
Confituras, gelatinas, mermeladas	70
Refrescos carbonatados y edulcorados	10 12
Frutas	
Ciruelas, melocotones, higos (cocinados, no dulces)	12-31
Plátanos, uvas, cerezas, manzanas, peras	15-23
Frescas: piñas, pomelos, naranjas, melocotones, fresas	8-14
Leche	
Desnatada	6
Entera	5
Almidón	
Productos derivados de granos	
Almidones: maíz, tapioca, arrurruz	86-88
Cereales (secos): maíz, trigo, avena, salvado	68-85
Harina: maíz, trigo (tamizada)	70-80
Palomitas de maíz (reventadas)	77
Galletas: normales, surtidas	71

Gráfico No 8 Contenido en hidratos de carbono de los alimentos

Fuente: (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013)

Funciones de los carbohidratos

De acuerdo con (MSP, 2001, pág. 12) se puede dar importancia a las siguientes funciones:

- Proporciona energía para las actividades y funciones vitales del organismo, para el trabajo muscular y para mantener la temperatura corporal (1 gramo de hidrato de carbono produce 4 kilocalorías).

- La síntesis de muchos compuestos en el organismo requiere la presencia de carbohidratos, caso contrario, estos serán elaborados a base de aminoácidos (proteínas), de ahí que los carbohidratos ahorran proteínas del cuerpo.
- La glucosa proveniente de los carbohidratos es la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos.
- Confiere el sabor dulce a los alimentos y les proporcionan textura y consistencia.
- Los alimentos fuentes de carbohidratos son productos baratos, duraderos, no requieren refrigeración ni procesos tecnológicos.

C. Grasas y lípidos

De acuerdo a (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013, pág. 43) las grasas y los lípidos constituyen aproximadamente el 34% de la energía de la dieta humana, como la grasa es rica en energía y proporciona 9 kcal/g de energía, los seres humanos son capaces de obtener energía suficiente con un consumo diario razonable de alimentos que contengan grasa.

Son fuente importante de energía de reserva de acuerdo a (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, 2013, pág. 43) ya que su capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses.

La grasa de la dieta es esencial para la digestión, absorción y transporte de vitaminas liposolubles (vitaminas A; D; E; K) siendo de mucha importancia la A Y D para el crecimiento.

Su origen puede ser animal o vegetal, se puede encontrar en mantequillas, margarinas, mantecas, aceites, etc.

De acuerdo con (MSP, 2001, pág. 17) podemos clasificar a los ácidos grasos en saturados, monoinsaturados y poliinsaturados.

- **Saturados**

Los saturados son aquellos que predominan en las grasas de origen animal como los productos lácteos (leche, queso, mantequilla), grasa animal, carnes y aves. Además se pueden encontrar en algunos aceites vegetales como palma, coco, aguacate.

El consumo excesivo de estos ácidos grasos contribuye a elevar el colesterol sanguíneo, se relacionan con el apareamiento de enfermedades cardiovasculares y cerebro vasculares.

- **Monoinsaturados**

Preferentemente se encuentran en productos de origen vegetal como aceite de oliva, maní.

- **Poliinsaturados**

Se encuentran generalmente en aceites vegetales como maíz, girasol, soya.

En aceites de frutas secas y en aceites de pescados de agua fría como atún, sardina, trucha, salmón.

Clasificación por su función

- a) **Grasas de almacenamiento** o las de reserva energética, formadas por una molécula de glicerol y tres ácidos grasos, como los triglicéridos, son de origen animal y vegetal.

❖ Ácidos grasos esenciales

Al analizar el criterio del (MSP, 2001, pág. 19), se puede decir que estos ácidos grasos no pueden ser sintetizados por el cuerpo y son indispensables en la dieta para mantener una buena salud, es decir que para tal efecto se deberá consumir estos ácidos.

Existen 2 tipos de ácidos grasos esenciales: 1) ácido linoleico y 2) ácido alfa linolénico.

- **Omega – 3 o ácido Alfa linolénico**

Son ácidos esenciales ya que favorecen al desarrollo y el desempeño mental en niños, mejoran la salud de las arterias, la circulación de la sangre disminuye y la formación de coágulos. Contribuyen a la disminución de los triglicéridos sanguíneos y disminuyen la presión arterial.

Ácido linolénico: es un ácido graso muy importante ya que contribuye a la formación de estructuras celulares del sistema nervioso, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer obesidad y asma, además de reducir los niveles de colesterol.

Se encuentran en: frutos secos, aceite de lino, soya, canola, nuez, semillas como pepa de calabaza, zapallo y zambo, además en algunas leguminosas como soya y chocho, cereales como quinua y avena.

Animales marinos, aceites de pescados, mariscos, sardinas, salmón, atún, trucha, camarón, langosta.

- Omega -6 o ácido linoleico

Son fuentes de vitamina E y cumplen con funciones antioxidantes.

El ácido linoleico, contribuye a una buena digestión, además de estimular la circulación sanguínea y reducir el colesterol. Se encuentran en: aceites vegetales de maíz, soya, girasol, maní, y en menor cantidad en la leche materna.

Además está el ácido Oleico u Omega -9

Se encuentra en: vegetales, aceitunas, aceite de oliva, aguacate, frutos secos; animales como ternera, cordero y productos lácteos.

Tabla No 5

ÁCIDOS GRASOS SATURADOS MAS COMUNES		ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS	
Bultrífico	Leche	Caproleico	Leche
Caproico	Leche	Lauroleico	Leche de vaca
Caprilico	Leche, aceite de coco	Palmitoleico	Nuez de macadamia, aceites de pescado
Cáprico	Leche, aceite de coco	Oleico	Aceites vegetales
Láurico	Aceite de coco, nuez de palma y otros aceites vegetales	Vaccénico	Grasa de rumiantes
Mirístico	coco, nuez de palma y otros aceites vegetales	Gadoleico	Aceites de pescado
Palmítico	Abundante en todas las grasas	Cetoleico	Aceites de pescado
Esteárico	Grasas animales cacao	Erúcico	Aceites de colza

Ácidos Grasos en los alimentos

Fuente: (MSP, 2001, pág. 18)

Tabla No 6

ÁCIDOS GRASOS POLINSATURADOS		ÁCIDOS GRASOS SATURADOS RAROS	
Linoleico	Aceites vegetales (girasol, maíz, soja, algodón, cacahuate)	Araquídico	Aceite de maní
Linolénico	Soja y otros aceites vegetales	Behénico	Ceras
Gamma linolénico	Aceite de onagra, borraja	Lignocérico	Aceite de maní
Estearidónico	Aceites de pescado, semillas de borraja y onagra	Cerótico	Ceras de abeja
Araquidónico	Aceites de pescado		
Clupanodónico	Aceites de pescado		
Docosahexaenoico	Aceites de pescado		

Ácidos Grasos en los alimentos

Fuente: (MSP, 2000, pág. 18)

b) **Grasas estructurales** son las que forman parte de la membrana celular de algunos órganos, por ejemplo el cerebro.

❖ **Colesterol**

Tomando en cuenta al criterio (MSP, 2001, pág. 21) “Ninguna grasa de origen vegetal tiene colesterol.” se concluirá que el colesterol es una propiedad únicamente de los animales y el hombre, por lo tanto, el colesterol bueno ADL, es fundamental y esencial para la vida del hombre, sin embargo el LDL, puede resultar peligroso y afectar seriamente la salud, si su nivel está elevado.

Grasas Trans: alimentos procesados, productos de origen vacuno, aceites parcialmente hidrogenados y algunas margarinas, aceites comunes para freír.

(Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013, pág. 2681) La ingesta más alta de ácidos grasos trans se ha asociado a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria, cáncer y diabetes mellitus tipo 2.

Razón por la cual es aconsejable reducir su consumo al máximo, con el fin de mantener una buena salud y condición física.

❖ **Fosfolípidos**

A pesar de no ser nutrientes esenciales, son de gran importancia metabólica, además de ser indispensables para el buen funcionamiento de los pulmones. (INNATIA, 2015).

Funciones de las grasas

- Proporciona energía, un gramo de grasa produce 9 kilocalorías (más del doble que los otros nutrientes)
- Constituir la reserva de energía más importante que posee el organismo y formar el tejido adiposo que protege órganos como hígado, riñones y otros.
- Transportar y utilizar las vitaminas liposolubles A, D, E Y K.
- Proveer ácidos grasos esenciales para el crecimiento y el mantenimiento de los tejidos corporales.
- Formar parte de las membranas celulares.
- Influir en la regulación de la presión sanguínea, la coagulación y la función sexual (a través de mecanismos hormonales)
- Los ácidos grasos esenciales Omega 3 contribuyeron a disminuir los niveles de colesterol (LDL) en la sangre.
- Los omegas 3 contribuyen al desarrollo cerebral especialmente durante el tercer trimestre del embarazo.
- El déficit de ácidos grasos esenciales especialmente en los periodos críticos (en el tercer trimestre del embarazo y dos primeros años de vida) afectan el desarrollo cerebral en forma irreversible.

1.2.2.2 MICRONUTRIENTES

Según la OMS Los micronutrientes (también llamados oligonutrientes) son las vitaminas y los minerales, que se consumen en cantidades relativamente menores, pero que son imprescindibles para las funciones orgánicas.

A. Vitaminas

El autor (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013) afirma que partiendo que el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición, se introdujo el término vitamina para describir al grupo de micronutrientes esenciales que en general satisfacen algunos criterios, como: 1) compuestos orgánicos (o clase de compuestos) diferente de las grasas, hidratos de carbono y las proteínas; 2) componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas; 3) no sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales; 4) esenciales, en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo y reproducción); y 5) su ausencia o insuficiencia produce un síndrome de deficiencia específico.

Como lo indica (MSP, 2001, pág. 22) según su solubilidad se pueden clasificar a las vitaminas en: 1) liposolubles e 2) hidrosolubles.

1) Vitaminas Liposolubles

Son aquellas que son solubles en grasa, dentro de este grupo se puede encontrar a las vitaminas A, D, E, K. Se almacenan en el hígado y en los tejidos grasos, debido a que se pueden almacenar en la grasa del cuerpo no es necesario tomarlas todos los días por lo que es posible, tras un consumo suficiente, subsistir una época sin su aporte.

Tabla No 7

VITAMINAS LIPOSOLUBLES (SOLUBLES EN GRASA)		
Vitaminas	Fuentes	Funciones
<p>A - Retinol (forma activa de la vitamina) B - Caroteno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado, aceite de hígado de pescado y de otros animales • Mantequilla, margarinas enriquecidas. • Yema de huevo • Vegetales de color amarillo, rojo y verde intenso y frutas amarillas. • Leche, productos adicionados o enriquecidos: leche, cereales para el desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita la visión • Mantiene tejidos saludables: piel, aparato respiratorio, digestivo y urinario. • Favorece el crecimiento, desarrollo y la reproducción. • Formación del glucógeno y de las proteínas musculares. • Funcionamiento normal del sistema inmune.
<p>D (Calciferol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición adecuada a la luz solar. Yema de huevo, hígado, aceite de pescado, pescado (sardinas) y mantequilla. • Productos adicionados o enriquecidos: leche y cereales para el desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve el crecimiento y mineralización de los huesos y dientes. • Regulan la absorción de calcio y fósforo. • Diferenciación de células. Inmunidad

<p style="text-align: center;">E (Tocoferol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo y su aceite • Aceite vegetales de soya, maíz, semilla de algodón y girasol. • Margaritas, almendras, nuez, maní, espinacas y huevos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante celular • Formación de glóbulos rojos. • Regulación de expresión genética. • Inmunidad • Crecimiento y desarrollo • Producción de glóbulos rojos
<p style="text-align: center;">K</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetables de hojas verdes como espinaca y lechuga, brócoli, col de bruselas, tomate, perejil y repollo. • Hígado de bacalao y productos lácteos. Aceite: oliva, soya, mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervioso: desarrollo y envejecimiento. • Formación de la protrombina, necesaria en la coagulación de la sangre. • Mineralización de los huesos. • Sistema nervioso: desarrollo y envejecimiento.

Vitaminas liposolubles

Fuente: (MSP, 2000, pág. 22)

2) Vitaminas Hidrosolubles (MSP, 2001, pág. 23)

Son aquellas vitaminas que se pueden disolver en agua, se encuentran en los líquidos de los alimentos, son de fácil absorción y se expulsan por la orina, el requerimiento de este tipo de vitamina debe ser una ingesta mínima diaria.

Dentro de este grupo se puede encontrar:

Tabla No 8

VITAMINAS HIDROSOLUBLES (SOLUBLES EN AGUA)		
Vitaminas	Fuentes	Funciones
C - Ácido ascórbico	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas: guayaba, mora, mango, papaya, taxo, fresa, naranja y limón • Vegetables: pimientos, col, tomate, brócoli, repollo, berros y papas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de colágeno, importante en el crecimiento y reparación de las células de los tejidos, encías, vasos, huesos y dientes, y para la metabolización de las grasas, por lo que se le atribuye el poder de reducir el colesterol. • Protección contra todo tipo de cánceres. • Protege de las infecciones. • Es antioxidante.
Tiamina B1	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales de grano entero, harinas enriquecidas. • Carne de cerdo, carnes magras, víscera, huevos, nueces, maní y leguminosas, espinaca, naranja, lentejas. • Cereales para el desayuno. Cereales enriquecidos y fortificados 	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de los carbohidratos • Sistema nervioso y muscular. • Favorece la formación de la hemoglobina (transportada de oxígeno).

<p>Riboflavina B2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado, leche y derivados, vísceras, carnes, huevos, levadura, leguminosas y vegetales como: brócoli, espárragos y espinacas. • Cereales enriquecidos y adicionados. • Cereales para el desayuno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de las grasas, proteínas y carbohidratos por lo que favorece la producción de energía a través del oxígeno. • Función normal de los ojos. Antioxidante.
<p>Niacina B3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, aves, pescado, atún, hígado, pan integral, cereales enriquecidos, cereales para el desayuno, nueces, maní, café y leguminosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de los carbohidratos, grasas y proteínas. • Síntesis de ácidos grasos colesterol y hormonas • Sistema nervioso. • Ayuda en la producción de energía sin presencia de oxígeno
<p>Piridoxina B6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, vísceras, pescados, huevos, leche, nueces, cereales integrales, enriquecidos y/o añadidos, banana, pollo, cereales para el desayuno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de los aminoácidos. • Formación de hemoglobina, niacina y serotonina. • Estimula la resistencia aeróbica

Vitaminas hidrosolubles

Fuente: (MSP, 2000, pág. 24)

<p>Cianocobalamina B12</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, vísceras, pescados, mariscos, aves, huevos y productos lácteos. • Cereales para el desayuno 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al desarrollo de las células • Funcionamiento del sistema nervioso y metabolismo de grasas y proteínas
<p>Ácido Pantoténico (coenzima A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Levaduras, hígado y demás vísceras, carnes, yema de huevo, leche, leguminosas, atún, brócoli y cereales de grano entero • Cereales para el desayuno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metabolismo de la energía. • Obtención de energía a través de las grasas • Síntesis de grasas, colesterol, hormonas esteroides
<p>Biotina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y demás vísceras, pescado, nueces, yema de huevo, carnes, cereales integrales, levaduras, queso, pollo y algunos vegetales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Síntesis de las grasas • Metabolismo de aminoácidos y carbohidratos.
<p>Ácido Fólico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales de hojas verdes (lechuga, espinaca), vísceras, leguminosas (frijoles, lentejas), productos lácteos, carnes, huevos, cereales enriquecidos y adicionados. • Cereales para el desayuno enriquecidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al desarrollo del material genético y participa en la producción de las células sanguíneas • Reparación de músculos • Prevención de malformaciones congénitas del sistema nervioso • Favorece la memoria • Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, cáncer, enfermedad de Alzheimer y Parkinson

Vitaminas hidrosolubles

Fuente: (MSP, 2000, pág. 24)

1.2.2.3 Características de los minerales

El (MSP, 2001, pág. 25) define que: “Son nutrientes esenciales para la vida, que además de formar parte de los tejidos, permiten el mejor funcionamiento del organismo”.

Su consumo se limita a pequeñas cantidades, miligramos o microgramos.

El contenido de minerales en los alimentos suelen depender de la proporción de aquellos que contienen las tierras de las cuales provienen.

Los principales son aquellos que se necesitan en grandes cantidades: calcio, fósforo, potasio, sodio, hierro y yodo.

Los oligoelementos actúan en el organismo en muy pequeñas cantidades, y son los siguientes: magnesio, cobre, cinc, molibdeno, magnesio, cobalto, flúor, azufre y cloro.

El contenido de minerales en los alimentos suelen depender de la proporción de aquellos que contienen las tierras de las cuales provienen.

Funciones de los minerales en el organismo

En términos generales se puede decir que cumplen tres funciones específicas.

- **Función plástica:** Dentro de este grupo se encuentran minerales como el calcio, flúor, magnesio, los cuales forman el tejido óseo. También encontramos el hierro, que forma la hemoglobina, necesaria para transportar oxígeno a todos los órganos y tejidos.
- **Función reguladora:** Dentro de este grupo encontramos el yodo. El cual regula manteniendo el equilibrio de la glándula tiroidea.
- **Función de transporte:** Dentro de este grupo se encuentra el sodio y potasio, los cuales actúan como transporte a través de la membrana celular.

Tabla No 9

MINERALES		
Minerales	Fuentes	Funciones
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> • Sal de mesa • Alimentos de origen animal, carnes, pescados, aves, productos lácteos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenimiento del equilibrio hídrico y ácido básico. • Transmisión de impulsos nerviosos. • Contracción normal de los músculos. Transporte de glucosa y otros nutrientes.
Potasio	<ul style="list-style-type: none"> • Leguminosas (fréjol), carnes y leche. • Plátano, naranja, tomate, pasas, ciruelas pasas, melaza 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación desequilibrio hídrico y ácido básico, • Actividad muscular normal, sobre todo el corazón, • Activador de enzimas
Cloro	<ul style="list-style-type: none"> • Sal de mesa • Alimentos de origen animal: carnes, pescados, aves, productos lácteos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Forma parte del ácido clorhídrico del estómago. Importante en el equilibrio hídrico y ácido básico.
Calcio	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, productos lácteos, yemas de huevo, mariscos, sardinas, leguminosas, algunos vegetales como: brócoli, col, espinaca. • Dátiles, pasas, cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a prevenir la osteoporosis. • Formación de huesos y dientes. • Activador de enzimas esencial para la coagulación sanguínea. • Contracción muscular, incluido el ritmo cardiaco. <ul style="list-style-type: none"> • Facilita la secreción de hormonas • Mantiene la coagulación de la sangre.
Fósforo	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos ricos en proteínas de origen animal: carnes, pescados, aves, huevos, vísceras, leche, queso, leguminosas y cereales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de huesos y dientes • Participa en el metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas. • Transferencia de energía para actividad de músculos y tejidos.

Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> Nueces, cacao, cereales de grano entero, harina de soya, levadura de cerveza, leche, carne. 	<ul style="list-style-type: none"> Esencial en la regulación metabólica. Activador de enzimas, Vital para las transmisiones nerviosa. Para la contracción y relajamiento muscular.
Flúor	<ul style="list-style-type: none"> Agua fluorada, pollo, mariscos, pescados de mar y té 	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia a las caries dentales. Probablemente importante para la estructura ósea.
Cromo	<ul style="list-style-type: none"> Levadura de cerveza, leguminosas, maní. Almendras, chocolate y pimienta negra. Carne, papas, naranja, uvas, manzanas, plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> Participa en el metabolismo de la glucosa y las grasas.
Molibdeno	<ul style="list-style-type: none"> Cereales de grano entero, leguminosas, hígado y riñones. 	<ul style="list-style-type: none"> Activador de algunas enzimas. Interviene en el metabolismo de algunas purinas y el azufre. Cofactor de enzimas
Cobalto	<ul style="list-style-type: none"> Cerveza, lácteos. 	<ul style="list-style-type: none"> Forma parte del metabolismo de la vitamina B12
Selenio	<ul style="list-style-type: none"> Mariscos, riñones hígado, cereales integrales, pescado. 	<ul style="list-style-type: none"> Antioxidante celular
Vanadio	<ul style="list-style-type: none"> Mariscos, perejil, pimienta negra. 	<ul style="list-style-type: none"> Función desconocida (esencial para los animales)

Minerales

Fuente: (MSP, 2000, pág. 26)

Azufre	<ul style="list-style-type: none"> • Leche de vaca, carne de res, huevo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Componente de algunas vitaminas del complejo B y de algunos aminoácidos (metionina y cisteína). • Facilita la síntesis de proteínas.
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de origen animal: hígado, demás vísceras, carne de res, cerdo, pollo, pescado y huevos. • Leguminosas, cereales enriquecidos, hortalizas verdes y frutas secas (ciruelas pasas). • Cereales para el desayuno enriquecido o adicionado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Constituye esencial de la hemoglobina y mioglobina. • Forma parte de algunos sistemas enzimáticos. • Importante en el transporte de oxígeno. • Antioxidante. • Síntesis de DNA. • Necesario para el desarrollo mental (lenguaje) y motor de los niños.
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> • Sal yodada, pescados, mariscos, verduras cultivadas en suelo rico en yodo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Esencial para la formación de hormonas tiroideas, • Importante para el desarrollo del cerebro.
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Carne roja, yema de huevo, mariscos, pollo, hígado, sardinas, quesos duros, lentejas, nueces, fréjol, productos lácteos y cereales en grano entero. • Cereales para el desayuno enriquecido o adicionado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Integrante de numerosas enzimas. • Favorece la utilización del hierro vital para el metabolismo. • Cicatrización. • Maduración sexual, agudeza gustativa. • Importante para el crecimiento y desarrollo. • Respuesta inmune. • Función neurológica

Minerales

Fuente: (MSP, 2000, pág. 26)

1.2.2.4 Alimentos suplementarios

Agua

De acuerdo con (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013) el agua es el componente único más importante del cuerpo, el agua es esencial para los procesos de digestión, absorción y excreción. Además tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y las sustancias del organismo.

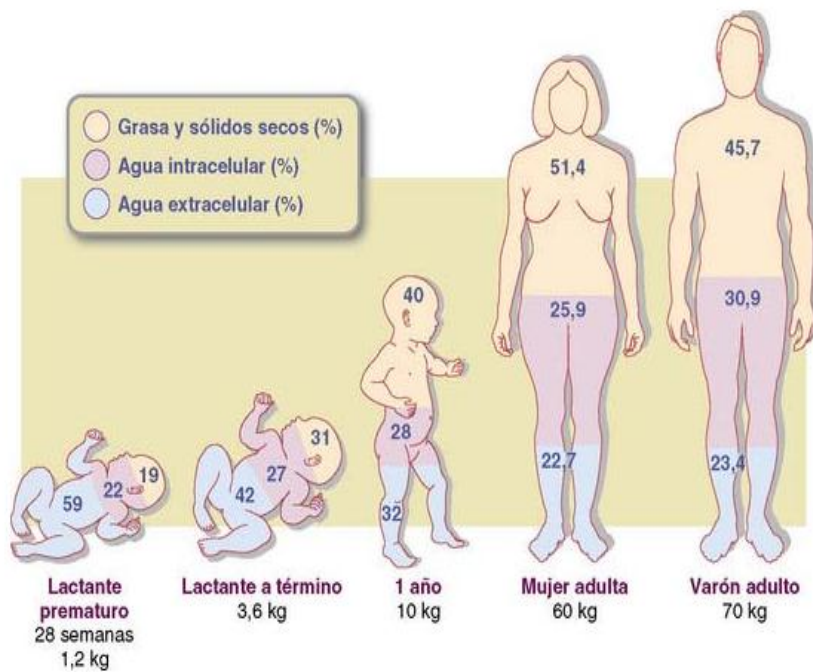


Gráfico No 11 Distribución del agua como porcentaje del peso corporal

Fuente: (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013)

Equilibrio del agua

(Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013) afirma que “La cantidad de agua que se ingiere cada día es aproximadamente equivalente a la cantidad que se pierde.”

El agua se ingiere como líquido y como parte de los alimentos.

Según (MSP, 2001, pág. 31) es recomendable que en personas adultas su ingesta sea aproximadamente de 2 a 2.5 litros de agua diarios, a diferencia de los niños cuya recomendación es 1.5 litros diarios. Generalmente el 50% del requerimiento de agua diario, se obtiene a través del consumo de alimentos, y el restante es ingerido como agua (6 a 8 vasos al día).

Ingesta y salida de agua (ml)	Origen del agua
Ingesta de agua	
1.400	Líquido
700	Alimentos
200	Oxidación celular de los alimentos
2.300	TOTAL
Salida de agua	
Temperatura normal	
1.400	Orina
100	Heces
100	Piel (sudoración)
	Pérdida insensible
350	Piel
350	Aparato respiratorio
2.300	TOTAL
Clima cálido	
1.200	Orina
100	Heces
1.400	Piel (sudoración)
	Pérdida insensible
350	Piel
250	Aparato respiratorio
3.300	TOTAL
Ejercicio prolongado	
500	Orina
100	Heces
5.000	Piel (sudoración)
	Pérdida insensible
350	Piel
650	Aparato respiratorio
6.600	TOTAL

Gráfico No 12 Equilibrio Hídrico

Fuente: (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013)

Funciones del agua

- Esencial para la vida y formar parte de las estructuras de todas las células vivientes.
Regular la temperatura corporal.
- Transportar los nutrientes y otras sustancias en el cuerpo.
- Ayudar a la digestión y eliminación de los desechos del metabolismo.
- Actúa como lubricantes en las articulaciones.
- Disolvente de sales minerales, vitaminas, aminoácidos, glucosa y otras sustancias.

Fibra Alimentaria

Es la parte estructural de las plantas y por lo tanto se la encuentra en los alimentos derivados de plantas, vegetales, frutas, cereales integrales y leguminosas.

(MSP, 2001, pág. 15) Sugiere que el adulto se debe consumir diariamente entre 25 y 35 g de fibra.

Es importante ya que facilita la función digestiva, se encuentra en cascara de las frutas y vegetales y en los alimentos integrales que no han sido previamente refinados

Da consistencia y mayor humedad a las heces, por lo que facilita la digestión y disminuye el tiempo de tráfico intestinal

Funciones

- Promueve la regularidad de la defecación y previene el estreñimiento.
- Favorece la excreción de sustancias grasas, como el colesterol.
- Facilita el control y la absorción de azúcares simples, por lo que a los diabéticos se les recomienda ingerir para regular la glucemia.

Fuentes

- Frutas maduras.

- Verduras fibrosas como el apio.
- Cereales integrales y sus derivados.
- Trigo entero y productos de grano entero.
- Hortalizas.
- Fréjol.
- Fibra Soluble.
- Avena, salvado, cebada, nueces.

1.3 Determinación de Estándares Nutricionales

De acuerdo con (Verdú, 2002, pág. 248) son las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que cada individuo necesita. Actualmente, hay que considerar asimismo como consecuencia de la relación nutrición-salud, la calidad o tipo de algún nutriente en particular.

Cada persona tiene requerimientos cuantitativos específicos, por lo tanto cuando se trata de las recomendaciones sobre la ingesta de cada nutriente a nivel poblacional, deben salvar la variabilidad individual, que constituyen las ingestas recomendadas. El mismo autor señala: “el requerimiento nutricional se refiere a un individuo en concreto, las ingestas recomendadas se refieren a una colectividad de mayor o menor amplitud” (Verdú, 2002, pág. 248)

La definición que da el comité correspondiente de Estados Unidos (Food and Nutrition Board-National Research Council) sobre las ingestas recomendadas es: “niveles de ingestas de nutrientes esenciales que, sobre las bases de conocimientos científicos, se juzgan adecuados para mantener los requerimientos nutricionales de prácticamente todas las personas sanas” (Verdú, 2002).

El autor (Verdú, 2002) afirma que “el primer paso es determinar el requerimiento fisiológico medio de un nutriente en concreto”, para un grupo fisiológico específico, es decir que represente a la mayor parte de la población muestreada, ya que al conocer la variabilidad entre los individuos, sería más fácil calcular en qué cantidad debe aumentarse el requerimiento medio.

Además sostiene que “las ingestas recomendadas en energía no se establecen de la manera descrita para los distintos nutrientes, sino que se toma el requerimiento medio para cada grupo de

edad y sexo, sin sumar ninguna cantidad adicional. Es cierto que las necesidades energéticas también varían según los individuos, pero un aumento adicional al requerimiento medio que cubriera esta variación podría conducir a la obesidad en todas aquellas personas que necesitaran cantidades inferiores a la cantidad recomendada” (Verdú, 2002, pág. 248).

Con el fin de estandarizar los requerimientos nutricionales se tomará en cuenta el criterio del mismo autor, quien señala: “A partir de los 19 años en España y Europa y de los 25 en E.E.U.U. aparece un grupo de madurez estabilizada, que llega a los 50 años en las tablas americanas (mientras en las europeas no hay límite, de modo que a partir de los 18 años en adelante las ingestas recomendadas son las mismas sea cual sea la edad y el sexo del individuo adulto). (Verdú, 2002, pág. 254)

1.3.1 Estandarización de porciones de alimentos para las preparaciones alimentarias

El estudio de la Fundación Universitaria Iberoamericana, señala que “con la finalidad de agilizar el cumplimiento de las necesidades y requerimientos alimentarios de los pacientes ingresados en las distintas unidades médicas y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, su departamento nacional de nutrición realizó en el año de 1993 un manual de estandarización de porciones de alimentos para ser utilizados en las distintas preparaciones alimentarias, tanto para pacientes ingresados como para el personal de la Institución que se beneficia de la alimentación.

Este trabajo se realizó con la asistencia de profesionales nutricionistas trabajadores del IESS de todo el país, quienes se encargaron de la elaboración de 35 menús con su respectiva valoración nutricional, con comprobación práctica de pesos, porciones y aceptabilidad de clientes; otro grupo trabajó en el análisis de resultados, sacando los promedios de factor de corrección de los alimentos, cabe indicar que las diferentes preparaciones alimentarias utilizadas incluyan menús tanto de la sierra como de la costa.

El valor nutritivo dado para un régimen normal en las unidades hospitalarias del IESS se encuentra en el rango de 2300 a 2500 Kcal por día con la distribución porcentual de: proteínas 11 al 14 % (63 a 88 g), grasas de 25 al 28 % (63 a 78 g), 60 al 65% de carbohidratos (345 a 406 g), cloruro de sodio (8-12 g). La distribución se realiza en tres tiempos de comida: desayuno, colación, almuerzo, merienda, cada uno de ellos con una división porcentual de 20, 10, 40 y 30% respectivamente.” (Iberoamericana, 1993)

Tabla No 10

Grupo por sexo y edad	Peso(kg)	Energía (Kcal)	Proteína		Grasa (g)	Hierro	
			Dieta A (g)	Dieta B (g)		Dieta 1 (mg)	Dieta 2 (mg)
Niños							
6 a 12 meses	8,5	950	14	14		21	11
1 a 3 años	11,5	1350	22	13	23-52	13	7
3 a 5 años	15,5	1600	26	16	27-62	14	7
5 a 7 años	19	1820	30	19	30-71	19	10
7 a 10 años	25	1900	34	25	32-74	23	12
Varones							
10 a 12 años	32,5	2120	48	33	35-82	23	12
12 a 14 años	41	2250	59	41	38-88	36	18
14 a 16 años	52,5	2650	70	49	44-103	36	18
16 a 18 años	61,5	2770	81	55	46-108	23	11
Niñas							
10 a 12 años	33,5	1905	49	34	32-74	23	11
12 a 14 años	42	1955	59	40	33-76	40	20
14 a 16 años	49,5	2030	64	45	34-79	40	20
16 a 18 años	52,5	2060	63	44	34-80	48	24
Varones activos							
18 a 60 años	63	2895	55	47	48-113	23	11
> 60 años	63	2020	55	47	34-79	23	11
Mujeres activas							
No embarazada o amamantando	55	2210	49	41	37-86	48	24
Embarazada	55	2410	56	47	40-94	(76)	(38)
Amamantando	55	2710	69	59	45-105	26	13
> 60 años	55	1835	49	41	31-71	19	9

Requerimientos individuales promedio de energía y niveles seguros de ingesta para proteína y hierro

Fuente: FAO, 1990 Y OMS 1985

Tabla No 11

Edad	kcal			g de proteínas	
	Diarios	Por Kg	Por cm	Diarios	Por Kg
1-3	1300	102	14,4	16	1,2
4-6	1800	90	16	24	1,1
7-10	2000	70	15,2	28	1,0

Raciones diarias recomendadas para la energía y proteínas en los niños.

Fuente: Nutrición en la niñez, página 265

Tabla No 12

Porcentajes de Nutrientes				
Nutrientes	Según FAO	Según MSP	Según MIES	Adecuado
Pr	8-12%	12%	10-15%	10%
Gr	28-32%	30%	20-25%	30%
Hc	60-65%	58%	55-60%	60%

Porcentajes de Nutrientes

FAO-MIES (2008)

1.4 NUTRICIÓN EN EL MUNDO

De acuerdo con (OMS, [Nutrición mundial], 2013) la nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades una nutrición mejor permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una salud más robusta. Los niños sanos aprenden mejor. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial. A consecuencia del alza de los precios de los alimentos y el descenso de la productividad agrícola, la seguridad alimentaria en el mundo está cada vez más amenazada, lo que podría llevar a un aumento de la desnutrición. Por el contrario, algunas poblaciones se enfrentan a un notable aumento de la obesidad.

La (OMS, [Nutrición mundial], 2013) indica que en la actualidad, el mundo se enfrenta a una doble carga de malnutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La malnutrición también se caracteriza por la carencia de diversos nutrientes esenciales en la dieta, en particular hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo.

La malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas enfermedades están afectando con cifras crecientes a las personas pobres y las más vulnerables.

1.5 NECESIDADES NUTRICIONALES EN EL ECUADOR

De acuerdo con el documento (Sistema Integrado de Indicadores Sociales, 2000) en el país, la oferta alimenticia, en términos potenciales, fue suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de la población a pesar, incluso, de la caída de la producción como consecuencia de "El Niño" de 1997-98 y la crisis económica de fin de la década. En efecto, en promedio, los ecuatorianos disponen de 2.278 kilocalorías por día, energía suficiente como para satisfacer sus necesidades nutricionales mínimas (2.237 kilocalorías; cfr. World Bank 1995).

Sin embargo, los problemas nutricionales no han desaparecido en el país: a finales del 2000, casi tres de cada 10 niños y niñas menores de 5 años mostraba indicios de desnutrición (SIISE et al. 2000), la principal causa de muerte infantil era el crecimiento fetal lento y la desnutrición calórica-proteica estaba entre las seis principales causas de muerte de los niños antes de cumplir cinco años. Así mismo, la desnutrición es una de las diez principales causas de muerte de toda la población en uno de cada tres cantones del país.

Dada la producción alimentaria actual, no podemos explicar los problemas de nutrición de la población como consecuencia de la disponibilidad de alimentos en el mercado, sino como la pérdida de derechos económicos por parte de la población; es decir, de la capacidad de acceso a una canasta de alimentos nutritiva. Esta capacidad está limitada por la fuerte concentración de los recursos, incluyendo la distribución del consumo alimenticio.

La población del Ecuador de acuerdo con INEC 2013 (Ecuador en Cifras, 2010), es de 15'471.199 habitantes.

1.5.1 Estado Nutricional

Con el fin de conocer y mantener una buena salud, sería óptimo que las personas se realicen periódicamente exámenes médicos, para constatar que la cantidad de alimentos ingeridos este cumpliendo con el aporte de nutrientes necesarios para mantener una buena salud y además un buen estado físico.

De acuerdo con MIES (Manual metodológico, página 36), se debe distribuir el total de energía por grupo de edades de porcentaje de macro nutrientes óptimos para cada población.

1.5.2 Índice de Masa Corporal

De acuerdo con (Mediacentre, 2014) el IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Por lo que constituye la herramienta más recomendada para evaluar el estado de salud, para su ejecución se aplica la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{\text{peso (kg.)}}{\text{estatura (m}^2\text{)}}$$

Según las siguientes tablas se han determinado los estándares de condiciones de salud para las personas del comedor de Fe

Tabla No 13

HOMBRES		MUJERES	
Edad (años)	IMC (kg/m2)	Edad (años)	IMC (kg/m2)
5-7	13 - 17	5-7	13-17
8-9	13.5 - 17	8-9	13-18,2
10-11	13.8 - 19	10-11	14-20
12-13	14.8 -21	12-13	14,6-22
14-16	15.5-23.5	14-16	15,9-24,2
17-19	17-25.5	17-19	16 -24,9

IMC para niños y adolescentes de 5 a 19 años

Fuente: (OMS, [Nutrición mundial], 2013)

Tabla No 14

ADULTOS	IMC (kg/m²)
Peso Normal	18´5 - 24´9
Sobrepeso (obesidad grado I)	25 - 29´9
Preobesidad (obesidad grado II)	30 - 34´9
Obesidad grado III	35 - 39´9
Mórbida (obesidad grado IV)	> 40

IMC para adultos entre 19-60 años

Fuente: (OMS, [Nutrición mundial], 2013)

Tabla No 15

Hombres		Mujeres	
EDAD (años)	IMC (kg/m²)	EDAD (años)	IMC (kg/m²)
50-59	24,7-31	50-59	23,6-32,1
60-69	24,4-30	60-69	23,5-30,8
70-79	23,8-26,1	70-79	22,6-29,9
80 o más	22,4-27	80 o más	21,7-28,4

IMC para el adulto mayor.

Fuente: MSP del Ecuador

Índice de Masa Corporal - NIÑAS y ADOLESCENTES



Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)

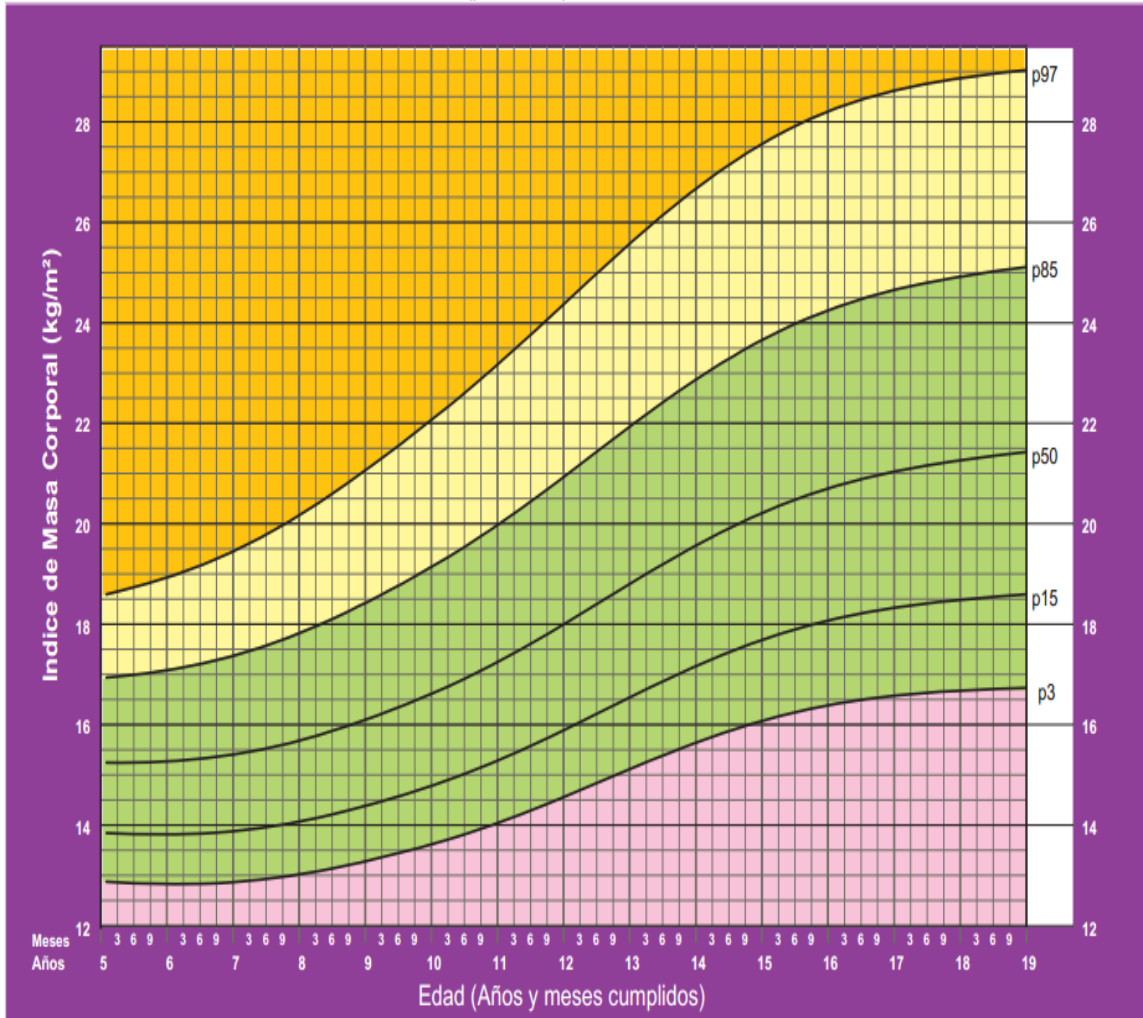


Gráfico No 13 Percentiles de crecimiento de acuerdo a IMC de niñas y adolescentes de 5 a 19 años

Fuente: OMS, 2007

Índice de Masa Corporal - NIÑOS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)

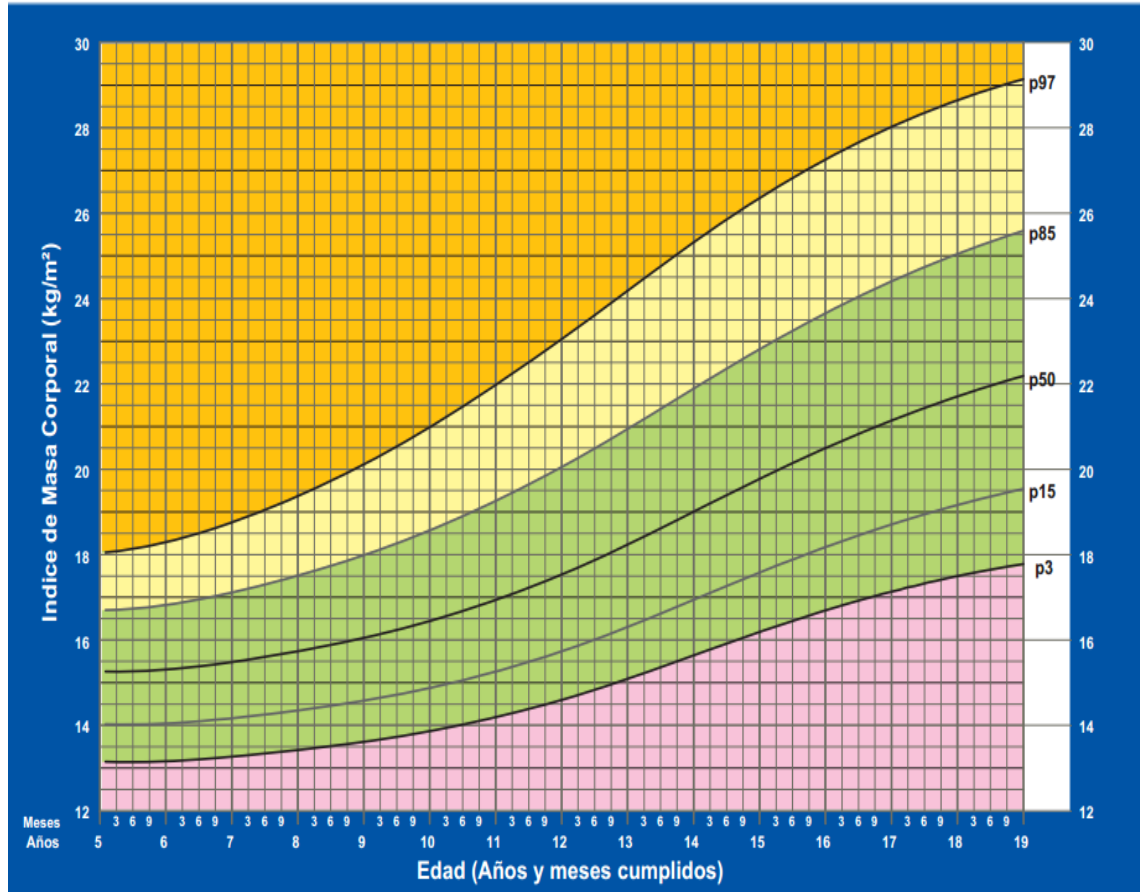


Gráfico No 14 Percentiles de crecimiento de acuerdo a IMC niños y adolescentes de 5 a 19 años

Fuente: OMS, 2007

CAPÍTULO II

2 DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

De acuerdo con el (Pastor Alex Serrano, 2014) el ministerio Maná del Cielo comienza sus funciones aproximadamente hace 9 años, es la mano extendida de la Iglesia Comunidad de Fe, que toca de manera práctica a las familias de bajos recursos en todo el Ecuador, brindando sustento, compartiendo la Palabra de Dios y plantando células en sectores marginados.

Maná del Cielo involucra a un grupo de voluntarios comprometidos al servicio de los demás, aparte de recursos financieros, logísticos y tecnológicos obtenidos a través de donaciones y autogestión, para proporcionar alimentos, vestido y medicinas a familias necesitadas cada semana.

El ministerio ha distribuido más de 1'000.000 de libras de alimento desde su inicio en el 2005; y alimenta a 3000 adultos y niños todos los meses.

Maná del Cielo cumple su visión a través de 3 proyectos de ayuda social:

- Ayuda alimentaria. Con este proyecto se apoya a familias y personas que no disponen de los recursos para cubrir sus necesidades básicas de alimentación y lo hace a través de entrega de víveres, desayunos escolares y un comedor donde se preparan y sirven almuerzos de lunes a jueves.

- Ayuda a grupos vulnerables. A través de 3 programas se aporta con soluciones prácticas a diversas situaciones: Operación rescate, que se ocupa de personas con problemas de adicciones y que viven en pobreza extrema; Operación esperanza, que ofrece refrigerios semanales a niños y niñas en situación de riesgo, además de brindar apoyo emocional y espiritual; Soporte a instituciones como orfanatos, casas de acogida, ancianatos y centros de rehabilitación donde los voluntarios sirven con ayuda y alimento.

- Ayuda a la comunidad. Este proyecto lleva ayuda en salud, vivienda y capacitación con programas como: Alimentos para Ecuador, entregando mensualmente víveres en poblados de varias provincias; Creamos juntos, facilitando el desarrollo comunitario en sectores rurales mediante capacitaciones, aportes de infraestructura e implementación de centros de cómputo y

bibliotecas; Brigadas médicas, que se realizan 4 veces al año con el apoyo de empresas vinculadas a la salud y voluntarios médicos.

a) Ubicación

El comedor de Fe se encuentra ubicado en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, en la parte Noroccidental, en la av. Occidental y Manuel Valdivieso.

b) Espacio físico

Cuenta con un área de cocina de aproximadamente 30 m², además de un área de servicio de 50m² y un patio de aproximadamente 20 m².

c) Horarios de atención

El Comedor de fe cumple con un horario de atención a las personas necesitadas de 12 y 30 pm a 15:00 horas, de lunes a jueves, durante todo el año.

d) Recursos Económicos

De acuerdo con (Pastor Alex Serrano, 2014) este ministerio funciona con donaciones voluntarias mensuales de los miembros de la Iglesia, llamados socios donantes, quienes están comprometidos con la visión, además de aportes de instituciones o empresas privadas.

e) Distribución de las Áreas

En el área administrativa se encuentra a la cabeza el Pastor Alex Serrano, quien es el director de este ministerio, se encarga de dirigir, controlar, gestionar todas las actividades necesarias para el correcto funcionamiento. Así como la toma de decisiones y asignación de recursos a los diferentes proyectos o programas.

En el área del Comedor de Fe, de la cual, está encargada la Señora Enma Rojas, quien cumple la función de administradora del lugar, se encarga de designar turnos a las voluntarias, hacer la requisiciones y compras de materia prima y junto con las coordinadoras de la cocina, elaborar los menús semanales para las personas del centro.

En el área de limpieza se cuenta con un equipo de voluntarios que día a día realizan esta actividad de las acciones cotidianas, y una vez a la semana se realiza un proceso de sanitación y desinfección profundo dentro de las instalaciones.

2.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

2.1.1 Determinación del estado nutricional de las personas del Comedor de fe

Como lo señala (Mahan, Escott-Stump, & Raymonds, Krause Dietoterapia, 2013, pág. 8561) Para determinar el estado nutricional de las personas se debe realizar una evaluación completa a partir de los antecedentes médicos, sanitarios, sociales, nutricionales y farmacológicos; la exploración física, las medidas antropométricas y los datos analíticos.

La finalidad de este proceso es la obtención de información adecuada que sustente un juicio profesional acerca del estado nutricional.

2.1.2 Condiciones nutricionales de las personas del Comedor de Fe

Tabla No 16

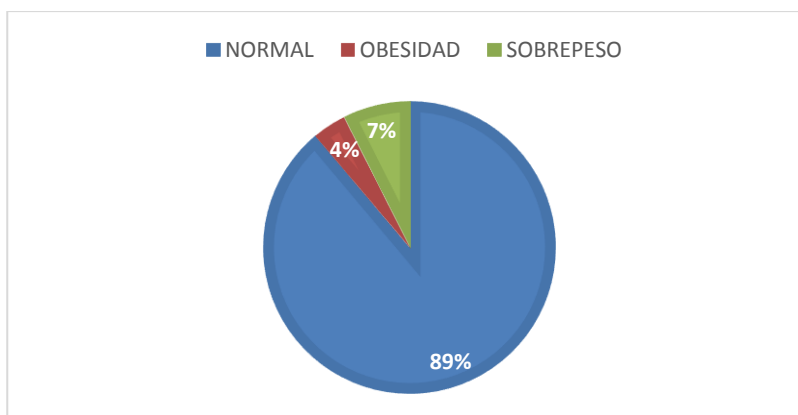
COMEDOR DE FE-MANÁ DEL CIELO						
NOMBRE	EDAD	GÉNERO	ESTATURA (m2)	PESO (kg)	IMC	DIAGNÓSTICO
VANESA ERAZO	5	FEMENINO	1,02	17	16,3	NORMAL
JOYCE ELIANA BENAVIDES	5	FEMENINO	0,95	14,7	16,3	NORMAL
MAYTE YANVERLA	5	FEMENINO	1,05	20,2	18,3	SOBREPESO
LUIS TÚQUES	5	MASCULINO	1,08	20	17,1	NORMAL
MICHAEL AGUIRRE	5	MASCULINO	1,04	18,2	16,8	NORMAL
NICHAYU MARTÍNEZ	5	MASCULINO	0,93	14,5	16,8	NORMAL
PAMELA GUAMÁN	6	FEMENINO	1,17	21	15,3	NORMAL
CAMILA ROMO	6	FEMENINO	1,04	19,3	17,8	NORMAL
VALENTIN FUELTALA	6	MASCULINO	1,13	19,2	15,0	NORMAL
JEREMY ONTANEDA	6	MASCULINO	1,14	24	18,5	OBESIDAD
RAQUELITA COROZO	7	FEMENINO	1,19	20	14,1	NORMAL
VELKY ESPINOZA	7	FEMENINO	1,29	27,5	16,5	NORMAL
CHRISTOFER TITUAÑA	7	MASCULINO	1,19	24	16,9	NORMAL
ELKIN TÚQUERES	7	MASCULINO	1,21	24	16,4	NORMAL
JORDAN AGUIRRE	7	MASCULINO	1,27	26,2	16,2	NORMAL

CARLOS SÁNCHEZ	7	MASCULINO	1,05	21	19,0	OBESIDAD
SHIRLEY BENAVIDES	9	FEMENINO	1,24	23,9	15,5	NORMAL
ANDREA ERAZO	9	FEMENINO	1,24	27	17,6	NORMAL
NICOLE LANCHEZ	9	FEMENINO	1,2	24	16,7	NORMAL
SISA CHIZA	9	FEMENINO	1,17	23,2	16,9	NORMAL
ERIKA AGUIRRE	9	FEMENINO	1,3	28,9	17,1	NORMAL
MARLON MOPOSITA	9	MASCULINO	1,23	25	16,5	NORMAL
DARWIN VÁSQUEZ	9	MASCULINO	1,23	26,5	17,5	NORMAL
ABIGAIL MÉNDEZ	10	FEMENINO	1,28	26	15,9	NORMAL
ALEX TÚQUERES	10	MASCULINO	1,33	31	17,5	NORMAL
DAVID USHINA	10	MASCULINO	1,25	25	16,0	NORMAL
JOEL USHINA	10	MASCULINO	1,27	29	18,0	NORMAL
				PROMEDIO GENERAL	16,8	NORMAL

Estado nutricional de niños de 5 a 10 años

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 1



Estado nutricional de niños de 5 a 10 años

Fuente: Comedor de Fe

Análisis: De cada diez niños de 5 a 10 años que asisten al Comedor de Fe, nueve se encuentran en condiciones normales, mientras que, uno está en el rango de sobrepeso y obesidad.

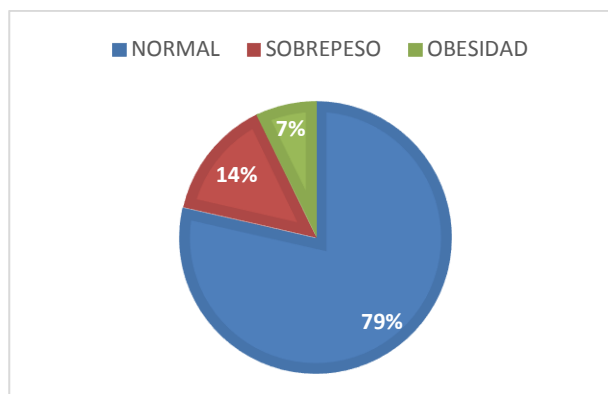
Tabla No 17

COMEDOR DE FE-MANÁ DEL CIELO						
NOMBRE	EDAD	GÉNERO	ESTATURA (m2)	PESO (kg)	IMC	DIAGNÓSTICO
YAHAIRA GUALICHICO	11	FEMENINO	1,25	29	18,6	NORMAL
NALLELI CASTRO	11	FEMENINO	1,44	35	16,9	NORMAL
MADLINE CIATAXI	11	FEMENINO	1,36	30	16,2	NORMAL
JOSELYN CHIZA	11	FEMENINO	1,32	30,9	17,7	NORMAL
DAYANA SÁNCHEZ	11	FEMENINO	1,27	30	18,6	NORMAL
CAROLINA DUCHE	11	FEMENINO	1,38	36,3	19,1	NORMAL
TANIA CHIZA	12	FEMENINO	1,45	43,9	20,9	NORMAL
GABRIELA CÁRDENAS	12	FEMENINO	1,49	42,6	19,2	NORMAL
MIGUEL RAMÍREZ	12	MASCULINO	1,37	33,6	17,9	NORMAL
FERNANDO MUQUIS	12	MASCULINO	1,5	48,7	21,6	SOBREPESO
WENDY BAUTISTA	13	FEMENINO	1,46	45	21,1	SOBREPESO
ROXANA YUPANTI	14	FEMENINO	1,47	40,4	18,7	NORMAL
YOLANDA SOQUE	18	FEMENINO	1,42	51	25,3	OBESIDAD
SILVANA BAUTISTA	18	FEMENINO	1,51	55	24,1	NORMAL
				PROMEDIO GENERAL	19,7	NORMAL

Estado nutricional de niños y adolescentes de 11 a 18 años

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 2



Estado nutricional de niños y adolescentes de 11 a 18 años

Fuente: Comedor de Fe

Análisis: El 79% de los niños y adolescentes de 11 a 18 años se encuentran en condiciones normales, es decir ocho de cada diez, mientras que dos de cada diez, muestran tendencia al sobrepeso y obesidad.

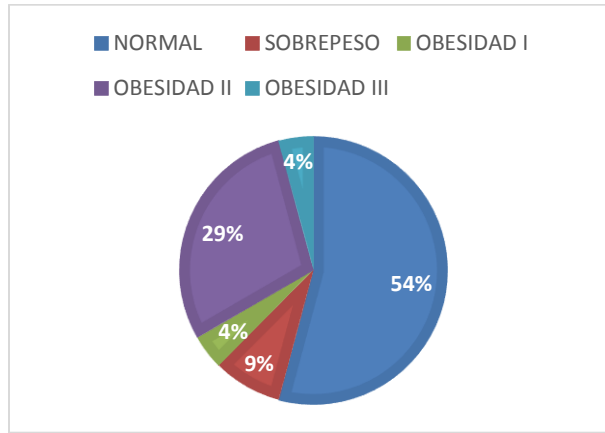
Tabla No 18

COMEDOR DE FE-MANÁ DEL CIELO						
NOMBRE	EDAD	GÉNERO	ESTATURA (m2)	PESO (kg)	IMC	DIAGNÓSTICO
ENMA TANGUILA	23	FEMENINO	1,45	42,3	20,1	NORMAL
ANA FUELTALA	25	FEMENINO	1,58	64,9	26,0	NORMAL
MARIA ALEMAN	25	FEMENINO	1,4	60	30,6	OBESIDAD GRADO II
JESSICA GUALICHICO	27	FEMENINO	1,41	76	38,2	OBESIDAD GRADO III
CARMEN MOPOSITA	28	FEMENINO	1,51	44	19,3	NORMAL
MAYRA GUALICHICO	28	FEMENINO	1,36	56	30,3	OBESIDAD GRADO II
MAYRA CHANALUISA	29	FEMENINO	1,5	70	31,1	OBESIDAD GRADO II
ROCIO TAIPE	30	FEMENINO	1,46	59	27,7	SOBREPESO
GRETTY NAZARENO	32	FEMENINO	1,58	46,4	18,6	NORMAL
ALEJANDRA PILATAXI	32	FEMENINO	1,52	59,1	25,6	NORMAL
CARMEN MAMALLACTA	32	FEMENINO	1,53	49,9	21,3	NORMAL
JENNY QUISPE	32	FEMENINO	1,49	70	31,5	OBESIDAD GRADO II
BERTITA DE COROZO	34	FEMENINO	1,53	58	24,8	NORMAL
ALICIA GUAMÁN	35	FEMENINO	1,58	84	33,6	OBESIDAD GRADO II
JUAN GUAMÁN	39	MASCULINO	1,65	66	24,2	NORMAL
ROBERTITO URQUIZO	40	MASCULINO	1,67	75	26,9	NORMAL
HARRY CAICEDO	40	MASCULINO	1,8	82,2	25,4	NORMAL
MARTITA CERON	43	FEMENINO	1,51	86	37,7	OBESIDAD GRADO II
LAURITA SANTILLAN	44	FEMENINO	1,54	66,4	28,0	OBESIDAD GRADO I
MARIA SANO	46	FEMENINO	1,58	77,9	31,2	OBESIDAD GRADO II
ENMITA ROJAS	50	FEMENINO	1,65	77	28,3	NORMAL
ELSITA DE MAYA	54	FEMENINO	1,42	70	34,7	SOBREPESO
ROSA MARIA QUISPE	59	FEMENINO	1,44	57	27,5	NORMAL
HERNAN HERRERA	60	MASCULINO	1,64	71,1	26,4	NORMAL
			PROMEDIO GENERAL	27,9	SOBREPESO	

Estado nutricional de personas adultas entre 19 a 60 años

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 3



Estado nutricional de personas adultas entre 19 a 60 años
Fuente: Comedor de Fe

Análisis: De cada diez personas adultas del Comedor de Fe, solo cinco se encuentran en condiciones normales, mientras que tres están en el rango de obesidad tipo I y las dos restantes están entre el sobrepeso y la obesidad mórbida.

Tabla No 19

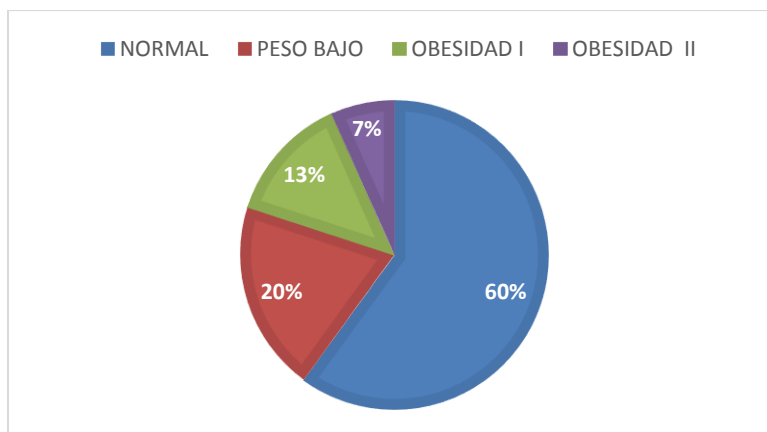
COMEDOR DE FE-MANÁ DEL CIELO						
NOMBRE	EDAD	GÉNERO	ESTATURA (m2)	PESO (kg)	IMC	DIAGNÓSTICO
ELVITA SERRANO	62	FEMENINO	1,5	54	24,0	NORMAL
LEONARDO ORTEGA	62	MASCULINO	1,58	68,6	27,5	NORMAL
DIANA ESPINEL	63	FEMENINO	1,51	67	29,4	NORMAL
MARIA VIRACOCHA	63	FEMENINO	1,44	73,1	35,3	OBESIDAD GRADO I
VIRGINIA QUISPE	64	FEMENINO	1,44	63	30,4	NORMAL
ROSA MOLINA	65	FEMENINO	1,42	44	21,8	PESO BAJO
MANUEL SUÁREZ	65	MASCULINO	1,49	56	25,2	NORMAL

ELVIA ONOA	68	FEMENINO	1,47	41,7	19,3	PESO BAJO
AIDA SALTOS	70	FEMENINO	1,43	70	34,2	OBESIDAD GRADO I
SEGUNDO MAYGUA	70	MASCULINO	1,59	61,2	24,2	NORMAL
FINITA CUENCA	72	FEMENINO	1,43	61	29,8	NORMAL
MARTA GUZMAN	73	FEMENINO	1,42	52	25,8	NORMAL
TERESA PILALUISA	75	FEMENINO	1,23	55	36,4	OBESIDAD GRADO II
JULIA ORDOÑEZ	82	FEMENINO	1,38	36	18,9	PESO BAJO
ROSA MARIA QUIGUANGO	83	FEMENINO	1,42	49,6	24,6	NORMAL
			PROMEDIO GENERAL		27,1	NORMAL

Estado nutricional de personas adultas mayores de 60 años

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 4

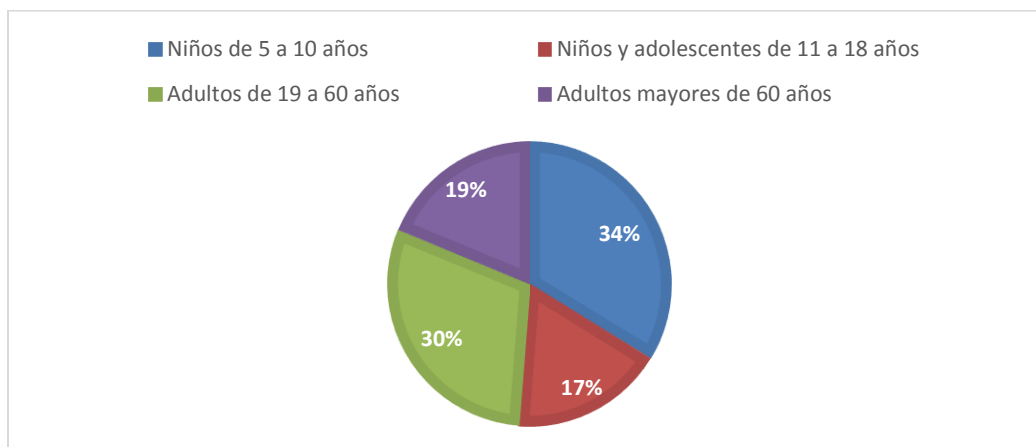


Estado nutricional de personas adultas mayores de 60 años

Fuente: Comedor de Fe

Análisis: De cada diez personas adultas mayores de Comedor de Fe, seis se encuentran en condiciones de salud normal, mientras que dos están bajas de peso y las dos restantes están entre obesidad tipo I y II.

Análisis General



Análisis: Los niños entre 5 y 10 años, niños y adolescentes entre 11 y 18 años y las personas adultas mayores de 60 años, que constituyen el 70 % de las personas asistentes al Comedor de Fe se encuentran en condiciones normales de salud, mientras que las personas adultas de 19 a 60 años, que representan el 30 %, se encuentran en el rango del sobrepeso. De acuerdo al estudio se debe a su falta de actividad física, además de inadecuados hábitos alimenticios, como el comer a horas no adecuadas, porciones excesivas en grasas saturadas, así como la abundante ingesta de hidratos de carbono.

Por lo tanto es necesario en poner énfasis en la dieta y hábitos de las personas adultas, ya que son las que tienen mayor problema con la alimentación. Además de ser ellas quienes se encuentran en mayor riesgo de sufrir una enfermedad derivada de la inadecuada alimentación. Al concientizarlas se podrá también cambiar los hábitos de los niños y adolescentes ya que habitualmente son las personas adultas las encargadas de la ingesta de comida en los niños y adolescentes y adultos mayores.

2.1.3 Metodología de la investigación

Con el fin de conocer e identificar los hábitos alimenticios de las personas del Comedor de Fe se diseñó una encuesta, que permita conocer sus opiniones, hábitos nutricionales y de cierta manera sus preferencias, para poder establecer menús adecuados

ENCUESTA A LAS PERSONAS QUE HACEN USO FRECUENTE DEL COMEDOR DE FE

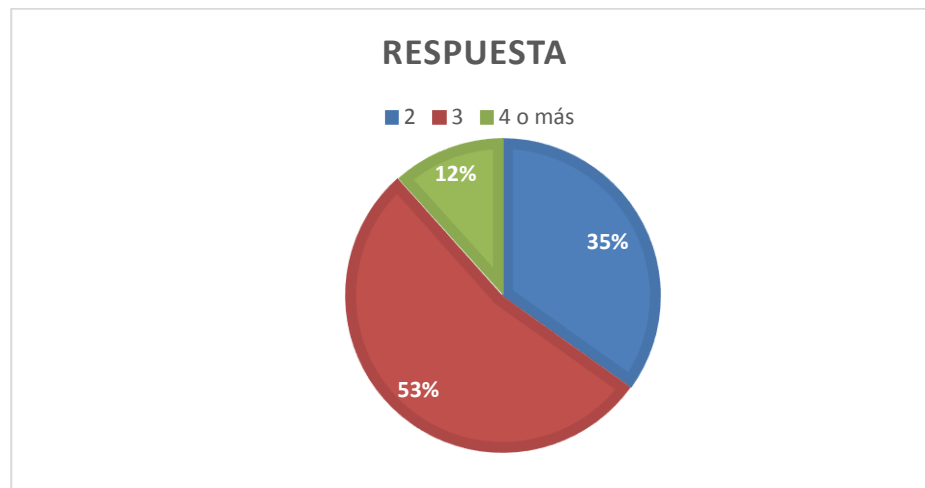
Pregunta No 1

¿Cuántas comidas ingiere en el día?

No comidas	No	%
2	30	35%
3	46	53%
4 o más	10	12%
Total	86	100%

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 5



Fuente: Comedor de Fe

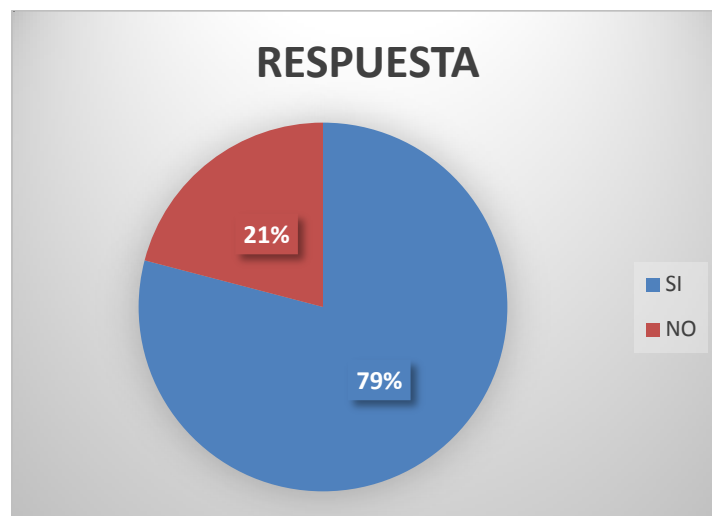
Análisis: El 65% de las personas ingieren de tres a cuatro comidas diarias, mientras que el 35% restante únicamente dos raciones.

Pregunta No 2

¿Diariamente usted desayuna?

Desayuna	No	%
SI	68	79%
NO	18	21%
Total	86	100%

Ilustración 6



Fuente: Comedor de Fe

Análisis: De cada 10 personas que acuden al Comedor de Fe, solo 8 desayunan diariamente.

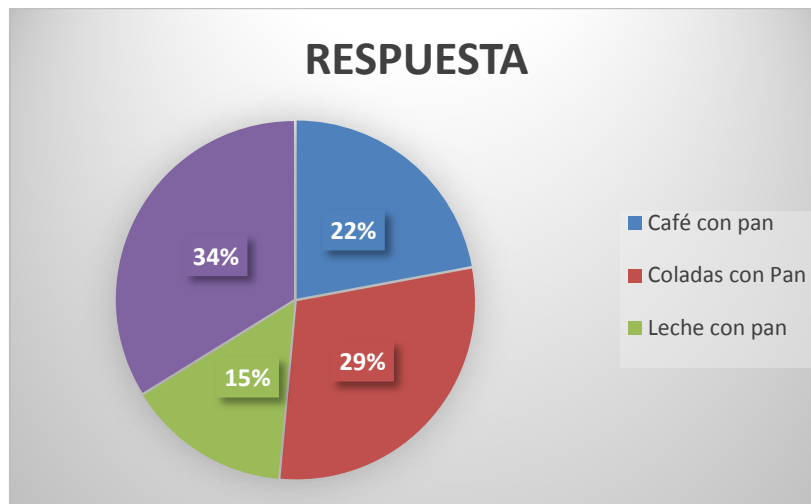
Pregunta No 3

Si desayuna, ¿qué desayuna?

Desayuna	No	%
Café con pan	15	22%
Coladas con Pan	20	29%
Leche con pan	10	15%
Café con sánduche	23	34%
Total	68	100%

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 7



Si desayuna, ¿qué desayuna?

Fuente: Comedor de Fe

Análisis: Las personas encuestadas indican su preferencia principalmente por consumir en el desayuno sánduche con café, seguido de colada con pan, por lo que se tomará en cuenta estas referencias para elaborar sugerencias de desayunos nutricionales.

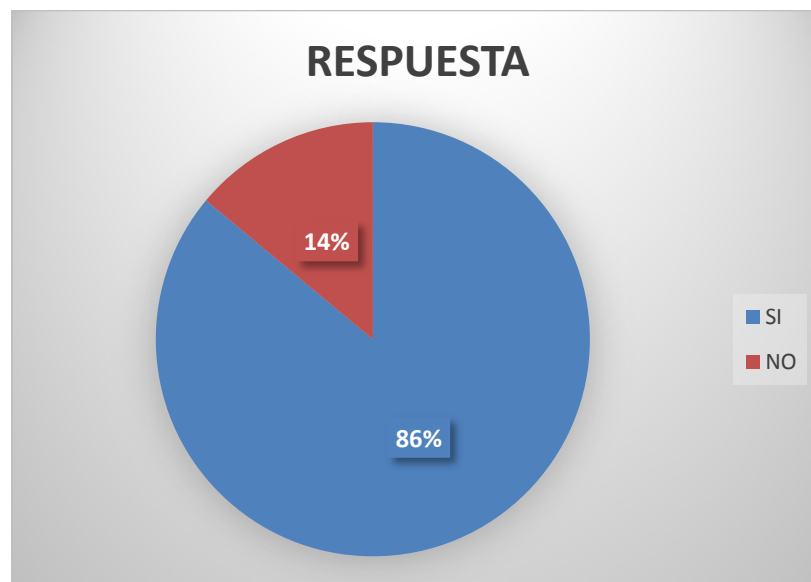
Pregunta No 4

¿Diariamente usted merienda?

Merienda	No	%
SI	74	86%
NO	12	14%
Total	86	100%

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 8



Fuente: Comedor de Fe

Análisis: El 86% de los encuestados señalan que Si meriendan, es decir que al menos ingieren dos raciones de comida al día.

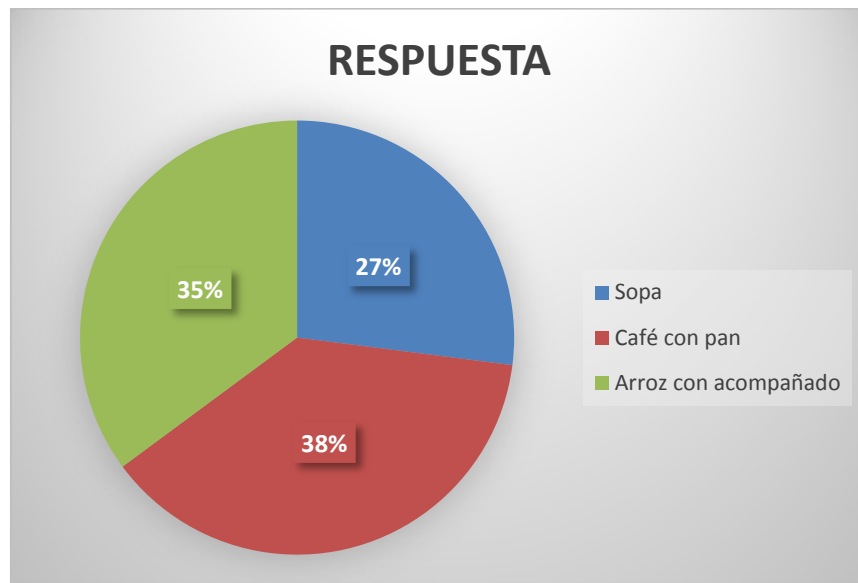
Pregunta No 5

Si merienda, ¿qué merienda?

Merienda	No	%
Sopa	20	27%
Café con pan	28	38%
Arroz con acompañado	26	35%
Total	74	100%

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 9



Fuente: Comedor de Fe

Análisis: La mayoría de los encuestados prefieren para la merienda algo ligero como café con pan o sopa, mientras que la diferencia opta por algo más contundente como arroz con algún acompañado, por lo cual se tomará en consideración para elaborar unas sugerencias de meriendas nutricionales para las personas.

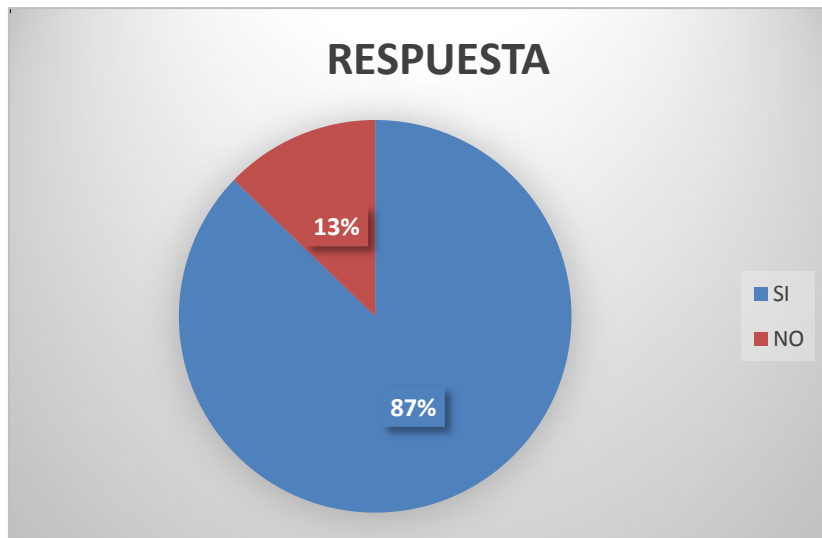
Pregunta No 6

En cuanto al almuerzo en el comedor de fe, el sabor y la calidad de los alimentos. ¿Piensa usted qué se sirve lo adecuado?

Es adecuado	No	%
SI	75	87%
NO	11	13%
Total	86	100%

Fuente: Comedor de Fe

Ilustración 10



Fuente: Comedor de Fe

Análisis: La mayoría de las personas encuestadas consideran adecuada la cantidad y calidad de los alimentos servidos en el Comedor de Fe.

Alimentos preferidos

Al tratarse de un grupo especial de personas y de un comedor social, no se pueden tomar en cuenta los gustos y preferencias de cada individuo, ya que se cocina con lo que se dispone y con lo que ha sido previamente elaborado en función de un presupuesto y organización del comedor. Sin embargo se ha establecido un análisis básico de estos, para en lo posible adecuar los menús a su preferencia.

1. En cuanto a los lácteos el 74 % de los encuestados prefieren la leche y el queso en su dieta diaria.
2. En cuanto a las carnes mayoritariamente el pollo se encuentra como el alimento preferido, seguido por la res, pescado y cerdo.
3. En cuanto a la preferencia de preparación de los huevos los encuestados prefieren mayoritariamente la tortilla de huevos y los huevos fritos.
4. En cuanto a los cereales la mayoría de los encuestados tienen preferencia por el pan, arroz y fideos.
5. En cuanto a las legumbres los encuestados prefieren la arveja (22%), la lenteja (21%) y el fréjol (20%) sobre las demás legumbres.
6. En cuanto a las hortalizas la mayoría de los encuestados muestran su preferencia por la lechuga (11%) y el brócoli (11%).
7. En cuanto al consumo de fruta los encuestados mayoritariamente prefieren el banano y la papaya, sin embargo las preferencias en general son equilibradas.
8. En cuanto a las bebidas lo encuestados prefieren jugos, seguido por coladas y avenas.

Disponibilidad de alimentos

El Comedor de Fe cuenta con un acceso seguro y permanente de alimentos nutritivos e inocuos para satisfacer las necesidades alimentarias de todos los beneficiarios durante todo el año. Se abastece semanalmente mediante la compra de productos como: tubérculos, legumbres, hortalizas, carnes, huevos, frutas y lácteos, mensualmente otros alimentos como arroz, aceites, condimentos, fideos y pastas, además cuenta mensualmente con donaciones fijas de alimentos como granos secos y cereales: avena, amaranto, quinua, frejol, lenteja, entre otros.

Por el espacio del comedor se maneja dos bodegas independientes, la general donde se almacenan los productos no perecederos, de donde por requisición se despacha a la cocina, donde se almacena los productos para una rotación quincenal aproximadamente.

CAPÍTULO III

3 PROPUESTAS DE MENÚS

Tomando en cuenta los autores antes citados, para el correcto diseño y planificación de menús, estos deben cumplir con los siguientes requisitos:

Ser Sanos y seguros: Para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos ETA.

Nutritivos: Preparar alimentos de acuerdo a las necesidades nutricionales de las personas.

Económicamente adecuados: Que vayan dentro del presupuesto de alimentación del Comedor de Fe.

3.1.1 Necesidades Nutricionales de las personas del Comedor de Fe

Para efectuar la investigación se tomará en cuenta los criterios de la FAO, OMS, Nutrición en la niñez y la Fundación Universitaria Iberoamericana, previamente señalados el marco teórico, además de la referencia del estándar mundial de requerimiento diario de Kcal, de acuerdo con la ingesta diaria recomendada (IDR).

3.1.2 Estándar de Consumo energético

Consumo energético y de macro nutrientes

En función del mismo autor se ha establecido el estándar de consumo energético y de macronutrientes, en las siguientes tablas:

Estándar de consumo energético y de macronutrientes

A continuación se presentarán los estándares de consumo diarios generales

Tabla No 20

CONSUMO ESTANDAR DE MACRONUTRIENTES	
Estándar	Aplicado para el cálculo del estándar
10-15% de Pr.	12% de Pr.
25-30% de Gr.	28% de Gr.
60-65% de Hc.	60% de Hc.

Fuente: Valores promedios FAO, OMS, Nutrición en la niñez y la Fundación Universitaria Iberoamericana.

Tabla No 21

ESTÁNDAR DE CONSUMO ENERGÉTICO Y DEMACRONUTRIENTES PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES A 60 AÑOS					
RACIÓN	%	Kcal	Pr (g)	Gr (g)	Hc (g)
DESAYUNO	30	600 Kcal	18	18.5	90
ALMUERZO	50	1000 Kcal	30	31.0	150
CENA	20	400 Kcal	12	12.5	60
TOTAL	100%	2000 Kcal	60	62	300

Consumo estándar de Macronutrientes para niños entre 5 a 10 años y adultos mayores de 60 años

Fuente: Valores promedios FAO, OMS, Nutrición en la niñez y la Fundación Universitaria Iberoamericana.

Tabla No 22

ESTÁNDAR DE CONSUMO ENERGÉTICO Y DE MACRONUTRIENTES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES DE 11 A 18 AÑOS					
RACIÓN	%	Kcal	Pr (g)	Gr (g)	Hc (g)
DESAYUNO	30	660 Kcal	20	20,5	99
ALMUERZO	50	1100 Kcal	33	34	165
CENA	20	440 Kcal	13	13,5	66
TOTAL	100%	2200 Kcal	66	68	330

Consumo estándar de Macronutrientes: Adolescentes y Jóvenes entre 11 a 18 años

Fuente: Valores promedios FAO, OMS, Nutrición en la niñez y la Fundación Universitaria Iberoamericana.

Tabla No 23

ESTÁNDAR DE CONSUMO ENERGÉTICO Y DE MACRONUTRIENTES PARA ADULTOS DE 19 A 60 AÑOS					
RACIÓN	%	Kcal	Pr (g)	Gr (g)	Hc (g)
DESAYUNO	30	720 Kcal	22	22	108
ALMUERZO	50	1200Kcal	36	37	180
CENA	20	480Kcal	14	15	72
TOTAL	100%	2400 Kcal	72	74	360

Consumo estándar de Macronutrientes: Adultos entre 19 a 60 años Fuente: Valores promedios

FAO, OMS, Nutrición en la niñez y la Fundación Universitaria Iberoamericana.

3.2 Diseño y Planificación de Menús

Debido a que el presupuesto del Comedor de Fe, funciona además de las compras semanales, o mensuales, con donaciones voluntarias, se ha planificado menús cíclicos, que cubran las necesidades nutricionales de las personas en el almuerzo, que serán repartidos en porciones adecuadas de acuerdo a los requerimientos y las raciones adecuadas para el grupo ya clasificado. En lo posible se tomará en cuenta las preferencias y gustos generales de las personas, además que se recomendará menús nutricionales para el desayuno y merienda de los beneficiarios.

**MENÚS Y RECETAS ESTÁNDAR
PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y
ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS
(1000 kcal/alm)**

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 1												
Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática												
SOPA DE QUINUA												
			14,2	%	Pr	→	2,84	g	Pr	4	11	kcal
20	g	quinua	4,1	%	Gr	→	0,82	g	Gr	9	7	kcal
			66,2	%	Hc	→	13,24	g	Hc	4	53	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
SECO DE CARNE												
			6,5	%	Pr	→	5,85	g	Pr	4	23	kcal
90	g	arroz	88,4	%	Hc	→	79,56	g	Hc	4	318	kcal
			79,5	%	Pr	→	16,85	g	Pr	4	67	kcal
			1,6	%	Gr	→	1,27	g	Gr	9	11	kcal
40	g	maduro cocido	1,2	%	Pr	→	0,48	g	Pr	4	2	kcal
			29,2	%	Hc	→	11,68	g	Hc	4	47	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
20	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
40	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	0,9	g	Hc	4	4	kcal
20	g	tomate riñon	1,8	%	Pr	→	0,4	g	Pr	4	1	kcal
			5,1	%	Hc	→	1	g	Hc	4	4	kcal
27,4	g	aceite	100	%	Gr	→	27,4	g	Gr	9	247	kcal
AROMÁTICA												
29,5	g	azúcar	100	%	Hc	→	29,5	g	Hc	4	118	kcal
										Total Kcal	1001	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	150,3	71	603	60
Gr	31,0	15	278	28
Pr	30,4	14	120	12
Total	211,7	100	1001	100
Azúcar				
118,0	x 100	=	12	%
1001,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 2										
Sopa de fideo , arroz con pollo al horno y jugo de sandía										
SOPA DE FIDEO										
			13,4 %	Pr	→	3,35 g	Pr	4	13	kcal
25	g	Fideo	72,9 %	Hc	→	18,225 g	Hc	4	73	kcal
			2,4 %	Pr	→	0,7 g	Pr	4	4	kcal
30	g	papa	20,4 %	Hc	→	6,1 g	Hc	4	33	kcal
			3,1 %	Pr	→	0,62 g	Pr	4	2	kcal
20	g	leche	3,1 %	Gr		0,62 g	Gr	9	6	kcal
			4,7 %	Hc	→	0,94 g	Hc	4	4	kcal
			18,9 %	Pr	→	1,89 g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6 %	Gr	→	1,46 g	Gr	9	13	kcal
			2,5 %	Hc	→	0,25 g	Hc	4	1	kcal
POLLO AL HORNO										
			6,5 %	Pr	→	5,9 g	Pr	4	22	kcal
90	g	arroz	88,4 %	Hc	→	79,6 g	Hc	4	301	kcal
80	g	pollo	21,6 %	Pr	→	17,28 g	Pr	4	69	kcal
			2,7 %	Gr	→	2,16 g	Gr	9	19	kcal
			8 %	Pr	→	0,8 g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4 %	Hc	→	2,14 g	Hc	4	9	kcal
20	g	zanahoria	10 %	Hc	→	2,5 g	Hc	4	8	kcal
			3,7 %	Pr	→	0,37 g	Pr	4	1	kcal
20	g	choclo	1 %	Gr		0,1 g	Gr	9	1	kcal
			29,3 %	Hc	→	2,93 g	Hc	4	12	kcal
29,4	g	aceite	100 %	Gr	→	26,5 g	Gr	9	239	kcal
AROMÁTICA										
25	g	azúcar	100 %	Hc	→	25,5 g	Hc	4	102	kcal
Total de Kcal									1000	kcal

Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	142,2	68	568	57
Gr	33,8	16	305	31
Pr	32,1	15	127	13
Total	208,1	100	1000	100
Azúcar				
100,0	x 100	=	10	%
1000,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 3												
Sopa de Avena, arroz relleno y jugo de melón												
SOPA DE AVENA												
			12,1	%	Pr	→	2,42	g	Pr	4	10	kcal
20	g	avena	7,7	%	Gr	→	1,54	g	Gr	9	14	kcal
			68	%	Hc	→	13,6	g	Hc	4	54	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
ARROZ RELLENO												
			6,5	%	Pr	→	6,175	g	Pr	4	25	kcal
95	g	arroz	88,4	%	Hc	→	83,98	g	Hc	4	336	kcal
			21,2	%	Pr	→	10,60	g	Pr	4	42	kcal
50	g	carne molida	1,6	%	Gr	→	0,80	g	Gr	9	7	kcal
			14,8	%	Pr	→	3,7	g	Pr	4	15	kcal
25	g	salchicha	3,9	%	Gr		0,975	g	Gr	9	9	kcal
			3,3	%	Hc	→	0,825	g	Hc	4	3	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
15	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
			12	%	Pr	→	2,4	g	Pr	4	10	kcal
20	g	huevo	10,7	%	Gr	→	2,1	g	Gr	9	19	kcal
			2,4	%	Hc	→	0,5	g	Hc	4	2	kcal
40	g	tomate ríñon	1,8	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
			5,1	%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
24,1	g	aceite	100	%	Gr	→	24,1	g	Gr	9	217	kcal
JUGO DE MELÓN												
26	g	azúcar	100	%	Hc	→	26	g	Hc	4	104	kcal
150	g	melón	6,3	%	Hc	→	9,45	g	Hc	4	38	kcal
										Total de Kcal	1002	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	150,3	71	602	60
Gr	31,0	15	279	28
Pr	30,0	14	121	12
Total	211,4	100	1002	100
Azúcar				
104,0	x 100	=	10	%
1002,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 4												
Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla												
SOPA DE BOLAS DE VERDE												
			1	%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
50	g	plátano verde	42,1	%	Hc	→	21,05	g	Hc	4	84	kcal
10	g	carne molida	21,2	%	Pr	→	2,12	g	Pr	4	8	kcal
			1,6	%	Gr	→	0,16	g	Gr	9	1	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
12	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,2	g	Hc	4	5	kcal
			12	%	Pr	→	1,8	g	Pr	4	7	kcal
15	g	huevo	10,7	%	Gr	→	1,605	g	Gr	9	14	kcal
			2,4	%	Hc	→	0,36	g	Hc	4	1	kcal
ENSALDA DE ATÚN CON ARROZ												
			6,5	%	Pr	→	4,875	g	Pr	4	20	kcal
75	g	arroz	88,4	%	Hc	→	66,3	g	Hc	4	265	kcal
			24,4	%	Pr	→	17,6412	g	Pr	4	71	kcal
72,3	g	atún	15,3	%	Gr	→	11,0619	g	Gr	9	100	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,24	g	Pr	4	1	kcal
20	g	cebolla paiteña	12,6	%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
			1,8	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
40	g	tomate riñón	5,1	%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
18,2	g	aceite	100	%	Gr	→	18,2	g	Gr	9	164	kcal
JUGO DE NARANJILLA												
25	g	azúcar	100	%	Hc	→	25	g	Hc	4	100	kcal
165	g	naranjilla	12	%	Hc	→	19,8	g	Hc	4	79	kcal
										Total de Kcal	1001	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	150,5	71	602	60
Gr	31,0	15	279	28
Pr	30,0	14	120	12
Total	211,5	100	1001	100
Azúcar				
100,0	x 100	=	10	%
1001,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 6										
Sopa de verduras, tallarin de pollo y jugo de guayaba										
SOPA VERDURAS										
			1,7 %	Pr	→	0,34 g	Pr	4	1	kcal
30	g	vainita	1,1 %	Gr	→	0,22 g	Gr	9	2	kcal
			4,5 %	Hc	→	0,9 g	Hc	4	4	kcal
			2,4 %	Pr	→	0,72 g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4 %	Hc	→	6,12 g	Hc	4	24	kcal
			8 %	Pr	→	1,6 g	Pr	4	6	kcal
20	g	arveja	21,4 %	Hc	→	4,28 g	Hc	4	17	kcal
50	g	zanahoria	10 %	Hc	→	3 g	Hc	4	12	kcal
			3,7 %	Pr	→	0,74 g	Pr	4	3	kcal
20	g	choclo	1 %	Gr		0,2 g	Gr	9	2	kcal
			29,3 %	Hc	→	5,86 g	Hc	4	23	kcal
30	g	apio	5,6 %	Hc	→	1,68 g	Hc	4	7	kcal
TALLARIN DE POLLO										
			1,2 %	Pr	→	0,24 g	Pr	4	1	kcal
15	g	cebolla paiteña	12,6 %	Hc	→	1,89 g	Hc	4	8	kcal
40	g	cebolla puerro	16,4 %	Hc	→	3,28 g	Hc	4	13	kcal
30	g	zanahoria	10 %	Hc	→	1,5 g	Hc	4	6	kcal
			1,8 %	Pr	→	0,18 g	Pr	4	1	kcal
20	g	tomate rigñon	5,1 %	Hc	→	0,51 g	Hc	4	2	kcal
			1 %	Pr	→	0,1 g	Pr	4	0	kcal
10	g	salsa de tomate	14 %	Gr	→	1,4 g	Gr	9	13	kcal
			13,2 %	Hc	→	1,32 g	Hc	4	5	kcal
			13,4 %	Pr	→	12,06 g	Pr	4	48	kcal
90	g	espaguetti	72,9 %	Hc	→	65,61 g	Hc	4	262	kcal
			17,6 %	Pr	→	14,08 g	Pr	4	56	kcal
80	g	pollo	20,3 %	Gr	→	16,24 g	Gr	9	146	kcal
35		rábano	5,2 %	Hc	→	1,56 g	Hc	4	6,0	kcal
30		lechuga	2,2 %	Pr	→	0,66 g	Pr	4	3	kcal
13,5	g	aceite	100 %	Gr	→	13 g	Gr	9	117,0	kcal
JUGO DE GUAYABA										
27	g	azúcar	100 %	Hc	→	27 g	Hc	4	108	kcal
157	g	guayaba	14,8 %	Hc	→	25,16 g	Hc	4	101	kcal
									Total de Kcal	1000

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	149,7	71	598	60
Gr	31,1	15	280	28
Pr	30,0	14	122	12
Total	210,73	100	1000	100
Azúcar				
108,0	x 100	=	11	%
1000,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 7												
Crema de coliflor, arroz con carne asada con arroz y limonada												
CREMA DE COLIFLOR												
			2,5	%	Pr	→	0,75	g	Pr	4	3	kcal
40	g	coliflor	5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4	%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
			14,6	%	Gr		1,46	g	Gr	9	13	kcal
10	g	queso	2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
			9,5	%	Pr	→	2,85	g	Pr	4	11	kcal
35	g	canguil	5,5	%	Gr	→	1,65	g	Gr	9	15	kcal
			70,2	%	Hc	→	21,06	g	Hc	4	84	kcal
CARNE ASADA Y ENSALADA												
			6,5	%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
100	g	arroz	88,4	%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
85	g	res	21,2	%	Pr	→	16,96	g	Pr	4	68	kcal
			1,6	%	Gr	→	1,28	g	Gr	9	12	kcal
20	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
20	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	0,44	g	Hc	4	2	kcal
			6	%	Pr	→	1,2	g	Pr	4	5	kcal
25		brocoli	6,3	%	Hc	→	1,26	g	Hc	4	5	kcal
29,5	g	aceite	100	%	Gr	→	26,65	g	Gr	9	240	kcal
AGUA AROMÁTICA												
28	g	azúcar	100	%	Hc	→	28	g	Hc	4	112,0	kcal
										Total de Kcal	1000	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	149,1	71	596	60
Gr	31,0	15	280	28
Pr	30,9	15	124	12
Total	211,0	100	1000	100
Azúcar				
112,0	x 100	=	11	%
1000,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 8												
Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y naranja												
CONSOME DE POLLO												
			17,6	%	Pr	→	1,76	g	Pr	4	7	kcal
10	g	pollo	20,3	%	Gr	→	2,03	g	Gr	9	18	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4	%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
			10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
20	g	zanahoria										
TALLARIN DE CARNE												
80	g	fideo	13,4	%	Pr	→	10,72	g	Pr	4	43	kcal
			72,9	%	Hc	→	58,32	g	Hc	4	233	kcal
			21,2	%	Pr	→	15,9	g	Pr	4	64	kcal
75	g	res	1,6	%	Gr	→	1,2	g	Gr	9	11	kcal
			5,6	%	Hc	→	1,68	g	Hc	4	7	kcal
30	g	apio										
			10	%	Hc	→	3	g	Hc	4	12	kcal
30	g	zanahoria										
			2,2	%	Hc	→	0,88	g	Hc	4	4	kcal
40	g	lechuga										
			1,8	%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
30	g	tomate riñón	5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
			100	%	Gr	→	27,8	g	Gr	9	250	kcal
30,7	g	aceite										
JUGO DE PIÑA												
25,5	g	azúcar	100	%	Hc	→	25,5	g	Hc	4	102	kcal
200		Piña	13,6	%	Hc	→	27,2	g	Hc	4	109	kcal
POSTRE												
180		naranja	12	%	Hc	→	21,6	g	Hc	4	86	kcal
										Total de Kcal	1001	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	150,0	71	600	60
Gr	31,0	15	279	28
Pr	30,4	14	122	12
Total	211,4	100	1001	100
Azúcar				
102,0	x 100	=	10	%
1001,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 9												
Ají de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla												
AJI DE CARNE												
			21,2	%	Pr	→	8,48	g	Pr	4	34	kcal
40	g	carne de res	1,6	%	Gr	→	0,64	g	Gr	9	6	kcal
30	g	maduro	1,1	%	Pr	→	0,33	g	Pr	4	1	kcal
			37,7	%	Hc	→	11,31	g	Hc	4	45	kcal
5	g	mani	30,9	%	Pr	→	1,545	g	Pr	4	6	kcal
			48,5	%	Gr		2,425	g	Gr	9	22	kcal
			16,3	%	Hc	→	0,815	g	Hc	4	3	kcal
20	g	col	1,6	%	Pr	→	0,32	g	Pr	4	1	kcal
			5,2	%	Hc	→	1,04	g	Hc	4	4	kcal
SECO DE SALCHICHAS												
110	g	arroz	6,5	%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
			88,4	%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
95	g	salchichas	14,8	%	Pr	→	11,84	g	Pr	4	47	kcal
			3,9	%	Gr	→	3,12	g	Gr	9	28	kcal
			3,3	%	Hc	→	2,64	g	Hc	4	11	kcal
20	g	cebolla paitaña	2	%	Pr	→	0,4	g	Pr	4	2	kcal
			11,7	%	Hc	→	2,34	g	Hc	4	9	kcal
40	g	tomate rignón	1,8	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
			5,1	%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
25	g	aceite	100	%	Gr	→	25	g	Gr	9	225	kcal
JUGO DE FRUTILLA												
180	g	frutilla	9,6	%	Hc	→	17,28	g	Hc	4	69	kcal
24	g	azúcar	100	%	Hc	→	24	g	Hc	4	96	kcal
										Total de Kcal	1001	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	150,0	71	600	60
Gr	31,0	15	279	28
Pr	30,4	14	122	12
Total	211,4	100	1001	100
Azúcar				
$\frac{102,0}{1001,00}$	x 100	=	10	%

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

MENÚ No 10												
Encebollado de pescado, arroz con salteado de carne y jugo naranja												
ENCEBOLLADO												
			24,7	%	Pr	→	6,175	g	Pr	4	30	kcal
30	g	albacora	4	%	Gr	→	1,2	g	Gr	9	11	kcal
			2	%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
25	g	cebolla paiteña	11,7	%	Hc	→	2,925	g	Hc	4	12	kcal
			1,8	%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
30	g	tomate riñón	5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
			35,3	%	Hc	→	17,65	g	Hc	4	71	kcal
50	g	yuca										kcal
SALTEADO DE CARNE CON ARROZ												
			6,5	%	Pr	→	5,85	g	Pr	4	23	kcal
90	g	arroz	88,4	%	Hc	→	79,56	g	Hc	4	318	kcal
			21,2	%	Pr	→	15,9	g	Pr	4	64	kcal
75	g	carne de res	1,6	%	Gr	→	1,2	g	Gr	9	11	kcal
			9,8	%	Hc	→	2,94	g	Hc	4	12	kcal
30	g	zanahoria										kcal
			5,6	%	Hc	→	1,68	g	Hc	4	7	kcal
30	g	apio										kcal
			1	%	Pr	→	0,1	g	Pr	4	0	kcal
10	g	pimiento	6,3	%	Hc	→	0,63	g	Hc	4	3	kcal
			100	%	Gr	→	28,5	g	Gr	9	257,0	kcal
28,5	g	aceite										kcal
JUGO DE NARANJA												
			100	%	Hc	→	24	g	Hc	4	96	kcal
24	g	azúcar										kcal
			12	%	Hc	→	19,2	g	Hc	4	77	kcal
160	g	naranja										kcal
										Total de Kcal	1000	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	%g.	Kcal	% Kcal
Hc	149,2	71	599	60
Gr	31,1	15	280	28
Pr	30,3	14	121	12
Total	210,6	100	1000	100
Azúcar				
105,6	x 100	=	11	%
1000,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No1			
Nombre: Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,12
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 1
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de quinua			
quinua	20	g	\$ 0,08
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
cebolla blanca	5	g	\$ 0,00
aceite	5	g	\$ 0,01
Seco de Carne			
arroz	110	g	\$ 0,13
res	85	g	\$ 0,43
maduro	30	g	\$ 0,02
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
lechuga	15	g	\$ 0,02
tomate riñon	15	g	\$ 0,02
aceite	30	g	\$ 0,08
Aromática			
bolsa de té	1		\$ 0,03
agua	250	g	\$ 0,00
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,02
		Condimentos 10%	\$ 0,10
		Costo por porción	\$ 1,12

Procedimiento:

Para la sopa

Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.

Colocar el agua en una olla, esperar que hierva y añadir el refrito junto con la quinua previamente lavada tres veces.

Cocinar a fuego lento por 25 minutos. Añadir las papas, cuando éstas estén listas, servir.

Para el arroz

Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.

Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.

Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.

Después dejar secar el arroz a fuego lento.

Para el seco

Hacer previamente un refrito en un sartén con aceite, tomate riñon y condimentos.

Agregar un poco de agua y colocar la carne, la zanahoria y las arvejas. Cocinar por 20 minutos.

Servir la carne y el arroz, acompañados de una ensalada de lechuga con tomate riñon y una porción de maduro frito.

Aromática

Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.

Añadir azúcar al gusto. Servir.

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 2			
Nombre: Sopa de fideo, arroz con pollo al horno y jugo de sandía			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,03
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 2
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopade Fideo			
fideo	25	g	\$ 0,04
papa	40	g	\$ 0,05
leche	20	g	\$ 0,02
queso	10	g	\$ 0,03
aceite	5	g	\$ 0,01
Arroz con pollo al horno			
Pollo			
arroz	85	g	\$ 0,10
pollo	80	g	\$ 0,25
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	20	g	\$ 0,01
choclo	20	g	\$ 0,04
aceite	30	g	\$ 0,08
Jugo de Sandía			
sandía	250	g	\$ 0,23
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Subtotal			\$ 0,93
Condimentos 10%			\$ 0,09
Costo por porción			\$ 1,03
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Poner a hervir una olla con agua. Hacer un refrito con cebolla blanca , aceite y condimentos. Después colocar el refrito en la olla con agua. Cuando el agua esté hirviendo colocar el fideo y cocinar por 15 minutos. Agregar la leche y el queso, cocinar por unos minutos y servir.</p> <p>Para el arroz Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite. Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo. Cocer hasta que el grano de arroz esté suave. Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Para el pollo al horno Sazonar el pollo con distintos condimentos. Precalentar el horno a 160°. Colocar el pollo en una bandeja o pyrex resistente al calor. Hornear el pollo por una hora.</p> <p>Servir el pollo con al arroz, acompañado de una ensalada de arveja, zanahoria y choclo y una porción de maduro.</p> <p>Para el Jugo Colocar la sandía, el agua y el azúcar en la licuadora. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 3			
Nombre: Sopa de avena, arroz relleno y jugo de melón			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,98
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 3
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de avena			
avena	20	g	\$ 0,04
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
aceite	5	g	\$ 0,01
Arroz relleno			
arroz	95	g	\$ 0,11
carne molida	50	g	\$ 0,19
salchicha	25	g	\$ 0,10
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
huevo	20	g	\$ 0,00
tomate riñon	40	g	\$ 0,05
aceite	25	g	\$ 0,07
melón	150	g	\$ 0,12
agua	50	g	
azúcar	25	g	\$ 0,05
		Subtotal	\$ 0,89
		Condimentos 10%	\$ 0,09
		Costo por porción	\$ 0,98
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Tostar la avena en un sartén por unos minutos.</p> <p>Hervir una olla con agua sazónada con sal, ajo y aliño.</p> <p>Colocar la col y cocer por 7 minutos. Colocar la avena tostada y cocer hasta que esté suave.</p> <p>Cuando todos los ingredientes estén cocidos añadir el queso y luego servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.</p> <p>Mezclar el refrito con el arroz cocido previamente en una olla grande. Después colocar la carne molida, la zanahoria picada en cuadros y la arveja. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Cocinar los huevos por 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas. Añadir a la mezcla anterior.</p> <p>Agregar las salchichas junto con las pasas y cocer a fuego lento por 10 minutos.</p> <p>Servir acompañado de unas rodajas de tomate riñon.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Colocar el melón, el agua y el azúcar en la licuadora.</p> <p>Licuar, cernir y servir en un vaso.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 4			
Nombre: Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,88
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Bolas de Verde			
plátano verde	50	gr	\$ 0,05
carne molida	10	gr	\$ 0,04
col	30	gr	\$ 0,06
arveja	10	gr	\$ 0,02
zanahoria	10	gr	\$ 0,01
huevo	15	gr	\$ 0,04
aceite	5	gr	\$ 0,01
Ensalada de atún			
arroz	75	gr	\$ 0,12
atún	70	gr	\$ 0,83
papa	40	gr	\$ 0,05
cebolla paitaña	20	gr	\$ 0,02
tomate riñón	40	gr	\$ 0,05
aceite	20	gr	\$ 0,04
Jugo de Naranjilla			
naranjilla	170	g	\$ 0,32
agua	50	g	
azúcar	25	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,71
		Condimentos 10%	\$ 0,17
		Costo por porción	\$ 1,88
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Hervir agua en una olla sazónada con aliño, sal y aceite.</p> <p>Colocar las arvejas, la zanahoria y la col. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Aparte, cocinar la mitad de los plátanos verdes y el sobrante rallar.</p> <p>Aplastar los plátanos verdes cocidos y mezclar con la ralladura de plátano. Sazonar con maní.</p> <p>En un sartén hacer un refrito de cebolla blanca, condimentos y carne molida.</p> <p>Cocinar los huevos por 10 minutos, dejar enfriar, pelar y picar.</p> <p>Mezclar los huevos con el refrito.</p> <p>Amasar y rellenar con el condumio.</p> <p>Colocar las bolas de verde en la sopa y cocinar por 15 minutos más. Servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Ensalada de atún</p> <p>Pelar las papas, cortarlas en cuadros y cocinar por 15 minutos.</p> <p>Lavar los tomates y las cebollas. Posteriormente picar en cuadros los tomates y en juliana las cebollas.</p> <p>En un recipiente mezclar todos los ingredientes y condimentar con una pizca de sal. Servir junto con el arroz.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Cocer la naranjilla con canela</p> <p>Licuar y agregar el azúcar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 5			
Nombre: Sopa de arroz, llapingachos, colada de manzana y una mandarina			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,50
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 5
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de arroz			
arroz	30	g	\$ 0,03
col	40	g	\$ 0,08
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
res	25	g	\$ 0,13
aceite	5	g	\$ 0,01
queso	30	g	\$ 0,06
Llapingachos			
papa	170	g	\$ 0,26
remolacha	40	g	\$ 0,04
lechuga	30	g	\$ 0,00
chorizo	25	g	\$ 0,03
huevo	55	g	\$ 0,08
aceite	20	g	\$ 0,04
Colada de manzana			
manzana silvestre	150	g	\$ 0,35
agua	50	g	
azúcar	25	g	\$ 0,06
Postre			
mandarina	90	g	\$ 0,18
		Subtotal	\$ 1,37
		Condimentos 10%	\$ 0,14
		Costo por porción	\$ 1,50
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Cocinar el arroz por unos quince minutos en una olla con agua.</p> <p>Luego colocar la arveja, la zanahoria picada y la col.</p> <p>Sazonar con sal, aceite y aliño al gusto. Cocinar por 15 minutos.</p> <p>Lavar la carne de res, cortar en trozos pequeños y agregar a la sopa. Cocinar por 15 minutos más. Servir.</p> <p>Llapingachos</p> <p>Lavar y pelar las papas para cocinar.</p> <p>Aplastar las papas y sazonar con achiote y sal al gusto.</p> <p>Desmenuzar el queso en un recipiente.</p> <p>Formar las tortillas con la masa de papa y rellenarlas con el queso desmenuzado.</p> <p>Freír el chorizo y el huevo con un poco de aceite en un sartén. Servir en un plato tendido junto con las tortillas, la lechuga y la remolacha picadas.</p> <p>Colada de manzana</p> <p>Cocer las manzanas con canela en rama y el azúcar</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 6			
Nombre: Sopa de verduras, tallarín de pollo y jugo de guayaba			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,45
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 6
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de verduras			
vainita	30	g	0,015
papa	30	g	0,039
arveja	20	g	0,03
zanahoria	50	g	0,03
choclo	20	g	0,04
apio	30	g	0,015
aceite	5	g	0,013
Tallarín de pollo			
cebolla paitaña	15	g	0,015
cebolla puerro	40	g	0,03
zanahoria	30	g	0,018
tomate riñón	20	g	0,036
fideo	90	g	0,1575
pollo	80	g	0,318
rábano	35	g	0,0175
lechuga	30	g	0,03
aceite	15	g	0,052
salsa de tomate	15	g	0,0255
Jugo de Guayaba			
guayaba	150	g	\$ 0,38
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
			Subtotal
			\$ 1,32
			Condimentos 10%
			\$ 0,13
			Costo por porción
			\$ 1,45
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Cocinar las arvejas, la zanahoria, el choclo y el apio en una olla con agua por 15 minutos. Sazonar con sal y aliño al gusto.</p> <p>Lavar, pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Colocar las papas junto a las vainitas en la sopa.</p> <p>Cocinar por 10 minutos más. Servir.</p> <p>Para el Tallarín</p> <p>Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite.</p> <p>Cocer el pollo sazonado al gusto por 20 minutos.</p> <p>Dejar enfriar el pollo, luego desmenuzar y desechar los huesos.</p> <p>Hacer un refrito con la salsa de tomate, la cebolla puerro, el tomate riñón, la cebolla paitaña y la zanahoria picados finamente y sazonados con sal y aceite.</p> <p>Colocar el pollo en el refrito y mezclar.</p> <p>Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con pollo.</p> <p>Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de rábano y lechuga.</p> <p>Para el jugo</p> <p>Colocar la guayaba, el agua y el azúcar en la licuadora.</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 7			
Nombre: Crema de Coliflor, carne asada con arroz y agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,20
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 7
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Crema			
coliflor	40	g	0,044
papa	30	g	0,039
queso	10	g	0,025
canguil	35	g	0,07
aceite	5	g	0,013
Carne asada			
arroz	100	g	0,1265
res	85	g	0,56
zanahoria	20	g	0,018
lechuga	20	g	0,03
brocoli	25	g	0,045
aceite	30	g	0,0624
Aromática			
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,09
		Condimentos 10%	\$ 0,11
		Costo por porción	\$ 1,20

Procedimiento:

Para la Crema
Cocinar las papas peladas junto con la coliflor, sazonadas con sal y aliño al gusto.
Dejar enfriar, licuar y cernir.
Calentar la crema y colocar trozos de queso.
Servir acompañada de canguil.

Para el arroz
Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.
Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.
Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.
Después dejar secar el arroz a fuego lento.
Sazonar la carne y freir en un sartén con un poco de aceite.
Hacer una ensalada de brócoli, lechuga y zanahoria picada.
Servir el arroz junto con la carne asada y la ensalada.

Aromática
Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.
Añadir azúcar al gusto. Servir.

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 8			
Nombre: Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y postre naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,71
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 8
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Conomé de pollo			
pollo	10	g	\$ 0,03
papa	30	g	\$ 0,04
arveja	10	g	\$ 0,03
zanahoria	20	g	\$ 0,01
aceite	5	g	\$ 0,01
Tallarín			
fideo	80	g	0,1575
res	75	g	\$ 0,43
apio	30	g	\$ 0,02
zanahoria	30	g	\$ 0,02
lechuga	40	g	\$ 0,04
tomate riñón	30	g	\$ 0,04
aceite	30	g	\$ 0,07
Jugo de piña			
piña	200	g	\$ 0,36
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Postre			
naranja	180	g	\$ 0,25
		Subtotal	\$ 1,56
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,71
Procedimiento:			
Para el consomé			
Calentar el agua en una olla grande a fuego alto. Cuando empiece a hervir, agregar el pollo y dejar que hierva de nuevo.			
Añadir la arveja, ajo , zanahoria. Tapar de nuevo y cocinar durante una hora.			
Sacar el pollo de la olla y deshébrarlo. Regrésarlo a la olla y agregar las papas picadas.			
Sazonar con sal y pimienta. Dejar que todo se caliente, apagar y servir.			
Para el tallarín			
Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite.			
Cocer la carne picada en trozos pequeños, sazonada al gusto por 20 minutos.			
Hacer un refrito con el tomate riñón, y la zanahoria, picados finamente y sazonados con sal y aceite.			
Colocar la carne en el refrito y mezclar.			
Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con carne.			
Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de lechuga y tomate riñón.			
Para el jugo de piña			
Pelar la piña , agregar agua y azúcar.			
Licuar, cernir y servir.			
Servir una porción de naranja			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 9			
Nombre: Aj de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,66
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 9
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Ají de Carne			
carne de res	40	gr	\$ 0,20
maduro	30	gr	\$ 0,02
mani	5	gr	\$ 0,02
col	20	gr	\$ 0,04
Seco de salchichas			
arroz	110	gr	\$ 0,12
salchichas	95	gr	\$ 0,43
cebolla paitaña	20	gr	\$ 0,02
tomate rigñon	40	gr	\$ 0,06
aceite	25	gr	\$ 0,05
Jugo de Frutilla			
frutilla	180	gr	\$ 0,50
agua	50	gr	
azúcar	25	gr	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,51
		Condimentos 10%	\$ 0,15
		Costo por porción	\$ 1,66
Procedimiento:			
<p>Para la Sopa</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca y condimentos al gusto.</p> <p>Colocar el referito en una olla con agua. Poner a fuego lento junto con la col y la carne de res picada en trozos.</p> <p>Licuar el maní con un poco de agua y agregarlo a la sopa. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Colocar pedazos de plátano maduro, cocinar por 5 minutos más y servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con la cebolla paitaña y el tomate rigñon en un sartén. Sazonar con sal, aceite y aliño.</p> <p>Agregar agua al refrito, y colocar las salchichas. Cocinar por 10 minutos.</p> <p>Servir junto con el arroz.</p> <p>Para el jugo</p> <p>Colocar la frutilla lavada en la licuadora, agregar agua y azúcar.</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS Y ADULTOS MAYORES A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 10			
Nombre: Encebollado, salteado de carne y jugo de naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,75
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 10
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Encebollado			
albacora	30	g	\$ 0,29
cebolla paiteña	25	g	\$ 0,02
tomate riñón	30	g	\$ 0,04
yuca	50	g	\$ 0,03
aceite	10	g	\$ 0,03
Carne salteada			
arroz	90	g	\$ 0,12
res	75	g	\$ 0,40
apio	30	g	\$ 0,02
zanahoria	30	g	\$ 0,02
pimiento	10	g	0,014
aceite	30	g	\$ 0,06
Jugo de naranja			
naranja	160	g	\$ 0,50
agua	50	g	
azúcar	25	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,59
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,75
Procedimiento:			
<p>Para el encebollado</p> <p>Cocer la albacora por una hora aparte con apio y cilantro</p> <p>Hacer un refrito con tomate, pimiento, cebolla colorada y apio.</p> <p>Agregar ají peruano, pimienta picante, ajo, comino y sal</p> <p>Una vez cocido el pescado dejarlo enfriar y desmenuzarlo</p> <p>El caldo de cocción licuarlo y reservarlo.</p> <p>Licuar el caldo de la cocción del pescado con el refrito</p> <p>Rectificar el sabor</p> <p>Curtir la cebolla colorada cortada en juliana con sal, limón, luego aceite y culantro picado.</p> <p>Cocer la yuca aparte con sal, después aplastarle y reservar para servir</p> <p>Armar el plato colocando primero la yuca, sobre esta el pescado, luego la cebolla curtida y al final el caldo.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla paiteña y condimentos al gusto.</p> <p>Agregar la carne en trozos pequeños, cocer y saltear con la arveja cocida, la zanahoria, el pimiento y el apio.</p> <p>Servir el salteado de carne acompañado de una porción de arroz.</p> <p>Para el jugo</p> <p>Lavar y partir por la mitad las naranjas.</p> <p>Exprimir las naranjas.</p> <p>Cernir el jugo, agregar agua y azúcar.</p> <p>Servir en un vaso.</p>			

**MENÚS Y RECETAS ESTÁNDAR
PARA NIÑOS y ADOLESCENTES DE
11 A 18 AÑOS
(1100 kcal/alm)**

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 11												
Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática												
SOPA DE QUINUA												
20	g	quinua	14,2	%	Pr	→	2,84	g	Pr	4	11	kcal
			4,1	%	Gr	→	0,82	g	Gr	9	7	kcal
			66,2	%	Hc	→	13,24	g	Hc	4	53	kcal
40	g	papa	2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
			20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
30	g	col	1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
			6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
10	g	queso	18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
			14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
SECO DE CARNE												
110	g	arroz	6,5	%	Pr	→	7,15	g	Pr	4	29	kcal
			88,4	%	Hc	→	97,24	g	Hc	4	389,0	kcal
88	g	res	21,2	%	Pr	→	18,656	g	Pr	4	75	kcal
			1,6	%	Gr	→	1,408	g	Gr	9	13	kcal
30	g	maduro	1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
			29,2	%	Hc	→	8,76	g	Hc	4	35	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
15	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
15	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	0,3	g	Hc	4	1	kcal
15	g	tomate rignon	1,8	%	Pr	→	0,3	g	Pr	4	1	kcal
			5,1	%	Hc	→	0,8	g	Hc	4	3	kcal
30,3	g	aceite	100	%	Gr	→	30,3	g	Gr	9	273	kcal
AROMÁTICA												
31	g	azúcar	100	%	Hc	→	31	g	Hc	4	124	kcal
Total Kcal										1101		

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,3	71	662	60
Gr	34,0	15	306	28
Pr	33,3	14	133	12
Total	232,5	100	1101	100
Azúcar				
124,0	x 100	=	11	%
1101,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 12												
Sopa de fideo , arroz con pollo al horno y jugo de sandía												
SOPA DE FIDEO												
			13,4	%	Pr	→	3,35	g	Pr	4	13	kcal
25	g	fideo	72,9	%	Hc	→	18,23	g	Hc	4	73	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			3,1	%	Pr	→	0,62	g	Pr	4	2	kcal
20	g	leche	3,1	%	Gr		0,62	g	Gr	9	6	kcal
			4,7	%	Hc	→	0,94	g	Hc	4	4	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25		Hc	4	1	kcal
POLLO AL HORNO												
			6,5	%	Pr	→	5,85	g	Pr	4	23	kcal
90	g	arroz	88,4	%	Hc	→	79,56	g	Hc	4	318	kcal
			21,6	%	Pr	→	18,36	g	Pr	4	73	kcal
85	g	pollo	2,7	%	Gr	→	2,295	g	Gr	9	21	kcal
			8	%	Pr	→	1,6	g	Pr	4	6	kcal
20	g	arveja	21,4	%	Hc	→	4,28	g	Hc	4	17	kcal
			10	%	Hc	→	2,5	g	Hc	4	8	kcal
20	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2,5	g	Hc	4	8	kcal
			3,7	%	Pr	→	0,74	g	Pr	4	3	kcal
20	g	choclo	1	%	Gr		0,2	g	Gr	9	2	kcal
			29,3	%	Hc	→	5,86	g	Hc	4	23	kcal
29,4	g	aceite	100	%	Gr	→	29,4	g	Gr	9	265	kcal
JUGO DE SANDIA												
32	g	azúcar	100	%	Hc	→	32	g	Hc	4	128	kcal
250	g	sandía	5,7	%	Hc	→	14,25	g	Hc	4	57	kcal
										Total de Kcal	1101	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,5	71	662	60
Gr	34,0	15	307	28
Pr	33,4	14	132	12
Total	232,9	100	1101	100
Azúcar				
128,0	x 100	=	12	%
1101,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 13												
Sopa de Avena, arroz relleno y jugo de melón												
SOPA DE AVENA												
			12,1	%	Pr	→	2,42	g	Pr	4	10	kcal
20	g	avena	7,7	%	Gr	→	1,54	g	Gr	9	14	kcal
			68	%	Hc	→	13,6	g	Hc	4	54	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89		Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
ARROZ RELLENO												
			6,5	%	Pr	→	7,15	g	Pr	4	29	kcal
110	g	arroz	88,4	%	Hc	→	97,24	g	Hc	4	389	kcal
			21,2	%	Pr	→	11,24	g	Pr	4	45	kcal
53	g	carne molida	1,6	%	Gr	→	0,85	g	Gr	9	8	kcal
			14,8	%	Pr	→	4,44	g	Pr	4	18	kcal
30	g	salchicha	3,9	%	Gr		1,17	g	Gr	9	11	kcal
			3,3	%	Hc	→	0,99	g	Hc	4	4	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
			10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
			12	%	Pr	→	3,2	g	Pr	4	13	kcal
27	g	huevo	10,7	%	Gr	→	2,9	g	Gr	9	26	kcal
			2,4	%	Hc	→	0,6	g	Hc	4	3	kcal
			1,8	%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
30	g	tomate rignon	5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
			100	%	Gr	→	26,1	g	Gr	9	235	kcal
26,1	g	aceite										
JUGO DE MELÓN												
27,5	g	azúcar	100	%	Hc	→	27,5	g	Hc	4	110	kcal
150	g	melón	6,3	%	Hc	→	9,45	g	Hc	4	38	kcal
											Total de Kcal	1101

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	164,9	71	661	60
Gr	34,0	15	307	28
Pr	33,0	14	133	12
Total	231,9	100	1101	100
Azúcar				
110,0	x 100	=	10	%
1101,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 14											
Sopa de bolas de verde, ensalada de atún y jugo de naranjilla											
SOPA DE BOLAS DE VERDE											
			1%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
50	g	plátano verde	42,1%	Hc	→	21,05	g	Hc	4	84	kcal
10	g	carne molida	21,2%	Pr	→	2,12	g	Pr	4	8	kcal
			1,6%	Gr	→	0,16	g	Gr	9	1	kcal
30	g	col	6,3%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
10	g	arveja	8%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
12	g	zanahoria	10%	Hc	→	1,2	g	Hc	4	5	kcal
			12%	Pr	→	1,8	g	Pr	4	7	kcal
15	g	huevo	10,7%	Gr	→	1,605	g	Gr	9	14	kcal
			2,4%	Hc	→	0,36	g	Hc	4	1	kcal
ENSALDA DE ATUN CON ARROZ											
			6,5%	Pr	→	5,525	g	Pr	4	22	kcal
85	g	arroz	88,4%	Hc	→	75,14	g	Hc	4	301	kcal
			24,4%	Pr	→	20,008	g	Pr	4	80	kcal
86	g	atún	15,3%	Gr	→	12,546	g	Gr	9	113	kcal
40	g	papa	20,4%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
20	g	cebolla paitaña	12,6%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
40	g	tomate rignon	5,1%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
20	g	aceite	100%	Gr	→	20	g	Gr	9	180	kcal
JUGO DE NARANJILLA											
30	g	azúcar	100%	Hc	→	30	g	Hc	4	120	kcal
170	g	naranjilla	12%	Hc	→	20,4	g	Hc	4	82	kcal
									Total de Kcal	1100	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,6	71	663	60
Gr	34,0	15	305	28
Pr	33,0	14	131	12
Total	232,7	100	1099	100
Azúcar				
120,0	x 100	=	11	%
1099,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 15												
Sopa de arroz, llapingachos, colada de manzana y una mandarina												
SOPA DE ARROZ												
			6,5	%	Pr	→	1,95	g	Pr	4	8	kcal
30	g	arroz	88,4	%	Hc	→	26,52	g	Hc	4	106	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,48	g	Pr	4	2	kcal
40	g	col	6,3	%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
15	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
			21,2	%	Pr	→	5,3	g	Pr	4	21	kcal
25	g	res	1,6	%	Gr	→	0,4	g	Gr	9	4	kcal
LLAPINGACHOS												
			18,9	%	Pr	→	5,67	g	Pr	4	23	kcal
30	g	queso	14,6	%	Gr	→	4,38	g	Gr	9	39	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,75	g	Hc	4	3	kcal
			2,4	%	Pr	→	4,8	g	Pr	4	19	kcal
200	g	papa	20,4	%	Hc	→	40,8	g	Hc	4	163	kcal
			1,3	%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
40	g	remolacha	9,5	%	Hc	→	3,8	g	Hc	4	15	kcal
60	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	1,1	g	Hc	4	4	kcal
			19,5	%	Pr	→	7,8	g	Pr	4	31	kcal
40	g	chorizo	15,1	%	Gr	→	6,04	g	Gr	9	54	kcal
			3,3	%	Hc	→	1,32	g	Hc	4	5	kcal
			12	%	Pr	→	6	g	Pr	4	24	kcal
50	g	huevo	10,7	%	Gr	→	5,35	g	Gr	9	48	kcal
			2,4	%	Hc	→	1,2	g	Hc	4	5	kcal
18	g	aceite	100	%	Gr	→	18	g	Gr	9	162	kcal
COLADA DE MANZANA												
150	g	manzana silvestre	26,4	%	Hc	→	39,6	g	Hc	4	158	kcal
29,5	g	azúcar	100	%	Hc	→	29,5	g	Hc	4	118	kcal
POSTRE												
130	g	mandarina	10,9	%	Hc	→	21,8	g	Hc	4	87	kcal
										Total de Kcal	1100	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	164,7	71	657	60
Gr	34,3	15	309	28
Pr	33,3	14	134	12
Total		100	100	
Azúcar				
106,0	x 100	=	10	%
1100,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 16											
Sopa de verduras, tallarin de pollo y jugo de guayaba											
SOPA VERDURAS											
			1,7%	Pr	→	0,51	g	Pr	4	2	kcal
30	g	vainita	1,1%	Gr	→	0,33	g	Gr	9	3	kcal
			4,5%	Hc	→	1,35	g	Hc	4	5	kcal
			2,4%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
			8%	Pr	→	1,6	g	Pr	4	6	kcal
20	g	arveja	21,4%	Hc	→	4,28	g	Hc	4	17	kcal
50	g	zanahoria	10%	Hc	→	5	g	Hc	4	20	kcal
			3,7%	Pr	→	0,74	g	Pr	4	3	kcal
20	g	choclo	1%	Gr		0,2	g	Gr	9	2	kcal
			29,3%	Hc	→	5,86	g	Hc	4	23	kcal
30	g	apio	5,6%	Hc	→	1,68	g	Hc	4	7	kcal
TALLARIN DE POLLO											
			1,2%	Pr	→	0,24	g	Pr	4	1	kcal
15	g	cebolla paiteña	12,6%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
40	g	cebolla puerro	16,4%	Hc	→	6,56	g	Hc	4	26	kcal
30	g	zanahoria	10%	Hc	→	3	g	Hc	4	12	kcal
			1,8%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
20	g	tomate riñón	5,1%	Hc	→	1,02	g	Hc	4	4	kcal
			1%	Pr	→	0,15	g	Pr	4	1	kcal
15	g	salsa de tomate	14%	Gr	→	2,1	g	Gr	9	19	kcal
			13,2%	Hc	→	1,98	g	Hc	4	8	kcal
			13,4%	Pr	→	13,4	g	Pr	4	54	kcal
100	g	espaguetti	72,9%	Hc	→	72,9	g	Hc	4	292	kcal
			17,6%	Pr	→	15,488	g	Pr	4	62	kcal
88	g	pollo	20,3%	Gr	→	17,864	g	Gr	9	161	kcal
35		rábano	5,2%	Hc	→	1,82	g	Hc	4	7	kcal
30		lechuga	2,2%	Pr	→	0,66	g	Pr	4	3	kcal
13,5	g	aceite	100%	Gr	→	13,5	g	Gr	9	122	kcal
JUGO DE GUA YABA											
2/	g	azúcar	100%	Hc	→	28	g	Hc	4	112	kcal
157	g	guayaba	14,8%	Hc	→	23,23	g	Hc	4	93	kcal
									Total de Kcal	1101	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	164,7	71	658	60
Gr	34,0	15	307	28
Pr	33,1	14	136	12
Total	231,84	100	1101	100
Azúcar				
112,0	x 100	=	10	%
1101,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 17											
Crema de coliflor, carne asada con arroz y limonada											
CREMA DE COLIFLOR											
			2,5%	Pr	→	1	g	Pr	4	4	kcal
40	g	coliflor	5,1%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
			2,4%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
			18,9%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
			14,6%	Gr		1,46	g	Gr	9	13	kcal
10	g	queso	2,5%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
			9,5%	Pr	→	3,33	g	Pr	4	13	kcal
35	g	canguil	5,5%	Gr	→	1,93	g	Gr	9	17	kcal
			70,2%	Hc	→	24,57	g	Hc	4	98	kcal
CARNE ASADA Y ENSALADA											
			6,5%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
100	g	arroz	88,4%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
85	g	res	21,2%	Pr	→	18,02	g	Pr	4	72	kcal
			1,6%	Gr	→	1,36	g	Gr	9	12	kcal
20	g	zanahoria	10%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
20	g	lechuga	2,2%	Hc	→	0,44	g	Hc	4	2	kcal
			6%	Pr	→	1,5	g	Pr	4	6	kcal
25		brocoli	6,3%	Hc	→	1,58	g	Hc	4	6	kcal
29,5	g	aceite	100%	Gr	→	29,5	g	Gr	9	266	kcal
LIMONADA											
160	g	limón real	5,4	Hc	→	8,64	g	Hc	4	35	kcal
29,5	g	azúcar	100%	Hc	→	31	g	Hc	4	124	kcal
									Total de Kcal	1100	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,0	71	660	60
Gr	34,2	15	308	28
Pr	33,0	14	132	12
Total	232,2	100	1100	100
Azúcar				
124,0	x 100	=	11	%
1100,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 18												
Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y naranja												
CONSOME DE POLLO												
			17,6	%	Pr	→	1,76	g	Pr	4	7	kcal
10	g	pollo	20,3	%	Gr	→	2,03	g	Gr	9	18	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4	%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
20	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
TALLARIN DE CARNE												
95	g	fideo	13,4	%	Pr	→	12,73	g	Pr	4	51	kcal
			72,9	%	Hc	→	69,255	g	Hc	4	277	kcal
80	g	res	21,2	%	Pr	→	16,96	g	Pr	4	68	kcal
			1,6	%	Gr	→	1,28	g	Gr	9	12	kcal
30	g	apio	5,6	%	Hc	→	1,68	g	Hc	4	7	kcal
30	g	zanahoria	10	%	Hc	→	3	g	Hc	4	12	kcal
40	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	0,88	g	Hc	4	4	kcal
20	g	tomate riñón	1,8	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
			5,1	%	Hc	→	1,02	g	Hc	4	4	kcal
30,7	g	aceite	100	%	Gr	→	30,7	g	Gr	9	276	kcal
JUGO DE PIÑA												
29	g	azúcar	100	%	Hc	→	29	g	Hc	4	116	kcal
210	g	Piña	13,6	%	Hc	→	28,56	g	Hc	4	114	kcal
POSTRE												
180	g	naranja	12	%	Hc	→	21,6	g	Hc	4	86	kcal
										Total de Kcal	1100	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,3	71	661	60
Gr	34,0	15	306	28
Pr	33,3	14	133	12
Total	232,6	100	1100	100
Azúcar				
116,0	x 100	=	11	%
1100,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 19												
Ají de carne, seco de salchichas y jugo de frutilla												
AJI DE CARNE												
						Composición			kcal	Total Kcal		
			21,2	%	Pr	→	8,48	g	Pr	4	34	kcal
40	g	carne de res	1,6	%	Gr	→	0,64	g	Gr	9	6	kcal
30	g	maduro	1,1	%	Pr	→	0,33	g	Pr	4	1	kcal
			37,7	%	Hc	→	11,31	g	Hc	4	45	kcal
5	g	mani	30,9	%	Pr	→	1,545	g	Pr	4	6	kcal
			48,5	%	Gr		2,425	g	Gr	9	22	kcal
			16,3	%	Hc	→	0,815	g	Hc	4	3	kcal
20	g	col	1,6	%	Pr	→	0,32	g	Pr	4	1	kcal
			5,2	%	Hc	→	1,04	g	Hc	4	4	kcal
SECO DE SALCHICHAS												
110	g	arroz	6,5	%	Pr	→	7,15	g	Pr	4	29	kcal
			88,4	%	Hc	→	97,24	g	Hc	4	389	kcal
95	g	salchichas	14,8	%	Pr	→	14,06	g	Pr	4	56	kcal
			3,9	%	Gr	→	3,705	g	Gr	9	33	kcal
			3,3	%	Hc	→	3,135	g	Hc	4	13	kcal
20	g	cebolla paitaña	2	%	Pr	→	0,4	g	Pr	4	2	kcal
			11,7	%	Hc	→	2,34	g	Hc	4	9	kcal
30	g	tomate rignon	1,8	%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
			5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
27,3	g	aceite	100	%	Gr	→	27,3	g	Gr	9	246	kcal
JUGO DE FRUTILLA												
175	g	frutilla	9,6	%	Hc	→	16,8	g	Hc	4	67	kcal
28	g	azúcar	100	%	Hc	→	28	g	Hc	4	112	kcal
										Total de Kcal	1102	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	166,2	71	664	60
Gr	34,1	15	307	28
Pr	32,8	14	131	12
Total	233,1	100	1102	100
Azúcar				
126,0	x 100	=	11	%
1102,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

MENÚ No 20											
Encebollado de pescado, salteado de carne y jugo naranja											
ENCEBOLLADO											
			24,7%	Pr	→	6,175	g	Pr	4	30	kcal
30	g	albacora	4%	Gr	→	1,2	g	Gr	9	11	kcal
25	g	cebolla paitaña	2%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
			11,7%	Hc	→	2,925	g	Hc	4	12	kcal
30	g	tomate riñón	1,8%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
			5,1%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
50	g	yuca	35,3%	Hc	→	17,65	g	Hc	4	71	kcal
SALTEADO DE CARNE CON ARROZ											
			6,5%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
100	g	arroz	88,4%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
85	g	carne de res	1,6%	Gr	→	1,36	g	Gr	9	12	kcal
40	g	zanahoria	9,8%	Hc	→	3,92	g	Hc	4	16	kcal
45	g	apio	5,6%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
20	g	pimiento	6,3%	Hc	→	1,26	g	Hc	4	5	kcal
31	g	aceite	100%	Gr	→	31	g	Gr	9	279	kcal
JUGO DE NARANJA											
26,5	g	azucar	100%	Hc	→	26,5	g	Hc	4	106	kcal
180		naranja	12%	Hc	→	21,6	g	Hc	4	86	kcal
									Total de Kcal	1100	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	165,1	71	660	60
Gr	34,1	15	307	28
Pr	33,4	14	133	12
Total	232,6	100	1100	100
Azúcar				
109,2	x 100	=	10	%
1100,00				

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 11			
Nombre: Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,12
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 11
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de quinua			
quinua	20	g	\$ 0,08
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
cebolla blanca	5	g	\$ 0,00
aceite	5	g	\$ 0,01
Seco de Carne			
arroz	110	g	\$ 0,13
res	85	g	\$ 0,43
maduro	30	g	\$ 0,02
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	10	g	\$ 0,01
lechuga	10	g	\$ 0,01
tomate riñon	20	g	\$ 0,02
aceite	30	g	\$ 0,08
Aromática			
bolsa de té	1		\$ 0,03
agua	250	g	\$ 0,00
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,02
		Condimentos 10%	\$ 0,10
		Costo por porción	\$ 1,12
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.</p> <p>Colocar el agua en una olla, esperar que hierva y añadir el refrito junto con la quinua previamente lavada tres veces.</p> <p>Cocinar a fuego lento por 25 minutos. Añadir las papas, cuando éstas estén listas, servir.</p> <p>Para el arroz Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Para el seco Hacer previamente un refrito en un sartén con aceite, tomate riñon y condimentos.</p> <p>Agregar un poco de agua y colocar la carne, la zanahoria y las arvejas. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Servir la carne y el arroz, acompañados de una ensalada de lechuga con tomate riñon y una porción de maduro frito.</p> <p>Aromática Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.</p> <p>Añadir azúcar al gusto. Servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 12			
Nombre: Sopa de fideo, arroz con pollo al horno y jugo de sandía			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,07
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 12
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopade Fideo			
fideo	25	g	\$ 0,04
papa	40	g	\$ 0,05
leche	20	g	\$ 0,02
queso	10	g	\$ 0,03
aceite	5	g	\$ 0,01
Arroz con pollo al horno			
Pollo			
arroz	90	g	\$ 0,10
pollo	85	g	\$ 0,27
arveja	20	g	\$ 0,03
zanahoria	20	g	\$ 0,01
choclo	20	g	\$ 0,04
aceite	30	g	\$ 0,08
Jugo de Sandía			
sandía	250	g	\$ 0,23
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Subtotal			\$ 0,97
Condimentos 10%			\$ 0,10
Costo por porción			\$ 1,07
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Poner a hervir una olla con agua. Hacer un refrito con cebolla blanca , aceite y condimentos. Después colocar el refrito en la olla con agua. Cuando el agua esté hirviendo colocar el fideo y cocinar por 15 min Agregar la leche y el queso, cocinar por unos minutos y servir.</p> <p>Para el arroz Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite. Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo. Cocer hasta que el grano de arroz esté suave. Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Para el pollo al horno Sazonar el pollo con distintos condimentos. Precalentar el horno a 160°. Colocar el pollo en una bandeja o pyrex resistente al calor. Hornear el pollo por una hora. Servir el pollo con al arroz, acompañado de una ensalada de arveja, zanahoria y choclo y una porción de maduro.</p> <p>Para el Jugo Colocar la sandía, el agua y el azúcar en la licuadora. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 13			
Nombre: Sopa de avena, arroz relleno y jugo de melón			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,03
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 13
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de avena			
avena	20	g	\$ 0,04
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
aceite	10	g	\$ 0,03
Arroz relleno			
arroz	110	g	\$ 0,13
carne molida	50	g	\$ 0,19
salchicha	30	g	\$ 0,12
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
huevo	25	g	\$ 0,00
tomate riñón	30	g	\$ 0,04
aceite	25	g	\$ 0,07
Jugo de melón			
melón	150	g	\$ 0,12
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 0,94
		Condimentos 10%	\$ 0,09
		Costo por porción	\$ 1,03
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Tostar la avena en un sartén por unos minutos.</p> <p>Hervir una olla con agua sazónada con sal, ajo y aliño.</p> <p>Colocar la col y cocer por 7 minutos. Colocar la avena tostada y cocer hasta que esté suave.</p> <p>Quando todos los ingredientes estén cocidos añadir el queso y luego servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.</p> <p>Mezclar el refrito con el arroz cocido previamente en una olla grande. Después colocar la carne molida, la zanahoria picada en cuadros y la arveja. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Cocinar los huevos por 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas. Añadir a la mezcla</p> <p>Agregar las salchichas junto con las pasas y cocer a fuego lento por 10 minutos.</p> <p>Servir acompañado de unas rodajas de tomate riñón.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Colocar el melón, el agua y el azúcar en la licuadora.</p> <p>Licuar, cernir y servir en un vaso.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 14			
Nombre: Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,89
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 14
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Bolas de Verde			
plátano verde	50	g	\$ 0,05
carne molida	10	g	\$ 0,04
col	30	g	\$ 0,06
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	10	g	\$ 0,01
huevo	15	g	\$ 0,04
aceite	10	g	\$ 0,03
Ensalada de atún			
arroz	85	g	\$ 0,12
atún	85	g	\$ 0,83
papa	40	g	\$ 0,05
cebolla paiteña	20	g	\$ 0,02
tomate riñon	40	g	\$ 0,05
aceite	20	g	\$ 0,04
Jugo de Naranjilla			
naranjilla	170	g	\$ 0,32
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,72
		Condimentos 10%	\$ 0,17
		Costo por porción	\$ 1,89

Procedimiento:

Para la sopa

Hervir agua en una olla sazonada con aliño, sal y aceite.

Colocar las arvejas, la zanahoria y la col. Cocinar por 20 minutos.

Aparte, cocinar la mitad de los plátanos verdes y el sobrante rallar.

Aplastar los plátanos verdes cocidos y mezclar con la ralladura de plátano. Sazonar con maní.

En un sartén hacer un refrito de cebolla blanca, condimentos y carne molida.

Cocinar los huevos por 10 minutos, dejar enfriar, pelar y picar.

Mezclar los huevos con el refrito.

Amasar y rellenar con el condumio.

Colocar las bolas de verde en la sopa y cocinar por 15 minutos más. Servir.

Para el arroz

Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.

Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.

Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.

Después dejar secar el arroz a fuego lento.

Ensalada de atún

Pelar las papas, cortarlas en cuadros y cocinar por 15 minutos.

Lavar los tomates y las cebollas. Posteriormente picar en cuadros los tomates y en juliana las cebollas.

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y condimentar con una pizca de sal. Servir junto con el arroz.

Para el Jugo

Cocer la naranjilla con canela

Licuar y agregar el azúcar, cernir y servir.

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 15			
Nombre: Sopa de arroz, llapingachos, colada de manzana y una mandarina			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,56
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 15
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de arroz			
arroz	30	g	\$ 0,03
col	40	g	\$ 0,08
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
res	25	g	\$ 0,13
aceite	5	g	\$ 0,01
queso	30	g	\$ 0,06
Llapingachos			
papa	200	g	\$ 0,30
remolacha	40	g	\$ 0,04
lechuga	60	g	\$ 0,00
chorizo	40	g	\$ 0,04
huevo	50	g	\$ 0,08
aceite	20	g	\$ 0,04
Colada de manzana			
manzana silvestre	150	g	\$ 0,35
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Postre			
mandarina	130	g	\$ 0,18
		Subtotal	\$ 1,42
		Condimentos 10%	\$ 0,14
		Costo por porción	\$ 1,56
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Cocinar el arroz por unos quince minutos en una olla con agua.</p> <p>Luego colocar la arveja, la zanahoria picada y la col.</p> <p>Sazonar con sal, aceite y aliño al gusto. Cocinar por 15 minutos.</p> <p>Lavar la carne de res, cortar en trozos pequeños y agregar a la sopa. Cocinar por 15 minutos más. Servir.</p> <p>Llapingachos</p> <p>Lavar y pelar las papas para cocinar.</p> <p>Aplastar las papas y sazonar con achiote y sal al gusto.</p> <p>Desmenuzar el queso en un recipiente.</p> <p>Formar las tortillas con la masa de papa y rellenarlas con el queso desmenuzado.</p> <p>Freír el chorizo y el huevo con un poco de aceite en un sartén. Servir en un plato tendido junto con las tortillas, la lechuga y la remolacha</p> <p>Colada de manzana</p> <p>Cocer las manzanas con canela en rama y el azúcar</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 16			
Nombre: Sopa de verduras, tallarín de pollo y jugo de guayaba			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,45
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 16
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de verduras			
vainita	30	g	0,015
papa	30	g	0,039
arveja	20	g	0,03
zanahoria	50	g	0,03
choclo	20	g	0,04
apio	30	g	0,015
aceite	5	g	0,013
Tallarín de pollo			
cebolla paiteña	15	g	0,015
cebolla puerro	40	g	0,03
zanahoria	30	g	0,018
tomate riñon	30	g	0,036
fideo	100	g	0,1575
pollo	85	g	0,318
rábano	35	g	0,0175
lechuga	30	g	0,03
aceite	15	g	0,052
salsa de tomate	15	g	0,0255
Jugo de Guayaba			
guayaba	150	g	\$ 0,38
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,32
		Condimentos 10%	\$ 0,13
		Costo por porción	\$ 1,45
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Cocinar las arvejas, la zanahoria, el choclo y el apio en una olla con agua por 15 minutos. Sazonar con sal y aliño al gusto. Lavar, pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Colocar las papas junto a las vainitas en la sopa. Cocinar por 10 minutos más. Servir.</p> <p>Para el Tallarin Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite. Cocer el pollo sazonado al gusto por 20 minutos. Dejar enfriar el pollo, luego desmenuzar y desechar los huesos. Hacer un refrito con la salsa de tomate, la cebolla puerro, el tomate riñón, la cebolla paiteña y la zanahoria picados finamente y sazonados con sal y aceite. Colocar el pollo en el refrito y mezclar. Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con pollo. Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de rábano y lechuga.</p> <p>Para el jugo Colocar la guayaba, el agua y el azúcar en la licuadora. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 17			
Nombre: Crema de Coliflor, carne asada con arroz y limonada			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,36
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 17
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Crema			
coliflor	40	g	0,044
papa	30	g	0,039
queso	10	g	0,025
canguil	35	g	0,07
aceite	5	g	0,013
Carne asada			
arroz	100	g	0,1265
res	85	g	0,56
zanahoria	20	g	0,018
lechuga	20	g	0,03
brocoli	25	g	0,045
aceite	30	g	0,0624
Limonada			
limón real	160	g	\$ 0,14
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,23
		Condimentos 10%	\$ 0,12
		Costo por porción	\$ 1,36
Procedimiento:			
<p>Para la Crema</p> <p>Cocinar las papas peladas junto con la coliflor, sazonadas con sal y aliño al gusto.</p> <p>Dejar enfriar, licuar y cernir.</p> <p>Calentar la crema y colocar trozos de queso.</p> <p>Servir acompañada de canguil.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Sazonar la carne y freir en un sartén con un poco de aceite.</p> <p>Hacer una ensalada de brócoli, lechuga y zanahoria picada.</p> <p>Servir el arroz junto con la carne asada y la ensalada.</p> <p>Aromática</p> <p>Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.</p> <p>Añadir azúcar al gusto. Servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 18			
Nombre: Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y postre naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,73
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 18
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Consomé de pollo			
pollo	10	g	\$ 0,03
papa	30	g	\$ 0,04
arveja	10	g	\$ 0,03
zanahoria	20	g	\$ 0,01
aceite	10	g	\$ 0,03
Tallarín de Carne			
fideo	95	g	0,1575
res	80	g	\$ 0,43
apio	30	g	\$ 0,02
zanahoria	30	g	\$ 0,02
lechuga	40	g	\$ 0,04
tomate riñón	20	g	\$ 0,04
aceite	30	g	\$ 0,07
Jugo de piña			
piña	210	g	\$ 0,36
agua	50	ml	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Postre			
naranja	180	g	\$ 0,25
		Subtotal	\$ 1,57
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,73
Procedimiento:			
<p>Para el consomé</p> <p>Calentar el agua en una olla grande a fuego alto. Cuando empiece a hervir, agregar el pollo y dejar que hierva de nuevo.</p> <p>Añadir la arveja, ajo, zanahoria. Tapar de nuevo y cocinar durante una hora.</p> <p>Sacar el pollo de la olla y deshébrarlo. Regrésarlo a la olla y agregar las papas picadas.</p> <p>Sazonar con sal y pimienta. Dejar que todo se caliente, apagar y servir.</p> <p>Para el tallarín</p> <p>Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite.</p> <p>Cocer la carne picada en trozos pequeños, sazonada al gusto por 20 minutos.</p> <p>Hacer un refrito con el tomate riñón, y la zanahoria, picados finamente y sazonados con sal y aceite.</p> <p>Colocar la carne en el refrito y mezclar.</p> <p>Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con carne.</p> <p>Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de lechuga y tomate riñón.</p> <p>Para el jugo de piña</p> <p>Pelar la piña, agregar agua y azúcar.</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p> <p>Servir una porción de naranja</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 19			
Nombre: Ají de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,66
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 19
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Ají de Carne			
carne de res	40	g	\$ 0,20
maduro	30	g	\$ 0,02
mani	5	g	\$ 0,02
col	20	g	\$ 0,04
Seco de salchichas			
arroz	110	g	\$ 0,12
salchichas	95	g	\$ 0,43
cebolla paiteña	20	g	\$ 0,02
tomate rigñon	40	g	\$ 0,06
aceite	30	g	\$ 0,05
Jugo de Frutilla			
frutilla	200	g	\$ 0,50
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,51
		Condimentos 10%	\$ 0,15
		Costo por porción	\$ 1,66
Procedimiento:			
<p>Para la Sopa Hacer un refrito con cebolla blanca y condimentos al gusto. Colocar el referito en una olla con agua. Poner a fuego lento junto con la col y la carne de res picada en trozos. Licuar el maní con un poco de agua y agregarlo a la sopa. Cocinar por 20 minutos. Colocar pedazos de plátano maduro, cocinar por 5 minutos más y servir.</p> <p>Para el arroz Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo. Poner a hervir el agua cindimentada con sal, ajo y un poco de aceite Cocer hasta que el grano de arroz esté suave. Después dejar secar el arroz a fuego lento. Hacer un refrito con la cebolla paiteña y el tomate rigñon en un sartén. Sazonar con sal, aceite y aliño. Agregar agua al refrito, y colocar las salchichas. Cocinar por 10 minutos. Servir junto con el arroz.</p> <p>Para el jugo Colocar la frutilla lavada en la licuadora, agregar agua y azúcar. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 11 A 18 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 20			
Nombre: Encebollado de pescado, arroz con salteado de carne y jugo de naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,76
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 20
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Encebollado			
albacora	30	g	\$ 0,29
cebolla paitaña	25	g	\$ 0,02
tomate rigñon	30	g	\$ 0,04
yuca	50	g	\$ 0,03
aceite	5	g	\$ 0,01
Carne salteada			
arroz	100	g	\$ 0,12
res	85	g	\$ 0,40
apio	45	g	\$ 0,02
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	40	g	\$ 0,02
pimiento	20	g	0,014
aceite	30	g	\$ 0,06
Jugo de naranja			
naranja	180	g	\$ 0,50
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,60
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,76
Procedimiento:			
<p>Para el encebollado</p> <p>Cocer la albacora por una hora aparte con apio y cilantro</p> <p>Hacer un refrito con tomate, pimiento, cebolla colorada y apio.</p> <p>Agregar ají peruano, pimienta picante, ajo, comino y sal</p> <p>Una vez cocido el pescado dejarlo enfriar y desmenuzarlo</p> <p>El caldo de cocción licuarlo y reservarlo.</p> <p>Licuar el caldo de la cocción del pescado con el refrito</p> <p>Rectificar el sabor</p> <p>Curtir la cebolla colorada cortada en juliana con sal, limón, luego aceite y culantro picado.</p> <p>Cocer la yuca aparte con sal, después aplastarle y reservar para servir</p> <p>Armar el plato colocando primero la yuca, sobre esta el pescado, luego la cebolla curtida y al final el caldo.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla paitaña y condimentos al gusto.</p> <p>Agregar la carne en trozos pequeños, cocer y saltear con la arveja cocida, la zanahoria, el pimiento y el apio.</p> <p>Servir el salteado de carne acompañado de una porción de arroz.</p> <p>Para el jugo</p> <p>Lavar y partir por la mitad las naranjas.</p> <p>Exprimir las naranjas.</p> <p>Cernir el jugo, agregar agua y azúcar.</p> <p>Servir en un vaso.</p>			

**MENÚS Y RECETAS ESTÁNDAR
PARA ADULTOS DE 19 A 60 AÑOS
(1200 kcal/alm)**

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 21												
Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática												
SOPA DE QUINUA												
20	g	quinua	14,2	%	Pr	→	2,84	g	Pr	4	11	kcal
			4,1	%	Gr	→	0,82	g	Gr	9	7	kcal
			66,2	%	Hc	→	13,24	g	Hc	4	53	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
SECO DE CARNE												
			6,5	%	Pr	→	7,8	g	Pr	4	31	kcal
120	g	arroz	88,4	%	Hc	→	106,1	g	Hc	4	424	kcal
			21,2	%	Pr	→	20,14	g	Pr	4	81	kcal
			1,6	%	Gr	→	1,52	g	Gr	9	14	kcal
40	g	maduro	1,2	%	Pr	→	0,48	g	Pr	4	2	kcal
			29,2	%	Hc	→	11,68	g	Hc	4	47	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
20	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
40	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	0,88	g	Hc	4	4	kcal
40	g	tomate rignon	1,8	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
			5,1	%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
33,2	g	aceite	100	%	Gr	→	33,2	g	Gr	9	299	kcal
AROMÁTICA												
32	g	azúcar	100	%	Hc	→	32	g	Hc	4	128	kcal
										Total Kcal	1200	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,4	71	723	60
Gr	37,0	15	333	28
Pr	36,0	14	144	12
Total	253,4	100	1200	100

% Azúcar				
128,0	x 100	=	11	%
1200,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 22												
Sopa de fideo, arroz con pollo al horno y jugo de sandia												
SOPA DE FIDEO												
			13,4	%	Pr	→	3,35	g	Pr	4	13	kcal
25	g	Fideo	72,9	%	Hc	→	18,23	g	Hc	4	73	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			3,1	%	Pr	→	0,62	g	Pr	4	2	kcal
20	g	leche	3,1	%	Gr		0,62	g	Gr	9	6	kcal
			4,7	%	Hc	→	0,94	g	Hc	4	4	kcal
			18,9	%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6	%	Gr	→	1,46	g	Gr	9	13	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
POLLO AL HORNO												
			6,5	%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
100	g	arroz	88,4	%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
88,8	g	pollo	21,6	%	Pr	→	19,18	g	Pr	4	77	kcal
			2,7	%	Gr	→	2,40	g	Gr	9	22	kcal
			8	%	Pr	→	2,4	g	Pr	4	10	kcal
30	g	arveja	21,4	%	Hc	→	6,42	g	Hc	4	26	kcal
25	g	zanahoria	10	%	Hc	→	2,5	g	Hc	4	10	kcal
			3,7	%	Pr	→	1,11	g	Pr	4	4	kcal
30	g	choclo	1	%	Gr		0,3	g	Gr	9	3	kcal
			29,3	%	Hc	→	8,79	g	Hc	4	35	kcal
32,2	g	aceite	100	%	Gr	→	32,2	g	Gr	9	290	kcal
JUGO DE SANDIA												
32	g	azúcar	100	%	Hc	→	32	g	Hc	4	128	kcal
250	g	sandia	5,7	%	Hc	→	14,25	g	Hc	4	57	kcal
										Total de Kcal	1199	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	179,9	71	721	60
Gr	37,0	15	334	28
Pr	36,0	14	144	12
Total	252,9	100	1199	100

%Azúcar				
128,0	× 100	=	11	%
1199,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 23												
Sopa de Avena, arroz relleno y jugo de melón												
SOPA DE AVENA												
			12,1	%	Pr	→	2,42	g	Pr	4	10	kcal
20	g	avena	7,7	%	Gr	→	1,54		Gr	9	14	kcal
			68		Hc	→	13,6		Hc	4	54	kcal
%												
			2,4	%	Pr	→	0,96		Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4		Hc	→	8,16		Hc	4	33	kcal
%												
			1,2	%	Pr	→	0,36		Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89		Hc	4	8	kcal
%												
			18,9		Pr	→	1,89		Pr	4	8	kcal
10	g	queso	14,6		Gr	→	1,46		Gr	9	13	kcal
			2,5		Hc	→	0,25		Hc	4	1	kcal
ARROZ RELLENO												
			6,5		Pr	→	7,8		Pr	4	31	kcal
120	g	arroz	88,4		Hc	→	106,1		Hc	4	424	kcal
%												
51,5	g	carne molida	21,2		Pr	→	10,92		Pr	4	44	kcal
			1,6		Gr	→	0,824		Gr	9	7	kcal
%												
			14,8		Pr	→	5,92		Pr	4	24	kcal
40	g	salchicha	3,9		Gr		1,56		Gr	9	14	kcal
			3,3		Hc	→	1,32		Hc	4	5	kcal
%												
			8		Pr	→	0,8		Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4		Hc	→	2,14		Hc	4	9	kcal
%												
15	g	zanahoria	10		Hc	→	1,5		Hc	4	6	kcal
%												
			12		Pr		4,2		Pr	4	17	kcal
35	g	huevo	10,7		Gr		3,745		Gr	9	34	kcal
			2,4		Hc	→	0,84		Hc	4	3	kcal
%												
40	g	tomate rignón	1,8		Pr	→	0,72		Pr	4	3	kcal
			5,1		Hc	→	2,04		Hc	4	8	kcal
%												
27,9	g	aceite	100		Gr	→	27,9		Gr	9	251	kcal
JUGO DE MELÓN												
30	g	azúcar	100		Hc	→	30		Hc	4	120	kcal
200	g	melón	6,3		Hc	→	12,6		Hc	4	50	kcal
%												
Total de Kcal										1199		

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	%g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,4	71	721	60
Gr	37,0	15	333	28
Pr	36,0	14	145	12
Total	253,4	100	1199	100
Azúcar				
120,0	x 100	=	10	%
1199,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 24												
Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla												
SOPA DE BOLAS DE VERDE												
			1	%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
50	g	plátano verde	42,1	%	Hc	→	21,05	g	Hc	4	84	kcal
15	g	carne molida	21,2	%	Pr	→	3,18	g	Pr	4	13	kcal
			1,6	%	Gr		0,24	g	Gr	9	2	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,36	g	Pr	4	1	kcal
30	g	col	6,3	%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
10	g	arveja	8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
			21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
			%									
12	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,2	g	Hc	4	5	kcal
			12	%	Pr	→	1,8	g	Pr	4	7	kcal
15	g	huevo	10,7	%	Gr	→	1,605	g	Gr	9	14	kcal
			2,4	%	Hc	→	0,36	g	Hc	4	1	kcal
ENSALADA DE ATUN CON ARROZ												
			6,5	%	Pr	→	6,5	g	Pr	4	26	kcal
100	g	arroz	88,4	%	Hc	→	88,4	g	Hc	4	354	kcal
			24,4	%	Pr	→	20,98	g	Pr	4	84	kcal
86	g	atún	15,3	%	Gr	→	13,16	g	Gr	9	118	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4	%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,24	g	Pr	4	1	kcal
20	g	cebolla paiteña	12,6	%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
			1,8	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
40	g	tomate riñón	5,1	%	Hc	→	2,04	g	Hc	4	8	kcal
22	g	aceite	100	%	Gr	→	22	g	Gr	9	198	kcal
JUGO DE NARANJILLA												
32	g	azúcar	100	%	Hc	→	32	g	Hc	4	128	kcal
175	g	naranjilla	12	%	Hc	→	21	g	Hc	4	84	kcal
										Total de Kcal	1200	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,9	71	724	60
Gr	37,0	15	332	28
Pr	36,0	14	144	12
Total	253,9	100	1200	100
Azúcar				
128,0	x 100	=	11	%
1200,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 25												
Sopa de arroz, llingachos, colada de manzana y una mandarina												
SOPA DE ARROZ												
			6,5	%	Pr	→	1,95	g	Pr	4	8	kcal
30	g	arroz	88,4	%	Hc	→	26,52	g	Hc	4	106	kcal
			1,2	%	Pr	→	0,48	g	Pr	4	2	kcal
40	g	col	6,3	%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
			10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
15	g	zanahoria	10	%	Hc	→	1,5	g	Hc	4	6	kcal
			21,2	%	Pr	→	5,3	g	Pr	4	21	kcal
25	g	res	1,6	%	Gr	→	0,4	g	Gr	9	4	kcal
LLAPINGACHOS												
			18,9	%	Pr	→	5,67	g	Pr	4	23	kcal
30	g	queso	14,6	%	Gr	→	4,38	g	Gr	9	39	kcal
			2,5	%	Hc	→	0,75	g	Hc	4	3	kcal
			2,4	%	Pr	→	5,76	g	Pr	4	23	kcal
240	g	papa	20,4	%	Hc	→	48,96	g	Hc	4	196	kcal
			1,3	%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
40	g	remolacha	9,5	%	Hc	→	3,8	g	Hc	4	15	kcal
			2,2	%	Hc	→	1,1	g	Hc	4	4	kcal
50	g	lechuga	2,2	%	Hc	→	1,1	g	Hc	4	4	kcal
			19,5	%	Pr	→	9,75	g	Pr	4	39	kcal
50	g	chorizo	15,1	%	Gr	→	7,55	g	Gr	9	68	kcal
			3,3	%	Hc	→	1,65	g	Hc	4	7	kcal
			12	%	Pr	→	6	g	Pr	4	24	kcal
50	g	huevo	10,7	%	Gr	→	5,35	g	Gr	9	48	kcal
			2,4	%	Hc	→	1,2	g	Hc	4	5	kcal
19	g	aceite	100	%	Gr	→	19	g	Gr	9	171	kcal
COLADA DE MANZANA												
150	g	manzana silvestre	26,4	%	Hc	→	39,6	g	Hc	4	158	kcal
28,5	g	azúcar	100	%	Hc	→	28,5	g	Hc	4	114	kcal
POSTRE												
200	g	mandarina	10,9	%	Hc	→	21,8	g	Hc	4	87	kcal
										Total de Kcal	1200	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	%g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,9	71	724	60
Gr	37,0	15	333	28
Pr	36,0	14	144	12
Total	253,8	100	1201	100
Azúcar				
$\frac{120,0}{1200,00}$	x 100	=	10	%

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 26										
Sopa de verduras, tallarin de pollo y jugo de guayaba										
SOPA VERDURAS										
			1,7%	Pr	→	0,51g	Pr	4	2	kcal
30	g	vainita	1,1%	Gr	→	0,33g	Gr	9	3	kcal
			4,5%	Hc	→	1,35g	Hc	4	5	kcal
			2,4%	Pr	→	0,96g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4%	Hc	→	8,16g	Hc	4	33	kcal
			8%	Pr	→	1,6g	Pr	4	6	kcal
20	g	arveja	21,4%	Hc	→	4,28g	Hc	4	17	kcal
50	g	zanahoria	10%	Hc	→	5g	Hc	4	20	kcal
			3,7%	Pr	→	0,74g	Pr	4	3	kcal
20	g	choclo	1%	Gr		0,2g	Gr	9	2	kcal
			29,3%	Hc	→	5,86g	Hc	4	23	kcal
30	g	apio	5,6%	Hc	→	1,68g	Hc	4	7	kcal
TALLARIN DE POLLO										
			1,2%	Pr	→	0,24g	Pr	4	1	kcal
20	g	cebolla paitaña	12,6%	Hc	→	2,52g	Hc	4	10	kcal
40	g	cebolla puerro	16,4%	Hc	→	6,56g	Hc	4	26	kcal
30	g	zanahoria	10%	Hc	→	3g	Hc	4	12	kcal
			1,8%	Pr	→	0,54g	Pr	4	2	kcal
30	g	tomate riñón	5,1%	Hc	→	1,53g	Hc	4	6	kcal
			1%	Pr	→	0,15g	Pr	4	1	kcal
15	g	salsa de tomate	14%	Gr	→	2,1g	Gr	9	19	kcal
			13,2%	Hc	→	1,98g	Hc	4	8	kcal
			13,4%	Pr	→	14,07g	Pr	4	56	kcal
105	g	espagueti	72,9%	Hc	→	76,55g	Hc	4	306	kcal
			17,6%	Pr	→	17,6g	Pr	4	70	kcal
100	g	pollo	20,3%	Gr	→	20,3g	Gr	9	183	kcal
40		rábano	5,2%	Hc	→	2,08g	Hc	4	8	kcal
30		lechuga	2,2%	Pr	→	0,66g	Pr	4	3	kcal
14	g	aceite	100%	Gr	→	14g	Gr	9	126	kcal
JUGO DE GUAYABA										
30	g	azúcar	100%	Hc	→	30g	Hc	4	120	kcal
200	g	guayaba	14,8%	Hc	→	29,6g	Hc	4	118	kcal
									Total de Kcal	1199

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	179,9	71	718	60
Gr	36,9	15	333	28
Pr	36,4	14	148	12
Total	253,23	100	1199	100
Azúcar				
120,0	x 100	=	10	%
1199,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 27											
Crema de coliflor, arroz con carne asada con arroz y limonada											
CREMA DE COLIFLOR											
			2,5%	Pr	→	1,25	g	Pr	4	5	kcal
50	g	coliflor	5,1%	Hc	→	2,55	g	Hc	4	10	kcal
			2,4%	Pr	→	0,96	g	Pr	4	4	kcal
40	g	papa	20,4%	Hc	→	8,16	g	Hc	4	33	kcal
			18,9%	Pr	→	1,89	g	Pr	4	8	kcal
			14,6%	Gr		1,46	g	Gr	9	13	kcal
10	g	queso	2,5%	Hc	→	0,25	g	Hc	4	1	kcal
			9,5%	Pr	→	3,8	g	Pr	4	15	kcal
40	g	canguil	5,5%	Gr	→	2,2	g	Gr	9	20	kcal
			70,2%	Hc	→	28,08	g	Hc	4	112	kcal
CARNE ASADA Y ENSALADA											
			6,5%	Pr	→	7,15	g	Pr	4	29	kcal
110	g	arroz	88,4%	Hc	→	97,24	g	Hc	4	389	kcal
			21,2%	Pr	→	19,5	g	Pr	4	78	kcal
92	g	res	1,6%	Gr	→	1,472	g	Gr	9	13	kcal
30	g	zanahoria	10%	Hc	→	3	g	Hc	4	12	kcal
30	g	lechuga	2,2%	Hc	→	0,66	g	Hc	4	3	kcal
			6%	Pr	→	1,8	g	Pr	4	7	kcal
30		brocoli	6,3%	Hc	→	1,89	g	Hc	4	8	kcal
32	g	aceite	100%	Gr	→	32	g	Gr	9	288	kcal
LIMONADA											
150	g	limón real	5,4%	Hc	→	8,1	g	Hc	4	32	kcal
30	g	azúcar	100%	Hc	→	30	g	Hc	4	120	kcal
Total de Kcal										1200	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	179,9	71	720	60
Gr	37,1	15	334	28
Pr	36,4	14	146	12
Total	253,416	100	1200	100
Azúcar				
120,0	x 100	=	10	%
1200,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 28												
Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y naranja												
CONSOME DE POLLO												
			17,6	%	Pr	→	1,76	g	Pr	4	7	kcal
10	g	pollo	20,3	%	Gr	→	2,03	g	Gr	9	18	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,72	g	Pr	4	3	kcal
30	g	papa	20,4	%	Hc	→	6,12	g	Hc	4	24	kcal
			8	%	Pr	→	0,8	g	Pr	4	3	kcal
10	g	arveja	21,4	%	Hc	→	2,14	g	Hc	4	9	kcal
			10	%	Hc	→	2	g	Hc	4	8	kcal
20	g	zanahoria										
TALLARIN DE CARNE												
105	g	fideo	13,4	%	Pr	→	14,07	g	Pr	4	56	kcal
			72,9	%	Hc	→	76,55	g	Hc	4	306	kcal
			21,2	%	Pr	→	18,13	g	Pr	4	73	kcal
85,5	g	res	1,6	%	Gr	→	1,368	g	Gr	9	12	kcal
			5,6	%	Hc	→	1,68	g	Hc	4	7	kcal
30	g	apio					3	g	Hc	4	12	kcal
30	g	zanahoria					0,88	g	Hc	4	4	kcal
40	g	lechuga					1,8	g	Pr	4	2	kcal
30	g	tomate riñon	5,1	%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
			100	%	Gr	→	33,6	g	Gr	9	302	kcal
33,6	g	aceite										
JUGO DE PIÑA												
31	g	azúcar	100	%	Hc	→	31	g	Hc	4	124	kcal
250		Piña	13,6	%	Hc	→	34	g	Hc	4	136	kcal
POSTRE												
180		naranja	12	%	Hc	→	21,6	g	Hc	4	86	kcal
										Total de Kcal	1198	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,5	71	722	60
Gr	37,0	15	332	28
Pr	36,0	14	144	12
Total	253,5	100	1198	100
Azúcar				
124,0	x 100	=	10	%
1198,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 29												
Ají de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla												
AJI DE CARNE												
			21,2	%	Pr	→	8,48	g	Pr	4	34	kcal
40	g	carne de res	1,6	%	Gr	→	0,64	g	Gr	9	6	kcal
30	g	maduro	1,1	%	Pr	→	0,33	g	Pr	4	1	kcal
			37,7	%	Hc	→	11,31	g	Hc	4	45	kcal
5	g	mani	30,9	%	Pr	→	1,545	g	Pr	4	6	kcal
			48,5	%	Gr		2,425	g	Gr	9	22	kcal
			16,3	%	Hc	→	0,815	g	Hc	4	3	kcal
20	g	col	1,6	%	Pr	→	0,32	g	Pr	4	1	kcal
			5,2	%	Hc	→	1,04	g	Hc	4	4	kcal
SECO DE SALCHICHAS												
120	g	arroz	6,5	%	Pr	→	7,8	g	Pr	4	31	kcal
			88,4	%	Hc	→	106,1	g	Hc	4	424	kcal
110	g	salchichas	14,8	%	Pr	→	16,28	g	Pr	4	65	kcal
			3,9	%	Gr	→	4,29	g	Gr	9	39	kcal
			3,3	%	Hc	→	3,6	g	Hc	4	15	kcal
20	g	cebolla paiteña	2	%	Pr	→	0,4	g	Pr	4	2	kcal
			11,7	%	Hc	→	2,34	g	Hc	4	9	kcal
50	g	tomate riñón	1,8	%	Pr	→	0,9	g	Pr	4	4	kcal
			5,1	%	Hc	→	2,55	g	Hc	4	10	kcal
30	g	aceite	100	%	Gr	→	30	g	Gr	9	270	kcal
JUGO DE FRUTILLA												
200	g	frutilla	9,6	%	Hc	→	19,2	g	Hc	4	77	kcal
33	g	azúcar	100	%	Hc	→	33	g	Hc	4	132	kcal
										Total de Kcal	1200	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	180,1	71	719	60
Gr	37,4	15	337	28
Pr	36,1	14	144	12
Total	253,545	100	1200	100

Azúcar				
128,0	x 100	=	11	%
1200,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

MENÚ No 30											
Encebollado de pescado, arroz con salteado de carne y jugo naranja											
ENCEBOLLADO											
			24,7%	Pr	→	6,175	g	Pr	4	25	kcal
30	g	albacora	4%	Gr	→	1,2	g	Gr	9	11	kcal
25	g	cebolla paitaña	2%	Pr	→	0,5	g	Pr	4	2	kcal
			11,7%	Hc	→	2,925	g	Hc	4	12	kcal
30	g	tomate rignón	1,8%	Pr	→	0,54	g	Pr	4	2	kcal
			5,1%	Hc	→	1,53	g	Hc	4	6	kcal
50	g	yuca	35,3%	Hc	→	17,65	g	Hc	4	71	kcal
SALTEADO DE CARNE CON ARROZ											
			6,5%	Pr	→	7,15	g	Pr	4	28,6	kcal
100	g	arroz	88,4%	Hc	→	97,24	g	Hc	4	389	kcal
			21,2%	Pr	→	20,14	g	Pr	4	81	kcal
95	g	carne de res	1,6%	Gr	→	1,52	g	Gr	9	14	kcal
40	g	zanahoria	9,8%	Hc	→	3,92	g	Hc	4	16	kcal
45	g	apio	5,6%	Hc	→	2,52	g	Hc	4	10	kcal
			1%	Pr	→	0,2	g	Pr	4	0	kcal
10	g	pimiento	6,3%	Hc	→	1,26	g	Hc	4	3	kcal
33,5	g	aceite	100%	Gr	→	33,5	g	Gr	9	302	kcal
JUGO DE NARANJA											
28	g	azucar	100%	Hc	→	28	g	Hc	4	112	kcal
230	g	naranja	12%	Hc	→	27,6	g	Hc	4	110	kcal
									Total de Kcal	1200	

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g.	% g.	Kcal	% Kcal
Hc	179,2	71	718	60
Gr	37,1	15	334	28
Pr	36,9	15	148	12
Total	253,1	100	1200	100
Azúcar				
120,0	x 100	=	10	%
1200,00				

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 21			
Nombre: Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,25
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 21
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de quinua			
quinua	20	g	\$ 0,08
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
cebolla blanca	5	g	\$ 0,00
aceite	10	g	\$ 0,03
Seco de Carne			
arroz	120	g	\$ 0,14
res	95	g	\$ 0,48
maduro	40	g	\$ 0,02
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	20	g	\$ 0,01
lechuga	40	g	\$ 0,04
tomate riñon	40	g	\$ 0,05
aceite	20	g	\$ 0,05
Aromática			
bolsa de té	1		\$ 0,03
agua	250	g	\$ 0,00
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,13
		Condimentos 10%	\$ 0,11
		Costo por porción	\$ 1,25
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.</p> <p>Colocar el agua en una olla, esperar que hierva y añadir el refrito junto con la quinua previamente lavada tres veces.</p> <p>Cocinar a fuego lento por 25 minutos. Añadir las papas, cuando éstas estén listas, servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Para el seco</p> <p>Hacer previamente un refrito en un sartén con aceite, tomate riñon y condimentos.</p> <p>Agregar un poco de agua y colocar la carne, la zanahoria y las arvejas. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Servir la carne y el arroz, acompañados de una ensalada de lechuga con tomate riñon y una porción de maduro frito.</p> <p>Aromática</p> <p>Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.</p> <p>Añadir azúcar al gusto. Servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 22			
Nombre: Sopa de fideo, arroz con pollo al horno y jugo de sandía			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,16
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 22
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopade Fideo			
fideo	25	gr	\$ 0,04
papa	40	gr	\$ 0,05
leche	20	gr	\$ 0,02
queso	10	gr	\$ 0,03
aceite	10	gr	\$ 0,03
Arroz con pollo al horno			
Pollo			
arroz	100	gr	\$ 0,12
pollo	90	gr	\$ 0,29
maduro	40	gr	\$ 0,02
arveja	30	gr	\$ 0,05
zanahoria	25	gr	\$ 0,02
choclo	30	gr	\$ 0,06
aceite	25	gr	\$ 0,07
Jugo de Sandía			
sandía	250	gr	\$ 0,23
agua	50	gr	
azúcar	30	gr	\$ 0,06
Subtotal			\$ 1,05
Condimentos 10%			\$ 0,11
Costo por porción			\$ 1,16
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Poner a hervir una olla con agua.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca , aceite y condimentos. Después colocar el refrito en la olla con agua.</p> <p>Cuando el agua esté hirviendo colocar el fideo y cocinar por 15 minutos.</p> <p>Agregar la leche y el queso, cocinar por unos minutos y servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Para el pollo al horno</p> <p>Sazonar el pollo con distintos condimentos.</p> <p>Precalentar el horno a 160°.</p> <p>Colocar el pollo en una bandeja o pyrex resistente al calor.</p> <p>Hornear el pollo por una hora.</p> <p>Servir el pollo con al arroz, acompañado de una ensalada de arveja, zanahoria y choclo y una porción de maduro.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Colocar la sandía, el agua y el azúcar en la licuadora.</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 23			
Nombre: Sopa de avena, arroz relleno y jugo de melón			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,13
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 23
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de avena			
avena	20	g	\$ 0,04
papa	40	g	\$ 0,05
col	30	g	\$ 0,06
queso	10	g	\$ 0,03
aceite	10	g	\$ 0,03
Arroz relleno			
arroz	120	g	\$ 0,14
carne molida	50	g	\$ 0,19
salchicha	40	g	\$ 0,16
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	15	g	\$ 0,01
huevo	35	g	\$ 0,00
tomate riñon	40	g	\$ 0,05
aceite	20	g	\$ 0,05
Jugo			
melón	200	g	\$ 0,16
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,03
		Condimentos 10%	\$ 0,10
		Costo por porción	\$ 1,13
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Tostar la avena en un sartén por unos minutos.</p> <p>Hervir una olla con agua sazonada con sal, ajo y aliño.</p> <p>Colocar la col y cocer por 7 minutos. Colocar la avena tostada y cocer hasta que esté suave.</p> <p>Cuando todos los ingredientes estén cocidos añadir el queso y luego servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla blanca, aceite y condimentos en un sartén.</p> <p>Mezclar el refrito con el arroz cocido previamente en una olla grande. Después colocar la carne molida, la zanahoria picada en cuadros y la arveja. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Cocinar los huevos por 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y cortar en rodajas. Añadir a la mezcla anterior.</p> <p>Agregar las salchichas junto con las pasas y cocer a fuego lento por 10 minutos.</p> <p>Servir acompañado de unas rodajas de tomate riñon.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Colocar el melón, el agua y el azúcar en la licuadora.</p> <p>Licuar, cernir y servir en un vaso.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 24			
Nombre: Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,90
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 24
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Bolas de Verde			
plátano verde	50	gg	\$ 0,05
carne molida	15	gg	\$ 0,06
col	30	gg	\$ 0,06
arveja	10	gg	\$ 0,02
zanahoria	10	gg	\$ 0,01
huevo	15	gg	\$ 0,04
aceite	10	gg	\$ 0,03
Ensalada de atún			
arroz	100	gg	\$ 0,12
atún	90	gg	\$ 0,83
papa	40	gg	\$ 0,05
cebolla paiteña	20	gg	\$ 0,02
tomate rignon	40	gg	\$ 0,05
aceite	15	gg	\$ 0,04
Jugo de Naranjilla			
naranjilla	175	gg	\$ 0,32
agua	50	gg	
azúcar	30	gg	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,74
		Condimentos 10%	\$ 0,17
		Costo por porción	\$ 1,91
Procedimiento:			
<p>Para la sopa</p> <p>Hervir agua en una olla sazonada con aliño, sal y aceite.</p> <p>Colocar las arvejas, la zanahoria y la col. Cocinar por 20 minutos.</p> <p>Aparte, cocinar la mitad de los plátanos verdes y el sobrante rallar.</p> <p>Aplastar los plátanos verdes cocidos y mezclar con la ralladura de plátano. Sazonar con maní.</p> <p>En un sartén hacer un refrito de cebolla blanca, condimentos y carne molida.</p> <p>Cocinar los huevos por 10 minutos, dejar enfriar, pelar y picar.</p> <p>Mezclar los huevos con el refrito.</p> <p>Amasar y rellenar con el condumio.</p> <p>Colocar las bolas de verde en la sopa y cocinar por 15 minutos más. Servir.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Ensalada de atún</p> <p>Pelar las papas, cortarlas en cuadros y cocinar por 15 minutos.</p> <p>Lavar los tomates y las cebollas. Posteriormente picar en cuadros los tomates y en juliana las cebollas.</p> <p>En un recipiente mezclar todos los ingredientes y condimentar con una pizca de sal. Servir junto con el arroz.</p> <p>Para el Jugo</p> <p>Cocer la naranjilla con canela</p> <p>Licuar y agregar el azúcar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 25			
Nombre: Sopa de arroz, llapingachos, colada de manzana y una mandarina			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,83
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 25
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de arroz			
arroz	30	g	\$ 0,03
col	40	g	\$ 0,08
arveja	20	g	\$ 0,03
zanahoria	15	g	\$ 0,01
res	35	g	\$ 0,18
aceite	5	g	\$ 0,01
queso	40	g	\$ 0,08
Llapingachos			
papa	240	g	\$ 0,36
remolacha	60	g	\$ 0,05
lechuga	60	g	\$ 0,00
chorizo	120	g	\$ 0,12
huevo	60	g	\$ 0,09
aceite	10	g	\$ 0,04
Colada de manzana			
manzana silvestre	150	g	\$ 0,35
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Postre			
mandarina	200	g	\$ 0,18
		Subtotal	\$ 1,68
		Condimentos 10%	\$ 0,17
		Costo por porción	\$ 1,84
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Cocinar el arroz por unos quince minutos en una olla con agua. Luego colocar la arveja, la zanahoria picada y la col. Sazonar con sal, aceite y aliño al gusto. Cocinar por 15 minutos.</p> <p>Lavar la carne de res, cortar en trozos pequeños y agregar a la sopa. Cocinar por 15 minutos más. Servir.</p> <p>Llapingachos Lavar y pelar las papas para cocinar. Aplastar las papas y sazonar con achiote y sal al gusto. Desmenuzar el queso en un recipiente. Formar las tortillas con la masa de papa y rellenarlas con el queso desmenuzado. Freír el chorizo y el huevo con un poco de aceite en un sartén. Servir en un plato tendido junto con las tortillas, la lechuga y la remolacha picadas.</p> <p>Colada de manzana Cocer las manzanas con canela en rama y el azúcar Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 26			
Nombre: Sopa de verduras, tallarín de pollo y jugo de guayaba			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,49
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 26
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Sopa de verduras			
vainita	30	g	0,015
papa	40	g	0,052
arveja	20	g	0,03
zanahoria	50	g	0,03
choclo	20	g	0,04
apio	30	g	0,015
aceite	5	g	0,013
Tallarín de pollo			
cebolla paiteña	20	g	0,015
cebolla puerro	40	g	0,03
zanahoria	30	g	0,018
tomate riñón	30	g	0,036
fideo	105	g	0,1575
pollo	100	g	0,318
rábano	35	g	0,0175
lechuga	30	g	0,03
aceite	20	g	0,052
salsa de tomate	15	g	0,0255
aceite	10	g	0,026
Jugo de Guayaba			
guayaba	200	g	\$ 0,38
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,36
		Condimentos 10%	\$ 0,14
		Costo por porción	\$ 1,50
Procedimiento:			
<p>Para la sopa Cocinar las arvejas, la zanahoria, el choclo y el apio en una olla con agua por 15 minutos. Sazonar con sal y aliño al gusto. Lavar, pelar y picar en cuadros pequeños las papas. Colocar las papas junto a las vainitas en la sopa. Cocinar por 10 minutos más. Servir.</p> <p>Para el Tallarín Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite. Cocer el pollo sazonado al gusto por 20 minutos. Dejar enfriar el pollo, luego desmenuzar y desechar los huesos. Hacer un refrito con la salsa de tomate, la cebolla puerro, el tomate riñón, la cebolla paiteña y la zanahoria picados finamente y sazonados con sal y aceite. Colocar el pollo en el refrito y mezclar. Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con pollo.</p> <p>Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de rábano y lechuga.</p> <p>Para el jugo Colocar la guayaba, el agua y el azúcar en la licuadora. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 27			
Nombre: Crema de coliflor, carne asada con arroz y limonada			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,40
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 27
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Crema			
coliflor	50	g	0,055
papa	40	g	0,052
queso	10	g	0,025
canguil	40	g	0,08
aceite	5	g	0,013
Carne asada			
arroz	110	g	0,1265
res	95	g	0,56
zanahoria	30	g	0,018
lechuga	30	g	0,03
brocoli	30	g	0,045
aceite	20	g	0,0624
Limonada			
limón real	150	g	\$ 0,14
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,27
		Condimentos 10%	\$ 0,13
		Costo por porción	\$ 1,39
Procedimiento:			
<p>Para la Crema</p> <p>Cocinar las papas peladas junto con la coliflor, sazonadas con sal y aliño al gusto.</p> <p>Dejar enfriar, licuar y cernir.</p> <p>Calentar la crema y colocar trozos de queso.</p> <p>Servir acompañada de canguil.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Sazonar la carne y freir en un sartén con un poco de aceite.</p> <p>Hacer una ensalada de brócoli, lechuga y zanahoria picada.</p> <p>Servir el arroz junto con la carne asada y la ensalada.</p> <p>Aromática</p> <p>Colocar la bolsa de té en una taza con agua fría o caliente.</p> <p>Añadir azúcar al gusto. Servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 28			
Nombre: Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y postre naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,72
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 28
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Consomé de pollo			
pollo	10	g	\$ 0,03
papa	30	g	\$ 0,04
arveja	10	g	\$ 0,03
zanahoria	20	g	\$ 0,01
aceite	10	g	\$ 0,03
Tallarín de Carne			
fideo	105	g	0,1575
res	90	g	\$ 0,43
apio	30	g	\$ 0,02
zanahoria	30	g	\$ 0,02
lechuga	40	g	\$ 0,04
tomate riñón	30	g	\$ 0,04
aceite	20	g	\$ 0,07
Jugo de piña			
piña	250	g	\$ 0,36
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
Postre			
naranja	180	g	\$ 0,25
		Subtotal	\$ 1,57
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,73
Procedimiento:			
<p>Para el consomé</p> <p>Calentar el agua en una olla grande a fuego alto. Cuando empiece a hervir, agregar el pollo y dejar que hierva de nuevo.</p> <p>Añadir la arveja, ajo , zanahoria. Tapar de nuevo y cocinar durante una hora.</p> <p>Sacar el pollo de la olla y deshébrarlo. Regrésarlo a la olla y agregar las papas picadas.</p> <p>Sazonar con sal y pimienta. Dejar que todo se caliente, apagar y servir.</p> <p>Para el tallarín</p> <p>Cocinar la pasta hasta que el fideo esté en su punto sazonado con sal y aceite.</p> <p>Cocer la carne picada en trozos pequeños, sazonada al gusto por 20 minutos.</p> <p>Hacer un refrito con el tomate riñón, y la zanahoria, picados finamente y sazonados con sal y aceite.</p> <p>Colocar la carne en el refrito y mezclar.</p> <p>Finalmente, mezclar la pasta y el refrito con carne.</p> <p>Servir el tallarín acompañado de una porción de ensalada de lechuga y tomate riñón.</p> <p>Para el jugo de piña</p> <p>Pelar la piña , agregar agua y azúcar.</p> <p>Licuar, cernir y servir.</p> <p>Servir una porción de naranja</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 29			
Nombre: Ají de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,66
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 29
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Ají de Carne			
carne de res	40	g	\$ 0,20
maduro	30	g	\$ 0,02
mani	5	g	\$ 0,02
col	20	g	\$ 0,04
Seco de salchichas			
arroz	100	g	\$ 0,12
salchichas	110	g	\$ 0,43
cebolla paitaña	20	g	\$ 0,02
tomate rigñon	50	g	\$ 0,06
aceite	20	g	\$ 0,05
Jugo de Frutilla			
frutilla	250	g	\$ 0,50
agua	50	g	
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,51
		Condimentos 10%	\$ 0,15
		Costo por porción	\$ 1,66
Procedimiento:			
<p>Para la Sopa Hacer un refrito con cebolla blanca y condimentos al gusto. Colocar el referito en una olla con agua. Poner a fuego lento junto con la col y la carne de res picada en Licuar el maní con un poco de agua y agregarlo a la sopa. Cocinar por 20 minutos. Colocar pedazos de plátano maduro, cocinar por 5 minutos más y servir.</p> <p>Para el arroz Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite. Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo. Cocer hasta que el grano de arroz esté suave. Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con la cebolla paitaña y el tomate rigñon en un sartén. Sazonar con sal, aceite y aliño. Agregar agua al refrito, y colocar las salchichas. Cocinar por 10 minutos. Servir junto con el arroz.</p> <p>Para el jugo Colocar la frutilla lavada en la licuadora, agregar agua y azúcar. Licuar, cernir y servir.</p>			

ALMUERZOS PARA PERSONAS ADULTAS DE 19 A 60 AÑOS

RECETA ESTÁNDAR No 30			
Nombre: Encebollado de pescado, arroz con salteado de carne y jugo de naranja			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,77
Grupo:	Almuerzos	Código:	Menú 30
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g)	COSTO TOTAL
Encebollado			
albacora	30	g	\$ 0,29
cebolla paitaña	30	g	\$ 0,02
tomate rigñon	30	g	\$ 0,04
yuca	50	g	\$ 0,03
Para el Salteado			
arroz	100	g	\$ 0,12
res	80	g	\$ 0,40
apio	40	g	\$ 0,02
arveja	10	g	\$ 0,02
zanahoria	40	g	\$ 0,02
pimiento	20	g	0,014
aceite	20	g	\$ 0,06
Jugo			
naranja	250	g	\$ 0,50
azúcar	30	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 1,59
		Condimentos 10%	\$ 0,16
		Costo por porción	\$ 1,75
Procedimiento:			
<p>Para el encebollado</p> <p>Cocer la albacora por una hora aparte con apio y cilantro</p> <p>Hacer un refrito con tomate, pimiento, cebolla colorada y apio.</p> <p>Agregar ají peruano, pimienta picante, ajo, comino y sal</p> <p>Una vez cocido el pescado dejarlo enfriar y desmenuzarlo</p> <p>El caldo de cocción licuarlo y reservarlo.</p> <p>Licuar el caldo de la cocción del pescado con el refrito</p> <p>Rectificar el sabor</p> <p>Curtir la cebolla colorada cortada en juliana con sal, limón, luego aceite y culantro picado.</p> <p>Cocer la yuca aparte con sal, después aplastarle y reservar para servir</p> <p>Armar el plato colocando primero la yuca, sobre esta el pescado, luego la cebolla curtida y al final el caldo.</p> <p>Para el arroz</p> <p>Poner a hervir el agua condimentada con sal, ajo y un poco de aceite.</p> <p>Lavar bien el arroz, escurrir y colocar en el agua hirviendo.</p> <p>Cocer hasta que el grano de arroz esté suave.</p> <p>Después dejar secar el arroz a fuego lento.</p> <p>Hacer un refrito con cebolla paitaña y condimentos al gusto.</p> <p>Agregar la carne en trozos pequeños, cocer y saltear con la arveja cocida, la zanahoria, el pimiento y el apio.</p> <p>Servir el salteado de carne acompañado de una porción de arroz.</p> <p>Para el jugo</p> <p>Lavar y partir por la mitad las naranjas.</p> <p>Exprimir las naranjas.</p> <p>Cernir el jugo, agregar agua y azúcar.</p> <p>Servir en un vaso.</p>			

**MENÚS Y RECETAS ESTÁNDAR DE
SUGERENCIAS PARA EL
DESAYUNO
(600 kcal/des)**

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

DESAYUNO No 1 Batido de plátano, sánduche de queso, huevo revuelto y fruta

150 g	plátano	1,2	%	Pr	→	1,8 g	Pr	4	7,0 kcal
		24,9	%	Hc	→	37,4 g	Hc	4	149,0 kcal
100 g	leche	3,1	%	Pr	→	3,1 g	Pr	4	12,0 kcal
		4,7	%	Gr		4,7 g	Gr	9	42,0 kcal
		3,1	%	Hc	→	3,1 g	Hc	4	12,0 kcal
20,5 g	azúcar	100	%	Hc	→	20,5 g	Hc	4	82,0 kcal
50 g	huevo	12	%	Pr	→	6,0 g	Pr	4	24,0 kcal
		10,7	%	Gr	→	5,4 g	Gr	9	48,0 kcal
		2,4	%	Hc	→	1,2 g	Hc	4	5,0 kcal
60 g	pan	10,1	%	Pr	→	2,1 g	Pr	4	8,0 kcal
		4,9	%	Gr	→	1,0 g	Gr	9	9,0 kcal
		58,6	%	Hc	→	12,0 g	Hc	4	48,0 kcal
25 g	queso de mesa	21,7	%	Pr	→	5,4 g	Pr	4	22,0 kcal
		14,3	%	Gr	→	3,6 g	Gr	9	32,0 kcal
		3,1	%	Hc		0,8 g	Hc	4	3,0 kcal
106 g	piña	13,6	%	Hc	→	14,4 g	Hc	4	58,0 kcal
5 g	mantequilla	85,9	%	Gr	→	4,3 g	Gr	9	39,0 kcal

Total Kcal 600,00

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	89,4	71	357	60
Gr	18,9	15	170	28
Pr	18,4	15	73	12
Total	126,7	100	600	

% Azúcar				
82,0	x 100	=	14	%
600,00				

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

DESAYUNO No 2		Majado de Verde con huevos fritos, café y fruta							
120	g verde	1	% Pr	→	1,2	g Pr	4	5,0	kcal
		42,1	% Hc	→	50,5	Hc	4	202,0	kcal
5	g mantequilla	5,8	% Gr		0,3	Gr	9	3,0	kcal
50	g cebolla paitaña	1,2	% Pr	→	0,6	Pr	4	2,0	kcal
		12,6	% Hc	→	6,3	Hc	4	25,0	kcal
17	g azúcar	100	% Hc	→	17,0	Hc	4	68,0	kcal
		12	% Pr	→	13,8	Pr	4	55,0	kcal
115	g huevo	10,7	% Gr		12	Gr	9	111,0	kcal
		2,4	% Hc	→	2,76	Hc	4	11,0	kcal
50	g tomate riñón	1,8	% Pr	→	0,9	Pr	4	4,0	kcal
		5,1	% Hc	→	2,6	Hc	4	10,0	kcal
			%						
		2,6	% Pr	→	1,69	Pr	4	7,0	kcal
65	g granadilla	3,1	% Gr		2,015	Gr	9	18,0	kcal
		17	% Hc	→	11,05	Hc	4	44,0	kcal
4	g aceite	100	% Gr		4	Gr	9	36,0	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	90,2	71	360	60
Gr	18,6	15	168	28
Pr	18,2	14	73	12
Total	127,0	100	601	100

% Azúcar				
68,0	x 100	=	11	%
601,00				

Total Kcal 601,00

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

DESAYUNO No 3 Leche con café, sánduche mixto y fruta de temporada

50	g	pan	10,1	Pr	% →	5,1	g	Pr	4	20,0	kcal
			4,9	Gr	% →	2,5	g	Gr	9	22,0	kcal
			58,6	Hc	% →	29,3	g	Hc	4	117,0	kcal
20	g	queso	21,7	Pr	% →	4,3	g	Pr	4	17,0	kcal
			14,3	Gr	%	2,9	g	Gr	9	26,0	kcal
			3,1	Hc	% →	0,6	g	Hc	4	2,0	kcal
20	g	mortadela	19	Pr	% →	3,8	g	Pr	4	15,0	kcal
			13	Gr	%	2,6	g	Gr	9	23,0	kcal
			3,5	Hc	% →	0,7	g	Hc	4	3,0	kcal
160	g	leche	3,1	Pr	% →	5,0	g	Pr	4	20,0	kcal
			4,7	Gr	% →	7,5	g	Gr	9	68,0	kcal
			3,1	Hc	% →	5,0	g	Hc	4	20,0	kcal
4	g	mantequilla	85,9	Gr	% →	3,436	g	Gr	9	31,0	kcal
185	g	mango	18,8	Hc	% →	34,8	g	Hc	4	139,0	kcal
19	g	azúcar	100	Hc	% →	19,0	g	Hc	4	76,0	kcal

Total Kcal 599,00

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	89,4	71	357	60
Gr	18,9	15	170	28
Pr	18,2	14	72	12
Total	126,4	100	599	100

% Azúcar				
76,0	x 100	=	13	%
599,00				

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

DESAYUNO No 4 Colada de Tapioca y manzana, humita y huevo revuelto con queso

67	g	tapioca	17,6	% Hc	→	11,8	g	Hc	4	47,0	kcal
				% Pr	→	0,0	g	Pr	4	0,0	kcal
20	g	azúcar		% Gr		0,0	g	Gr	9	0,0	kcal
			100	% Hc	→	20,0	g	Hc	4	80,0	kcal
			4	% Pr	→	3,6	g	Pr	4	14,0	kcal
90	g	humita	7,9	% Gr		7,1	g	Gr	9	64,0	kcal
			27,7	% Hc	→	24,9	g	Hc	4	100,0	kcal
			21,7	% Pr	→	8,7	g	Pr	4	35,0	kcal
40	g	queso	14,3	% Gr	→	5,7	g	Gr	9	51,0	kcal
			3,1	% Hc	→	1,2	g	Hc	4	5,0	kcal
120	g	manzanas silvestres	26,4	% Hc	→	31,7	g	Hc	4	127,0	kcal
			12	% Pr	→	6,0	g	Pr	4	24,0	kcal
50	g	huevo	10,7	% Gr		5,4	g	Gr	9	48,0	kcal
			2,4	% Hc	→	1,2	g	Hc	4	5,0	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	90,8	71	364	61
Gr	18,2	14	163	27
Pr	18,3	14	73	12
Total	127,3	100	600	100

% Azúcar				
80,0	x 100	=	13	%
600,00				

Total Kcal 600,0

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

DESAYUNO No 5 Avena, come y bebe, omelete con mortadela

150	g	chicha de avena	17,6	%	Hc	26,4	g	Hc	4	106,0	kcal
			12	%	Pr	12,0	g	Pr	4	48,0	kcal
100	g	huevo	10,7	%	Gr	10,7	g	Gr	9	96,0	kcal
			2,4	%	Hc	2,4	g	Hc	4	10,0	kcal
			19	Pr	%	5,7	g	Pr	4	23,0	kcal
30	g	mortadela	13	Gr	%	3,9	g	Gr	9	35,0	kcal
			3,5	Hc	%	1,1	g	Hc	4	4,0	kcal
							g				
60	g	banano	1,2	%	Pr	0,7	g	Pr	4	3,0	kcal
			24,9	%	Hc	14,9	g	Hc	4	60,0	kcal
50	g	sandia	5,7	%	Hc	2,9	g	Hc	4	11,0	kcal
							g				
50	g	naranja	11	%	Hc	5,5	g	Hc	4	22,0	kcal
60	g	piña	13,6	%	Hc	8,16	g	Hc	4	33,0	kcal
50	g	melón	6,3	%	Hc	3,78	g	Hc	4	15,0	kcal
50	g	papaya	9,3	%	Hc	4,7	g	Hc	4	19,0	kcal
20	g	azúcar	100	%	Hc	20	g	Hc	4	80,0	kcal
4	g	aceite	100	Gr	%	4	g	Gr	9	36,0	kcal

Total Kcal 601,0

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	89,7	71	254	55
Gr	18,6	15	131	29
Pr	18,4	15	74	16
Total	126,8	100	459	100

% Azúcar				
80,0	x 100	=	13	%
601,00				

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 1			
Nombre: Batido de plátano, sánduche de queso, huevo revuelto y fruta			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,53
Grupo:	Desayunos	Código:	1
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Para el batido			
plátano	150	g	\$ 0,19
leche	100	g	\$ 0,09
azúcar	20	g	\$ 0,04
Para el sánduche			
Pan	60	g	\$ 0,10
queso de mesa	25	g	\$ 0,06
Para el huevo			
mantequilla	5	g	\$ 0,02
huevo	50	g	\$ 0,15
Porción de fruta			
piña	100	g	\$ 0,11
		Subtotal	\$ 0,48
		Condimentos 10%	\$ 0,05
		Costo por porción	\$ 0,53
Procedimiento:			
Pelar y cortar los guineos, licuar con la leche y el azúcar			
Cortar el pan por la mitad			
Colocar una taja de queso y mantequilla			
Preparar café o agua aromática al gusto			
Picar la fruta y servir			

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 2			
Nombre: Majado de Verde con huevos fritos, café y fruta			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,79
Grupo:	Desayunos	Código:	2
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Para el Majado			
Plátano verde	120	g	\$ 0,13
mantequilla	5	g	\$ 0,02
cebolla paiteña	50	g	\$ 0,04
tomate rigñon	50	g	\$ 0,06
Para los huevos			
huevos	120	g	\$ 0,28
aceite	5	g	\$ 0,01
Porcion de fruta			
Granadilla	65	g	\$ 0,15
Café			
Café		g	
Azúcar	15	g	\$ 0,03
		Subtotal	\$ 0,72
		Condimentos 10%	\$ 0,07
		Costo por porción	\$ 0,79

Procedimiento:

Lavar y pelar los verdes, cocerlos hasta que esten suaves
Hacer un refrito com la mantequilla, cebolla paiteña, tomate rigñon
Aplastar los verdes y mezclar con el refrito
Freir los huevos y servirlos sobre el majado
Preparar el café al gusto

SUGERENCIAS DE DESAYUNOS DE 600 Kcal/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 5			
Nombre: Avena, come y bebe, omelete con mortadela			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 1,01
Grupo:	Desayunos	Código:	5
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Para la avena			
avena	50	gr	\$ 0,10
maracuya	30	gr	\$ 0,08
azúcar	20	gr	\$ 0,04
Canela	5	gr	\$ 0,00
Come y bebe			
guineo	60	gr	\$ 0,08
sandía	50	gr	\$ 0,05
naranja	50	gr	\$ 0,04
piña	60	gr	\$ 0,06
melón	50	gr	\$ 0,04
papaya	50	gr	\$ 0,04
Omelette			
huevo	100	gr	\$ 0,28
mortadela	30	gr	\$ 0,11
aceite	5	gr	\$ 0,01
		Subtotal	\$ 0,92
		Condimentos 10%	\$ 0,09
		Costo por porción	\$ 1,01
Procedimiento:			
<p>Hervir la avena con el maracuya, la canela y azúcar Cernir después que haya espesado Picar toda la fruta en cubitos pequeños Mezclarla y agregar el jugo de la naranja Batir los huevos, agregar la mortadelada picada y freir</p>			

**MENÚS Y RECETAS ESTÁNDAR DE
SUGERENCIAS PARA LA CENA
(400 kcal/cena)**

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

CENA No 1 Ensalada de pollo y vegetales y jugo de piña

55	g	pollo	17,6	%	Pr →	9,7	Pr	4	39,0	kcal
			20,3	%	Gr →	11,2	Gr	9	100,0	kcal
20	g	aguacate	1,4	%	Pr →	0,3	Pr	4	1,0	kcal
			6,1	%	Gr →	1,2	Gr	9	11,0	kcal
			17,5	%	Hc →	3,5	Hc	4	14,0	kcal
70	g	tomate rigñon	1,8	%	Pr →	1,3	Pr	4	5,0	kcal
			5,1	%	Hc →	3,6	Hc	4	14,0	kcal
60	g	cebolla paitaña	1,2	%	Pr →	0,7	Pr	4	3,0	kcal
			12,6	%	Hc →	7,6	Hc	4	30,0	kcal
250	g	lechuga	2,2	%	Hc →	5,5	Hc	4	22,0	kcal
100	g	zanahoria	10	%	Hc →	10,0	Hc	4	40,0	kcal
10	g	azúcar	100	%	Hc →	10	Hc	4	40,0	kcal
150	g	piña	13,6	%	Hc →	20	Hc	4	82,0	kcal

Total Kcal 401,00

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	60,5	71	242	60
Gr	12,4	15	111	28
Pr	11,9	14	48	12
Total	84,9	100	401	100

% Azúcar				
40,0	x 100	=	10	%
401,00				

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

CENA No 2 Mote Sazonado, porción de fruta y café

100	g	mote	2,1 %	Pr →	2,1 g	Pr 4	8,0 kcal
			23 %	Hc →	23,0 g	Hc 4	92,0 kcal
30	g	leche	3,1 %	Pr →	0,9 g	Pr 4	4,0 kcal
			4,7 %	Gr	1,4 g	Gr 9	13,0 kcal
			3,1 %	Hc →	0,9 g	Hc 4	4,0 kcal
50	g	huevo	12 %	Pr →	6,0 g	Pr 4	24,0 kcal
			10,7 %	Gr →	5,4 g	Gr 9	48,0 kcal
			2,4 %	Hc →	1,2 g	Hc 4	5,0 kcal
15	g	queso de mesa	21,7 %	Pr →	3,3 g	Pr 4	13,0 kcal
			14,3 %	Gr →	2,1 g	Gr 9	19,0 kcal
			3,1 %	Hc	0,5 g	Hc 4	2,0 kcal
10	g	azúcar	100 %	Hc →	10,0 g	Hc 4	40,0 kcal
4	g	mantequilla	85,9 %	Gr →	3,436 g	Gr 9	31,0 kcal
179	g	piña	13,6 %	Hc →	24,28 g	Hc 4	97,0 kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	59,9	71	240	60
Gr	12,3	15	111	28
Pr	12,3	15	49	12
Total	84,5	100	400	100

% Azúcar				
40,0	x 100	=	10	%
400,00				

Total Kcal 400,00

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

CENA No 3 Sopa de fideo y agua aromática

55	g	fideo	13,4	%	Pr	→	7,4	g	Pr	4	29,0	kcal
			72,9	%	Hc	→	40,1	g	Hc	4	160,0	kcal
			3,1	%	Pr	→	0,6	g	Pr	4	2,0	kcal
20	g	leche	4,7	%	Gr		0,9	g	Gr	9	8,0	kcal
			3,1	%	Hc	→	0,6	g	Hc	4	2,0	kcal
			2,4	%	Pr	→	0,7	g	Pr	4	3,0	kcal
30	g	papa	20,4	%	Hc	→	6,1	g	Hc	4	24,0	kcal
			21,7	%	Pr	→	3,3	g	Pr	4	13,0	kcal
15	g	queso de mesa	14,3	%	Gr	→	2,1	g	Gr	9	19,0	kcal
			3,1	%	Hc		0,5	g	Hc	4	2,0	kcal
13	g	azúcar	100	%	Hc	→	13,0	g	Hc	4	52,0	kcal
9,5	g	aceite	100	%	Gr	→	9,5	g	Gr	9	86,0	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	60,3	71	240	60
Gr	12,6	15	113	28
Pr	12,0	14	47	12
Total	84,9	100	400	100

% Azúcar			
52,0	x 100	=	13
400,00			

Total Kcal 400,00

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

CENA No 4 Salteado de Pollo y agua aromática

40	g	pollo	21,6	%	Pr →	8,6	g	Pr 4	35,0	kcal
			2,7	%	Gr →	1,1	g	Gr 9	10,0	kcal
			6,5	%	Pr →	3,3	g	Pr 4	13,0	kcal
50	g	arroz	88,4	%	Hc →	44,2	g	Hc 4	177,0	kcal
			1	%	Pr →	0,1	g	Pr 4	0,0	kcal
10	g	pimiento	6,3	%	Hc →	0,6	g	Hc 4	3,0	kcal
10	g	zanahoria	10	%	Hc →	1,0	g	Hc 4	4,0	kcal
13	g	matequilla	85,9	%	Gr →	11,2	g	Gr 9	101,0	kcal
14,5	g	azúcar	100	%	Hc →	14,5	g	Hc 4	58,0	kcal

TotalK 400,0

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	60,3	71	242	60
Gr	12,2	14	111	28
Pr	12,0	14	48	12
Total	84,6	100	401	

% Azúcar				
58,0	x 100	=	15	%
400,00				

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

CENA No 5 Café con sánduche y porcion de fruta

			10,1	%	Pr	→	5,6	Pr	4	22,0	kcal
55	g	pan	4,9	%	Gr	→	2,7	Gr	9	24,0	kcal
			58,6	%	Hc	→	32,2	Hc	4	129,0	kcal
			21,7	%	Pr	→	6,5	Pr	4	26,0	kcal
30	g	queso de mesa	14,3	%	Gr	→	4,3	Gr	9	39,0	kcal
			3,1	%	Hc	→	0,9	Hc	4	4,0	kcal
6,5	g	mantequilla	85,9	%	Gr	→	5,6	Gr	9	50,0	kcal
290	g	sandía	5,7	%	Hc	→	16,6	Hc	4	66,0	kcal
10	g	azúcar	100	%	Hc	→	10	Hc	4	40,0	kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nombre	g	% g	Kcal	% Kcal
Hc	59,8	71	239	60
Gr	12,6	15	113	28
Pr	12,1	14	48	12
Total	84,4	100	400	100

% Azúcar				
40,0	x 100	=	10	%
400,00				

Total Kcal 400,00

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 1			
Nombre: Ensalada de Pollo y Jugo de Piña			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,72
Grupo:	Cena	Código:	1
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Ensalada			
pollo	60	g	\$ 0,19
aguacate	20	g	\$ 0,00
tomate rigñon	70	g	\$ 0,08
cebolla paitaña	60	g	\$ 0,05
lechuga	250	g	\$ 0,10
zanahoria	100	g	\$ 0,06
Jugo			
Piña	150	g	\$ 0,16
azúcar	10	g	\$ 0,02
		Subtotal	\$ 0,65
		Condimentos 10%	\$ 0,07
		Costo por porción	\$ 0,72
Procedimiento:			
<p>Cocer el pollo y picar finamente</p> <p>Picar el aguacate, tomate rigñon y cebolla paitaña</p> <p>Rallar la zanahoria</p> <p>Servir una cama de lechugas, los vegetales picados y el pollo</p> <p>Licuar la piña, el azúcar y servir</p>			

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 2			
Nombre: Mote sasonado, porción de fruta y café			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,92
Grupo:	Cena	Código:	2
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Mote sasonado			
leche	30	g	\$ 0,03
huevo	50	g	\$ 0,14
queso	15	g	\$ 0,04
mote cocido	100	g	\$ 0,40
mantequilla	5	g	\$ 0,02
Fruta			
piña	180	g	\$ 0,19
Café			
azúcar	10	g	\$ 0,02
café			
		Subtotal	\$ 0,83
		Condimentos 10%	\$ 0,08
		Costo por porción	\$ 0,92
Procedimiento:			
<p>Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla blanca y el mote cocido</p> <p>Agregar el huevo batido y la leche</p> <p>Picar la piña y servir</p> <p>Preparar el café al gusto</p>			

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 3			
Nombre: Sopa de fideo y agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,23
Grupo:	Cena	Código:	3
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Sopa			
fideo	55	g	\$ 0,08
leche	20	g	\$ 0,02
papa	30	g	\$ 0,03
queso	15	g	\$ 0,03
aceite	5	g	\$ 0,01
Agua aromática			
aromática			
azúcar	10	g	\$ 0,04
		Subtotal	\$ 0,21
		Condimentos 10%	\$ 0,02
		Costo por porción	\$ 0,23
Procedimiento:			
<p>Freir el fideo hasta que cambie un poco de color</p> <p>Llevar a ebullición, agregar la papa en cubos, finalmente el queso y la leche.</p> <p>Rectificar sabor y servir</p> <p>Preparar el agua aromática a su elección y servir</p>			

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 4			
Nombre: Salteado de pollo y arroz con agua aromática			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,34
Grupo:	Cena	Código:	4
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Salteado			
arroz cocido	50	g	\$ 0,05
pimiento	10	g	\$ 0,00
zanahoria	10	g	\$ 0,01
mantequilla	10	g	\$ 0,04
pollo	40	g	\$ 0,15
Agua aromática			
azúcar	15	g	\$ 0,06
		Subtotal	\$ 0,31
		Condimentos 10%	\$ 0,03
		Costo por porción	\$ 0,34
Procedimiento:			
<p>Picar el pollo en pequeños pedazos, saltearlos con la mantequilla, pimiento, zanahoria</p> <p>Reservar una porcion de arroz blanco cocido</p> <p>Rectificar sabor y servir</p> <p>Preparar el agua aromática a su elección y servir</p>			

SUGERENCIAS DE CENAS DE 400 KCAL/2000 KCAL DIARIAS

RECETA ESTÁNDAR No 5			
Nombre: Café con Sánduche y porción de fruta			
No de porciones:	1 pax	Costo Total:	\$ 0,48
Grupo:	Cena	Código:	5
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD (g.)	COSTO TOTAL
Pan	60	g	\$ 0,10
queso de mesa	30	g	\$ 0,08
mantequilla	5	g	\$ 0,02
sandía	250	g	\$ 0,23
azúcar	10	g	\$ 0,02
		Subtotal	\$ 0,44
		Condimentos 10%	\$ 0,04
		Costo por porción	\$ 0,48
Procedimiento:			
Cortar el pan por la mitad			
Colocar una taja de queso y mantequilla			
Preparar café o agua aromática al gusto			
Picar la fruta y servir			

Tabla No 24

RESUMEN DE MENÚS	
NOMBRE	COSTO (USD)
<i>DESAYUNOS</i>	
Batidos de plátano, sánduche de queso, huevo revuelto y fruta	\$ 0,53
Majado de verde con huevos fritos, café y fruta	\$ 0,79
Leche con café, sánduche mixto y fruta	\$ 0,54
Colada de tapioca y manzana, humita y huevo revuelto con queso	\$ 0,80
Avena, come y bebe, omelete con mortadela	\$ 1,01
PROMEDIO	\$ 0,73
<i>ALMUERZOS</i>	
Sopa de quinua, arroz con seco de carne y agua aromática	\$ 1,12
Sopa de fideo, arroz con pollo al horno y jugo de sandía	\$ 1,03
Sopa de avena, arroz relleno y jugo de melón	\$ 0,98
Sopa de bolas de verde, arroz con ensalada de atún y jugo de naranjilla	\$ 1,88
Sopa de arroz, llapingachos, colada de manzana y una mandarina	\$ 1,50
Sopa de verduras, tallarín de pollo y jugo de guayaba	\$ 1,45
Crema de coliflor, carne asada con arroz y limonada	\$ 1,20
Consomé de pollo, tallarín de carne, jugo de piña y naranja	\$ 1,71
Ají de carne, arroz con seco de salchichas y jugo de frutilla	\$ 1,66
Encebollado de pescado, arroz con salteado de carne y jugo de naranja	\$ 1,75
PROMEDIO	\$ 1,43
<i>CENAS</i>	
Ensalada de pollo y jugo de piña	\$ 0,72
Mote sasonado, porción de fruta y café	\$ 0,92
Sopa de fideo y agua aromática	\$ 0,35
Salteado de pollo y arroz con agua aromática	\$ 0,50
Café con sánduche y porción de fruta	\$ 0,48
PROMEDIO	\$ 0,59
COSTO PROMEDIO DEL MENÚ DIARIO	\$ 2,76

Resumen de Menús

Fuente: Autor

4 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Las necesidades nutricionales de las personas del Comedor de Fe, para los niños de 5 a 11 años y los adultos mayores a 60 años son de 2000 Kcal diarias, correspondiendo al almuerzo 1000 Kcal, de las cuales 30 g. de Proteínas, 31 g. de Grasa; 150 g. de Hidratos de Carbono.
- Las necesidades nutricionales de las personas del Comedor de Fe, para los adolescentes y jóvenes de 11 a 18 años son de 2200 Kcal diarias, correspondiendo al almuerzo 1100 Kcal, de las cuales 33 g. de Proteínas; 34 g. de Grasa; 165 g. de Hidratos de Carbono.
- Las necesidades nutricionales de las personas del Comedor de Fe, para los adultos de 19 a 60 años son de 2400 Kcal diarias, correspondiendo al almuerzo 1200 Kcal, de las cuales 36 g. de Proteínas; 37 g. de Grasa; 180 g. de Hidratos de Carbono.
- Los menús establecidos por el Comedor de Fe, actualmente no son nutricionales ya que no se ofrecen raciones adecuadas para la edad de cada grupo de personas.
- Los almuerzos servidos por el Comedor de Fe representan el 50% de la dieta diaria de las personas, y en algunos casos extremos su única comida.
- Tomando en cuenta las condiciones y recursos del Comedor de Fe, se propuso menús para el almuerzo, que se adapten a las necesidades nutricionales de las personas asistentes.

4.2 RECOMENDACIONES

- Aplicar los menús propuestos, en el Comedor de Fe, así como también hacerlo en otros proyectos que maneja la Iglesia Comunidad de Fe, en servicio de la Sociedad.
- Dar a conocer la Guía de Buenas Prácticas de Manufactura para que los voluntarios del Comedor de Fe, puedan preparar los alimentos de manera segura y sana.
- Extender el funcionamiento del Comedor de Fe, de manera que se sirva el desayuno y la cena, con el fin de cuidar y contribuir de manera más efectiva a la salud de las personas asistentes.
- Utilizar este trabajo como guía para aplicar en los Comedores Sociales, de la ciudad de Quito, con el fin de facilitar su funcionamiento y mejorar el servicio y la organización del servicio de alimentos dentro del mismo.
- Motivar a que más estudiantes realicen este tipo de proyectos que les permitan poner sus conocimientos al servicio de la Comunidad y de los sectores más vulnerables. Siendo así el vínculo para contribuir con el mejoramiento de la misma.

Bibliografía

- AECOSAN. (2007). Obtenido de www.aesan.msssi.gob.es: <http://www.aesan.msssi.gob.es>
- Biopsicología.net. (s/f). *Biopsicologia.net*. Obtenido de <http://www.biopsicologia.net/Nivel-3-participacion-plastica-y-funcional/6.2.-Galactosa.html>
- Ecuador en Cifras. (2010). *Ecuador en cifras*. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/resultados/>
- FAO.org. (17 de 01 de 2014). *www.fao.org*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
- Guamialamá, J. (2010). Diseño y Planificación de Menús. *Diseño y Planificación de Menús [Material de Clase]*. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Iberoamericana, F. U. (1993). *Estandarización de porciones de alimentos para las preparaciones alimentarias*. Ecuador.
- INACAP. (S/F de 2010). *INACAP*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc/71981721/4/PLANIFICACION-DE-MENU>
- Infonutrición. (14 de 02 de 2014). *Infonutrición*. Obtenido de <http://www.infonutricion.com/los-siete-grupos-de-alimentos-clasificacion.html>
- INNATIA. (8 de 02 de 2015). Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-lipidos-y-acidos-grasos/a-los-fosfolipidos.html>
- M.I .Municipalidad de Guayaquil-Aprendamos, y. (2012). *Nutricion y Hábitos alimentarios saludables*. Guayaquil: Programa Aprendamos.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymonds, J. L. (2013). *Krause Dietoterapia*. 13ª. Washington: ELSEVIER [Versión digital].
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S., & Raymonds, J. L. (2013). *Krause Dietoterapia*, [Proteínas]. 13ª. Washington: ELSEVIER [Versión digital].
- Mediacentre. (07 de 2014). *MEDIACENTRE.COM*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- MSP. (2000). *NUTRICION INFANTIL*. Quito.
- OMS. (10 de 12 de 2013). *[Nutrición mundial]*. Obtenido de OMS: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/
- OMS. (10 de 02 de 2013). *Inocuidad*. Obtenido de http://www.who.int/topics/food_safety/es/
- OMS. (2013). *OMS [Macronutriente]*. Obtenido de <http://www.who.int/elena/nutrient/es/>

Pastor Alex Serrano. (2014). (A. García, Entrevistador)

Sistema Integrado de Indicadores Sociales. (2000). *siise.gob.ec*. Obtenido de http://www.siise.gob.ec/siiseweb/PageWebs/pubsii/pubsii_0008.pdf

Verdú, J. M. (2002). *NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN HUMANA*.

Wordreference. (5 de 12 de 2013). *Wordreference.com*. Recuperado el 12 de 2013, de <http://www.wordreference.com/definicion/planificar>