

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL



FACULTAD DE TURISMO, PRESERVACIÓN AMBIENTAL,  
HOTELERÍA Y GASTRONOMIA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO

TEMA: INVESTIGACIÓN Y MEJORAMIENTO DE LOS  
MENÚS NUTRITIVOS PARA LOS NIÑOS DE 4-6 AÑOS DE  
ESCUELAS FISCALES, FISCOMISIONALES Y  
MUNICIPALES DISTRIBUIDOS POR EL GOBIERNO.

AUTOR: MARÍA JOSE ROSERO CASCO

DIRECTOR: DRA. MARY JARRIN

QUITO - ECUADOR

## **AGRADECIMIENTO**

Sobre todo agradezco a mi Papito Dios porque ha sido guiando cada uno de mis pasos y a cada momento está a mi lado mostrándome Su gran amor, también agradezco mucho a mi mami porque siempre me alienta con sus palabras y me impulsa para seguir adelante, a mi papi porque siempre su gran apoyo me alienta, gracias a mi hermana Angie por sus valiosos consejos y el gran amor que siempre me brinda, gracias a mi Jaimito porque siempre está conmigo brindándome su dulce amor y gran apoyo.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primero a Papito Dios porque sin El no hubiera podido hacerlo, a mis papis porque me apoyaron y estuvieron a mi lado cuando los necesité, a mi ñaña Angie por su ayuda y guía y a Jaimito porque siempre estuvo a mi lado apoyándome en todo.

# ÍNDICE

## INTRODUCCION

1.	Planteamiento del problema.....	1
2.	Antecedentes.....	1
3.	Justificación e Importancia.....	3
4.	Delimitación del tema.....	4
4.1	Delimitación Espacial.....	4
4.2.	Delimitación Temporal.....	4
5.	Objetivos.....	4
5.1.	Objetivo General.....	4
5.2.	Objetivos Específicos.....	4
6.	Marco referencial.....	5
6.1.	Marco Teórico.....	5
6.1.1	Plan de Mejoramiento.....	5
6.1.2.	Plan Nutricional.....	7
6.2.	Marco conceptual.....	7
7.	Metodología de la Investigación.....	8
7.1.	Métodos.....	8
7.1.1.	Métodos Teóricos.....	8
7.1.2.	Métodos Empíricos.....	8
7.2.	Técnicas.....	9
8.	Idea a defender.....	9
9.	Variables e Indicadores.....	9
10.	Cronograma de actividades.....	10
11.	Presupuesto.....	11



## **CAPITULO 1: ALIMENTOS Y SU APORTE NUTRICIONAL**

1.1	Pirámide alimenticia.....	1
1.2	Alimentos y su clasificación.....	3
1.2.1	Alimentos energéticos o calóricos.....	3
1.2.2	Alimentos reguladores.....	3
1.2.3	Alimentos plásticos, protectores o formadores.....	4
1.3	Nutrientes.....	4
1.4	Macronutrientes.....	4
1.4.1	Proteínas.....	4
1.4.1.1	Clasificación de las proteínas.....	5
1.4.1.1.2	Proteínas de origen animal.....	5
1.4.1.1.2	Proteínas de origen vegetal.....	5
1.4.2	Grasas.....	6
1.4.2.1	Clasificación de las grasas.....	7
1.4.2.1.1	Grasas de origen animal.....	7
1.4.2.1.2	Grasas de origen vegetal.....	7
1.4.3	Hidratos de Carbono.....	7
1.4.3.1	Clasificación de los hidratos de carbono.....	7
1.4.3.1.1	Hidratos de carbono de absorción lenta.....	7
1.4.3.1.2	Hidratos de carbono de absorción rápida.....	8
1.5	Micronutrientes.....	8
1.5.1	Vitaminas.....	8
1.5.1.1	Clasificación de las vitaminas.....	8
1.5.1.1.1	Vitaminas hidrosolubles.....	8
1.5.1.1.2	Vitaminas liposolubles.....	9
1.5.2	Minerales.....	10

## **CAP 2: DESARROLLO DEL NINO DE 4-6 ANOS DE EDAD Y EFECTOS DE SU ALIMENTACIÓN**

2.1	Etapas de desarrollo infantil.....	11
2.1.1	Infancia.....	11

2.1.2	Edad preescolar.....	11
2.1.3	Edad escolar.....	12
2.1.4	Pre-adolescencia.....	12
2.2	Desarrollo del niño de 4 a 6 años de edad y efectos de su alimentación.....	13
2.2.1	Desarrollo físico.....	13
2.2.2	Desarrollo intelectual.....	15

### **CAPITULO 3: NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS**

3.1	Alimentación.....	17
3.2	Nutrición.....	18
3.3	Requisitos para una dieta balanceada y nutritiva.....	18
3.4	Pirámide de alimentos para niños.....	20
3.5	Necesidades nutricionales en los niños.....	21

### **CAPÍTULO 4: SITUACIÓN DE NUTRICIÓN ACTUAL EN EL ECUADOR DE LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD Y EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR**

4.1	Situación de nutrición actual en el ecuador de los niños de 4 a 6 años de edad.....	27
4.2	Programa de alimentación escolar “PAE”.....	28

### **CAP 5: INVESTIGACION DE CAMPO**

5.1	Determinación de la muestra.....	37
5.2	Tabulación de la encuesta.....	38

### **CAPITULO 6: DESARROLLO DE MENÚS NUTRICIONALMENTE BALANCEADOS PARA LOS NIÑOS DE 4 – 6 AÑOS DE EDAD**

6.1	Tabla de requerimientos nutricionales para niños de 4 a 6 años de edad.....	49
6.2	Ajuste desayunos nutricionales.....	51
6.3	Ajuste almuerzos nutricionales.....	66

## **CAPITULO 7: PROPUESTA DE DISEÑO DE UNA COCINA**

7.1	Diseño y equipamiento de una cocina.....	108
7.2	Requisitos sanitarios y legales.....	110
7.2.1	Reglamento para permiso de funcionamiento distribuidoras de alimentos, bebidas y aditivos alimentarios.....	110
7.2.2	Tramites para el proceso de control y vigilancia sanitaria.....	110
7.3	Manual de manipulación de alimentos.....	111
7.3.1	Higiene personal.....	111
7.3.2	Limpieza y desinfección de las instalaciones, los equipos y los utensilios....	112
7.3.3	Almacenamiento de alimentos.....	113
7.3.4	Preparación de alimentos.....	114

## **CAPITULO 8: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

8.1	Conclusiones.....	116
8.2	Recomendaciones.....	118
8.3	Glosario.....	120

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**

# INTRODUCCIÓN

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el Ecuador la mayoría de los niños de bajos recursos económicos, sufre de desnutrición, el 50% de los niños menores de 5 años sufren de desnutrición crónica y el 4% de desnutrición aguda. Es por esta razón que el gobierno del Ecuador junto con el Ministerio de Educación se vieron obligados a desarrollar un programa que ayude a la alimentación de los niños, y se creó el Programa de Alimentación Escolar (PAE), que brinda a los niños de escuelas fiscales, fiscomicionales y municipales menús de desayunos y almuerzos. Pero lamentablemente el programa carece de diversidad de menús que puedan brindar a los niños variedad de nutrientes, porque a pesar de que los menús estén nutricionalmente balanceados, es necesario brindar a los niños alimentos con varios tipos nutrientes, ya que su asimilación es diferente.

Otro muy importante problema que tiene el Programa de Alimentación Escolar es la falta de instalaciones donde se pueda desarrollar la producción de los alimentos, ya que hoy en día los alimentos se producen en diferentes lugares eventualmente.

## 2. ANTECEDENTES

### **Programa de Alimentación Escolar**

Con el apoyo del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas (PMA), el Estado, desde 1987 ejecuta programas de alimentación escolar para influir positivamente en el bienestar de los estudiantes y conseguir su permanencia en la escuela.

Este programa, en sus inicios (1987-1993), buscó, mediante el Desayuno Escolar, atacar una de las principales causas externas que limitan la eficacia del sector educativo, la carencia o inadecuada alimentación de gran parte de la población escolar, llamada hambre

de corto plazo. Esta causa, presente antes del comienzo del día escolar, dificulta la atención, comprensión y retención del alumno y limita el rendimiento académico en el aula, obstaculizando los procesos de aprendizaje.

En 1995, para responder a los efectos sociales de las políticas de ajuste económico que ampliaron los problemas de la pobreza y para superar las dificultades de la implementación que obstaculizan el logro de los objetivos y metas propuestas, se diversificó la modalidad inicial de Colación a Desayuno, mediante un convenio marco entre el Gobierno Nacional a través de los Ministerios de Relaciones Exteriores, Educación y Bienestar Social, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Programa Mundial de Alimentos (PMA).

Así, en 1999 se amplió la atención de alimentación con la inclusión del almuerzo, instaurándose el Programa de Alimentación Escolar (PAE).

Actualmente, el proyecto ha rediseñado sus modalidades de implementación y aspira a constituirse en un proyecto social de calidad que contribuya al mejoramiento del sistema educativo y supere los problemas de la etapa inicial en el almacenamiento y distribución de los alimentos.

El Programa de Alimentación Escolar, es la acción del estado Ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, fiscomisionales, municipales y especiales más pobres del país en edades entre los 5 a los 14 años, con dos modalidades:

1. Desayuno Escolar, que viene funcionando desde diciembre de 1.995.
2. Almuerzo Escolar desde mayo de 1999, constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.

### **3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

En el Ecuador la desnutrición en los niños de bajos recursos económicos va creciendo cada año. Por lo que el Programa de Alimentación Escolar mediante menús nutricionalmente balanceados pretende mejorar el estado alimenticio de los niños de escuelas fiscales, fiscomicionales y municipales.

Este proyecto pretende apoyar y dar mejoras al Programa de Alimentación Escolar, a través de la creación de nuevos menús nutricionalmente balanceados, lo que ayudará a mejorar el rendimiento físico y mental de los niños, en esta etapa en la que es necesario acrecentar su concentración y capacidad de aprendizaje, ya que a partir del tercer año, los niños experimentan un crecimiento lento pero continuo, durante una etapa bastante larga denominada edad escolar, que se prolonga hasta el comienzo de la etapa adolescente. Las necesidades nutritivas de estos años van variando a lo largo de los mismos dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Por ello se debe considerar la edad escolar como una etapa muy sensible a cualquier carencia o desequilibrio, ya que esto podría comprometer tanto el crecimiento como el desarrollo armónico deseable para los niños.

Considerando que actualmente las instalaciones donde se preparan y almacenan los alimentos, ponen en riesgo la contaminación de los mismos y como consecuencia pueden traer graves problemas a la salud de los niños. Adicionalmente, se incluye un diseño y equipamiento de una cocina, proponiendo de esta manera la construcción de un lugar óptimo para la preparación y almacenamiento de alimentos, que elevará considerablemente los índices de seguridad alimentaria.

## **4. DELIMITACIÓN DEL TEMA**

### **4.1 Delimitación Espacial**

El proyecto de aplicación se realizará en la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez, beneficiaria del Programa de Alimentación Escolar, ubicada en la Autopista Manuel Córdova Galarza, del cantón Quito, Provincia Pichincha.

### **4.2 Delimitación Temporal**

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

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1 Objetivo General**

Diseñar el plan de mejoramiento de los menús actualmente expendidos por el gobierno a los niños de escuelas fiscomicionales, municipales y fiscales a través del Programa de Alimentación Escolar, al igual que desarrollar el diseño y equipamiento de sus instalaciones.

### **5.2 Objetivos Específicos**

- Analizar las características físicas y del desarrollo de los niños de 4-6 años de edad.

- Analizar los macro y micronutrientes en la alimentación necesaria para esas edades
- Determinar la nutrición equilibrada para niños de 4-6 años.
- Realizar la investigación de campo.
- Reestructurar los menús distribuidos en las escuelas fiscomisionales, municipales y fiscales
- Proponer el diseño y equipamiento de una cocina donde se puedan producir los alimentos.

## **6. MARCO REFERENCIAL**

### **6.1 Marco Teórico**

#### **6.1.1 Plan de Mejoramiento**

El objetivo primordial de los Planes de Mejoramiento es promover que los procesos internos de las entidades se desarrollen en forma eficiente y transparente a través de la adopción y cumplimiento de las acciones correctivas y a la implementación de metodologías orientadas al mejoramiento continuo.

Los Planes de mejoramientos consolidan acciones derivadas y recomendaciones generadas a partir de la Evaluación Independiente:

- Los objetivos definidos.
- La aprobación por la Autoridad competente.
- La asignación de los recursos necesarios para la realización de los Planes.
- La definición del nivel de responsabilidad.
- El seguimiento a las acciones planeadas.
- La fijación de la fechas límites de Implementación.



- La determinación de los indicadores de logro.
- El seguimiento a las mejoras, con lo cual se establecen las especificaciones de satisfacción y confiabilidad.

Existen tres componentes de un plan de mejoramiento:

Plan de Mejoramiento Institucional.

Plan de Mejoramiento por Proceso.

Plan de Mejoramiento Individual.

- **Plan de mejoramiento institucional.**

Elemento de Control, que permite el mejoramiento continuo y cumplimiento de los objetivos institucionales de la entidad. Integra las acciones de mejoramiento que a nivel de sus procesos debe operar la entidad para fortalecer integralmente su desempeño institucional, cumplir con su función, misión y objetivos.

- **Plan de Mejoramiento por Proceso.**

Elemento de control, que contiene los planes con las acciones de mejoramiento que a nivel de los procesos y las áreas responsables dentro de la organización, deben adelantarse para fortalecer su desempeño y funcionamiento, en procura de las metas y resultados que garantizan el cumplimiento de los objetivos de la entidad en su conjunto.

Los Planes de Mejoramiento por Procesos contienen las acciones para subsanar las variaciones presentadas entre las metas esperadas para cada proceso y los resultados alcanzados.

- **Plan de Mejoramiento Individual.**

Elemento de Control, que contiene las acciones de mejoramiento que debe ejecutar cada uno de los servidores para mejorar su desempeño y el del área organizacional a la cual

pertenece, en un marco de tiempo y espacio definidos, para una mayor productividad de las actividades y/o tareas bajo su responsabilidad.

### **6.1.2 Plan Nutricional**

Una alimentación equilibrada, es aquella que hace posible al individuo mantener un óptimo estado de salud, a la vez que permite el ejercicio de las distintas actividades que desarrolla.

#### **Normas que rigen el equilibrio nutritivo**

- La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo y la continuidad de la vida.
- Debe aportar también los nutrientes energéticos y no energéticos que permiten cubrir adecuadamente la función de nutrición.
- Los aportes nutricionales descritos deben recibirse en proporción adecuada. Ello implica que debe respetarse un cierto equilibrio entre los componentes de la ración alimentaria.

#### **Pasos a seguir para desarrollar un plan nutricional**

- Establecer el valor calórico diario adecuado a cada individuo.
- Cubrir las dosis proteicas óptimas para el individuo.
- Incluir cantidades adecuadas de elementos minerales en la alimentación diaria.
- Aportar una cantidad suficiente de fibra.

### **6.2 Marco Conceptual**

- **Ingesta:** conjunto de sustancias que se ingieren.
- **Valor calórico:** Suma de calorías que contiene un alimento.

- **Caloría:** Unidad de energía térmica que determina calor necesario, para elevar la temperatura de un cuerpo.
- **Proteína:** Compuesto formado por aminoácidos, fundamentales para la vida de todos los organismos.

## 7. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 7.1 Métodos

#### 7.1.1 Métodos Teóricos

- **Método inductivo deductivo:** se utilizara este método ya que de los menús generales nos especificaremos en los menús para niños de 4 a 6 años.
- **Método analítico sintético:** este método será utilizado al momento de elaborar el plan de tesis, el marco teórico, al diseñar y aplicar la encuesta y en las conclusiones y recomendaciones

#### 7.1.2 Métodos Empíricos

- **Observación científica:** este método se utilizará en la investigación de campo, ya que nos ayudará a verificar y analizar que el programa de alimentación escolar este teniendo un correcto desarrollo

## 7.2 Técnicas

- **Encuesta:** la encuesta se desarrollara en el momento de la investigación de campo, tomando una muestra de los niños y profesores beneficiarios del programa, para obtener su opinión acerca del desarrollo del programa.

## 8. IDEA A DEFENDER

Reestructuración de los menús planteados para el Programa de Alimentación Escolar (PAE) para los niños de 4 - 6 años de edad, proponiendo menús nutritivos y equilibrados.

## 9. VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	INDICADORES
1. Alimentos	Estudio, clasificación y análisis de los alimentos.
2. Nutrición en los niños de 4-6 años	Análisis de requerimientos nutritivos en niños de 4-6 años.
3. Etapa de crecimiento en los niños	Importancia e influencia de una buena nutrición en la etapa de crecimiento.
4. Menús nutritivos para niños de 4-6 años	Diseño de menús nutricionalmente balanceados para los niños de 4-6 años.
5. Instalaciones de una cocina	Estudio, diseño y equipamiento de una cocina.

### 10. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

C A P I T U L O S		TIEMPO	MESES							
			1	2	3	4	5	6	7	8
ACTIVIDADES										
Capítulo 1: Alimentos y su aporte nutricional										
Capítulo 2: Nutrición en los niños										
Capítulo 3: Análisis de nutrientes y cantidades necesarias para el desarrollo de los niños de 4-6 años de edad										
Capítulo 4: Desarrollo de menús nutricionalmente balanceados para los niños de 4-6 años de edad										
Capítulo 5: Propuesta de diseño de una cocina										
Capítulo 6: Conclusiones y recomendaciones										

## 11. PRESUPUESTO

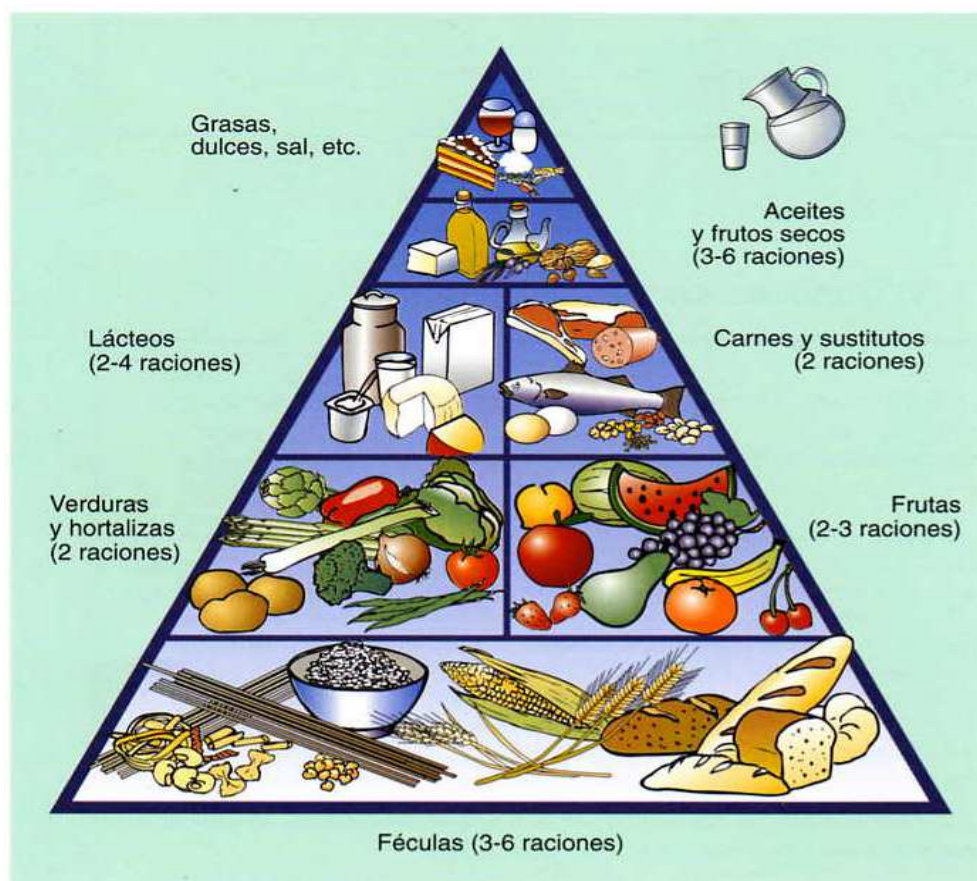
<b>RUBRO</b>	<b>COSTO ESTIMADO</b>
1. Pago de dirección de tesis	600
2. Trabajo de campo	40
3. Fotocopias	50
4. Suministros Varios	20
5. Libros	100
6. Impresiones	70
7. Empastado y anillado	60
8. Imprevistos	30
<b>TOTAL</b>	<b>970</b>

# 1. ALIMENTOS Y SU APORTE NUTRICIONAL

Los alimentos son sustancias o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que pueden ser asimiladas por el organismo, para que una vez ingeridas proporcionen la materia y la energía necesaria, para que el hombre mantenga sus funciones vitales. Los alimentos pueden ser de origen vegetal, animal y mineral.

## 1.1 PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Esta pirámide nos muestra la variedad, cantidad y ración de cada alimento que debemos consumir para poder cumplir con nuestras funciones vitales y mantenernos en buena forma. La ración necesaria de cada alimento varía según nuestra edad.



[http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=82](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=82)

- **Primer nivel, féculas:** en este nivel se encuentran los alimentos que contienen gran cantidad de carbohidratos. Son la mayor fuente de energía, para el crecimiento y el mantenimiento físico y mental del organismo. Por lo tanto este grupo de alimentos aportan la mayor fuente de calorías al organismo, la cantidad de calorías que se debe consumir, depende del gasto energético del cuerpo.
- **Segundo nivel, verduras, hortalizas y frutas:** estos alimentos son la mayor fuente de vitaminas, minerales y fibra que nuestro organismo necesita para su correcto funcionamiento.
- **Tercer nivel, lácteos, carnes y derivados:** en este grupo se encuentran los alimentos que son una fuente muy importante de vitaminas, proteínas y grasas esenciales para nuestro organismo, ya que ayudan a la formación de tejidos.
- **Cuarto nivel, aceites y frutos secos:** en este nivel se encuentran los alimentos que contienen grasas de origen vegetal, los cuales aportan grasas necesarias para nuestro organismo, pero su consumo excesivo puede ser riesgoso para nuestra salud.
- **Quinto nivel, grasas, dulces y sal:** en este nivel encontramos las grasas de origen animal, azúcares y sal, que aportan a nuestro organismo elementos importantes para su correcto desarrollo, pero que en cantidades elevadas pueden afectar de una forma negativa nuestro organismo.



## 1.2 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL O POR LA FUNCIÓN QUE CUMPLEN EN EL ORGANISMO



Guía metodológica sobre nutrición

### 1.2.1 ALIMENTOS ENERGÉTICOS O CALÓRICOS

Son todos aquellos alimentos que nos proporcionan energía para el desarrollo correcto de nuestras actividades, ya que al producirse su oxidación y quemarse, se genera el calor que nos permite realizar nuestras actividades con normalidad. Estos pueden ser de origen animal o vegetal y contienen como nutrientes:

- **Hidratos de carbono**
- **Grasas**

### 1.2.2 ALIMENTOS REGULADORES

Son los alimentos que aportan sustancias indispensables para el funcionamiento y metabolismo celular, por lo que ayudan a nuestro cuerpo a regular o dosificar los

nutrientes, para que estos cumplan sus funciones en cada parte del cuerpo. Son indispensables para asegurar el correcto funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, y también ayudan a proteger a nuestro cuerpo de enfermedades y mantenerlo saludable. Estos alimentos mantienen como nutrientes principales:

- **Vitaminas**
- **Minerales**

### 1.2.3 ALIMENTOS PLÁSTICOS, PROTECTORES O FORMADORES

Son todos aquellos alimentos que nos proporcionan los componentes necesarios para formar células, tejidos y órganos, o para reparar los ya existentes, por lo que ayudan a nuestro correcto crecimiento y desarrollo; son sumamente importantes en las etapas de desarrollo del ser humano, estos están formados por:

- **Proteínas**

## 1.3 NUTRIENTES

Son todos aquellos elementos que obtenemos a través de la alimentación, los cuales son utilizados por el organismo para que podamos cumplir nuestras funciones vitales. Los nutrientes son factores dietéticos esenciales, que no pueden ser sintetizados por el organismo en cantidad suficiente y, que por tanto, deben ser suministrados desde el exterior a través de los alimentos, ya que estos son esenciales para nuestro desarrollo. Estos se dividen en dos grupos:

- **Macronutrientes:** en este grupo se encuentran los hidratos de carbono, lípidos y proteínas
- **Micronutrientes:** este grupo está formado por vitaminas y minerales.

## 1.4 MACRONUTRIENTES

### 1.4.1 PROTEÍNAS

Las proteínas son nutrientes que forman la base estructural del organismo, y por tanto indispensables en nuestra dieta, ya que son un elemento básico en la estructura de las

células de nuestro organismo. Están compuestas por aminoácidos importantes para nuestro organismo. La cantidad necesaria de proteínas de cada organismo está en relación con el peso del mismo, por ejemplo: es muy alta en los lactantes, se reduce en la niñez y aumenta en la pubertad. Las proteínas desempeñan un gran número de funciones en las células de todos los seres vivos, y las principales son:

- **Función formadora**

Son una parte esencial en la formación y reparación de las células, tejidos y órganos del cuerpo, por lo que son sumamente importantes en la etapa de desarrollo<sup>1</sup>.

- **Función protectora**

Las proteínas constituyen la defensa inmunitaria del organismo contra infecciones y agentes extraños al organismo.

- **Función de control genética**

Son la base de la estructura del código genético (ADN) de nuestro cuerpo.

#### 1.4.1.1 CLASIFICACIÓN DE LAS PROTEÍNAS

##### **1.4.1.1.1 Proteínas de origen animal**

Son proteínas solubles y digeribles, que se convierten en aminoácidos para pasar a la sangre, por lo que tienen mayor capacidad para ajustarse a las necesidades del organismo, ya que contienen casi todos los aminoácidos esenciales, aunque su digestión es lenta. Su fuente principal son el huevo, carne y pescado<sup>2</sup>.

##### **1.4.1.2 Proteínas de origen vegetal**

Estas proteínas tienen en general un menor valor biológico que las proteínas de origen animal, ya que ningún vegetal contiene todos los aminoácidos esenciales, por lo que su ingesta debe ser variada, pero cuentan con la ventaja de que su

---

<sup>1</sup> <http://www.infonutricion.com/gr/s01>

<sup>2</sup> Libro alimentación, nutrición y dietética

absorción es fácil y tienen un alto porcentaje de proteína útil. Su fuente principal son cereales, verduras, frutas, legumbres, soja y frutos secos.

## **1.4.2 GRASAS O LÍPIDOS**

Son elementos que aportan al organismo la reserva energética necesaria para el desarrollo óptimo de las actividades del hombre, también actúan como aislantes térmicos del cuerpo y protegen la piel de factores externos que podrían dañarla.

Los lípidos son constituyentes importantes en la alimentación no sólo por su elevado valor energético, sino también por las vitaminas liposolubles y los ácidos grasos esenciales contenidos en la grasa de los alimentos naturales.

Sin embargo su consumo excesivo puede llegar a aumentar peligrosamente el valor calórico de la dieta, lo que traerá como consecuencia un cuadro de obesidad e incremento del colesterol. Sus principales funciones son:

- **Función de reserva**

Son la principal fuente de reserva energética del organismo.

- **Función estructural**

Recubren los órganos y les dan consistencia, y recubren tejidos.

- **Función biocatalizadora**

Facilitan y favorecen las reacciones químicas que se producen en el organismo.

### **1.4.2.1 CLASIFICACIÓN DE LOS LÍPIDOS**

#### **1.4.2.1.1 Lípidos de origen animal**

Son todas las grasas que a temperatura ambiente son sólidas, son de difícil digestión y si su ingesta es elevada son perjudiciales para el organismo, ya que se almacenan en el organismo, por ejemplo mantequilla, mantecas, etc.

#### **1.4.2.1.2 Lípidos de origen vegetal**

En este grupo se encuentran las grasas que son líquidas a temperatura ambiente, son todos los aceites de origen vegetal, por ejemplo aceites de girasol, soja maíz, etc. Están formadas por ácidos grasos insaturados, los cuales son de fácil digestión y beneficiosos para nuestro organismo.

### **1.4.3 HIDRATOS DE CARBONO**

Son altamente importantes para el organismo ya que estos abastecen al cuerpo de energía, también cumplen un papel importante en el desarrollo muscular y cerebral de nuestro cuerpo.

La cantidad de hidratos de carbono que se debe consumir diariamente depende de la cantidad de energía que la persona necesita, según la edad, el sexo y la actividad que realiza.

Sin embargo es muy importante consumir solamente la cantidad justa de hidratos de carbono para cada cuerpo, porque un consumo exagerado provocará que nuestro organismo se vea afectado con problemas como obesidad y diabetes.

#### **1.4.3.1 CLASIFICACIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO**

##### **1.4.3.1.1 Hidratos de carbono de absorción lenta**

Dentro de este grupo se encuentran todas las pastas y cereales, por ejemplo arroz, pan y fideos. El almidón es un hidrato de carbono que se encuentra en los vegetales, tubérculos y cereales. Se llaman hidratos de carbono de absorción lenta ya que por su compleja estructura molecular nuestro cuerpo tarda en absorberlos.

##### **1.4.3.1.2 Hidratos de carbono de absorción rápida**

En este grupo se encuentran todos los hidratos de carbono provenientes del azúcar, alimentos dulces y frutas. Los llamamos hidratos de carbono de absorción rápida ya que nuestro organismo los absorbe rápida e inmediatamente después de su ingesta.

## 1.5 MICRONUTRIENTES

### 1.5.1 VITAMINAS

Son sustancias no sintetizadas por nuestro organismo, que se encuentran en los alimentos y que son indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, por lo que su principal función es reguladora, ya que intervienen en los procesos metabólicos de nuestro organismo, no son energéticas porque no son combustibles, pero ayudan a que nuestro organismo absorba y aproveche de forma correcta los alimentos energéticos y constructores<sup>1</sup>.

#### 1.5.1.1 CLASIFICACION DE LAS VITAMINAS

##### 1.5.1.1 Vitaminas hidrosolubles

Son todas aquellas vitaminas solubles en agua, lo que quiere decir que se activan al estar en contacto con el agua. Estas vitaminas son:

- **Vitamina C**

Actúa como un antioxidante en nuestro organismo, opera en nuestro sistema inmunológico como una resistencia a las infecciones y facilita la absorción de hierro en nuestro organismo. Sus principales fuentes son los cítricos, hortalizas y verduras.

- **Acido Fólico**

Ayuda a la formación y maduración de glóbulos rojos o blancos en nuestra sangre. Sus fuentes son las verduras de hojas verdes, cereales legumbres y carne.

- **Vitamina B1**

Interviene en el metabolismo de los macronutrientes y ayuda al mantenimiento del sistema nervioso. La encontramos en los cereales integrales, carne de cerdo, huevos, hortalizas y legumbres.

- **Vitamina B2**

Interviene en la formación de anticuerpos y en el metabolismo de macronutrientes. Las obtenemos en la carne, pescado, leche, hortalizas y legumbres.

---

<sup>1</sup> Libro alimentación, nutrición y dietética

- **Vitamina B12**

Ayuda a la formación de glóbulos rojos y a la funcionalidad de las células nerviosas. La encontramos en carne, huevos, pescado y leche.

### **1.5.1.2 Vitaminas liposolubles**

Este grupo está formado por todas aquellas vitaminas que se activan y cumplen sus funciones al estar en contacto con algún elemento graso.

- **Vitamina A**

Intervienen en el mantenimiento de tejidos, en el desarrollo del sistema nervioso y nos ayuda a mantener una buena visión. Su fuente principal son los vegetales, productos lácteos e hígado.

- **Vitamina D**

Estimulan el crecimiento óseo y la correcta absorción y utilización del calcio. Sus fuentes son los huevos, pescado y productos lácteos.

- **Vitamina E**

Ayuda a mantener la función de anti oxidación en el organismo. La encontramos en los aceites vegetales y verduras de hoja verde.

- **Vitamina K**

Ayuda a la coagulación de elementos que generan la anti oxidación en el organismo, actúa como un coagulador sanguíneo. Su principal fuente son las verduras de hoja verde, cereales y frutas.

### **1.5.2 MINERALES**

Son elementos inorgánicos esenciales que nuestro cuerpo no produce, por lo que se deben obtener a través de los alimentos. Intervienen en todo tipo de procesos de nuestro organismo, por lo que son muy importantes para mantener un óptimo estado de salud. Su principal función es reguladora, es decir regulan los procesos metabólicos del organismo. Los principales minerales que nuestro organismo necesita son:

- **Calcio**  
Esencial en la formación y mantenimiento de la estructura ósea y favorece la coagulación de la sangre y la actividad muscular y nerviosa. Su fuente principal son los productos lácteos, pescado, frutos secos, verduras y legumbres.
- **Fósforo**  
Ayuda a la formación de la estructura ósea y da energía. Lo encontramos en la carne, pescado, leche y frutos secos.
- **Hierro**  
Su función principal es producir hemoglobina, ya que transporta oxígeno a la sangre. Sus fuentes son hígado, carnes rojas, huevo, mariscos, legumbres y pescado.
- **Potasio**  
Ayuda a la transmisión y generación de impulsos nerviosos y al control de la presión sanguínea. Lo encontramos en las frutas, verduras, frutos secos y legumbres.
- **Flúor**  
Ayuda a mantener nuestros dientes sanos, ya que regula la formación de caries dental. Sus fuentes son agua potable, pescado, café, té, mariscos, verduras y hortalizas.
- **Magnesio**  
Es un activador enzimático que ayuda al correcto funcionamiento de los impulsos nerviosos. Lo encontramos en las verduras, hortalizas y carne.



## **2. DESARROLLO DEL NIÑO DE 4-6 AÑOS DE EDAD Y EFECTOS DE SU ALIMENTACIÓN**

### **2.1 ETAPAS DE DESARROLLO INFANTIL**

Durante su crecimiento el niño pasa por un sinnúmero de cambios, tanto físicos como intelectuales, que determinan sus etapas de crecimiento, durante las cuales es sumamente importante una correcta alimentación ya que un equilibrado aporte de nutrientes es necesario para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo, y contribuir a prevenir problemas de salud en la edad adulta.

El crecimiento y desarrollo de un niño se pueden dividir en cuatro etapas que son:

- Infancia
- Edad preescolar
- Edad Escolar
- Pre adolescencia

#### **2.1.1 INFANCIA**

Esta etapa se comprende entre 1 y 3 años de edad, esta etapa es muy importante en el desarrollo motor y lingüístico del niño, ya que a pesar de que sus movimientos aún no sean muy coordinados, en esta etapa el niño aprende a gatear, a caminar y comienza a expresar sus primeras palabras. Por lo que es de suma importancia que los padres ayuden al desarrollo sicomotor del niño con ejercicios de estimulación y lecturas.

#### **2.1.2 EDAD PREESCOLAR**

Esta etapa es comprendida entre los 4 y 6 años de edad, en esta etapa el niño avanza en un proceso intelectual, por ejemplo el niño va entendiendo mejor el tiempo, el espacio, la cantidad y coordina mejor sus movimientos. Esta etapa es sumamente importante en la vida del niño porque comenzará una nueva fase que

es la de la escuela, lo cual favorecerá impactantemente su desarrollo integral, ya que les permite desarrollar capacidades y destrezas motrices, socio-afectivas e intelectuales, lo que los prepara para los procesos de aprendizaje posteriores. En esta etapa el niño investiga el ambiente que le rodea, su actividad fundamental es el juego y sus movimientos se van tornando más precisos y coordinados. En este lapso los niños amplían asombrosamente sus experiencias y afirman sus conocimientos y habilidades, comenzando a actuar de manera más organizada.

### **2.1.3 EDAD ESCOLAR**

Esta fase se desarrolla desde los 7 hasta los 9 años de edad y la actividad fundamental es el estudio a través del proceso enseñanza-aprendizaje, acompañado del juego, ya que en esta etapa se hace el ingreso formal a la escuela, y en ella se darán aprendizajes fundamentales como son la lectura y la escritura. El niño, al entrar en la escuela, da pie al desarrollo de sus funciones cognoscitivas, afectivas y sociales, además de que en esta edad se despierta en los niños un nivel de curiosidad muy alto.

Los cambios corporales en esta edad no son solamente físicos, sino que vienen acompañados de procesos de maduración y del desarrollo del sistema nervioso central, lo que trae como resultado un mayor equilibrio entre el desarrollo motriz y su estado emocional.

### **2.1.4 PRE ADOLESCENCIA**

Esta etapa está comprendida desde los 10 a los 12 años de edad, y la actividad esencial sigue siendo el estudio, pero a diferencia del período anterior, el aprendizaje se fundamenta en el pensamiento mayormente verbal, es decir los niños expresan sus conocimientos a través de ideas, proposiciones y lo aprendido anteriormente. En esta fase son más conscientes las actividades de estudio, es decir los niños experimentan la necesidad de aprender y de incorporar siempre algo nuevo a sus conocimientos.

En este tiempo los movimientos de los niños son más controlados, equilibrados y ágiles, y en su aspecto emocional muestran interés por consolidar su amistad con otros niños de su edad. En esta etapa es muy importante que el niño se sienta seguro, aceptado y comprendido.

## **2.2 DESARROLLO DEL NIÑO EN EDAD PREESCOLAR Y EFECTOS DE SU ALIMENTACION**

En esta etapa tan crucial en la vida del niño es sumamente importante una buena nutrición, ya que el niño comienza un nuevo período de desarrollo tanto físico como intelectual e inicia su primer ciclo en el nuevo entorno de la escuela. También se estructuran las fases fundamentales del desarrollo de la personalidad y se consiguen los progresos más importantes en su habilidad motriz y sensomotriz. En esta etapa aumenta considerablemente la demanda de sustancias nutritivas en el organismo del niño, ya que es un tiempo de gran actividad y desarrollo. Por esto los requerimientos nutricionales deben quedar incluidos en la planificación y elaboración de dietas.

La desnutrición en los primeros 5 años de vida afecta sensiblemente el desarrollo físico y mental de los niños, además de hacerlos más susceptibles a presentar enfermedades infecciosas.

### **2.2.1 DESARROLLO FÍSICO**

Al cumplir los cinco años el niño alcanzará en promedio una estatura de 110 cm. y un peso de 19 kg.

A la edad de cuatro años la constitución corporal del niño comienza una nueva transformación, perdiendo así los últimos rasgos de la primera etapa infantil, ya que a partir de esta edad los músculos del niño comienzan a desarrollarse con más rapidez y a un ritmo equiparable irán creciendo y evolucionando su sistema nervioso y su cerebro.

La flexibilidad muscular de un niño evoluciona en sentido regresivo. El niño hasta los cuatro y cinco años de edad ha alcanzado su mayor grado de flexibilidad, pero a partir de esta edad sus músculos irán perdiendo flexibilidad.

A partir de los 5 años de edad se va generando un mayor grado de independencia entre grupos musculares.

Debido al constante aumento de peso y estatura en estos años, se desarrolla un factor muy importante que es la mineralización de los huesos, que está directamente relacionada con la alimentación que el niño reciba.

Un equilibrado aporte de nutrientes es necesario para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo y contribuir a prevenir problemas de salud en la edad adulta.

La alimentación debe ofrecer al niño elementos primordiales para alcanzar la energía vital y los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento y desarrollo, y para un correcto funcionamiento de sus órganos, tejidos y músculos.

En esta etapa inician las prácticas deportivas incrementando aún más su requerimiento calórico y proteico, ya que se acelera el crecimiento muscular y óseo, que va directamente relacionado con un incremento continuo en la ingestión de alimentos.

- **Consecuencias de una mala alimentación en el desarrollo físico de los niños.**

La mala alimentación en los niños puede traer graves consecuencias como el retardo de su desarrollo físico, disminución de defensas, lo que hará que el niño sea más propenso a enfermedades, problemas de desnutrición, anemia, obesidad infantil entre otras enfermedades que pueden dejar secuelas en el niño.

Las deficiencias nutricionales durante estas fases críticas pueden dar lugar a retardos de crecimiento, que pueden no ser recuperados posteriormente.

## **2.2.2 DESARROLLO INTELECTUAL**

Esta etapa es fundamental ya que el niño iniciará su evolución cognitiva, y su proceso de maduración intelectual se acelerará sensiblemente, por lo que esta edad es de suma importancia, tanto para sus aprendizajes inmediatos como para su futura formación intelectual.

Durante los tres y cinco años el niño ha alcanzado los avances más importantes en el dominio de su motricidad y la coordinación de sus movimientos. También empieza a expresar sus ideas verbalmente con suficiente claridad ya que relacionará sin dificultad las palabras y su significado.

### **A. Desarrollo Motriz**

Va adquiriendo progresivamente un mayor dominio de su cuerpo, primero de la motricidad gruesa y luego de la fina. La locomoción gana en finura y precisión (corre, salta) así como la motricidad fina. Están más coordinados y ágiles.

### **B. Desarrollo Cognitivo**

El niño utiliza la función simbólica, que permite evocar lo ausente mediante signos y símbolos diversos, manifestándolo con una imitación diferenciada o bien en el juego simbólico o en el lenguaje.

La manera del niño de representar el entorno que le rodea sigue siendo subjetiva ya que su pensamiento se caracteriza por el egocentrismo.

En esta fase es esencial una buena alimentación, ya que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento académico están directamente relacionados con su historia nutricional.

Una adecuada alimentación contribuirá a desarrollar un óptimo dominio motor y coordinación del cuerpo.

Una buena nutrición es un factor fundamental en la infancia, ya que traerá una óptima capacidad intelectual en la adultez.

- **Consecuencias de una mala alimentación en el desarrollo intelectual del niño**

Una buena alimentación para el desarrollo intelectual del niño es muy importante, ya que un desequilibrio nutricional puede traer problemas serios como falta de atención y fatiga rápida, lo que hará que el niño no participe activamente de las experiencias de aprendizaje y tendrá un rendimiento escolar bajo.

### 3. NUTRICIÓN EN LOS NIÑOS

#### 3.1 ALIMENTACIÓN

La alimentación consiste en obtener de nuestro entorno productos naturales o transformados llamados alimentos, que a través de su ingesta nos ayudan al desarrollo normal de nuestras actividades.

La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental mantener el organismo en un estado óptimo de salud.

Una alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sanos y bien nutridos.

La alimentación en los niños de 4 a 6 años de edad es muy importante porque esta etapa se caracteriza por un desarrollo amplio y adquisición de habilidades, lo que traerá un gran impacto en la salud de su vida adulta

Proporcionar una alimentación correcta en esta etapa de crecimiento es esencial para conseguir un desarrollo adecuado en peso y talla, y alcanzar un óptimo estado de salud.

A partir de los doce primeros meses de vida han madurado los sistemas glandulares y secretores del tubo digestivo, por lo que se hace necesaria una alimentación variada que aporte los requisitos nutricionales necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado.

La alimentación debe ser:

- Variada
- Suficiente
- Equilibrada
- Higiénica
- Satisfactoria

## 3.2 NUTRICIÓN

Nutrición es el conjunto de procesos biológicos, a través de los cuales nuestro organismo asimila y transforma los nutrientes de los alimentos, para que podamos desarrollar con normalidad nuestras funciones vitales.

La nutrición preescolar significa tener una combinación de alimentos que se consumen a diario, en cantidades suficientes, que permitan satisfacer las necesidades del niño, y que lleve a su organismo a desarrollar funciones con normalidad y a combatir infecciones y enfermedades.

La nutrición tiene una profunda influencia en el crecimiento y en el desarrollo, ya que en esta etapa los niños pasan por diversos periodos evolutivos que son decisivos para el desarrollo de los órganos.

El aporte adecuado de nutrientes al niño es un factor determinante para conseguir un estado de salud adecuado y un desarrollo óptimo en peso y estatura. Así, el aporte correcto de nutrientes debe cubrir en el niño sus necesidades calóricas, proteicas y vitamínicas.

Una adecuada ingesta de nutrientes en los niños es necesaria no sólo para evitar carencias, sino también como una medida preventiva para evitar determinadas patologías.

### 3.3 REQUISITOS PARA UNA DIETA BALANCEADA Y NUTRITIVA.

Para disfrutar de una vida sana hay que prevenir a través de una buena alimentación.

Para realizar un menú natural y nutritivo debemos tener presente variedad, balance y moderación de todos los alimentos

- **Balance:** Se refiere a comer suficientes calorías y nutrientes.
- **Moderación:** Se refiere a no consumir cantidades excesivas de calorías, proteína, etc.



- **Variedad:** Se refiere a escoger diversidad de alimentos para poder obtener los diferentes nutrientes contenidos en ellos, con el fin de que su cuerpo reciba diariamente las necesidades nutricionales para mantenerse sano.

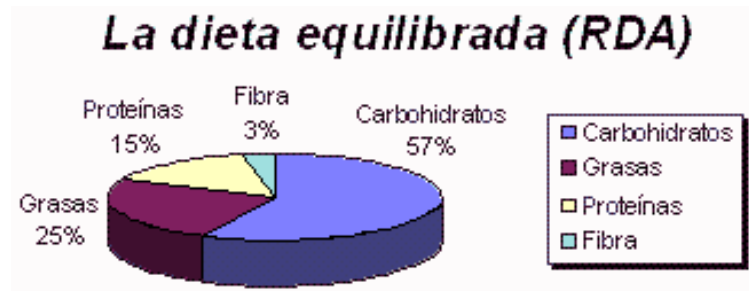
Una dieta equilibrada es una dieta que contenga todos los requerimientos nutricionales mínimos y necesarios para lograr una adecuada salud física, por lo tanto esta dieta debería:

1. Realizar un estudio del grupo de personas al que va dirigida la dieta, para determinar sus necesidades nutricionales, tomando en cuenta los siguientes puntos importantes:
  - Metabolismo basal
  - Grado de actividad
  - Masa corporal
  - Edad
2. Ofrecer los requerimientos energéticos necesarios para que los procesos metabólicos puedan ser llevados a cabo correctamente. No deben producirse ni excesos ni carencia de los mismos
3. Aportar la cantidad correcta de nutrientes. No deben producirse ni excesos ni carencia de los mismos, como se muestra a continuación<sup>1</sup>:
  1. Las proteínas deben suponer entre un 10 y 15 % del aporte calórico total.
  2. Los carbohidratos nos aportarán de un 55-65 % del aporte calórico total.
  3. Los lípidos no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas.

---

<sup>1</sup> [http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta\\_equilibrada.htm](http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta_equilibrada.htm)

4. La fibra no podrá sobrepasar más del 5% de aporte calórico



[http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta\\_equilibrada.htm](http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta_equilibrada.htm)

4. Comer variadamente de todos los grupos de alimentos de la pirámide alimenticia, tomando en cuenta la ingesta diaria recomendada de cada grupo.

### 3.4 PIRAMIDE ALIMENTICIA PARA NIÑOS



[http://www.mibebesano.com/nutricion\\_2.shtml](http://www.mibebesano.com/nutricion_2.shtml)

Una gran variedad de alimentos dan a los niños la nutrición necesaria para desarrollar un cuerpo fuerte y gozar siempre de buena salud. Además da la energía para crecer normalmente, jugar y aprender. Una gran variedad de alimentos forma parte de los cinco grupos alimenticios diferentes. Cada grupo contribuye a la nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene ciertas funciones en el cuerpo.

La Pirámide muestra la variedad de alimentos dentro de cada grupo y el número de porciones adecuado para su niño. Así los niños obtienen de los alimentos los nutrientes y la energía que necesitan para crecer y tener una buena salud. Los niños, mayores de dos años, necesitan el número mínimo de porciones de cada grupo alimenticio.

- **Primer grupo pan, arroz, cereal y pasta:** su principal función es dar y ayudar a utilizar la energía.
- **Segundo grupo frutas:** ayudan a la formación de glóbulos rojos y mejoran la función intestinal.
- **Tercer grupo verduras/ vegetales:** nos dan resistencia contra las infecciones y mejoran la digestión.
- **Cuarto grupo carnes, huevos, granos y frutos secos:** ayudan al crecimiento y formación de tejidos, son esenciales para un óptimo desarrollo y crecimiento, e intervienen en la formación de glóbulos rojos.
- **Quinto grupo leche, yogur y queso:** son de gran importancia para la formación y salud de huesos y dientes, aumentan nuestras defensas y ayudan al crecimiento y formación de tejidos.
- **Sexto grupo grasa, aceites y dulces:** le dan energía a nuestro organismo, ayuda a la formación de huesos y aumenta nuestras defensas.

### 3.5 NECESIDADES NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS

Para lograr un crecimiento físico adecuado, los niños preescolares necesitan principalmente energía para cubrir el gasto de mantenimiento de las funciones vitales, el gasto debido al crecimiento continuo y el gasto que se refiere a la actividad física.

Además es necesario un aporte adecuado de proteínas, vitaminas y minerales, por ser nutrientes esenciales para el crecimiento, el mantenimiento de las defensas contra enfermedades infecciosas y para otras funciones fisiológicas y metabólicas. El crecimiento implica síntesis de tejidos y, por lo tanto, una acumulación progresiva de macro y micronutrientes, los que deben ser proporcionados a través de la alimentación de acuerdo a los requerimientos establecidos para cada grupo de edad. A continuación se detalla las necesidades nutricionales de los niños según su edad:

- **ENERGÍA**

La necesidad energética de los niños se obtiene en un 60% de los carbohidratos y en un 30% de los lípidos.

Las necesidades energéticas vienen condicionadas por el crecimiento y la actividad física.

Durante las etapas preescolar y escolar el crecimiento es más estable, por tanto, el coste calórico asociado al crecimiento es menor.

El requerimiento energético del niño puede definirse como la ingesta calórica necesaria para mantener un óptimo estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado. Habitualmente se expresa en función del peso corporal y corresponde a la suma de la energía requerida para metabolismo basal, crecimiento y actividad Física.<sup>1</sup>

Es conveniente recordar que las recomendaciones de ingesta de energía corresponden al requerimiento promedio estimado, ya que no solo debe evitarse el riesgo de desnutrición, sino también el aporte excesivo que lleve a sobrepeso u obesidad. A continuación se detalla la necesidad energética de los niños de acuerdo a su edad:

**Tabla de requerimientos diarios de energía**

<b>Grupo de Edad</b>	<b>Recomendación de Aporte (Kcal/Kg/día)</b>
----------------------	--

---

<sup>1</sup> Influencia de la nutrición en el crecimiento y desarrollo, Dra. María Isabel Hodgson Bunster

1 a 3 años	102 / 1300
4 a 6 años	90 / 1800
7 a 10 años	70 / 2000

Influencia de la nutrición en el crecimiento y desarrollo, Dra. María Isabel Hodgson Bunster

- **PROTEÍNAS**

Las proteínas son componentes esenciales del organismo. Cumplen una función estructural de formación y regeneración de los tejidos y forman parte de unidades bioquímicas especiales: enzimas, hormonas, anticuerpos<sup>1</sup>.

Durante la infancia los requerimientos de proteína son menores al tratarse de una fase de crecimiento estable. Asegurando la energía que deben consumir, los escolares cubren fácilmente los requerimientos de proteínas.

Pero cuando el cuerpo no recibe diariamente las proteínas que necesita para la formación de los tejidos, busca en sus propios tejidos las proteínas que le faltan, produciéndose una desintegración de las proteínas orgánicas y pérdida de masa muscular.

Los alimentos de origen animal, como carne, huevos, leche y pescado, ayudan a proveer con facilidad la cantidad deseada de proteína y aminoácidos esenciales.

**Tabla de requerimientos diarios de proteínas**

<b>Grupo de Edad</b>	<b>Proteínas (g/Kg/día)</b>
1 a 3 años	1,2
4 a 6 años	1,1
7 a 10 años	1

Influencia de la nutrición en el crecimiento y desarrollo, Dra. María Isabel Hodgson Bunster

---

<sup>1</sup> Trabajo sobre las proteínas. PDF

- **VITAMINAS**

Las vitaminas se encuentran presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para nuestro metabolismo, el crecimiento, la vida, la salud y la actividad física y cotidiana.

En general, en la infancia, los requerimientos quedan cubiertos con una dieta adecuada y variada.

Aunque no se vean, las vitaminas en la dieta infantil son esenciales para el crecimiento y desarrollo, tanto físico como intelectual de los niños.

Cada vitamina tiene unas funciones muy concretas para nuestro cuerpo y deben contenerse en su medida correcta dentro de nuestra alimentación.

- **Vitamina A:** Es necesaria para la buena formación de huesos, dientes, piel. Es importante para mejorar el sistema inmunológico. Esencial para desarrollar una buena visión. La vitamina A la puedes encontrar en: lácteos, pescado, aceites, zanahoria, vegetales de hojas verdes.
- **Vitamina D:** Mantiene los huesos fuertes y resistentes. Son fuente de vitamina D: pescado, hígado, huevo, leche fortificada.
- **Vitamina E:** Interviene en el desarrollo cerebral, en la formación de glóbulos rojos y blancos, actúa como antioxidante. La vitamina E se puede encontrar en cereales integrales, aceites, huevo y verduras de hojas verdes.
- **Vitamina K:** Interviene en la coagulación de la sangre. Se puede encontrar en verduras de hojas verdes y productos lácteos.
- **Vitamina C:** Su función es la de proteger la piel, los ligamentos, la inmunidad. Además ayuda a absorber el hierro de los alimentos. La vitamina C se puede encontrar en los cítricos, kiwi, verduras frescas.
- **Vitamina B12:** Es una vitamina muy importante ya que interviene en el desarrollo del sistema nervioso, participa en el buen desarrollo de los glóbulos rojos. La podemos encontrar en pescados, lácteos, carne roja, cerdo y huevo.
- **Acido fólico:** Participa en el buen desarrollo neuronal, en la participación del crecimiento y reproducción celular. La puedes encontrar en legumbres, verduras de hojas verdes, cítricos.

**Tabla de requerimientos diarios de vitaminas**

				Vitaminas Liposolubles				Vitaminas Hidrosolubles						
Categoría	Edad.(años)	Peso	Altura	Vit.A	Vit.D	Vit.E	Vit.K	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit.B <sub>6</sub>	Vit.B <sub>12</sub>	A. Fólico
	o condición	(kg)	(cm)	(µg-ER) <sup>a</sup>	(µg) <sup>b</sup>	(mg-ET) <sup>c</sup>	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg-EN) <sup>d</sup>	(mg)	(µg)	(µg)
<i>Niños</i>	1 - 3	13	90	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0	0,7	50
	4 - 6	20	112	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1	1,0	75
	7 - 10	28	132	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4	1,4	100

[www.portalfitness.com/](http://www.portalfitness.com/)

- **MINERALES**

Los Minerales son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.

Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen los enzimas.

La ingesta adecuada de minerales también es esencial para el logro de un crecimiento y desarrollo normales. Muchos de estos nutrientes actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y otros participan además en el crecimiento de tejidos. Dentro de este último grupo merecen especial mención: calcio, fósforo y magnesio, cobran especial importancia porque sus necesidades se ven aumentadas por el crecimiento continuado y estable que llevan los niños y por que se están generando las reservas de estos minerales para el futuro, constituyen alrededor del 98% del contenido corporal de minerales y que son incorporados mayoritariamente al tejido óseo. Esto pone de relieve la necesidad de mantener una ingesta suficiente de leche o sus derivados durante toda la etapa de crecimiento.

**Tabla de requerimientos diarios de minerales**

<b>Categoría</b>	<b>Edad (años)</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Altura (cm)</b>	<b>Calcio (mg)</b>	<b>Fósforo (mg)</b>	<b>Magnesio (mg)</b>	<b>Hierro (mg)</b>	<b>Zinc (mg)</b>	<b>Yodo (µg)</b>	<b>Selenio (µg)</b>
<b>Niños</b>	1 - 3	13	90	800	800	80	10	10	73	20
	4 - 6	20	112	800	800	120	10	10	90	20
	7 - 10	28	132	800	800	120	10	10	120	30

<http://www.fisicosalud.com/tablas-fisico-salud/tabla-de-minerales/>



## **4. SITUACIÓN DE NUTRICIÓN ACTUAL EN EL ECUADOR DE LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD Y EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR**

### **4.1 SITUACIÓN DE NUTRICIÓN ACTUAL EN EL ECUADOR DE LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD**

La situación de la gran mayoría de niños y niñas menores de 6 años en el Ecuador es dramática, las causas básicas son las condiciones de pobreza y marginalidad en las que subsisten. La inseguridad alimentaria y nutricional afecta al 61% de las familias, más del 60% de niños y niñas durante los primeros 5 años de su vida presentan algún tipo de desnutrición, lo que entre otros problemas desencadena que 1 de cada 4 niños menores de 5 años padezca de retardo del crecimiento; 18 de cada mil niños y niñas nacen con bajo peso, siendo las regiones de la sierra y amazonia las más afectadas. Como podemos verificar en los anexos 1 y 2

Los niños y niñas de 0 a 5 años requieren de condiciones propicias para su desarrollo intelectual y emocional. Su crecimiento físico, expresado en peso y talla, va a la par del desarrollo del pensamiento y de las emociones que se da a partir de los vínculos y de las relaciones que establece con las personas. La maduración integral de los niños y niñas en esta edad, está condicionada a la salud, la alimentación, a las formas de protección y estimulación temprana que la familia y el entorno inmediato desarrollen a favor de los niños. Por esta razón el gobierno ha desarrollado programas que promueven el bienestar social, siendo estos los señalados en el anexo 3

Dentro de estos programas se encuentran los direccionados a la alimentación y nutrición infantil que son: programa de combate al hambre y la desnutrición, programa alimentate Ecuador y programa de alimentación escolar (PAE), indicados en el anexo 4.

En el país no se visualiza la importancia de los primeros 5 años en el desarrollo humano integral, especialmente en el desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas. Por ello, si bien hay intervenciones creativas e innovadoras dirigidas tanto a los niños como a las familias, para favorecer la crianza y el desarrollo integral de los niños y niñas, ni los gobiernos, ni las familias, ni la sociedad civil han atendido este tema, con la importancia

que requiere. Ya que los planes propuestos por el gobierno, a pesar de tener grandes metas y estrategias, aun tienen grandes falencias.

Los cinco primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo integral de los seres humanos, por ello, garantizar un buen estado nutricional, una vida saludable, un entorno cálido y estimulante para el desarrollo de los afectos, el pensamiento y la inteligencia, constituyen metas imprescindibles en esta etapa, para garantizar a todos los niños y niñas mejores condiciones y capacidades a lo largo de toda su vida.

## **4.2 PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR “PAE”<sup>1</sup>**

El Programa de Alimentación Escolar, es la acción del estado Ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, fisco misionales, municipales y especiales más pobres del país en edades entre los 5 a los 14 años, con dos modalidades.

Desayuno Escolar, que viene funcionando desde diciembre de 1.995, y Almuerzo Escolar desde mayo de 1999, constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.

### **MISION**

Contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación básica de los niños y niñas de los sectores sociales en situación de pobreza, mediante la entrega oportuna y permanente de alimentos altamente nutritivos, para ejercer sus derechos a la educación y a la alimentación

### **VISION**

Niñas y niños bien alimentados y alegres aprenden mejor, como logro de un PAE basado en un sistema de calidad, desconcentrado y descentralizado, que estructura su gestión en tecnologías de información y comunicación TIC, en

---

<sup>1</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

el marco de una política de Estado integrada e integral, que prioriza el desarrollo de los escolares en situación de pobreza, con transparencia y apoyado por una alta organización, participación y control social; que garantice los valores nutricionales óptimos, y haga efectivo el vínculo entre la política social y la política económica.

## **OBJETIVO DEL PLAN DE DESARROLLO<sup>1</sup>**

Mejorar las capacidades y potencialidades de la ciudadanía.

## **OBJETIVO GENERAL<sup>2</sup>**

Contribuir al mejoramiento de la calidad y eficiencia de la educación básica mediante la entrega de un complemento alimenticio, principalmente en zonas con mayor incidencia de la pobreza.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS<sup>3</sup>**

- Contribuir a aliviar el hambre inmediata del grupo objetivo
- Contribuir al mejoramiento de la asistencia a las escuelas en zonas afectadas por la pobreza
- Contribuir a disminuir las tasas de repetición y deserción escolares en las escuelas beneficiarias del Programa
- Contribuir al mejoramiento de la capacidad de aprendizaje de los escolares: (atención, concentración y retención).

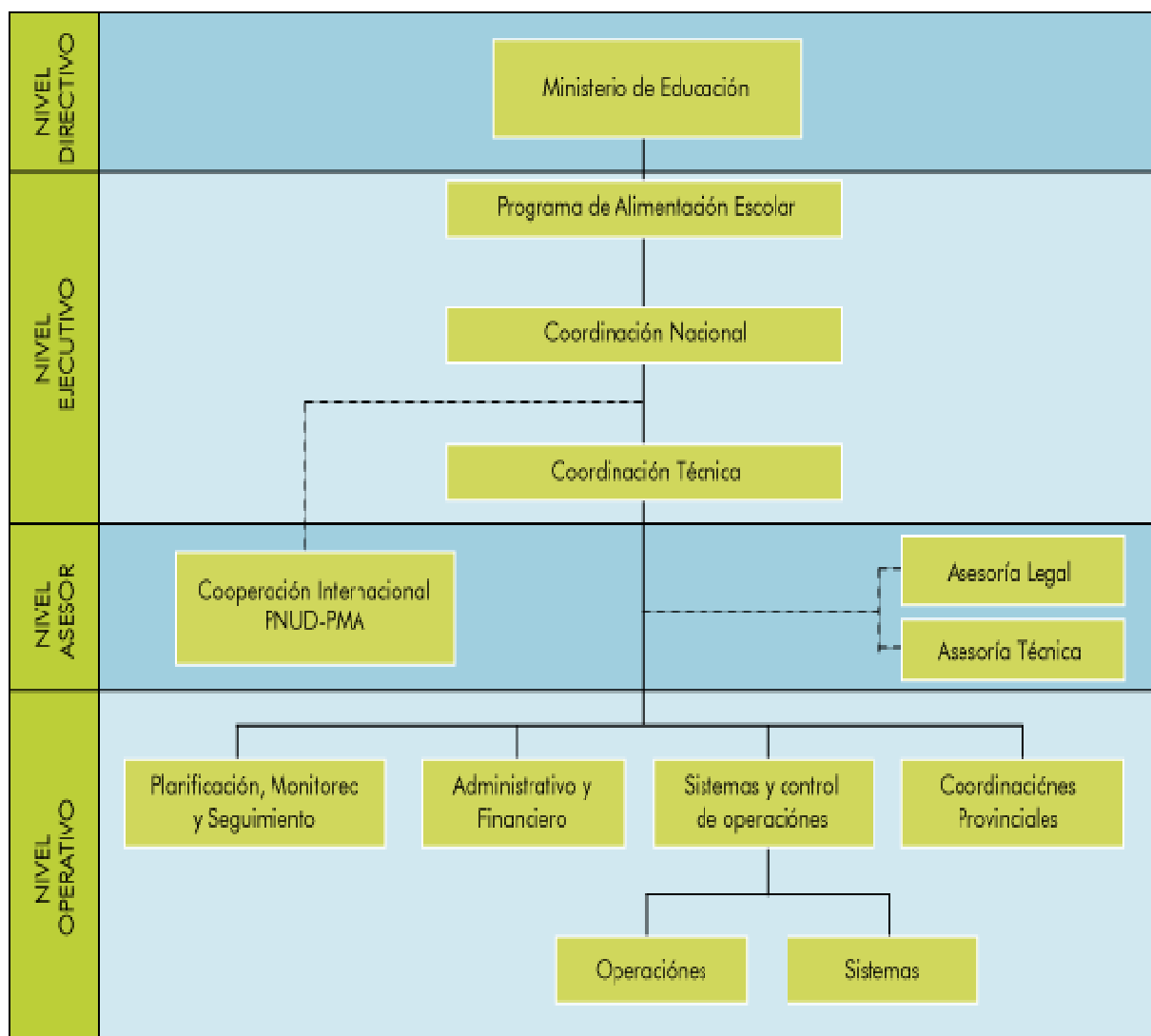
---

<sup>1</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

<sup>2</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

<sup>3</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

## ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL<sup>1</sup>



<sup>1</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

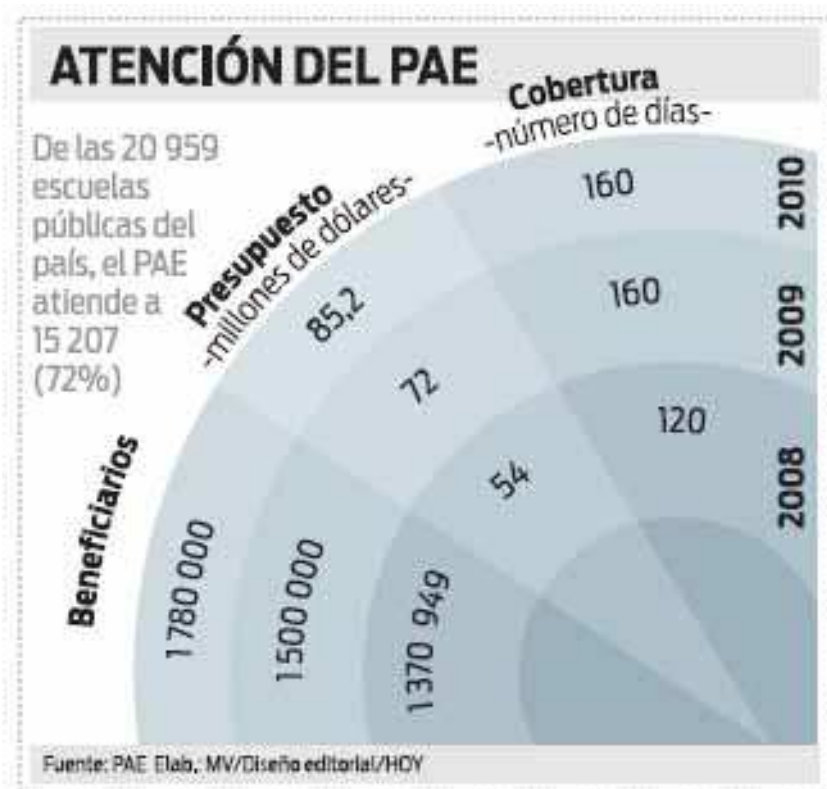
## COBERTURA DEL PAE<sup>1</sup>

COBERTURA POR PROVINCIAS								
PROVINCIA	DESAYUNO		ALMUERZO		DESAYUNO Y ALMUERZO		TOTAL	
	Escuelas	Participantes	Escuelas	Participantes	Escuelas	Participantes	Escuelas	Participantes
<a href="#">AZUAY</a>	47	11007	12	2469	591	46623	650	60099
<a href="#">BOLIVAR</a>	6	910	86	7227	451	24741	543	32878
<a href="#">CAÑAR</a>	12	2428	0	0	306	21861	318	24289
<a href="#">CARCHI</a>	12	3040	4	721	266	16560	282	20321
<a href="#">CHIMBORAZO</a>	12	4921	13	2205	875	56042	900	63168
<a href="#">COTOPAXI</a>	24	2496	39	3778	547	42165	610	48439
<a href="#">EL ORO</a>	23	5656	50	12248	424	43574	497	61478
<a href="#">ESMERALDAS</a>	4	150	36	5805	1070	109445	1110	115400
<a href="#">GALAPAGOS</a>	0	0	0	0	15	3801	15	3801
<a href="#">GUAYAS</a>	132	27363	454	80722	1127	166319	1713	274404
<a href="#">IMBABURA</a>	10	3550	19	5769	410	37285	439	46604
<a href="#">LOJA</a>	28	3957	28	3309	1123	51152	1179	58418
<a href="#">LOS RIOS</a>	115	21451	73	10640	714	55192	902	87283
<a href="#">MANABI</a>	68	8519	18	2305	2086	169682	2172	180506
<a href="#">MORONA</a>	0	0	7	1870	640	36565	647	38435

<sup>1</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

<u>SANTIAGO</u>								
<u>NAPO</u>	0	0	7	1720	336	22388	343	24108
<u>ORELLANA</u>	1	542	4	106	408	24265	413	24913
<u>PASTAZA</u>	0	0	1	302	327	20239	328	20541
<u>PICHINCHA</u>	33	8385	65	18490	468	53987	566	80862
<u>SANTA ELENA</u>	7	3894	14	3604	127	27931	148	35429
<u>SANTO DOMINGO DE LOS TSACHILAS</u>	15	4024	31	6122	242	17541	288	27687
<u>SUCUMBIOS</u>	0	0	3	147	568	35167	571	35314
<u>TUNGURAHUA</u>	14	4590	8	1180	377	35493	399	41263
<u>ZAMORA CHINCHIPE</u>	8	1574	0	0	341	14382	349	15956
<b>TOTAL</b>	<b>571</b>	<b>118457</b>	<b>972</b>	<b>170739</b>	<b>13839</b>	<b>1132400</b>	<b>15382</b>	<b>1421596</b>

## CUADRO DE ATENCIÓN DE PAE<sup>1</sup>



## INVERSIÓN PREVISTA AÑO 2009<sup>2</sup>

### INVERSIÓN PREVISTA A NIVEL NACIONAL POR PROVINCIAS

	PRESUPUESTO A ENERO DEL 2009				PRESUPUESTO A : 01/10/2009		
	Escuelas	Beneficiarios	Inversión prevista para 40 días en USD.	Inversión prevista Año 2009	Escuelas	Beneficiarios	Inversión prevista para 40 días en USD.
AZUAY	646	58438	701.256,00	3.506.280,00	650	60099	721.188,00
BOLIVAR	507	31412	376.944,00	1.884.720,00	543	32878	394.536,00
CAÑAR	0	0	0,00	0,00	318	24289	291.468,00
CARCHI	280	20586	247.032,00	1.235.160,00	282	20321	243.852,00
CHIMBORAZO	928	63731	764.772,00	3.823.860,00	900	63168	758.016,00
COTOPAXI	585	44821	537.852,00	2.689.260,00	610	48439	581.268,00
EL ORO	494	57100	685.200,00	3.426.000,00	497	61478	737.736,00

<sup>1</sup> www.pae.gov.ec

<sup>2</sup> www.pae.gov.ec

ESMERALDAS	1042	100723	1.208.676,00	6.043.380,00	1110	115400	1.384.800,00
GALAPAGOS	16	3113	37.356,00	186.780,00	15	3801	45.612,00
GUAYAS	1857	276712	3.320.544,00	16.602.720,00	1713	274404	3.292.848,00
IMBABURA	455	42644	511.728,00	2.558.640,00	439	46604	559.248,00
LOJA	1173	59365	712.380,00	3.561.900,00	1179	58418	701.016,00
LOS RIOS	789	70040	840.480,00	4.202.400,00	902	87283	1.047.396,00
MANABI	2063	162163	1.945.956,00	9.729.780,00	2172	180506	2.166.072,00
MORONA SANTIAGO	621	33414	400.968,00	2.004.840,00	647	38435	461.220,00
NAPO	346	22754	273.048,00	1.365.240,00	343	24108	289.296,00
ORELLANA	407	20405	244.860,00	1.224.300,00	413	24913	298.956,00
PASTAZA	306	18184	218.208,00	1.091.040,00	328	20541	246.492,00
PICHINCHA	924	116516	1.398.192,00	6.990.960,00	566	80862	970.344,00
SANTA ELENA	0	0	0,00	0,00	148	35429	425.148,00
SANTO DOMINGO DE LOS TSACHILAS	0	0	0,00	0,00	288	27687	332.244,00
SUCUMBIOS	572	31738	380.856,00	1.904.280,00	571	35314	423.768,00
TUNGURAHUA	401	41284	495.408,00	2.477.040,00	399	41263	495.156,00
ZAMORA CHINCHIPE	323	13098	157.176,00	785.880,00	349	15956	191.472,00
<b>TOTAL</b>	<b>14735</b>	<b>1288241</b>	<b>15.458.892,00</b>	<b>77.294.460,00</b>	<b>15382</b>	<b>1421596</b>	<b>17.059.152,00</b>



## ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LOS MENUS QUE ENTREGA EL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LAS ESCUELAS

### APORTE NUTRICIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR<sup>1</sup>

Combinación	Alternativa 1	Alternativa 2
	Colada + Barra de Granola	Colada + Galleta Tradicional
Kcal.	329	325
Proteínas	11.5	9.59

Además aportan Vitaminas A, B1 y B2, Ácido Fólico, Hierro y Calcio

Ración diaria por niño:

- 30 gramos de galleta (fortificada y rellena)
- 30 gramos de granola (barra y hojuelas)
- 35 gramos de colada fortificada

### APORTE NUTRICIONAL DEL ALMUERZO ESCOLAR<sup>2</sup>

Ración diaria por niño

Producto	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas
Fréjol 35 gr.	120	6	23	0
Arroz Cocido 30 gr.	75	2	16	0
Azúcar 30 gr.	116	0	30	0
Aceite 35 gr.	315	0	0	315
Sardina 35 gr.	81	7	0	0
Atún 30 gr.	73	9	0	0

<sup>1</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

<sup>2</sup> [www.pae.gov.ec](http://www.pae.gov.ec)

Según parámetros establecidos por el RDA (Consejo Nacional de Alimentación de EE.UU), el FAO (Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría) y la OMS (Organización mundial de la salud), la dieta de un niño de 4 a 6 años de edad debe ser de 1800 kcal por día, repartiéndolas a lo largo del día de la siguiente forma:

- Desayuno: 30% =  $1800 * 0.30 = 540$  cal.
- Almuerzo: 50% =  $1800 * 0.50 = 900$  cal.
- Cena: 20% =  $1800 * 0.20 = 360$  cal.

Por lo cual podemos concluir que los menús del programa de alimentación escolar no se ajustan a los requerimientos nutricionales de los niños, ya que las calorías en su desayuno van entre las 320 a 330 kcal, por lo que es notable un déficit de calorías en el desayuno escolar que los niños reciben. El mismo caso sucede con los almuerzos escolares ya que con tienen entre 760 a 780 kcal por lo cual hay un falta de más de 100 calorías, lo cual puede traer daños significativos en la salud de los niños, como desnutrición, anemia, bajas defensas, entre otros.

## 5. INVESTIGACIÓN DECAMPO

### 5.1 DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA

La determinación del universo y la muestra fueron tomados de los 186 alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez, la encuesta fue realizada a los niños de Séptimo año de básica, que tienen una edad promedio de 11 a 12 años de edad ya que ellos podían entender las preguntas con facilidad. La encuesta tuvo que ser realizada a los alumnos y no a los padres de familia como estaba previsto, ya que no fue posible a causa de que los alumnos tomaban el autobús escolar, por lo que no se pudo tener contacto con los padres de familia.

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

E = Error (intervalo de confianza sobre la muestra 0.05 o el 5%)

Los datos para nuestra investigación son los siguientes:

N = 186 alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez

E = 0.05 = 5%

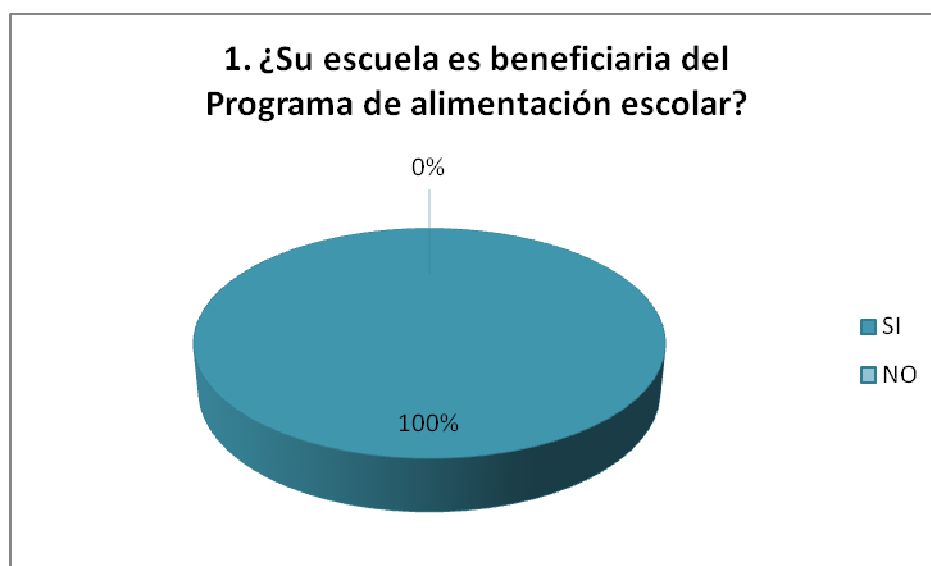
Sustituyendo los datos en la fórmula se obtiene:

$$n = \frac{186}{0.05^2(186-1)+1} = 81 \quad \text{encuestas}$$

Se concluye que la muestra es de 81 encuestas, es decir, se debe encuestar a 81 alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez

## 5.2 TABULACION DE LA ENCUESTA

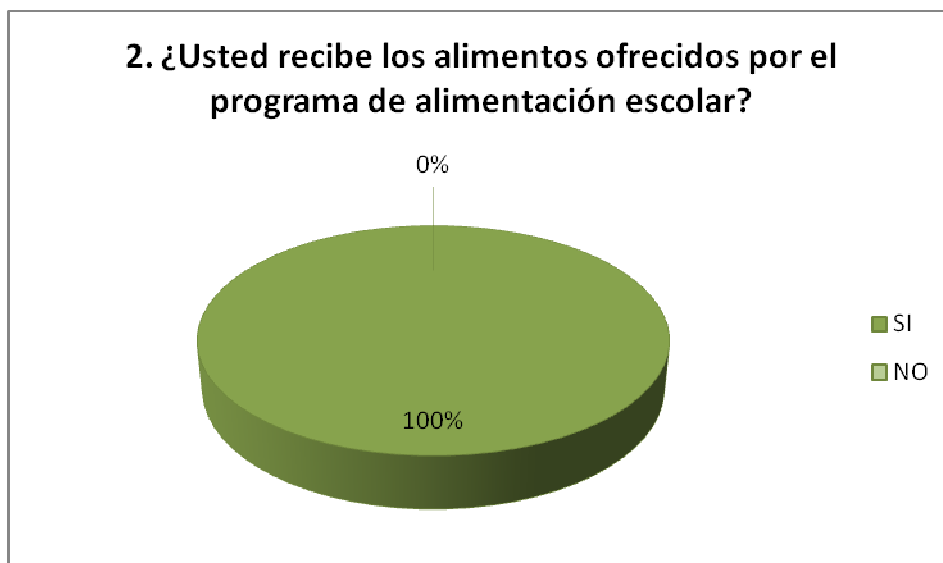
1. ¿Su escuela es beneficiaria del Programa de alimentación escolar?	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	81	100
NO	0	0



### Conclusión

Con la respuesta dada por los alumnos de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez, se puede concluir que la escuela si es beneficiaria del programa de alimentación escolar, es decir que si recibe los alimentos que el Programa de Alimentación Escolar provee para las escuelas de escasos recursos del Ecuador.

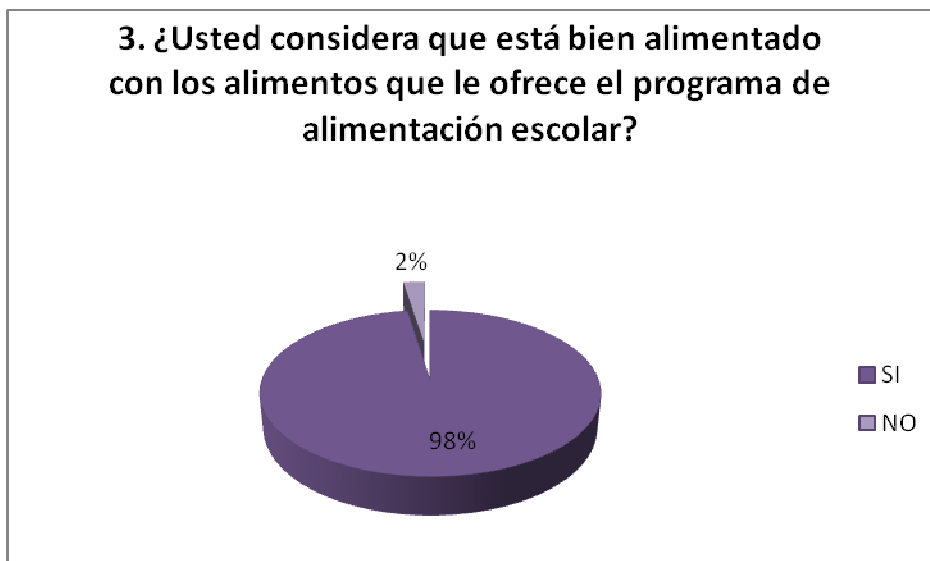
<b>2. ¿Usted recibe los alimentos ofrecidos por el programa de alimentación escolar?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
SI	81	100
NO	0	0



### **Conclusión**

A través de la formulación de esta pregunta, pudimos confirmar que el 100% los niños de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez afirman recibir los alimentos del programa de alimentación escolar.

3. ¿Usted considera que está bien alimentado con los alimentos que le ofrece el programa de alimentación escolar?	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	79	98
NO	2	2



### Conclusión

De acuerdo las respuestas dadas por los niños podemos dar la conclusión de que la mayoría de los niños están satisfechos con los alimentos que recibe del programa de alimentación escolar, pero también podemos concluir que la mayoría de los niños desconoce el significado de una correcta alimentación.

<b>4. ¿Usted recibe los alimentos del programa todos los días?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
SI	79	98
NO	2	2



### **Conclusión**

Podemos concluir que gracias a la amplia cobertura del Programa de Alimentación Escolar, hoy en día una gran cantidad de escuelas fiscales, fiscomisionales y municipales son beneficiarias del programa recibiendo el desayuno y almuerzo escolar todos los días del año escolar, siendo una de las beneficiarias la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez.

5. ¿Conoce usted cómo son almacenados los alimentos?	Frecuencia	Porcentaje (%)
BIEN	73	90
REGULAR	1	1
MAL	0	0
NO CONOCE	7	9

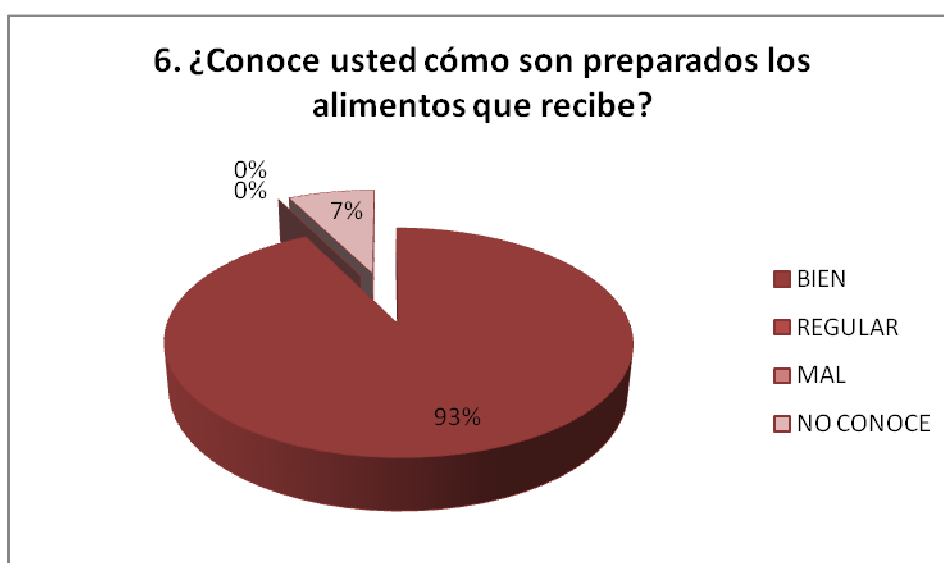


### Conclusión

Con esta respuesta podemos concluir que el 90% de los alumnos de séptimo año de básica de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez aprueban la forma de almacenamiento de los alimentos.



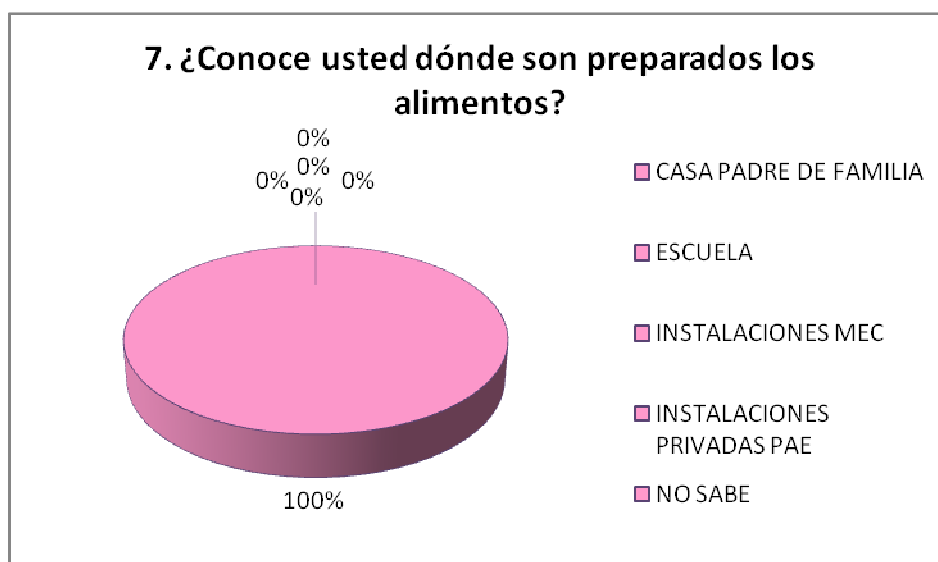
<b>6. ¿Conoce usted cómo son preparados los alimentos que recibe?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
BIEN	75	93
REGULAR	0	0
MAL	0	0
NO CONOCE	6	7



### **Conclusión**

A través de esta pregunta se pudo comprobar una gran cantidad de los alumnos de séptimo año de básica de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez apoyan y se encuentran satisfechos con la manera en que se preparan los alimentos.

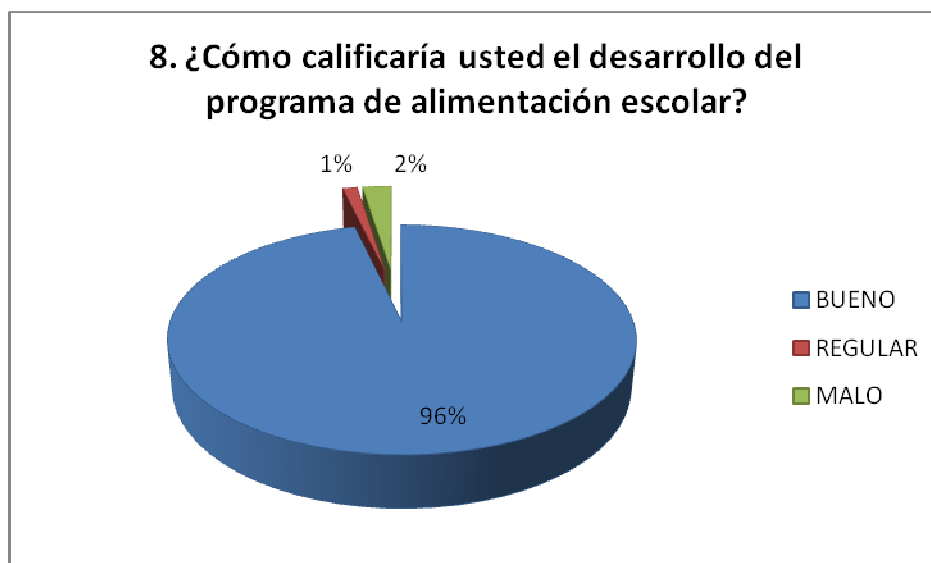
<b>7. ¿Conoce usted dónde son preparados los alimentos?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
CASA PADRE DE FAMILIA	0	0
ESCUELA	81	100
INSTALACIONES MEC	0	0
INSTALACIONES PRIVADAS PAE	0	0
NO SABE	0	0
OTROS	0	0



### **Conclusión**

En esta pregunta pudimos concluir que la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez, como la mayoría de las escuelas beneficiarias del Programa de Alimentación Escolar, tiene sus propias instalaciones para la preparación de los alimentos.

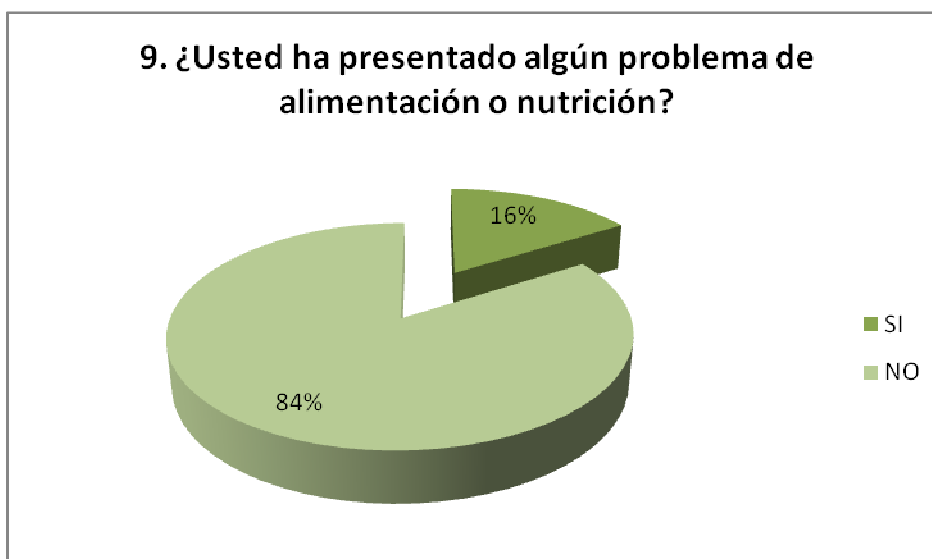
8. ¿Cómo calificaría usted el desarrollo del programa de alimentación escolar?	Frecuencia	Porcentaje (%)
BUENO	78	96
REGULAR	1	1
MALO	2	2



### Conclusión

La mayoría de los alumnos de séptimo año de básica de la escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez califica el desarrollo del Programa de Alimentación Escolar como bueno, lo que nos dice que los niños se encuentran satisfechos con el desarrollo del programa.

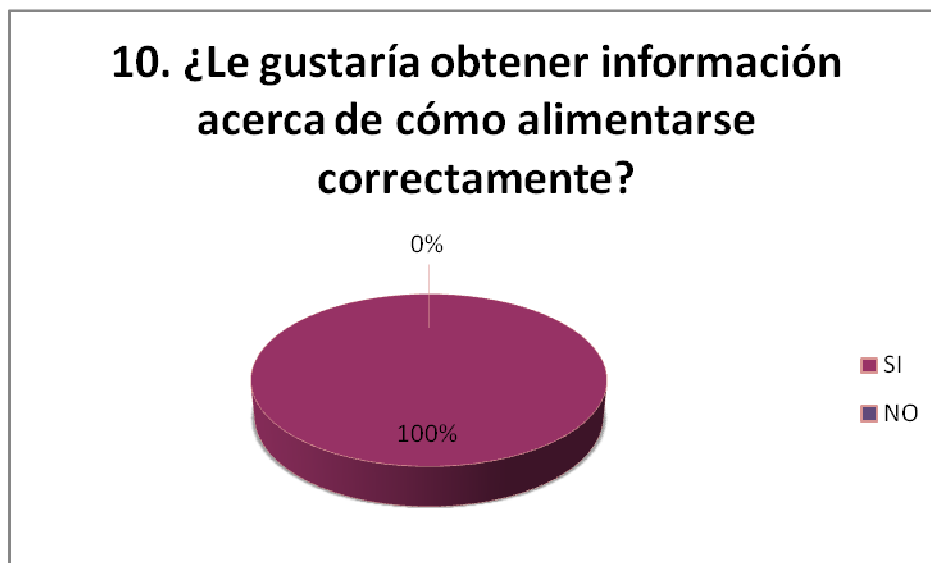
9. ¿Usted ha presentado algún problema de alimentación o nutrición?	Frecuencia	Porcentaje (%)
SI	13	16
NO	68	84



### Conclusión

En este cuadro podemos ver el 84% de alumnos de séptimo año de básico de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez no han presentado problemas causados por la alimentación, mientras un 16% afirma si haberlos tenido.

<b>10. ¿Le gustaría obtener información acerca de cómo alimentarse correctamente?</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
SI	81	100
NO	0	0



### **Conclusión**

En esta pregunta podemos ver con claridad la necesidad y el interés de los niños de la Escuela Fiscal Mixta Simón Rodríguez, en cuanto a aprender más acerca de su alimentación, ya que esta clase de información, si bien se la ha dado a padres de familia y maestros, nunca ha sido dirigida a los niños.

## **OBSERVACION**

A pesar de que los resultados de la encuesta nos muestran una alta aceptación y satisfacción de los alumnos con el programa, a través de la técnica de observación pudimos concluir que la manipulación, preparación y almacenamiento de los alimentos son inadecuados, ya que no se cumple las normas básicas de manipulación de alimentos, lo que puede traer graves consecuencias como la contaminación de alimentos, lo que puede producir estados críticos de salud en los niños, ya que si tal vez hasta ahora los niños no han presentado esa clase de problemas, los pueden presentar a futuro con problemas aún más pronunciados y por su falta de recursos cayeron en conformismo, no les importa comer todos los días lo mismo sin darse cuenta que el menú no contiene productos como carne, legumbres y frutas que son necesarias para una correcta alimentación.

## 6. DESARROLLO DE MENÚ NUTRICIONALMENTE BALANCEADOS PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

### 6.1 TABLA DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD<sup>1</sup>

EDAD	CALORÍAS/DÍA	PROTEÍNAS/DÍA	GASTO ENRGÉTICO
4-6 años	1800	30	3-5

#### FORMULA

# Calorías Diarias = Coeficiente de metabolismo basal \* Tipo de actividad

# Calorías Diarias = 440 \* 4

# Calorías Diarias = 1800 cal / día

C.M.B= Peso optimo (lb) \* 10

C.M.B= 44 \* 10

C.M.B= 440

#### DISTRIBUCION DE LAS CALORIAS DIARIAS

- Desayuno: 30% = 1800 \* 0.30 = 540 cal.
- Almuerzo: 50% = 1800 \* 0.50 = 900 cal.
- Cena: 20% = 1800 \* 0.20 = 360 cal.

#### ▪ Distribución de proteínas por día

$$30\text{gr. Prot/día} \left\{ \begin{array}{l} \text{Desayuno} = 30 * 0.3 = 9 \text{ gr.} \\ \text{Almuerzo} = 30 * 0.5 = 15 \text{ gr.} \\ \text{Cena} = 30 * 0.2 = 6 \text{ gr.} \end{array} \right.$$

#### ▪ Distribución de fibra por día → Estándar mujeres 25 gr. por día

$$25 \text{ gr. Fib/día} \left\{ \begin{array}{l} \text{Desayuno} = 25 * 0.3 = 7.5 \text{ gr.} \\ \text{Almuerzo} = 25 * 0.5 = 12.5 \text{ gr.} \\ \text{Cena} = 25 * 0.2 = 5 \text{ gr.} \end{array} \right.$$

<sup>1</sup> Requerimientos establecidos por la Organización Mundial de la Salud

▪ **Distribución de agua por día**

$$1800 \text{ cm}^3/\text{día} \left\{ \begin{array}{l} \text{Desayuno} = 1800 * 0.3 = 540 \text{ cm}^3. \\ \text{Almuerzo} = 1800 * 0.5 = 900 \text{ cm}^3. \\ \text{Cena} = 1800 * 0.2 = 360 \text{ cm}^3. \end{array} \right.$$

**NOTA**

Para el desarrollo de los menús se ha utilizado las tablas de composición de alimentos del libro Nutrición, dieta sana y tabla de nutrientes del autor Gonzalo Martín Peña, indicadas en el anexo 7.



## 6.2 AJUSTE DESAYUNOS NUTRICIONALES

540 CAL.

### Desayuno # 1

Yogurt de frutas 230 ml

						Total calorías
Proteína	2,40%	230	0,024	5,52	4	22
Grasa	0,80%	230	0,008	1,84	9	17
Carbohidratos	14,68%	230	0,1468	33,764	4	135
						<b>174</b>

Corn flakes 100 gr

						Total calorías
Proteína	7,90%	100	0,079	7,9	4	32
Grasa	0,30%	100	0,003	0,3	9	3
Carbohidratos	84,40%	100	0,844	84,4	4	338
						<b>372</b>

**TOTAL CALORIAS 546**

### COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Yogurt de frutas	230	ml	1,00	0,23
Corn flakes	100	gr	5,00	0,5
			<b>TOTAL</b>	0,73

### Desayuno # 2

Galletas dulces 85 gr

						Total calorías
Proteína	9,22%	85	0,0922	7,837	4	31
Grasa	11,35%	85	0,1135	9,6475	9	87
Carbohidratos	70,91%	85	0,7091	60,2735	4	241
						<b>359</b>

### JUGO DE SANDIA

Sandía 150 gr

						Total calorías
Proteína	0,40%	150	0,004	0,6	4	2

<b>Grasa</b>	0,20%	150	0,002	0,3	9	3
<b>Carbohidratos</b>	6,70%	150	0,067	10,05	4	40
						<b>45</b>

**Azúcar 35 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	35	1	35	4	140
						<b>140</b>

**TOTAL CALORÍAS 544**

**COSTOS**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Galletas dulces	85	gr	4	0,34
Sandía	150	gr	1,5	0,23
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
<b>TOTAL</b>				0,59

**Desayuno # 3**

**Leche 350 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,22%	350	0,0322	11,27	4	45
<b>Grasa</b>	3,25%	350	0,0325	11,375	9	102
<b>Carbohidratos</b>	4,52%	350	0,0452	15,82	4	63
						<b>211</b>

**Tostadas 100 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,44%	100	0,0144	1,44	4	6
<b>Grasa</b>	0,39%	100	0,0039	0,39	9	4
<b>Carbohidratos</b>	8,78%	100	0,0878	8,78	4	35
						<b>44</b>

**Mantequilla 10 gr**

<b>Total calorías</b>
-----------------------

<b>Proteína</b>	0,02%	10	0,0002	0,002	4	0
<b>Grasa</b>	82,50%	10	0,825	8,25	9	74
						<b>74</b>

**Queso fresco**

**80 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	17,50%	80	0,175	14	4	56
<b>Grasa</b>	20,10%	80	0,201	16,08	9	145
<b>Carbohidratos</b>	3,30%	80	0,033	2,64	4	11
						<b>211</b>

**TOTAL CALORIAS**

**541**

**COSTOS**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Leche	350	ml	0,60	0,21
Tostadas	100	gr	3,00	0,30
Mantequilla	10	gr	5,00	0,05
Queso	80	gr	3,00	0,24
<b>TOTAL</b>				0,80

**Desayuno # 4**

**JUGO DE NARANJA**

**Naranja**

**350 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,50%	350	0,015	5,25	4	21
<b>Grasa</b>	0,20%	350	0,002	0,7	9	6
<b>Carbohidratos</b>	9,00%	350	0,09	31,5	4	126
						<b>153</b>

**Azúcar**

**35 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	35	1	35	4	140
						<b>140</b>

**Granola**

**200 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,72%	200	0,0372	7,44	4	29,76
<b>Grasa</b>	6,09%	200	0,0609	12,18	9	110
<b>Carbohidratos</b>	13,24%	200	0,1324	26,48	4	105,92
						<b>245</b>

**TOTAL CALORIAS**

**539**

## COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Naranja	350	ml	1,00	0,35
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Granola	200	gr	3,00	0,60
			<b>TOTAL</b>	0,98

## Desayuno # 5

### JUGO DE MELON

Melón 280 gr

						Total calorías
Proteína	0,80%	280	0,008	2,24	4	8,96
Grasa	0,20%	280	0,002	0,56	9	5
Carbohidratos	6,50%	280	0,065	18,2	4	72,8
						<b>87</b>

Azúcar 30 gr

						Total calorías
Carbohidratos	100,00%	30	1	30	4	120
						<b>120</b>

Pan blanco 85 gr

						Total calorías
Proteína	7,00%	85	0,07	5,95	4	23,8
Grasa	0,80%	85	0,008	0,68	9	6
Carbohidratos	55,00%	85	0,55	46,75	4	187
						<b>217</b>

Jamón 50 gr

						Total calorías
Proteína	20,17%	50	0,2017	10,085	4	40,34
Grasa	12,90%	50	0,129	6,45	9	58
Carbohidratos	0,05%	50	0,0005	0,025	4	0,1
						<b>98</b>

Tomate 50 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	50	0,01	0,5	4	2

<b>Grasa</b>	0,30%	50	0,003	0,15	9	1
<b>Carbohidratos</b>	4,00%	50	0,04	2	4	8
						<b>11</b>

**TOTAL CALORIAS**

**534**

**COSTOS**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Melón	280	gr	1,50	0,42
Azúcar	30	gr	0,80	0,02
Pan blanco	85	gr	1,80	0,15
Jamón	50	gr	4,00	0,20
Tomate	50	gr	2,50	0,13
<b>TOTAL</b>				<b>0,92</b>

**Desayuno # 6**

**Yogurt de frutas 350 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,80%	350	0,008	2,8	4	11,2
<b>Grasa</b>	0,20%	350	0,002	0,7	9	6
<b>Carbohidratos</b>	6,50%	350	0,065	22,75	4	91
						<b>109</b>

**ENSALADA DE FRUTAS**

**Naranja 180 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,50%	180	0,015	2,7	4	10,8
<b>Grasa</b>	0,20%	180	0,002	0,36	9	3
<b>Carbohidratos</b>	9,00%	180	0,09	16,2	4	64,8
						<b>79</b>

**Melón 70 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,90%	70	0,009	0,63	4	2,52
<b>Grasa</b>	0,10%	70	0,001	0,07	9	1
<b>Carbohidratos</b>	12,40%	70	0,124	8,68	4	34,72
						<b>38</b>

**Plátano 70 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,20%	70	0,012	0,84	4	3,36
<b>Grasa</b>	0,20%	70	0,002	0,14	9	1
<b>Carbohidratos</b>	21,40%	70	0,214	14,98	4	59,92
						<b>65</b>

**Sandía 60 gr**

<b>Total calorías</b>
-----------------------

<b>Proteína</b>	0,60%	60	0,006	0,36	4	1,44
<b>Grasa</b>	0,20%	60	0,002	0,12	9	1
<b>Carbohidratos</b>	8,30%	60	0,083	4,98	4	19,92
						<b>22</b>

**Manzana 60 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,30%	60	0,003	0,18	4	0,72
<b>Grasa</b>	0,40%	60	0,004	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	12,40%	60	0,124	7,44	4	29,76
						<b>33</b>

**Papaya 70 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,80%	70	0,008	0,56	4	2,24
<b>Grasa</b>	0,10%	70	0,001	0,07	9	1
<b>Carbohidratos</b>	9,40%	70	0,094	6,58	4	26,32
						<b>29</b>

**Uva 60 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,70%	60	0,007	0,42	4	1,68
<b>Grasa</b>	0,30%	60	0,003	0,18	9	2
<b>Carbohidratos</b>	16,10%	60	0,161	9,66	4	38,64
						<b>42</b>

**Azúcar 35 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	30	1	30	4	120
						<b>120</b>

**TOTAL CALORIAS 536**

### RECETA ESTANDAR

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Yogurt	350	ml	1,00	0,35
<b>Ensalada de frutas</b>				
Naranja	180	ml	1,00	0,18
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Melón	70	gr	1,50	0,11
Plátano	70	gr	1,00	0,07
Sandía	60	gr	1,50	0,09
Manzana	60	gr	1,30	0,08
Papaya	70	gr	1,20	0,08
Uva	60	gr	2,00	0,12
<b>TOTAL</b>				0,76

### PROCEDIMIENTO

#### Ensalada de futas

1. Cortar el melón, sandía, manzana y papaya en cubos pequeños
2. Cortar el plátano en rodajas delgadas
3. Cortar la uva en mitades

## Desayuno # 7

Leche 250 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	250	0,0322	8,05	4	32,2
Grasa	3,25%	250	0,0325	8,125	9	73
Carbohidratos	4,52%	250	0,0452	11,3	4	45,2
						<b>151</b>

Chocolate en polvo 25 gr

						Total calorías
Proteína	6,00%	25	0,06	1,5	4	6
Grasa	6,00%	25	0,06	1,5	9	14
Carbohidratos	80,00%	25	0,8	20	4	80
						<b>100</b>

Azúcar 20 gr

						Total calorías
Carbohidratos	100,00%	30	1	30	4	120
						<b>120</b>

Pan blanco 45 gr

						Total calorías
Proteína	7,00%	45	0,07	3,15	4	12,6
Grasa	0,80%	45	0,008	0,36	9	3
Carbohidratos	55,00%	45	0,55	24,75	4	99
						<b>115</b>

Queso fresco 20 gr

						Total calorías
Proteína	16,00%	20	0,16	3,2	4	12,8
Grasa	24,00%	20	0,24	4,8	9	43
Carbohidratos	3,60%	20	0,036	0,72	4	2,88
						<b>59</b>

**TOTAL CALORIAS**

**544**

## COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Leche	250	ml	0,60	0,15

Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Chocolate en polvo	25	gr	3,00	0,08
Pan blanco	45	gr	1,80	0,08
Queso	20	gr	3,00	0,06
			<b>TOTAL</b>	0,38

## Desayuno # 8

### JUGO DE MORA

Mora **280 gr**

						Total calorías
Proteína	1,20%	280	0,012	3,36	4	13,44
Grasa	1,00%	280	0,01	2,8	9	25
Carbohidratos	7,20%	280	0,072	20,16	4	80,64
						<b>119</b>

Azúcar **35 gr**

						Total calorías
Carbohidratos	100,00%	30	1	30	4	120
						<b>120</b>

Pan blanco **85 gr**

						Total calorías
Proteína	7,00%	85	0,07	5,95	4	23,8
Grasa	0,80%	85	0,008	0,68	9	6
Carbohidratos	55,00%	85	0,55	46,75	4	187
						<b>217</b>

Queso mozzarella **45 gr**

						Total calorías
Proteína	12,34%	45	0,1234	5,553	4	22,212
Grasa	13,34%	45	0,1334	6,003	9	54
Carbohidratos	1,25%	45	0,0125	0,5625	4	2,25
						<b>78</b>

**TOTAL CALORIAS**

**535**

### COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Mora	280	gr	1,50	0,42
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Pan blanco	85	gr	1,80	0,15
Queso mozzarella	45	gr	4,00	0,18
			<b>TOTAL</b>	0,78



## Desayuno # 9

Colada de avena con  
azúcar

200 ml

						Total calorías
Proteína	8,77%	200	0,0877	17,54	4	70,16
Grasa	3,54%	200	0,0354	7,08	9	64
Carbohidratos	44,92%	200	0,4492	89,84	4	359,36
						<b>493</b>

Plátano

50 gr

						Total calorías
Proteína	1,20%	50	0,012	0,6	4	2,4
Grasa	0,20%	50	0,002	0,1	9	1
Carbohidratos	21,40%	50	0,214	10,7	4	42,8
						<b>46</b>

**TOTAL CALORIAS**

**539**

### RECETA ESTANDAR

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Avena	120	gr	2,00	0,24
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Plátano	50	gr	1,00	0,05
			<b>TOTAL</b>	0,32

### PROCEDIMIENTO

Colada de avena

1. Cocinar la avena con el doble de cantidad de agua
2. Aumentar el azúcar y dejar que la avena se cocine bien
3. Se puede aromatizar con canela.

## Desayuno # 10

Leche

350 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	350	0,0322	11,27	4	45,08
Grasa	3,25%	350	0,0325	11,375	9	102
Carbohidratos	4,52%	350	0,0452	15,82	4	63,28
						<b>211</b>

Pan blanco

85 gr

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	7,00%	85	0,07	5,95	4	23,8
<b>Grasa</b>	0,80%	85	0,008	0,68	9	6
<b>Carbohidratos</b>	55,00%	85	0,55	46,75	4	187
						<b>217</b>

**Mortadela 35 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	16,40%	35	0,164	5,74	4	22,96
<b>Grasa</b>	25,40%	35	0,254	8,89	9	80
<b>Carbohidratos</b>	3,10%	35	0,031	1,085	4	4,34
						<b>107</b>

**TOTAL CALORIAS 536**

**COSTOS**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Leche	350	ml	0,60	0,21
Pan blanco	85	gr	1,80	0,15
Mortadela	35	gr	3,00	0,11
<b>TOTAL</b>				0,47

**Desayuno # 11**

**Yogurt 320 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,40%	320	0,024	7,68	4	30,72
<b>Grasa</b>	0,80%	320	0,008	2,56	9	23
<b>Carbohidratos</b>	14,68%	320	0,1468	46,976	4	187,904
						<b>242</b>

**Huevo cocido 60 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	12,30%	60	0,123	7,38	4	29,52
<b>Grasa</b>	10,90%	60	0,109	6,54	9	59
						<b>88</b>

**Pan integral 90 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	7,00%	90	0,07	6,3	4	25,2
<b>Grasa</b>	0,90%	90	0,009	0,81	9	7
<b>Carbohidratos</b>	41,40%	90	0,414	37,26	4	149,04

**Mermelada 10 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,50%	10	0,005	0,05	4	0,2
<b>Carbohidratos</b>	58,70%	10	0,587	5,87	4	23,48
						<b>24</b>

**TOTAL CALORIAS 535**

**COSTOS**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Yogurt	320	ml	1,00	0,32
Huevo	60	gr	3,00	0,18
Pan integral	90	gr	3,00	0,27
Mermelada	10	gr	4,00	0,04
<b>TOTAL</b>				<b>0,81</b>

**Desayuno # 12****COLADA DE PLATANO****Harina de Plátano 180 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,50%	250	0,015	3,75	4	15
<b>Grasa</b>	0,90%	250	0,009	2,25	9	20
<b>Carbohidratos</b>	20,00%	250	0,2	50	4	200
						<b>235</b>

**Azúcar 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100%	30	0,414	12,42	4	49,68
						<b>50</b>

**Huevo revuelto 50 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	10,60%	50	0,106	5,3	4	21,2
<b>Carbohidratos</b>	16,40%	50	0,164	8,2	4	32,8
						<b>54</b>

**Pan blanco 80 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	7,00%	80	0,07	5,6	4	22,4
<b>Grasa</b>	0,80%	80	0,008	0,64	9	6

<b>Carbohidratos</b>	55,00%	80	0,55	44	4	176
						<b>204</b>

**TOTAL CALORIAS 543**

### RECETA ESTANDAR

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Pan blanco	80	gr	1,80	0,14
Huevo	50	gr	3,00	0,15
<b>Colada de plátano</b>				
Harina de plátano	180	gr	1,00	0,18
Azúcar	15	gr	0,80	0,01
Agua	250	ml	0,30	0,08
<b>TOTAL</b>				0,56

### PROCEDIMIENTO

#### Colada de plátano

1. Poner a hervir el agua con el azúcar
2. Agregar el harina de plátano y dejar hervir por 10 minutos más
3. Si se desea se puede aromatizar con canela

### Desayuno # 13

#### SANDWICH DE ATUN

**Atún 70 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	23,80%	70	0,238	16,66	4	66,64
<b>Grasa</b>	8,20%	70	0,082	5,74	9	52
						<b>118</b>

**Pan blanco 90 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	7,00%	90	0,07	6,3	4	25,2
<b>Grasa</b>	0,80%	90	0,008	0,72	9	6
<b>Carbohidratos</b>	55,00%	90	0,55	49,5	4	198
						<b>230</b>

**Mayonesa 10 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,20%	10	0,012	0,12	4	0,48
<b>Grasa</b>	34,00%	10	0,34	3,4	9	31
<b>Carbohidratos</b>	24,00%	10	0,24	2,4	4	9,6

**Cebolla perla 15 gr**

						Total calorías
<b>Proteína</b>	1,30%	15	0,013	0,195	4	0,78
<b>Grasa</b>	0,30%	15	0,003	0,045	9	0
<b>Carbohidratos</b>	5,80%	15	0,058	0,87	4	3,48
						<b>5</b>

**JUGO DE FRUTILLA****Frutilla 250 gr**

						Total calorías
<b>Proteína</b>	0,80%	250	0,008	2	4	8
<b>Grasa</b>	0,40%	250	0,004	1	9	9
<b>Carbohidratos</b>	6,50%	250	0,065	16,25	4	65
						<b>82</b>

**Azúcar 20 gr**

						Total calorías
<b>Carbohidratos</b>	100%	35	0,414	14,49	4	57,96
						<b>58</b>

**TOTAL CALORIAS****533****RECETA ESTANDAR**

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Frutilla	250	gr	1,80	0,45
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
<b>Sándwich de atún</b>				
Atún	70	gr	2,80	0,20
Pan blanco	90	gr	1,80	0,16
Mayonesa	10	gr	3,00	0,03
Cebolla perla	15	gr	1,00	0,02
			<b>TOTAL</b>	0,87

**PROCEDIMIENTO****Sándwich de atún**

1. Corta la cebolla en brunoise
2. Mezclar la cebolla con la mayonesa y el atún
3. Huntear la preparación en el pan

## Desayuno # 14

### JUGO DE PAPAYA

Papaya

250 gr

						Total calorías
Proteína	0,50%	250	0,005	1,25	4	5
Grasa	0,10%	250	0,001	0,25	9	2
Carbohidratos	10,23%	250	0,1023	25,575	4	102,3
						<b>110</b>

Azúcar

35 gr

						Total calorías
Carbohidratos	41,40%	35	0,414	14,49	4	57,96
						<b>58</b>

Pan blanco

50 gr

						Total calorías
Proteína	7,00%	50	0,07	3,5	4	14
Grasa	0,80%	50	0,008	0,4	9	4
Carbohidratos	55,00%	50	0,55	27,5	4	110
						<b>128</b>

Mortadela

45 gr

						Total calorías
Proteína	16,40%	45	0,164	7,38	4	29,52
Grasa	25,40%	45	0,254	11,43	9	103
Carbohidratos	3,10%	45	0,031	1,395	4	5,58
						<b>138</b>

Queso Mozzarella

50 gr

						Total calorías
Proteína	15,43%	50	0,1543	7,715	4	30,86
Grasa	16,67%	50	0,1667	8,335	9	75
Carbohidratos	1,56%	50	0,0156	0,78	4	3,12
						<b>109</b>

**TOTAL CALORIAS**

**542**

### COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Papaya	250	gr	1,20	0,30
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Pan blanco	50	gr	1,80	0,09
Mortadela	45	gr	3,00	0,14

Queso mozzarella	50	gr	4,00	0,20
			<b>TOTAL</b>	0,75

### Desayuno # 15

**Leche 300 ml**

						Total calorías
Proteína	3,22%	300	0,0322	9,66	4	38,64
Grasa	3,25%	300	0,0325	9,75	9	88
Carbohidratos	4,52%	300	0,0452	13,56	4	54,24
						<b>181</b>

**Galletas dulces 80 gr**

						Total calorías
Proteína	9,22%	80	0,0922	7,376	4	29,504
Grasa	11,35%	80	0,1135	9,08	9	82
Carbohidratos	70,91%	80	0,7091	56,728	4	226,912
						<b>338</b>

**Mermelada 10 gr**

						Total calorías
Proteína	0,50%	10	0,005	0,05	4	0,2
Carbohidratos	58,70%	10	0,587	5,87	4	23,48
						<b>24</b>

**TOTAL CALORIAS**

**542**

### COSTOS

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Leche	300	ml	0,60	0,18
Galletas dulces	80	gr	4,00	0,32
Mermelada	10	gr	4,00	0,04
			<b>TOTAL</b>	0,54

### 6.3 AJUSTE ALMUERZOS NUTRICIONALES 900 CAL.

#### Almuerzo # 1

Arroz cocido 200 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	200	0,02	4	4	16
Grasa	0,20%	200	0,002	0,4	9	4
Carbohidratos	19,50%	200	0,195	39	4	156
						<b>176</b>

#### CORVINA CON VERDURAS

Corvina 180 gr

						Total calorías
Proteína	17,40%	180	0,174	31,32	4	125,28
Grasa	0,20%	180	0,002	0,36	9	3
						<b>129</b>

Arvejas 50 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	50	0,198	9,9	4	39,6
Grasa	3,40%	50	0,034	1,7	9	15
Carbohidratos	48,60%	50	0,486	24,3	4	97,2
						<b>152</b>

Zanahoria 50 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	50	0,01	0,5	4	2
Grasa	0,20%	50	0,002	0,1	9	1
Carbohidratos	4,90%	50	0,049	2,45	4	9,8
						<b>13</b>

Tomate riñón 50 gr

						Total calorías
Proteína	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
Grasa	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
Carbohidratos	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4
						<b>45</b>

Cebolla perla 50 gr

						Total calorías
Proteína	1,30%	50	0,013	0,65	4	2,6
Grasa	0,30%	50	0,003	0,15	9	1
Carbohidratos	5,80%	50	0,058	2,9	4	11,6
						<b>16</b>



**Aceite vegetal 10 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	10	1	10	9	90
						<b>90</b>

**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**

**Tomate de árbol 250 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	250	0,02	5	4	20
<b>Grasa</b>	0,60%	250	0,006	1,5	9	14
<b>Carbohidratos</b>	10,10%	250	0,101	25,25	4	101
						<b>135</b>

**Azúcar 35 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	35	1	35	4	140
						<b>140</b>

**TOTAL CALORIAS**

**894**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Tomate de árbol	250	gr	1,80	0,45
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
Arroz	200	gr	0,80	0,16
Aceite	10	ml	1,00	0,01
<b>Corvina con verduras</b>				
Corvina	180	gr	3,50	0,63
Fumet	250	ml	0,20	0,05
Arveja	50	gr	1,20	0,06
Zanahoria	50	gr	0,90	0,05
Cebolla perla	15	gr	1,00	0,02
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
			<b>TOTAL</b>	1,28

**PROCEDIMIENTO**

**Corvina con verduras**

1. Corta la cebolla y zanahoria en brunoise
2. Cortar los tomates concasé en brunoise
3. Cocinar la arveja y la zanahoria
4. Saltear la cebolla, el tomate, arveja y zanahoria en una sartén
5. Aumentar el fumet y poner a cocinar la corvina con las verduras.
6. Salpimentar al gusto

## Almuerzo # 2

### ARROZ RELLENO

Arroz cocido 300 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	300	0,02	6	4	24
Grasa	0,20%	300	0,002	0,6	9	5
Carbohidratos	19,50%	300	0,195	58,5	4	234
						<b>263</b>

Pollo 150 gr

						Total calorías
Proteína	20,60%	150	0,206	30,9	4	123,6
Grasa	5,60%	150	0,056	8,4	9	76
						<b>199</b>

Arvejas 50 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	50	0,198	9,9	4	39,6
Grasa	3,40%	50	0,034	1,7	9	15
Carbohidratos	48,60%	50	0,486	24,3	4	97,2
						<b>152</b>

Zanahoria 50 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	50	0,01	0,5	4	2
Grasa	0,20%	50	0,002	0,1	9	1
Carbohidratos	4,90%	50	0,049	2,45	4	9,8
						<b>13</b>

Pimiento rojo 50 gr

						Total calorías
Proteína	0,90%	50	0,009	0,45	4	1,8
Grasa	0,20%	50	0,002	0,1	9	1
Carbohidratos	6,40%	50	0,064	3,2	4	12,8
						<b>16</b>

Aceite vegetal 10 gr

						Total calorías
Grasa	100,00%	10	1	10	9	90
						<b>90</b>

### JUGO DE NARANJA

Naranja 200 ml

Total calorías
----------------

<b>Proteína</b>	1,50%	200	0,015	3	4	12
<b>Grasa</b>	0,20%	200	0,002	0,4	9	4
<b>Carbohidratos</b>	9,00%	200	0,09	18	4	72
						<b>88</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 901**

### RECETA ESTANDAR

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Naranja	350	ml	1,00	0,35
Azúcar	35	gr	0,80	0,03
<b>Arroz relleno</b>				
Arroz	300	gr	0,80	0,24
Aceite	10	ml	1,00	0,01
Pollo	150	gr	3,00	0,45
Arveja	50	gr	1,20	0,06
Zanahoria	50	gr	0,90	0,05
Pimiento rojo	50	gr	1,20	0,06
			<b>TOTAL</b>	1,24

### PROCEDIMIENTO

#### Arroz relleno

1. Cocinar el arroz
2. Cocinar el pollo y desmenuzarlo
3. Corta la zanahoria y el pimiento en brunoise
4. Cocinar la arveja y la zanahoria
5. Saltear el pollo, el pimiento, arveja y zanahoria en una sartén
6. Agregar el arroz a la mezcla

### Almuerzo # 3

#### CREMA DE ZANAHORIA

Zanahoria **80 gr**

						Total calorías
Proteína	1,00%	80	0,01	0,8	4	3,2
Grasa	0,20%	80	0,002	0,16	9	1
Carbohidratos	4,90%	80	0,049	3,92	4	15,68
						<b>20</b>

Leche **120 ml**

						Total calorías
Proteína	3,22%	120	0,0322	3,864	4	15,456
Grasa	3,25%	120	0,0325	3,9	9	35
Carbohidratos	4,52%	120	0,0452	5,424	4	21,696
						<b>72</b>

Pan blanco **50 gr**

						Total calorías
Proteína	7,00%	50	0,07	3,5	4	14
Grasa	0,80%	50	0,008	0,4	9	4
Carbohidratos	55,00%	50	0,55	27,5	4	110
						<b>128</b>

#### MENESTRA DE FREJO CON CARNE FRITA

Frejol **80 gr**

						Total calorías
Proteína	6,00%	80	0,06	4,8	4	19,2
Grasa	0,40%	80	0,004	0,32	9	3
Carbohidratos	16,00%	80	0,16	12,8	4	51,2
						<b>73</b>

Carne de res **120 gr**

						Total calorías
Proteína	22,00%	120	0,22	26,4	4	105,6
Grasa	1,90%	120	0,019	2,28	9	21
Carbohidratos	1,10%	120	0,011	1,32	4	5,28
						<b>131</b>

Aceite vegetal **15 gr**

						Total calorías
Grasa	100,00%	15	1	15	9	135
						<b>135</b>

Arroz cocido **180 gr**

						Total calorías
--	--	--	--	--	--	----------------

<b>Proteína</b>	2,00%	180	0,02	3,6	4	14,4
<b>Grasa</b>	0,20%	180	0,002	0,36	9	3
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	180	0,195	35,1	4	140,4
						<b>158</b>

### JUGO DE MELÓN

Melón **200 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,90%	200	0,009	1,8	4	7,2
<b>Grasa</b>	0,10%	200	0,001	0,2	9	2
<b>Carbohidratos</b>	12,40%	200	0,124	24,8	4	99,2
						<b>108</b>

Azúcar **20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 906**

### RECETA ESTANDAR

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>	
Melón	200	gr	1,50	0,30	
Azúcar	20	gr	0,80	0,02	
Arroz	180	gr	0,80	0,14	
Aceite	15	ml	1,00	0,02	
<b>Crema de Zanahoria</b>					
Leche	80	ml	0,60	0,05	
Fondo de ave	150	ml	0,30	0,05	
Zanahoria	120	gr	0,90	0,11	
Pan blanco	50	gr	1,80	0,09	
Harina	5	gr	1,00	0,01	
Margarina	5	gr	2,00	0,01	
<b>Menestra de frejol con carne frita</b>					
Frejol	80	gr	1,00	0,08	
Carne de res	120	gr	3,50	0,42	
				<b>TOTAL</b>	1,28

### PROCEDIMIENTO

#### Crema de zanahoria

1. Hacer un roux rubio con el harina y la margarina
2. Pelar y cocinar la zanahoria
3. Licuar la zanahoria con el fondo

4. Aumentar mezcla y la leche al roux lentamente
5. Dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos
6. Servir con pan

**Menestra de frejol con carne frita**

1. Filetear y salpimentar la carne la carne
2. Freír la carne con aceite
3. Cocinar el frejol con 150ml de agua
4. Salpimentar al gusto

## Almuerzo # 4

### CREMA DE ESPINACA

Espinaca **80 gr**

						Total calorías
Proteína	2,50%	80	0,025	2	4	8
Grasa	0,30%	80	0,003	0,24	9	2
Carbohidratos	0,60%	80	0,006	0,48	4	1,92
						<b>12</b>

Leche **120 ml**

						Total calorías
Proteína	3,22%	120	0,0322	3,864	4	15,456
Grasa	3,25%	120	0,0325	3,9	9	35
Carbohidratos	4,52%	120	0,0452	5,424	4	21,696
						<b>72</b>

Pan blanco **50 gr**

						Total calorías
Proteína	7,00%	50	0,07	3,5	4	14
Grasa	0,80%	50	0,008	0,4	9	4
Carbohidratos	55,00%	50	0,55	27,5	4	110
						<b>128</b>

### POLLO CON ENSALADA

Pollo **130 gr**

						Total calorías
Proteína	20,60%	130	0,206	26,78	4	107,12
Grasa	5,60%	130	0,056	7,28	9	66
						<b>173</b>

Aceite vegetal **20 gr**

						Total calorías
Grasa	100,00%	20	1	20	9	180
						<b>180</b>

Lechuga **80 gr**

						Total calorías
Proteína	1,30%	80	0,013	1,04	4	4,16
Grasa	0,20%	80	0,002	0,16	9	1
Carbohidratos	1,10%	80	0,011	0,88	4	3,52
						<b>9</b>

**Tomate riñón****60 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,40%	60	0,034	2,04	4	8,16
<b>Grasa</b>	0,60%	60	0,006	0,36	9	3
<b>Carbohidratos</b>	17,70%	60	0,177	10,62	4	42,48
						<b>54</b>

**Limón****10 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,40%	10	0,004	0,04	4	0,16
<b>Grasa</b>	0,10%	10	0,001	0,01	9	0
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	10	0,072	0,72	4	2,88
						<b>3</b>

**Arroz cocido****150 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	150	0,02	3	4	12
<b>Grasa</b>	0,20%	150	0,002	0,3	9	3
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	150	0,195	29,25	4	117
						<b>132</b>

**LIMONADA****Limón****150 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,40%	150	0,004	0,6	4	2,4
<b>Grasa</b>	0,10%	150	0,001	0,15	9	1
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	150	0,072	10,8	4	43,2
						<b>47</b>

**Azúcar****20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS****889****RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Limón	150	ml	1,80	0,27
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	150	gr	0,80	0,12
Aceite	20	ml	1,00	0,02
<b>Crema de Espinaca</b>				
Leche	120	ml	0,60	0,07
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04



Espinaca	80	gr	1,20	0,10
Pan blanco	50	gr	1,80	0,09
Harina	5	gr	1,00	0,01
Margarina	5	gr	2,00	0,01
<b>Pollo con Ensalada</b>				
Pollo	130	gr	3,00	0,39
Lechuga	80	gr	2,00	0,16
Tomate riñón	60	gr	2,50	0,15
Limón	10	ml	1,80	0,02
			<b>TOTAL</b>	1,45

## PROCEDIMIENTO

### Crema de espinaca

1. Hacer un roux rubio con el harina y la margarina
2. Desmembrar y cocinar la espinaca
3. Licuar la espinaca con el fondo
4. Aumentar la mezcla y la leche al roux lentamente
5. Dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos
6. Servir con pan

### Pollo con ensalada

1. Filetear y salpimentar el pollo
2. Freir el pollo con aceite
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Deshojar y desinfectar la lechuga
5. Mezclar el tomate y la lechuga y aumentar el jugo de limón y sal

## Almuerzo # 5

### SOPA DE FIDEO

Pasta 50 gr

						Total calorías
Proteína	12,30%	50	0,123	6,15	4	24,6
Grasa	2,80%	50	0,028	1,4	9	13
Carbohidratos	69,90%	50	0,699	34,95	4	139,8
						<b>177</b>

Arvejas 20 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	20	0,198	3,96	4	15,84
Grasa	3,40%	20	0,034	0,68	9	6
Carbohidratos	48,60%	20	0,486	9,72	4	38,88
						<b>61</b>

Zanahoria 20 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	20	0,01	0,2	4	0,8
Grasa	0,20%	20	0,002	0,04	9	0
Carbohidratos	4,90%	20	0,049	0,98	4	3,92
						<b>5</b>

### ARROZ CON ENSALADA DE ATUN

Arroz cocido 120 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
Grasa	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
Carbohidratos	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

Atún 80 gr

						Total calorías
Proteína	23,80%	80	0,238	19,04	4	76,16
Grasa	8,20%	80	0,082	6,56	9	59
						<b>135</b>

Papas cocidas 60 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	60	0,02	1,2	4	4,8
Grasa	0,10%	60	0,001	0,06	9	1
Carbohidratos	15,40%	60	0,154	9,24	4	36,96
						<b>42</b>

**Cebolla perla 30 gr**

						Total calorías
Proteína	1,30%	30	0,013	0,39	4	1,56
Grasa	0,30%	30	0,003	0,09	9	1
Carbohidratos	5,80%	30	0,058	1,74	4	6,96
						<b>9</b>

**Tomate riñón 50 gr**

						Total calorías
Proteína	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
Grasa	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
Carbohidratos	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4
						<b>45</b>

**Pimiento verde 30 gr**

						Total calorías
Proteína	1,20%	30	0,012	0,36	4	1,44
Grasa	0,30%	30	0,003	0,09	9	1
Carbohidratos	3,20%	30	0,032	0,96	4	3,84
						<b>6</b>

**Aceite vegetal 15 gr**

						Total calorías
Grasa	100,00%	15	1	15	9	135
						<b>135</b>

**JUGO DE TOMATE DE ARBOL****Tomate de árbol 180 gr**

						Total calorías
Proteína	2,00%	180	0,02	3,6	4	14,4
Grasa	0,60%	180	0,006	1,08	9	10
Carbohidratos	10,10%	180	0,101	18,18	4	72,72
						<b>97</b>

**Azúcar 20 gr**

						Total calorías
Carbohidratos	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 898****RECETA ESTANDAR**

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Tomate de árbol	180	gr	1,80	0,32
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10

Aceite	15	ml	1,00	0,02
<b>Sopa de fideo</b>				
Pasta	50	gr	0,60	0,03
Arveja	20	gr	1,20	0,02
Zanahoria	20	gr	0,90	0,02
<b>Ensalada de atún</b>				
Atún	80	gr	2,80	0,22
Papas	60	gr	2,00	0,12
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
Cebolla perla	30	gr	1,00	0,03
Pimiento verde	30	gr	1,20	0,04
			<b>TOTAL</b>	1,06

## **PROCEDIMIENTO**

### **Sopa de fideo**

1. Cortar la zanahoria en brunoise
2. Cocinar en 200 ml de agua la pasta, la arveja y la zanahoria
3. Salpimentar al gusto
4. Hervir hasta que todo los ingredientes estén bien cocidos

### **Ensalada de atún**

1. Cortar las papas en cubos pequeños y cocinarlas
2. Cortar en brunoise la cebolla y el pimiento
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Blanquear la cebolla
5. Mezclar el atún, papas, pimiento, cebolla y tomate
6. Agregar sal al gusto

## Almuerzo # 6

### CREMA DE TOMATE

Tomate riñón **80 gr**

						Total calorías
Proteína	3,40%	80	0,034	2,72	4	10,88
Grasa	0,60%	80	0,006	0,48	9	4
Carbohidratos	17,70%	80	0,177	14,16	4	56,64
						<b>72</b>

Leche **120 ml**

						Total calorías
Proteína	3,22%	120	0,0322	3,864	4	15,456
Grasa	3,25%	120	0,0325	3,9	9	35
Carbohidratos	4,52%	120	0,0452	5,424	4	21,696
						<b>72</b>

Pan blanco **50 gr**

						Total calorías
Proteína	7,00%	50	0,07	3,5	4	14
Grasa	0,80%	50	0,008	0,4	9	4
Carbohidratos	55,00%	50	0,55	27,5	4	110
						<b>128</b>

### ESTOFADO DE POLLO

Pollo **100 gr**

						Total calorías
Proteína	20,60%	100	0,206	20,6	4	82,4
Grasa	5,60%	100	0,056	5,6	9	50
						<b>133</b>

Arvejas **30 gr**

						Total calorías
Proteína	19,80%	30	0,198	5,94	4	23,76
Grasa	3,40%	30	0,034	1,02	9	9
Carbohidratos	48,60%	30	0,486	14,58	4	58,32
						<b>91</b>

Zanahoria **30 gr**

						Total calorías
Proteína	1,00%	30	0,01	0,3	4	1,2
Grasa	0,20%	30	0,002	0,06	9	1
Carbohidratos	4,90%	30	0,049	1,47	4	5,88
						<b>8</b>

Tomate riñón **50 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
<b>Grasa</b>	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
<b>Carbohidratos</b>	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4
						<b>45</b>

**Cebolla perla 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,30%	20	0,013	0,26	4	1,04
<b>Grasa</b>	0,30%	20	0,003	0,06	9	1
<b>Carbohidratos</b>	5,80%	20	0,058	1,16	4	4,64
						<b>6</b>

**Aceite vegetal 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	15	1	15	9	135
						<b>135</b>

**Arroz cocido 80 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	80	0,02	1,6	4	6,4
<b>Grasa</b>	0,20%	80	0,002	0,16	9	1
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	80	0,195	15,6	4	62,4
						<b>70</b>

**JUGO DE SANDIA**

**Sandía 180 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,60%	180	0,006	1,08	4	4,32
<b>Grasa</b>	0,20%	180	0,002	0,36	9	3
<b>Carbohidratos</b>	8,30%	180	0,083	14,94	4	59,76
						<b>67</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 901**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Sandía	180	gr	1,50	0,27
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	80	gr	0,80	0,06
Aceite	15	ml	1,00	0,02

<b>Crema de Tomate</b>				
Leche	120	ml	0,60	0,07
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04
Tomate riñón	80	gr	2,50	0,20
Pan blanco	50	gr	1,80	0,09
Harina	5	gr	1,00	0,01
Margarina	5	gr	2,00	0,01
<b>Pollo Estofado</b>				
Pollo	100	gr	3,00	0,30
Arveja	30	gr	1,20	0,04
Zanahoria	30	gr	0,90	0,03
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
Cebolla perla	20	gr	1,00	0,02
Fondo de ave	150	ml	0,30	0,05
			<b>TOTAL</b>	1,33

## **PROCEDIMIENTO**

### **Crema de tomate**

1. Hacer un roux rubio con el harina y la margarina
2. Licuar los tomates concasé con el fondo
3. Aumentar la mezcla y la leche al roux lentamente
4. Dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos
5. Servir con pan

### **Pollo estofado**

1. Filetear el pollo
2. Cortar la zanahoria y la cebolla en brunoise
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Cocinar el pollo
5. Cocinar la zanahoria
6. Saltear todos los ingredientes y aumentar el fondo
7. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## Almuerzo # 7

### LOCRO DE PAPA

Papas cocidas 150 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	150	0,02	3	4	12
Grasa	0,10%	150	0,001	0,15	9	1
Carbohidratos	15,40%	150	0,154	23,1	4	92,4
						<b>106</b>

Leche 100 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	100	0,0322	3,22	4	12,88
Grasa	3,25%	100	0,0325	3,25	9	29
Carbohidratos	4,52%	100	0,0452	4,52	4	18,08
						<b>60</b>

### SALCHICHAS FRITAS CON ENSALADA ANDINA

Arroz cocido 120 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
Grasa	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
Carbohidratos	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

Salchicha 60 gr

						Total calorías
Proteína	12,90%	60	0,129	7,74	4	30,96
Grasa	19,50%	60	0,195	11,7	9	105
Carbohidratos	6,80%	60	0,068	4,08	4	16,32
						<b>153</b>

Aceite vegetal 10 gr

						Total calorías
Grasa	100,00%	10	1	10	9	90
						<b>90</b>

Choclo 40 gr

						Total calorías
Proteína	3,25%	40	0,0325	1,3	4	5,2
Grasa	0,88%	40	0,0088	0,352	9	3
Carbohidratos	25,65%	40	0,2565	10,26	4	41,04
						<b>49</b>

Frejol 40 gr

Total calorías
----------------



<b>Proteína</b>	20,50%	40	0,205	8,2	4	32,8
<b>Grasa</b>	1,30%	40	0,013	0,52	9	5
<b>Carbohidratos</b>	64,20%	40	0,642	25,68	4	102,72
						<b>140</b>

**Lechuga 50 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,30%	50	0,013	0,65	4	2,6
<b>Grasa</b>	0,20%	50	0,002	0,1	9	1
<b>Carbohidratos</b>	1,10%	50	0,011	0,55	4	2,2
						<b>6</b>

**Limón 15 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,40%	15	0,004	0,06	4	0,24
<b>Grasa</b>	0,10%	15	0,001	0,015	9	0
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	15	0,072	1,08	4	4,32
						<b>5</b>

**JUGO DE NARANJA**

**Naranja 250 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,50%	250	0,015	3,75	4	15
<b>Grasa</b>	0,20%	250	0,002	0,5	9	5
<b>Carbohidratos</b>	9,00%	250	0,09	22,5	4	90
						<b>110</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 903**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Naranja	250	ml	1,00	0,25
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10
Aceite	10	ml	1,00	0,01
<b>Locro de papa</b>				
Leche	100	ml	0,60	0,06
Papas	150	gr	2,00	0,30
<b>Salchichas fritas con ensalada andina</b>				

Salchicha	60	gr	4,50	0,27
Choclo	40	gr	1,20	0,05
Fréjol	40	gr	1,00	0,04
Lechuga	50	gr	2,00	0,10
Limón	15	ml	1,80	0,03
			<b>TOTAL</b>	1,22

## **PROCEDIMIENTO**

### **Locro de papa**

1. Cortar las papas en cubos grandes
2. Cocinar las papas con 100 ml de agua y la leche
3. Salpimentar al gusto
4. Dejar cocinar hasta que las papas estén bien cocidas

### **Salchichas fritas con ensalada andina**

1. Cocinar el fréjol
2. Cocinar el choclo
3. Deshojar y desinfectar la lechuga
4. Una vez cocidos el choclo y el fréjol , mezclarlos con la lechuga y aumentar el jugo de limón
5. Agregar sal al gusto
6. Aparte freír las salchichas

## Almuerzo # 8

### CONSOME DE POLLO

Menudencias de pollo 100 gr

						Total calorías
Proteína	21,60%	100	0,216	21,6	4	86,4
Grasa	3,00%	100	0,03	3	9	27
						<b>113</b>

Arvejas 30 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	30	0,198	5,94	4	23,76
Grasa	3,40%	30	0,034	1,02	9	9
Carbohidratos	48,60%	30	0,486	14,58	4	58,32
						<b>91</b>

Zanahoria 30 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	30	0,01	0,3	4	1,2
Grasa	0,20%	30	0,002	0,06	9	1
Carbohidratos	4,90%	30	0,049	1,47	4	5,88
						<b>8</b>

### SARDINA SPAGETI

Sardina en salsa de tomate 120 gr

						Total calorías
Proteína	17,80%	120	0,178	21,36	4	85,44
Grasa	11,60%	120	0,116	13,92	9	125
Carbohidratos	0,50%	120	0,005	0,6	4	2,4
						<b>213</b>

Pasta 100 gr

						Total calorías
Proteína	12,30%	100	0,123	12,3	4	49,2
Grasa	2,80%	100	0,028	2,8	9	25
Carbohidratos	69,90%	100	0,699	69,9	4	279,6
						<b>354</b>

### JUGO DE PAPAYA

Papaya 180 gr

						Total calorías
Proteína	0,50%	180	0,005	0,9	4	3,6

<b>Grasa</b>	0,10%	180	0,001	0,18	9	2
<b>Carbohidratos</b>	10,23%	180	0,1023	18,414	4	73,656
						<b>79</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	41,40%	20	0,414	8,28	4	33,12
						<b>33</b>

**TOTAL CALORIAS**

**891**

### RECETA ESTANDAR

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Papaya	150	gr	1,20	0,18
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
<b>Consomé de pollo</b>				
Menudencias de pollo	140	gr	3,00	0,42
Fondo de ave	180	ml	0,30	0,05
Arveja	20	gr	1,20	0,02
Zanahoria	20	gr	0,90	0,02
<b>Sardina con espagueti</b>				
Sardina en salsa de tomate	80	gr	4,00	0,32
Pasta	50	gr	0,60	0,03
			<b>TOTAL</b>	<b>1,06</b>

### PROCEDIMIENTO

#### Consomé de pollo

1. Cortar la zanahoria en brunoise
2. Cortar las menudencias en mitades
2. Cocinar todos los ingredientes en el fondo
3. Hervir hasta que todos los ingredientes estén listos

#### Sardina con espagueti

1. Cocer la pasta
2. Sacar del fuego la pasta y dejar enfriar
3. Agregar a la pasta la lata de sardina

## Almuerzo # 9

### SOPA DE LENTEJA

Lenteja cocida 200 gr

							Total calorías
Proteína	7,40%	200	0,074	14,8	4	59,2	
Grasa	0,40%	200	0,004	0,8	9	7	
Carbohidratos	13,40%	200	0,134	26,8	4	107,2	
							<b>174</b>

Papas cocidas 120 gr

							Total calorías
Proteína	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6	
Grasa	0,10%	120	0,001	0,12	9	1	
Carbohidratos	15,40%	120	0,154	18,48	4	73,92	
							<b>85</b>

### TORTILLAS DE ATUN CON ENSALADA

Papas cocidas 150 gr

							Total calorías
Proteína	2,00%	150	0,02	3	4	12	
Grasa	0,10%	150	0,001	0,15	9	1	
Carbohidratos	15,40%	150	0,154	23,1	4	92,4	
							<b>106</b>

Atún 140 gr

							Total calorías
Proteína	23,80%	140	0,238	33,32	4	133,28	
Grasa	8,20%	140	0,082	11,48	9	103	
							<b>237</b>

Aceite vegetal 10 gr

							Total calorías
Grasa	100,00%	10	1	10	9	90	
							<b>90</b>

Pepino 100 gr

							Total calorías
Proteína	0,90%	100	0,009	0,9	4	3,6	
Grasa	0,20%	100	0,002	0,2	9	2	
Carbohidratos	6,40%	100	0,064	6,4	4	25,6	
							<b>31</b>

Limón 15 ml

							Total calorías
Proteína	0,40%	15	0,004	0,06	4	0,24	

<b>Grasa</b>	0,10%	15	0,001	0,015	9	0
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	15	0,072	1,08	4	4,32
						<b>5</b>

**Perejil 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	4,40%	15	0,044	0,66	4	2,64
<b>Grasa</b>	0,40%	15	0,004	0,06	9	1
<b>Carbohidratos</b>	1,30%	15	0,013	0,195	4	0,78
						<b>4</b>

**JUGO DE MANDARINA**

**Mandarina 180 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,70%	180	0,007	1,26	4	5,04
<b>Grasa</b>	0,30%	180	0,003	0,54	9	5
<b>Carbohidratos</b>	10,10%	180	0,101	18,18	4	72,72
						<b>83</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS 893**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Mandarina	180	ml	1,20	0,22
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
<b>Sopa de lenteja</b>				
Lenteja	200	gr	1,50	0,30
Papas	120	gr	2,00	0,24
<b>Tortillas de atún con ensalada</b>				
Papas	150	gr	2,00	0,30
Atún	140	gr	2,80	0,39
Aceite	10	ml	1,00	0,01
Pepino	100	gr	1,20	0,12
Limón	15	ml	1,80	0,03
Perejil	15	gr	3,00	0,05

			<b>TOTAL</b>	1,67
--	--	--	--------------	------

## **PROCEDIMIENTO**

### **Sopa de lenteja**

1. Cortar las papas en cubos pequeños
2. Cocinar la lenteja con las papas
3. Salpimentar al gusto
4. Hervir hasta que todos los ingredientes estén listos

### **Tortillas de atún**

1. Cocerlas papas hasta que queden casi completamente suaves
2. Majar la papa
3. Mezclar la papa con el atún
4. Con la mezcla formar tortillas
5. Freír las tortillas en el aceite

### **Ensalada**

1. Pelar y sacar las semillas del pepino
2. Cortar el pepino en brunoise
3. Picar finamente el perejil
4. Mezclar el pepino con el perejil y aumentar el jugo de limón
5. Agregar sal al gusto

## Almuerzo # 10

### SOPA DE MELLOCO

Meloco

200 gr

						Total calorías
Proteína	1,10%	200	0,011	2,2	4	8,8
Grasa	0,20%	200	0,002	0,4	9	4
Carbohidratos	11,80%	200	0,118	23,6	4	94,4
						<b>107</b>

Papas cocidas

120 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
Grasa	0,10%	120	0,001	0,12	9	1
Carbohidratos	15,40%	120	0,154	18,48	4	73,92
						<b>85</b>

### POLLO CON CHAMPIÑONES

Arroz cocido

140 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	140	0,02	2,8	4	11,2
Grasa	0,20%	140	0,002	0,28	9	3
Carbohidratos	19,50%	140	0,195	27,3	4	109,2
						<b>123</b>

Pollo

120 gr

						Total calorías
Proteína	20,60%	120	0,206	24,72	4	98,88
Grasa	5,60%	120	0,056	6,72	9	60
						<b>159</b>

Champiñones

70 gr

						Total calorías
Proteína	2,70%	70	0,027	1,89	4	7,56
Grasa	0,20%	70	0,002	0,14	9	1
Carbohidratos	0,70%	70	0,007	0,49	4	1,96
						<b>11</b>

Leche

110 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	110	0,0322	3,542	4	14,168
Grasa	3,25%	110	0,0325	3,575	9	32
Carbohidratos	4,52%	110	0,0452	4,972	4	19,888
						<b>66</b>



**Margarina 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,20%	15	0,002	0,03	4	0,12
<b>Grasa</b>	80,00%	15	0,8	12	9	108
<b>Carbohidratos</b>	0,40%	15	0,004	0,06	4	0,24
						<b>108</b>

**Harina de maíz 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	12,70%	15	0,127	1,905	4	7,62
<b>Grasa</b>	1,30%	15	0,013	0,195	9	2
<b>Carbohidratos</b>	67,60%	15	0,676	10,14	4	40,56
						<b>50</b>

**JUGO DE TOMATE DE ARBOL**

**Tomate de árbol 200 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	200	0,02	4	4	16
<b>Grasa</b>	0,60%	200	0,006	1,2	9	11
<b>Carbohidratos</b>	10,10%	200	0,101	20,2	4	80,8
						<b>108</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS**

**897**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Tomate de árbol	200	gr	1,80	0,36
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	140	gr	0,80	0,11
<b>Sopa de Melloco</b>				
Melloco	200	gr	1,00	0,20
Papas	120	gr	2,00	0,24
<b>Pollo con Champiñones</b>				
Pollo	120	gr	3,00	0,36
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04
Champiñones	70	gr	2,50	0,18
Leche	110	ml	0,60	0,07
Harina	15	gr	1,00	0,02
Margarina	15	gr	2,00	0,03

			<b>TOTAL</b>	1,50
--	--	--	--------------	------

**PROCEDIMIENTO**

**Sopa de melloco**

1. Cortar las papas en cubos pequeños
2. Cortar los mellocos en mitades
3. Cocinar los mellocos con las papas
4. Salpimentar al gusto
5. Hervir hasta que todos los ingredientes estén listos

**Pollo con champiñones**

1. Hacer un roux oscuro con el harina y la margarina
4. Aumentar la leche y el fondo al roux lentamente
2. Cocinar y desmenuzar el pollo
3. Saltear los champiñones
4. Agregar a la salsa el pollo y los champiñones
5. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## Almuerzo # 11

### CREMA DE ESPARRAGOS

Espárragos 100 gr

						Total calorías
Proteína	1,90%	100	0,019	1,9	4	7,6
Grasa	0,10%	100	0,001	0,1	9	1
Carbohidratos	2,20%	100	0,022	2,2	4	8,8
						<b>17</b>

Leche 150 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	150	0,0322	4,83	4	19,32
Grasa	3,25%	150	0,0325	4,875	9	44
Carbohidratos	4,52%	150	0,0452	6,78	4	27,12
						<b>90</b>

### ESTOFADO DE CARNE

Carne de res 120 gr

						Total calorías
Proteína	22,00%	120	0,22	26,4	4	105,6
Grasa	1,90%	120	0,019	2,28	9	21
Carbohidratos	1,10%	120	0,011	1,32	4	5,28
						<b>131</b>

Arvejas 40 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	40	0,198	7,92	4	31,68
Grasa	3,40%	40	0,034	1,36	9	12
Carbohidratos	48,60%	40	0,486	19,44	4	77,76
						<b>122</b>

Zanahoria 40 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	40	0,01	0,4	4	1,6
Grasa	0,20%	40	0,002	0,08	9	1
Carbohidratos	4,90%	40	0,049	1,96	4	7,84
						<b>10</b>

Tomate riñón 50 gr

						Total calorías
Proteína	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
Grasa	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
Carbohidratos	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4

**Cebolla perla 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,30%	20	0,013	0,26	4	1,04
<b>Grasa</b>	0,30%	20	0,003	0,06	9	1
<b>Carbohidratos</b>	5,80%	20	0,058	1,16	4	4,64
						<b>6</b>

**Aceite vegetal 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	20	1	20	9	180
						<b>180</b>

**Arroz cocido 120 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
<b>Grasa</b>	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

**JUGO DE PIÑA****Piña 200 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,50%	200	0,005	1	4	4
<b>Grasa</b>	0,20%	200	0,002	0,4	9	4
<b>Carbohidratos</b>	13,10%	200	0,131	26,2	4	104,8
						<b>112</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS****900****RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Piña	200	gr	1,20	0,24
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10
Aceite	20	ml	1,00	0,02
<b>Crema de Espárragos</b>				
Leche	100	ml	0,60	0,06
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04
Espárragos	150	gr	2,00	0,30

Harina	5	gr	1,00	0,01
Margarina	5	gr	2,00	0,01
<b>Estofado de Carne</b>				
Carne de res	120	gr	3,50	0,42
Arveja	40	gr	1,20	0,05
Zanahoria	40	gr	0,90	0,04
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
Cebolla perla	20	gr	1,00	0,02
Fondo oscuro de res	280	ml	0,30	0,08
			<b>TOTAL</b>	1,52

## **PROCEDIMIENTO**

### **Crema de espárragos**

1. Hacer un roux rubio con el harina y la margarina
2. Lavar bien los espárragos y licuarlos con el fondo
3. Aumentar la mezcla y la leche al roux lentamente
4. Dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos

### **Estofado de carne**

1. Filetear la carne
2. Cortar la zanahoria y la cebolla en brunoise
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Cocinar la carne
5. Cocinar la zanahoria y arveja
6. Saltear todos los ingredientes y aumentar el fondo
7. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## Almuerzo # 12

### CREMA DE CHOCLO

Choclo

100 gr

						Total calorías
Proteína	3,25%	100	0,0325	3,25	4	13
Grasa	0,88%	100	0,0088	0,88	9	8
Carbohidratos	25,65%	100	0,2565	25,65	4	102,6
						<b>124</b>

Leche

200 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	200	0,0322	6,44	4	25,76
Grasa	3,25%	200	0,0325	6,5	9	59
Carbohidratos	4,52%	200	0,0452	9,04	4	36,16
						<b>120</b>

Pan blanco

50 gr

						Total calorías
Proteína	7,00%	50	0,07	3,5	4	14
Grasa	0,80%	50	0,008	0,4	9	4
Carbohidratos	55,00%	50	0,55	27,5	4	110
						<b>128</b>

### CORVINA FRITA CON ENSALADA

Corvina

130 gr

						Total calorías
Proteína	17,40%	130	0,174	22,62	4	90,48
Grasa	0,20%	130	0,002	0,26	9	2
						<b>93</b>

Lechuga

80 gr

						Total calorías
Proteína	1,30%	80	0,013	1,04	4	4,16
Grasa	0,20%	80	0,002	0,16	9	1
Carbohidratos	1,10%	80	0,011	0,88	4	3,52
						<b>9</b>

Tomate riñón

60 gr

						Total calorías
Proteína	3,40%	60	0,034	2,04	4	8,16
Grasa	0,60%	60	0,006	0,36	9	3
Carbohidratos	17,70%	60	0,177	10,62	4	42,48
						<b>54</b>

Limón

15 ml

							<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,40%	15	0,004	0,06	4		0,24
<b>Grasa</b>	0,10%	15	0,001	0,015	9		0
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	15	0,072	1,08	4		4,32
							<b>5</b>

**Pimiento verde 30 gr**

							<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,20%	30	0,012	0,36	4		1,44
<b>Grasa</b>	0,30%	30	0,003	0,09	9		1
<b>Carbohidratos</b>	3,20%	30	0,032	0,96	4		3,84
							<b>6</b>

**Aceite vegetal 25 gr**

							<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	25	1	25	9		225
							<b>225</b>

**Arroz cocido 150 gr**

							<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	150	0,02	3	4		12
<b>Grasa</b>	0,20%	150	0,002	0,3	9		3
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	150	0,195	29,25	4		117
							<b>132</b>

## LIMONADA

**Limón 150 ml**

							<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,40%	150	0,004	0,6	4		2,4
<b>Grasa</b>	0,10%	150	0,001	0,15	9		1
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	150	0,072	10,8	4		43,2
							<b>47</b>

**Azúcar 20 gr**

							<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4		80
							<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS**

**898**

## RECETA ESTANDAR

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Limón	150	ml	1,80	0,27
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	150	gr	0,80	0,12
Aceite	25	ml	1,00	0,03

<b>Crema de Choclo</b>				
Leche	200	ml	0,60	0,12
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04
Choclo	100	gr	1,20	0,12
Harina	5	gr	1,00	0,01
Margarina	5	gr	2,00	0,01
Pan blanco	50	gr	1,80	0,09
<b>Corvina frita con ensalada</b>				
Corvina	130	gr	3,50	0,46
Lechuga	80	gr	2,00	0,16
Tomate riñón	60	gr	2,50	0,15
Limón	15	ml	1,80	0,03
Pimiento verde	30	gr	1,20	0,04
			<b>TOTAL</b>	1,55

## **PROCEDIMIENTO**

### **Crema de choclo**

1. Hacer un roux rubio con el harina y la margarina
2. Licuar los granos de choclo con el fondo
3. Aumentar la mezcla y la leche al roux lentamente
4. Dejar cocinar por aproximadamente 7 minutos
5. Servir con pan

### **Corvina frita con ensalada**

1. Filetear y salpimentar la corvina
2. Freír la corvina con aceite
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Deshojar y desinfectar la lechuga
5. Cortar el pimiento en brunoise
6. Mezclar el tomate, pimiento y la lechuga y aumentar el jugo de limón y sal



## Almuerzo # 13

### LOCRO DE HABA

Papas cocidas **60 gr**

						Total calorías
Proteína	2,00%	60	0,02	1,2	4	4,8
Grasa	0,10%	60	0,001	0,06	9	1
Carbohidratos	15,40%	60	0,154	9,24	4	36,96
						<b>42</b>

Leche **120 ml**

						Total calorías
Proteína	3,22%	120	0,0322	3,864	4	15,456
Grasa	3,25%	120	0,0325	3,9	9	35
Carbohidratos	4,52%	120	0,0452	5,424	4	21,696
						<b>72</b>

Haba **80 gr**

						Total calorías
Proteína	11,30%	80	0,113	9,04	4	36,16
Grasa	0,50%	80	0,005	0,4	9	4
Carbohidratos	24,70%	80	0,247	19,76	4	79,04
						<b>119</b>

### ESTOFADO DE HIGADO

Hígado **120 gr**

						Total calorías
Proteína	20,20%	120	0,202	24,24	4	96,96
Grasa	4,60%	120	0,046	5,52	9	50
Carbohidratos	0,20%	120	0,002	0,24	4	0,96
						<b>148</b>

Arvejas **30 gr**

						Total calorías
Proteína	19,80%	30	0,198	5,94	4	23,76
Grasa	3,40%	30	0,034	1,02	9	9
Carbohidratos	48,60%	30	0,486	14,58	4	58,32
						<b>91</b>

Zanahoria **30 gr**

						Total calorías
Proteína	1,00%	30	0,01	0,3	4	1,2
Grasa	0,20%	30	0,002	0,06	9	1
Carbohidratos	4,90%	30	0,049	1,47	4	5,88

**Tomate riñón 50 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
<b>Grasa</b>	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
<b>Carbohidratos</b>	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4
						<b>45</b>

**Cebolla perla 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,30%	15	0,013	0,195	4	0,78
<b>Grasa</b>	0,30%	15	0,003	0,045	9	0
<b>Carbohidratos</b>	5,80%	15	0,058	0,87	4	3,48
						<b>5</b>

**Aceite vegetal 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	15	1	15	9	135
						<b>135</b>

**Arroz cocido 120 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
<b>Grasa</b>	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

**JUGO DE MORA****Mora 120 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,20%	120	0,012	1,44	4	5,76
<b>Grasa</b>	1,00%	120	0,01	1,2	9	11
<b>Carbohidratos</b>	7,20%	120	0,072	8,64	4	34,56
						<b>51</b>

**Azúcar****20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS****901**

## RECETA ESTANDAR

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo unit por kg o lt	Costo total
Mora	120	gr	2,80	0,34
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10
Aceite	15	ml	1,00	0,02
<b>Locro de Haba</b>				
Leche	120	ml	0,60	0,07
Habas	80	gr	1,80	0,14
Papas	60	gr	2,00	0,12
<b>Estofado de Hígado</b>				
Hígado	120	gr	3,50	0,42
Arveja	30	gr	1,20	0,04
Zanahoria	30	gr	0,90	0,03
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
Cebolla perla	15	gr	1,00	0,02
Fondo oscuro de res	280	ml	0,30	0,08
			<b>TOTAL</b>	1,51

## PROCEDIMIENTO

### Locro de haba

1. Pelar las habas
2. Cortar las papas en cubos grandes
3. Cocinar las habas y las papas con 100ml de agua y la leche
4. Salpimentar al gusto
5. Dejar cocinar hasta que los ingredientes estén bien cocidos

### Estofado de hígado

1. Lavar el hígado y cortarlo en cubos pequeños
2. Cortar la zanahoria y la cebolla en brunoise
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Cocinar el hígado
5. Cocinar la zanahoria y arveja
6. Saltear todos los ingredientes y aumentar el fondo
7. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## Almuerzo # 14

### SOPA DE VERDE

**Plátano verde 150 gr**

						Total calorías
Proteína	1,00%	150	0,01	1,5	4	6
Grasa	0,20%	150	0,002	0,3	9	3
Carbohidratos	40,90%	150	0,409	61,35	4	245,4
						<b>254</b>

**Papas cocidas 100 gr**

						Total calorías
Proteína	2,00%	100	0,02	2	4	8
Grasa	0,10%	100	0,001	0,1	9	1
Carbohidratos	15,40%	100	0,154	15,4	4	61,6
						<b>71</b>

### POLLO AL JUGO CON ARROZ

**Pollo 100 gr**

						Total calorías
Proteína	20,60%	100	0,206	20,6	4	82,4
Grasa	5,60%	100	0,056	5,6	9	50
						<b>133</b>

**Cebolla perla 30 gr**

						Total calorías
Proteína	1,30%	30	0,013	0,39	4	1,56
Grasa	0,30%	30	0,003	0,09	9	1
Carbohidratos	5,80%	30	0,058	1,74	4	6,96
						<b>9</b>

**Tomate riñón 50 gr**

						Total calorías
Proteína	3,40%	50	0,034	1,7	4	6,8
Grasa	0,60%	50	0,006	0,3	9	3
Carbohidratos	17,70%	50	0,177	8,85	4	35,4
						<b>45</b>

**Pimiento verde 30 gr**

Total calorías
----------------

<b>Proteína</b>	1,20%	30	0,012	0,36	4	1,44
<b>Grasa</b>	0,30%	30	0,003	0,09	9	1
<b>Carbohidratos</b>	3,20%	30	0,032	0,96	4	3,84
						<b>6</b>

**Aceite vegetal 10 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	10	1	10	9	90
						<b>90</b>

**Arroz cocido 120 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
<b>Grasa</b>	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

**JUGO DE MARACUYA**

**Maracuyá 150 ml**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,90%	150	0,009	1,35	4	5,4
<b>Grasa</b>	0,10%	150	0,001	0,15	9	1
<b>Carbohidratos</b>	15,80%	150	0,158	23,7	4	94,8
						<b>102</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS**

**895**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Maracuyá	150	ml	2,00	0,30
Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10
Aceite	10	ml	1,00	0,01
<b>Sopa de Verde</b>				
Plátano verde	150	gr	1,20	0,18
Papas	100	gr	2,00	0,20
<b>Pollo al jugo</b>				

Pollo	100	gr	3,00	0,30
Fondo de ave	120	ml	0,30	0,04
Pimiento verde	30	gr	1,20	0,04
Tomate riñón	50	gr	2,50	0,13
Cebolla perla	30	gr	1,00	0,03
			<b>TOTAL</b>	1,33

## **PROCEDIMIENTO**

### **Sopa de verde**

1. Cortar las papas en cubos grandes
2. Cocinar el verde y las papas en 400ml de agua
3. Salpimentar al gusto
4. Dejar cocinar hasta que el verde y las papas estén bien cocidos

### **Pollo al jugo**

1. Filetear el pollo
2. Cortar el pimiento y la cebolla en brunoise
3. Cortar en brunoise el tomate  
concasé
4. Cocinar el pollo
5. Saltear todos los ingredientes y aumentar el fondo
6. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## Almuerzo # 15

### LOCRO DE PAPA CON QUESO

Papas cocidas 150 gr

						Total calorías
Proteína	2,00%	150	0,02	3	4	12
Grasa	0,10%	150	0,001	0,15	9	1
Carbohidratos	15,40%	150	0,154	23,1	4	92,4
						<b>106</b>

Leche 100 ml

						Total calorías
Proteína	3,22%	100	0,0322	3,22	4	12,88
Grasa	3,25%	100	0,0325	3,25	9	29
Carbohidratos	4,52%	100	0,0452	4,52	4	18,08
						<b>60</b>

Queso fresco 30 gr

						Total calorías
Proteína	16,00%	30	0,16	4,8	4	19,2
Grasa	24,00%	30	0,24	7,2	9	65
Carbohidratos	3,60%	30	0,036	1,08	4	4,32
						<b>88</b>

### FILETE DE CERDO ESTOFADO

Carne de cerdo 80 gr

						Total calorías
Proteína	21,40%	80	0,214	17,12	4	68,48
Grasa	12,80%	80	0,128	10,24	9	92
						<b>161</b>

Arvejas 25 gr

						Total calorías
Proteína	19,80%	25	0,198	4,95	4	19,8
Grasa	3,40%	25	0,034	0,85	9	8
Carbohidratos	48,60%	25	0,486	12,15	4	48,6
						<b>76</b>

Zanahoria 25 gr

						Total calorías
Proteína	1,00%	25	0,01	0,25	4	1
Grasa	0,20%	25	0,002	0,05	9	0
Carbohidratos	4,90%	25	0,049	1,225	4	4,9
						<b>6</b>

**Tomate riñón 40 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	3,40%	40	0,034	1,36	4	5,44
<b>Grasa</b>	0,60%	40	0,006	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	17,70%	40	0,177	7,08	4	28,32
						<b>36</b>

**Cebolla perla 15 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	1,30%	15	0,013	0,195	4	0,78
<b>Grasa</b>	0,30%	15	0,003	0,045	9	0
<b>Carbohidratos</b>	5,80%	15	0,058	0,87	4	3,48
						<b>5</b>

**Aceite vegetal 10 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Grasa</b>	100,00%	10	1	10	9	90
						<b>90</b>

**Arroz cocido 120 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	2,00%	120	0,02	2,4	4	9,6
<b>Grasa</b>	0,20%	120	0,002	0,24	9	2
<b>Carbohidratos</b>	19,50%	120	0,195	23,4	4	93,6
						<b>105</b>

**JUGO DE PAPAYA**

**Papaya 180 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Proteína</b>	0,50%	180	0,005	0,9	4	3,6
<b>Grasa</b>	0,10%	180	0,001	0,18	9	2
<b>Carbohidratos</b>	10,23%	180	0,1023	18,414	4	73,656
						<b>79</b>

**Azúcar 20 gr**

						<b>Total calorías</b>
<b>Carbohidratos</b>	100,00%	20	1	20	4	80
						<b>80</b>

**TOTAL CALORIAS**

**892**

**RECETA ESTANDAR**

<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo unit por kg o lt</b>	<b>Costo total</b>
Papaya	180	gr	1,20	0,22



Azúcar	20	gr	0,80	0,02
Arroz	120	gr	0,80	0,10
Aceite	10	ml	1,00	0,01
<b>Locro de papa</b>				
Leche	100	ml	0,60	0,06
Queso	30	gr	3,00	0,09
Papas	150	gr	2,00	0,30
<b>Filete de cerdo estofado</b>				
Filete de cerdo	80	gr	4,00	0,32
Arveja	25	gr	1,20	0,03
Zanahoria	25	gr	0,90	0,02
Tomate riñón	40	gr	2,50	0,10
Cebolla perla	15	gr	1,00	0,02
Fondo oscuro de cerdo	280	ml	0,30	0,08
			<b>TOTAL</b>	1,36

## PROCEDIMIENTO

### Locro de papa

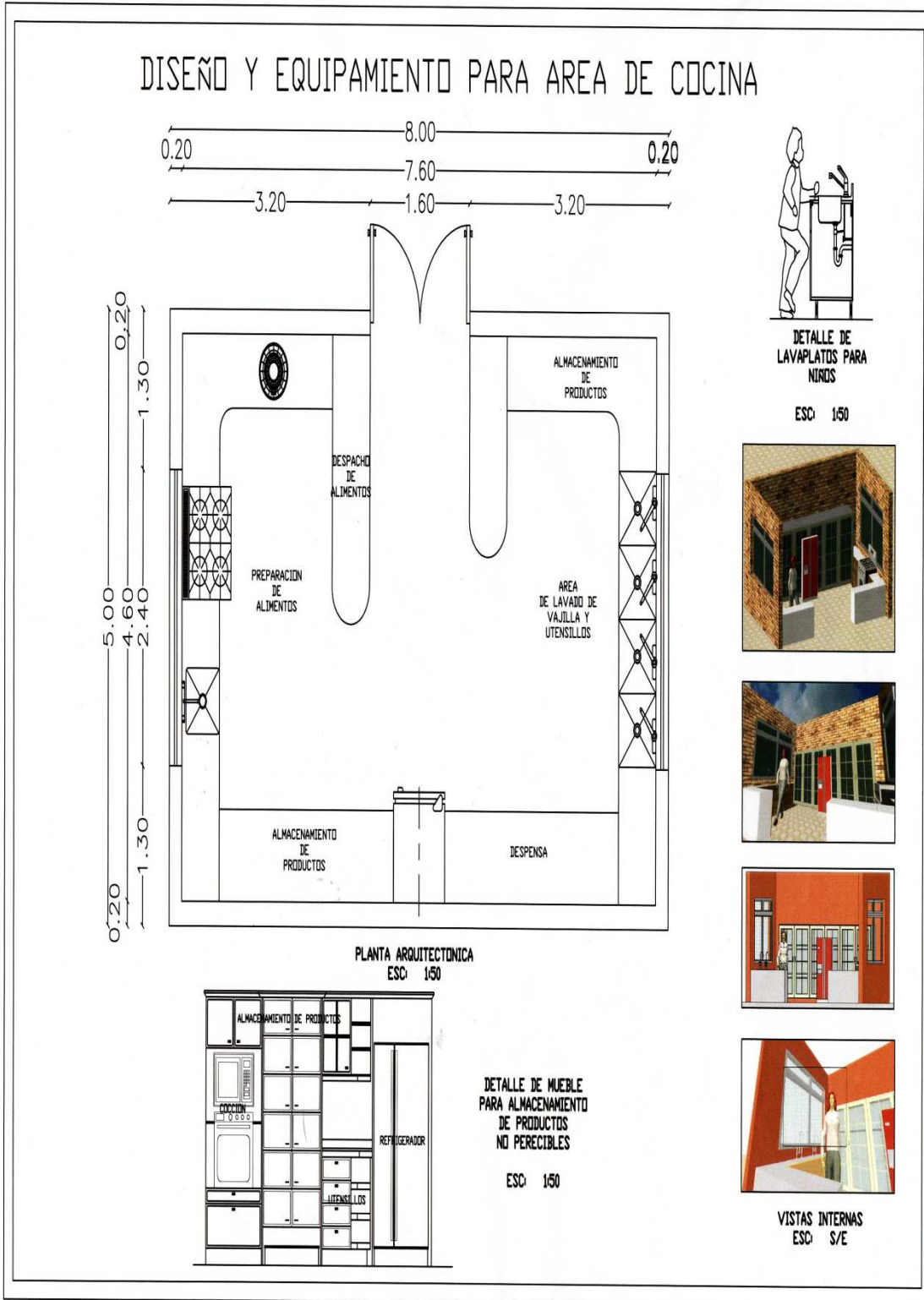
1. Cortar las papas en cubos grandes
2. Cocinar las papas con 100 ml de agua y la leche
3. Salpimentar al gusto
4. Dejar cocinar hasta que las papas estén bien cocidas

### Estofado de hígado

1. Cortar la carne de cerdo en cubos pequeños
2. Cortar la zanahoria y la cebolla en brunoise
3. Cortar en brunoise el tomate concasé
4. Cocinar la carne
5. Cocinar la zanahoria y arveja
6. Saltear todos los ingredientes y aumentar el fondo
7. Salpimentar al gusto y retirar del fuego

## 7. PROPUESTA DE DISEÑO DE UNA COCINA

### 7.1 DISEÑO Y EQUIPAMIENTO DE UNA COCINA



### **Área de almacenamiento**

- Pisos. De materiales de fácil limpieza y desinfección.
- Paredes. Material impermeables de fácil limpieza y desinfección
- Tumbado/Techo. De fácil limpieza y desinfección.
- Puertas. De materiales de fácil limpieza y desinfección.
- Iluminación. De suficiente intensidad y protegida.

### **Área de entrega.**

- Buenas condiciones generales de limpieza y mantenimiento

### **Manejo de plagas y animales**

- No hay evidencia de insectos, roedores, aves y animales domésticos.

### **Higiene de áreas**

- Satisfactorias condiciones de limpieza Existe verificación.
- Químicos e implementos son mantenidos en su área respectiva y etiquetados

### **Entrenamiento e higiene del staff**

- Existe un sistema documentado que cubre salud e higiene, control de enfermedades. Registros.
- Sistema cubre el control de comportamientos no higiénico. Lavado de manos. Prohibición de comer, fumar, beber y escupir en áreas de producción y almacenamiento.
- Existe un botiquín que incluya vendajes impermeables en caso de cortes.

### **Ambiente externo**

- Establecimiento separado de áreas de potencial contaminación y limpio.

## **7.2 REQUISITOS SANITARIOS Y LEGALES**

### **7.2.1 REGLAMENTO PARA PERMISO DE FUNCIONAMIENTO DISTRIBUIDORAS DE ALIMENTOS, BEBIDAS Y ADITIVOS ALIMENTARIOS<sup>1</sup>**

- Solicitud para permiso de funcionamiento. ANEXO
- Planilla de Inspección.
- Copia de la Cédula y Certificado de Votación del propietario.
- Copia del RUC del establecimiento
- Lista de productos con su respectivo registro sanitario
- Copia de certificado de salud ocupacional emitido por los centros de salud del Ministerio de Salud (el certificado de salud tiene validez por 1 año desde su emisión)
- Permiso de Funcionamiento del Cuerpo de Bomberos.

### **7.2.2 TRAMITES PARA EL PROCESO DE CONTROL Y VIGILANCIA SANITARIA<sup>2</sup>**

#### **Descripción:**

Certificar que se encuentra vigente el Registro Sanitario en alimentos.

#### **Requisitos:**

- Solicitud suscrita por el representante legal o responsable técnico de la empresa dirigida a la Dirección de Control y Mejoramiento en Vigilancia Sanitaria.
- Copia legible del Registro Sanitario
- De ser posible el Registro Sanitario original.
- Comprobante de \$ 10,00 dólares, depósito en la Cuenta No. 060014382-7, Banco Internacional, a nombre del Ministerio de Salud Pública

#### **Procedimiento:**

- Recepción de la solicitud.
- Verificación de la autenticidad del mismo, mediante los archivos electrónicos y

---

<sup>1</sup> <http://www.msp.gov.ec/>

<sup>2</sup> <http://www.msp.gov.ec/>

documentales.

- Solicitud a Secretaria General del MSP para la legalización del documento.
- Entrega de la copia certificada al interesado.

**Donde:**

Av. República del Salvador N° 950 y Suecia

**Costo:**

Diez dólares (\$) por cada certificación

**Tiempo Estimado de Entrega:**

Depende del número de productos solicitados, tiempo máximo 72 horas.

**Teléfonos generales:**

(593) 02 3814400, extensión 1210

### **7.3 MANUAL DE MANIPULACION DE ALIMENTOS**

Una de las principales causas de enfermedades alimentarias es la mala manipulación de alimentos en su preparación y almacenamiento.

La Organización Mundial de la Salud estima que las enfermedades causadas por alimentos contaminados constituyen uno de los problemas sanitarios más impactantes hoy en día.

Aplicando prácticas adecuadas durante la manipulación y almacenamiento de alimentos, se reducirá considerablemente el riesgo de propagación de las enfermedades alimentarias.

#### **7.3.1 HIGIENE PERSONAL**

- Mantener siempre una limpieza corporal general.
- Realización de exámenes médicos
- Mantener siempre limpias nuestras manos, lavándolas continuamente
- Las uñas deben estar siempre cortas y limpias, para lo cual se utilizara un cepillo adecuado y jabón

- Evitar cocinar o utilizar mascarilla si se presenta algún síntoma de enfermedad.
- Utilizar gorra o redecilla en la cabeza
- Utilizar guantes descartables en para las manos, al momento de manipular los alimentos.



<http://www.saveva.com/domamPlus/pub/depsalut>

### **7.3.2 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE LAS INSTALACIONES, LOS EQUIPOS Y LOS UTENSILIOS**

- Se debe limpiar diariamente suelos, paredes y superficies de trabajo.
- Las picadoras, batidoras y utensilios similares se tienen que desmontar, limpiar y desinfectar cada vez después de su uso.
- Los productos de limpieza y desinfección deben guardarse correctamente identificados y separados de los alimentos
- Se debe desinfectar con sustancias bactericidas y agua potable.
- Los equipos como hornos y freidoras se deben limpiar diariamente.
- Debemos secar las superficies con un trapo limpio, o preferentemente con papeles desechables.
- La basura se debe recoger en recipientes de materiales fáciles de limpiar e impermeables que dispongan de tapa que cierre herméticamente de manera automática.
- Las bolsas de basura se deben sacar cada vez que estén llenas o diariamente.
- Los recipientes de basura se deben limpiar y desinfectar cada vez que se vacíen y, como mínimo, una vez al día.

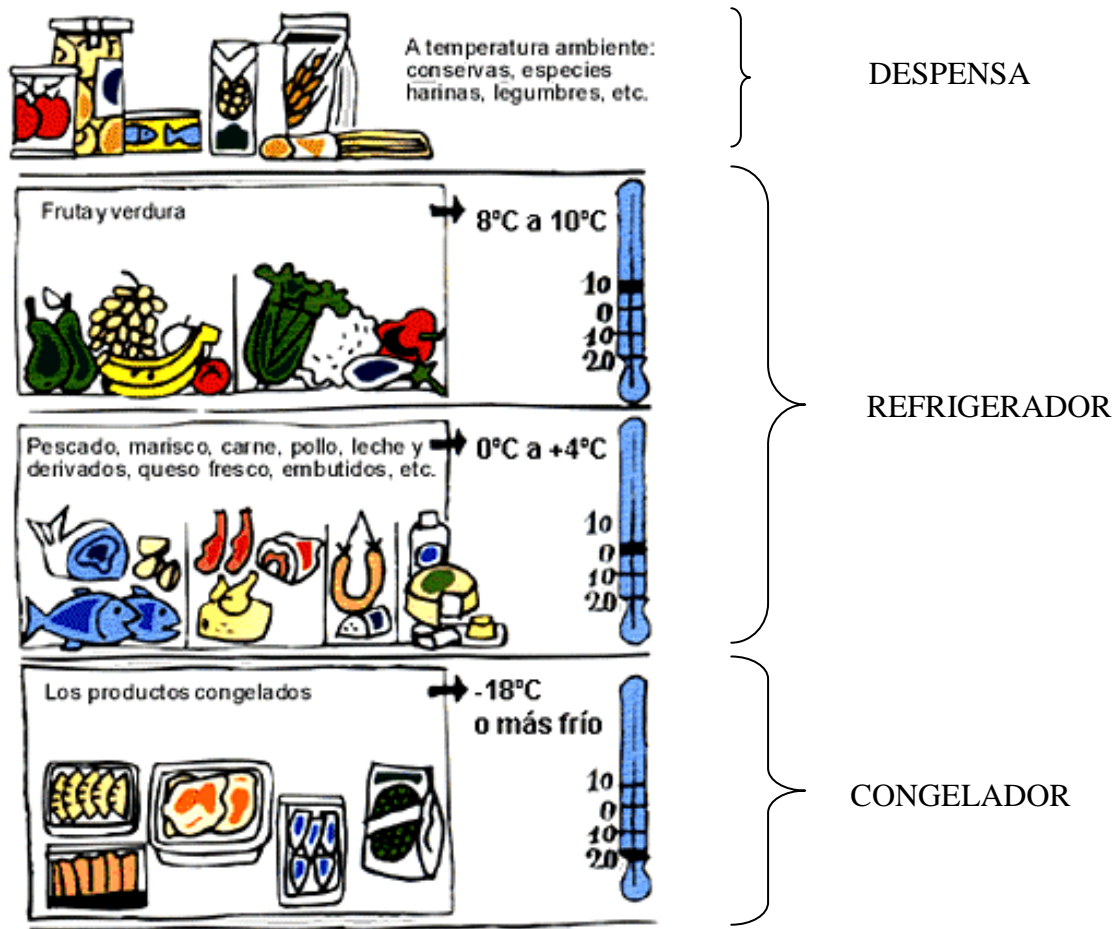
- Los tachos de basura se deben colocar en puntos de fácil acceso, pero no cerca de los alimentos, ya que es un riesgo para los mismos.
- Una vez llenas las bolsas se deben retirar y depositar en un espacio destinado específicamente a almacenarlas provisionalmente hasta que sean recogidas por los servicios de residuos sólidos.



<http://www.saveva.com/domamPlus/pub/depsalut>

### **7.3.3 ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS**

- Los Alimentos secos se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar.
- Los alimentos que por sus características sean favorables al crecimiento bacteriano hay que conservarlos en régimen de frío, a temperatura adecuada.
- Los alimentos secos se deben colocar en estanterías y no se deben poner en el suelo o en contacto con las paredes.
- Los alimentos se deben ordenar según las distintas clases y tipos: carne, pescado, lácteos, fruta y verdura.
- Se separar los alimentos cocidos de los crudos.
- Se debe comprobar la temperatura de las refrigeradoras.



<http://www.saveva.com/domamPlus/pub/depsalut>

### 7.3.4 PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Cocer los alimentos a temperatura suficiente, para asegurar la destrucción de los microorganismos, en promedio esta temperatura es de  $70^{\circ}\text{C}$ .
- Hay que comprobar la temperatura de cocción.
- Si el alimento se ha de conservar caliente, hay que mantenerlo a una temperatura de  $65^{\circ}\text{C}$ .
- El recalentamiento de los alimentos deberá ser de forma rápida y deberemos asegurarnos que el alimento alcance una temperatura de  $70^{\circ}\text{C}$ , en una hora desde que se retira del refrigerador.



- Evitar la contaminación cruzada, evitando el contacto de alimentos crudos con cocidos mediante las manos del manipulador o la utilización de la misma superficie o utensilio sin previa limpieza.
- Limpiar las superficies y los utensilios después de haberlos utilizado.
- Lavarse las manos después de manipular alimentos.
- Hay que lavar las verduras y la frutas con agua potable y desinfectarla. sumergiéndola en agua con unas gotas de cloro, una gota de cloro por cada litro de agua.
- Controlar siempre fecha de vencimiento y estado general de envases y recipientes.
- De preferencia los elementos como tablas de picar deben ser diferentes para alimentos crudos y cocidos.



<http://www.saveva.com/domamPlus/pub/depsalut>

## 8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 8.1 CONCLUSIONES

- El Programa de Alimentación Escolar surgió de la necesidad de brindar a los niños de escuelas fiscales y fiscomisionales un alimento balanceado y nutritivo que permitiera optimizar su estado físico e intelectual.
- El Programa de Alimentación Escolar ha desarrollado menús que no cumplen con las necesidades nutricionales de los niños y su falta de variedad puede traer a la salud de los niños un déficit de nutrientes.
- El Programa de Alimentación Escolar asiste a 15 384 escuelas, es decir 1´ 422 941 participantes, a nivel nacional, en lo que se refiere a desayunos y almuerzos escolares.
- Los niños debido a la necesidad extrema de recibir alimento diario, desayuno y almuerzo, que muchas veces son lo único que consumen en el día, están de acuerdo en la manera como se preparan y almacenan los alimentos, que muchas veces no tiene las mínimas normas de higiene y salubridad. En este punto es importante señalar que no solo la preparación de los alimentos es de baja calidad, sino que los mismos alimentos no contienen los nutrientes básicos para los niños, tanto el desayuno como el almuerzo tienen cantidades elevadas de carbohidratos, que permite únicamente que los niños se sientan satisfechos y su masa corporal vaya creciendo. No debemos olvidar que consumir carbohidratos en grandes cantidades produce en el cuerpo una reacción de pesadez y cansancio.
- Los menús del Programa de alimentación escolar no cumplen con los requerimientos nutricionales de los niños, por lo que el objetivo de los menús nutricionales propuestos, es que comenzando con los niños más pequeños es decir los niños de 4 a 6 años de edad, brindarles a los niños menús que no

solamente los alimenten, sino menús que los nutran, es decir, menús balanceados que cubrirán todas sus necesidades energéticas y nutricionales, lo que traerá como consecuencia un óptimo desarrollo físico e intelectual y un buen estado de salud.

- La mayoría de alimentos son preparados en las mismas Escuelas, o en su defecto en casas de los padres de familia, esto no permite tener un espacio óptimo y saludable para la elaboración de los desayunos y almuerzos, son espacios demasiado reducidos, sin normas de higiene y manipulación correctas.
- Es importante tomar en cuenta que parte de los niños participantes del PAE han presentado en su momento algún problema de alimentación, lo que demuestra una vez más que los alimentos empleados por el Programa no están siendo óptimos en el desarrollo de los niños, y que pueden traer complicaciones futuras graves en la salud de los niños.
- Los niños tienen derecho a una correcta alimentación. Dentro de la Declaración de los Derechos del Niño, establecida por la Organización de las Naciones Unidas, hace especial énfasis en que el niño debe disfrutar del más alto nivel posible de salud y esto se debe lograr entre otros aspectos al suministro de alimentos nutritivos adecuados. Se debe asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos.
- Hoy en día son cada vez más las personas interesadas por tener una correcta alimentación. Existen dos extremos en nuestra sociedad, obesidad y desnutrición, que han hecho conciencia en gran parte de la ciudadanía impulsando a aprender y conocer acerca de la nutrición y como vivir de manera saludable, y los niños y padres de familia que son de estratos bajos no están fuera de esta preocupación, aunque siempre la necesidad esta sobre la salud.

- Ecuador presenta desenfrenados niveles de desnutrición infantil, es el cuarto país de América Latina, después de Guatemala, Honduras y Bolivia, con peores índices de desnutrición infantil. En la actualidad, el 26% de la población infantil ecuatoriana de cero a cinco años sufre de desnutrición crónica, una situación que se agrava en las zonas rurales, donde alcanza al 35,7% de los menores, y es aún más crítica entre los niños indígenas, con índices de más del 40%. Los primeros 24 meses de vida son esenciales para el crecimiento físico y cerebral del menor, si queda afectado, el daño provocado al cerebro es irreversible y le afectará el resto de su vida. Lamentablemente la desnutrición es un ciclo vicioso, ya que un malnutrido tendrá menores oportunidades y por tanto menos desarrollo y menos medios para poder dar a sus eventuales hijos una correcta alimentación. Recordando la frase humanista no se debe olvidar que "La desnutrición aguda es una sentencia de muerte, la desnutrición crónica es una cadena perpetua".

## **8.2 RECOMENDACIONES**

- Estudiar y analizar profundamente el desarrollo nutricional de nuestros niños en el Ecuador, para determinar las causas del alto desnutrición en el Ecuador, y plantear estrategias efectivas que puedan erradicar este problema tan serio en el Ecuador.
- Fomentar la capacitación de los padres de familia, a través de propagandas o campañas del estado que lleguen a todos los sectores de la población, para que ejerzan una correcta alimentación en sus hijos y les enseñen a alimentarse correctamente, sin importar su condición social.
- Generar menús de temporada, es decir, desarrollar menús que lleven productos de temporada por lo cual traerá como consecuencia una reducción de costos en los menús.

- Realizar el estudio nutricional de nuevos productos y su penetración en programas de alimentación y nutrición, que puedan optimizar los menús...
- Capacitar a nuestra sociedad acerca de una alimentación correcta, sana y de bajo costo, es decir, que se debe tratar de quitar el paradigma de que solo las personas con cierto poder monetario pueden acceder a una correcta alimentación.

### 8.3 GLOSARIO

**Antioxidante:** Que evita la oxidación.

**Aromatizar:** añadir a un género un elemento o preparación de elementos con aromas fuertes como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores, etc.

**Brunoise:** picar muy fino un alimento, en cubos pequeños de 1 a 3 mm

**Cocer:** cocinar un género sumergiéndolo en un líquido en ebullición o desde frío pero llevándolo a ebullición.

**Enzima:** Proteína que cataliza específicamente cada una de las reacciones bioquímicas del metabolismo.

**Filete:** lámina de diferentes grosores de carne magra.

**Filetear:** cortar en láminas un género.

**Fondo oscuro:** se lo obtiene dorando o tostando previamente los huesos.

**Fondo:** Líquido que se obtienen de cocer agua con verduras y huesos, se denomina con el nombre del elemento con el que se haya cocido, fondo de ave, fondo de res, etc.

**Freír:** cocinar un género total o parcialmente sumergiéndolo en una grasa generalmente aceite o mantequilla. La temperatura de fritura va en función del grosor y naturaleza de la pieza.

**Fumet:** fondo de espinas o huesos de pescado

**Hemoglobina:** Proteína de la sangre, de color rojo característico, que transporta el oxígeno desde los órganos respiratorios hasta los tejidos.

**Ingesta:** dieta, conjunto de sustancias que se ingieren

**Ligar:** espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón.

**Ración:** Parte o porción que se da para alimento en cada comida, tanto a personas como a animales.

**Roux:** mezcla de harina y mantequilla para ligar salsas.

**Saltear:** cocinar un género total o parcialmente en una grasa a fuego vivo y descubierto para que quede dorado.

## BIBLIOGRAFÍA

- GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR; Informe de rendición de cuentas de los programas prioritarios del frente social, Producción editorial Secretaría técnica del frente social; Ecuador; 2002.
- VARIOS AUTORES; Plan Nacional decenal de protección integral a la niñez y adolescencia, Producción editorial Consejo nacional de la niñez y adolescencia; Ecuador; 2005.
- VARIOS AUTORES; Los niños y niñas del Ecuador: segunda encuesta nacional de la niñez y adolescencia, Producción editorial Observatorio social del Ecuador; Ecuador; 2005.
- VARIOS AUTORES; Mapa de pobreza y desigualdad en Ecuador, Producción editorial Ministerio de coordinación de desarrollo social; Ecuador; 2008.
- VARIOS AUTORES; Informe de desarrollo social 2007. Pobreza, desigualdad e inversión social, Producción editorial Secretaría técnica del Ministerio de coordinación de desarrollo social; Ecuador; Ecuador, 2008.
- GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR; La revolución educativa 365 días después. Rendición de cuentas año 2007, Producción Editorial Ministerio de educación; Ecuador; 2007.
- VARIOS AUTORES; Educación y desarrollo de los niños y niñas de educación básica; Ecuador; 2004.
- MARTÍN PEÑA GONZALO; Nutrición, dieta sana y tabla de nutrientes; España; 1997.
- CARUCI JOSÉ, CARUCI NELLY; Nutrición y Salud: Principios prácticos para una vida saludable, Editorial Grupo Nelson; Estados Unidos; 2005.
- COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA SOCIEDAD URUGUYA DE PEDIATRÍA; Guías de alimentación del niño preescolar y escolar; Uruguay; 2004.
- PEÑA QUINTANA LUIS; Alimentación del preescolar y escolar, Editorial Elsevier; España; 2006.
- VARIOS AUTORES; Pedagogía y psicología infantil, Editorial Cultural; España; 2001.
- KOZIOL MICHAEL; ABC de la Nutrición, Editorial Corporación de Promoción Universitaria Universidad San Francisco de Quito; Ecuador; 1990.



- CERVERA PILAR, CLAPES JAIME; Alimentación y Dieta Terapia, Segunda Edición, Editorial Interamericana; España; 2004.
- GUEVARA JESSICA; Tesis, Estudio de alimentación en los colegios fiscales del sector norte de Quito y presentación de una propuesta mejorada.
- YONFANA DEL POZO SARA ESTEFANÍA; Tesis, Propuesta alimenticia para niños de 1 - 5 años de edad en el centro de desarrollo infantil de la Universidad Tecnológica Equinoccial.
- VARIOS AUTORES; Código de la niñez y adolescencia, producción editorial programa nuestros niños; Ecuador; 2004
- ZORRILLA SANTIAGO, TORRES MIGUEL; Metodología de la investigación, Editorial Mc Graw - Hill; España; 1997
- Lexus Diccionario Enciclopédico, Editorial Lexus Editores, 2007
- Enciclopedia Encarta 2006
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA; Diccionario de la Lengua Española, Editorial Espasa Calpe, Vigésima segunda edición, España, 2001

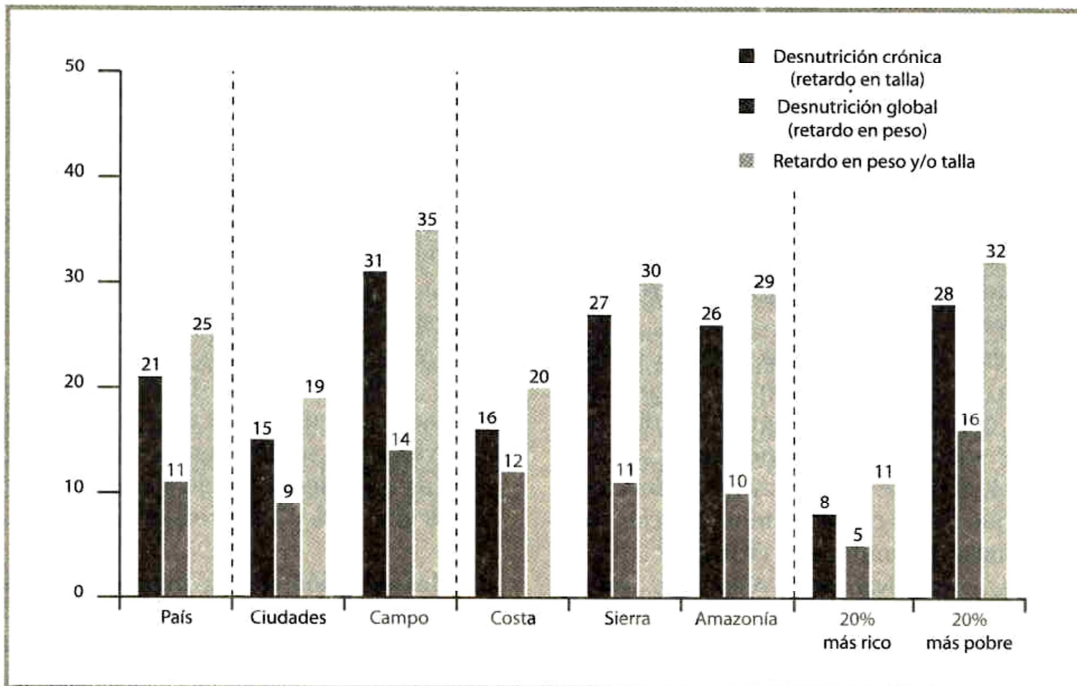
### **PÁGINAS WEB:**

- [http://www.unicef.org/spanish/ffl/03/key\\_messages.htm](http://www.unicef.org/spanish/ffl/03/key_messages.htm)
- <http://www.slideshare.net/krysvas01.pa/las-diferentes-etapas-del-crecimiento-y-desarrollo-del-presentation>
- <http://www.preescolar.es/preescolar-actividad-en-ninos-de-preescolar.html> -
- <http://www.alimentacionynutricion.org/es/index>
- [http://www.infonutricion.com/gr/s01\\_2\\_tabla1.gif](http://www.infonutricion.com/gr/s01_2_tabla1.gif)
- <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/InfNutrCrDess.html>
- [http://www.healthykids.us/spanish/chapters/meals\\_pf.htm](http://www.healthykids.us/spanish/chapters/meals_pf.htm)
- [http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta\\_equilibrada.htm](http://www.portalfitness.com/nutricion/dieta_equilibrada.htm)
- <http://www.guiainfantil.com/salud/.../preescolar.htm>
- <http://www.uned.es/pea-nutricion-y.../necesidades.htm>
- [http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/necesid\\_nutrientes.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/necesid_nutrientes.htm)
- <http://www.msp.gov.ec/>

- <http://www.saveva.com/domamPlus/pub/depsalut>
- [http://www.mibebesano.com/nutricion\\_2.shtml](http://www.mibebesano.com/nutricion_2.shtml)

## ANEXO 1

**INDICADOR.** Porcentaje de niños y niñas menores de cinco años que muestra indicios de (i) desnutrición crónica o baja talla para su edad y (ii) de desnutrición global o bajo peso para su edad, 2004



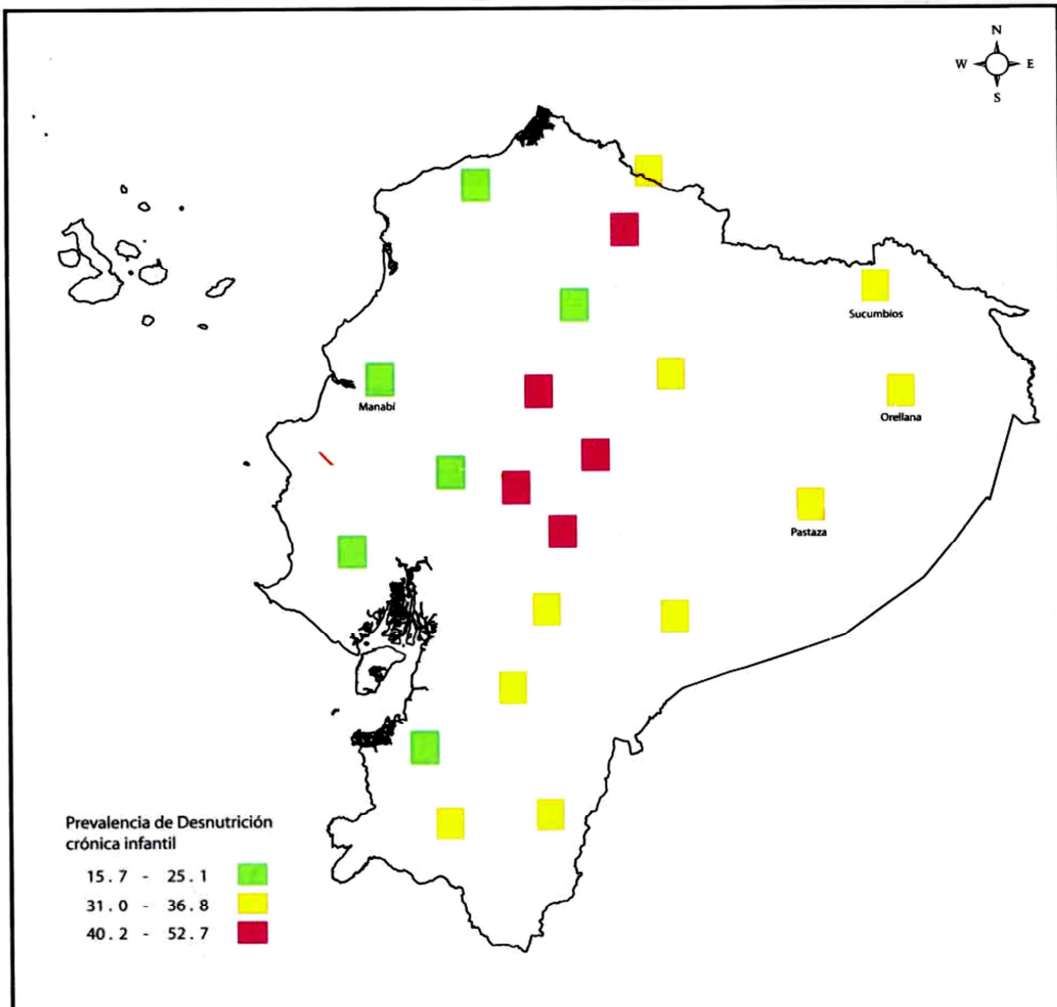
Véase Tabla 19.

**Nota:** La desnutrición crónica es el resultado de desequilibrios nutricionales sostenidos en el tiempo y se refleja en la relación entre la talla del niño/a y su edad. Se considera que un niño/a de una edad dada manifiesta una deficiencia de talla cuando su altura es menor a la mínima que se espera para esa edad según los patrones de crecimiento para una determinada población. La desnutrición global es la deficiencia del peso con relación a la edad; representa el resultado de desequilibrios nutricionales pasados y recientes. Se considera que un niño/a de una edad dada manifiesta peso insuficiente cuando éste es menor al mínimo que se espera para esa edad según los patrones de desarrollo físico establecidos para una determinada población.

**Fuentes:** INEC, SIEH, 2004. Elaboración: OSE.

## ANEXO 2

### PREVALENCIA DE DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL



Desnutrición Crónica Infantil	
Provincia	Prevalencia (%)
Chimborazo	52,6
Bolívar	47,9
Cotopaxi	43,3
Imbabura	40,2
Azuay	36,8
Amazonía	35,7
Tungurahua	35,2
Cañar	35,1

Desnutrición Crónica Infantil	
Provincia	Prevalencia (%)
Loja	34,7
Carchi	31
Manabí	25,1
Pichincha	22,6
Los Ríos	22
Esmeraldas	19,5
Guayas	16,9
El Oro	15,7

Fuente: Censo de Población y Vivienda 2001  
Elaboración: STMCDS - SIISE

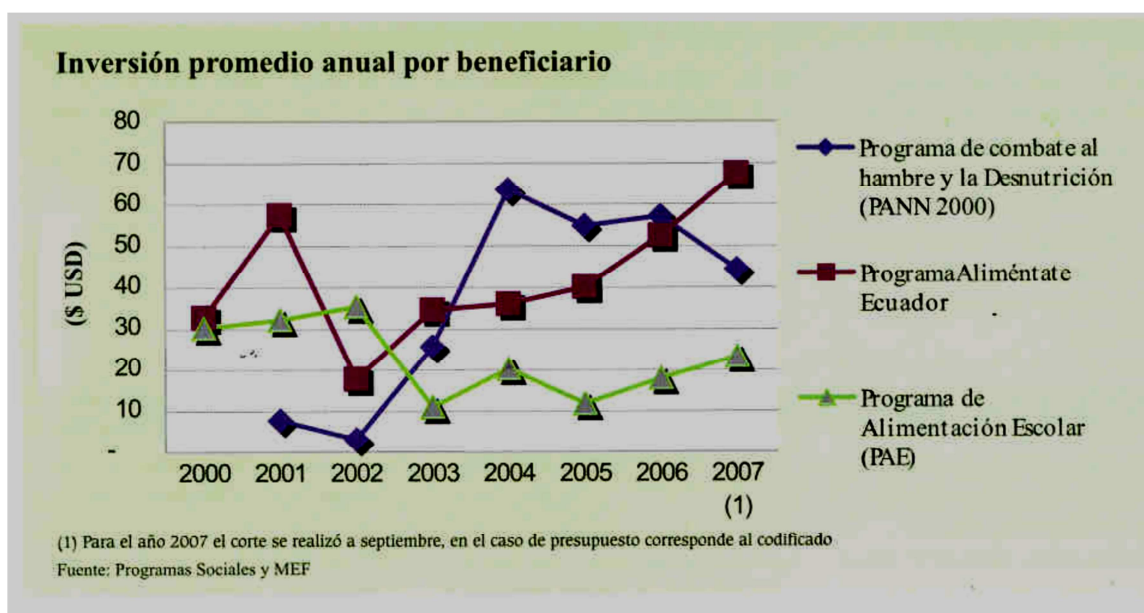
## ANEXO 3

Presupuesto 2007 por tipo de programa (millones de dólares)	
Programa Social	Presupuesto
<b>Cuidado y Desarrollo infantil</b>	<b>136,9</b>
• Instituto Nacional del Niño y la Familia (INNFA)	72,9
• Fondo de Desarrollo Infantil (FODI)	37,5
• Operación Rescate Infantil (ORI)	26,5
<b>Alimentación infantil</b>	<b>60,0</b>
• Programa de Alimentación Escolar (PAE)*	30,0
• Aliméntate Ecuador*	17,5
• Programa de combate al hambre y la Desnutrición (PANN 2000)*	12,5
<b>Educación y capacitación</b>	<b>73,1</b>
• Universalización de la Educación Básica	66,5
• Servicio Ecuatoriano de Capacitación Profesional	6,6
<b>Salud</b>	<b>38,7</b>
• Programa de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia	20,6
• Plan Ampliado de Inmunizaciones	13,0
• Programa Nacional de Control y Prevención de ITS-VIH/SIDA	4,1
• Programa de Tuberculosis	1,0
<b>Infraestructura social</b>	<b>125,6</b>
• Dirección Nacional de Servicios Educativos*	96,5
• Fondo de Inversión Social de Emergencia**	18,3
• Programa Agua Potable y Saneamiento para Comunidades Rurales y Pequeños Municipios **	10,8
<b>Transferencias monetarias</b>	<b>434,4</b>
• Bono de Desarrollo Humano	360,0
• Bono de Vivienda	74,4
<b>Otros</b>	<b>10,2</b>
• SELBEN	10,2
<b>TOTAL</b>	<b>878,9</b>

Fuente: Capítulo 8.

Notas: Los programas con un asterisco son financiados con fondos del CEREPS y los con doble asterisco con créditos externos (en el caso del FISE parcialmente). El resto tienen fondos directos de sus respectivos ministerios u oficinas estatales.

## ANEXO 4



### Observaciones:

- Los programas de alimentación entregan raciones de alimentos a un costo relativamente bajo y con altas coberturas, estos programas han ido creando integralidad por parte del beneficiario, control de salud, complementos alimenticios y vacunas. Actualmente en la nueva concepción del programa Alimentate Ecuador, éste resulta un excelente canal para mejorar la educación nutricional, por cuanto más allá de la entrega de productos alimenticios, se promueve las denominadas “ferias del buen vivir”, que fomentan la educación nutricional a la familia.
- Para convertir estos programas en un elemento efectivo de protección social, se debe mejorar la periodicidad en las entregas que realizan. Un caso de una buena práctica es el PAE, pues ha pasado de 80 raciones anuales por niño a 120 en el año 2007 y para el 2008 proyecta 160 raciones anuales por niño, es decir todo el periodo escolar. Lamentablemente por su tipo de financiamiento estos programas son vulnerables a la entrega oportuna de recursos.
- Una dificultad que presentan es la continuidad en la atención de sus beneficiarios al pasar de una población objetivo a otra, debido a que los tres programas se administran de manera independiente y no existe coordinación entre ellos. Adicionalmente esto provoca una duplicación de esfuerzos como los logísticos en la entrega de alimentos, así como dificulta el monitoreo y evaluación de los beneficiarios en el tiempo.
- En cuanto a su monitoreo y evaluación, no existen estudios de evaluación de impacto que permitan analizar si los programas cumplen con los objetivos nutricionales y de retención que se proponen. En general los programas tienen únicamente información sobre la entrega de los productos y no mantienen información sobre la evolución de los beneficiarios.

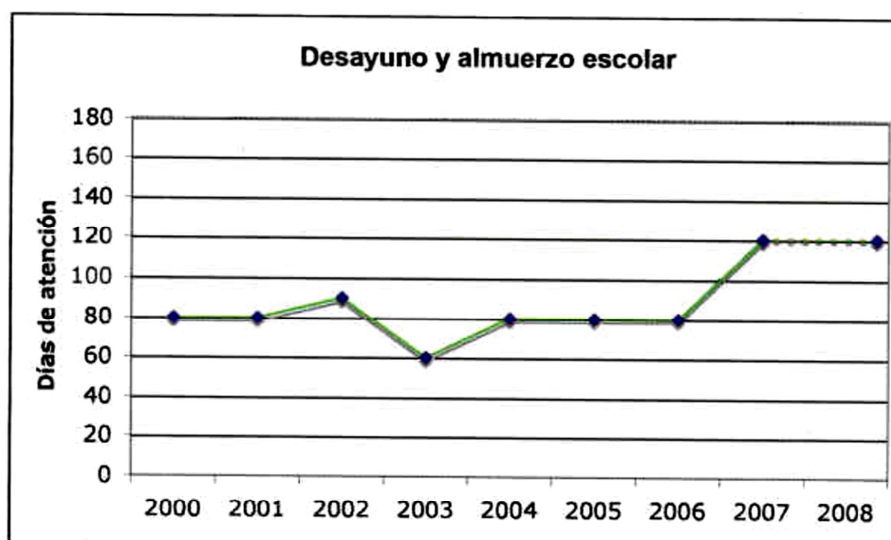


## ANEXO 5

LA REVOLUCIÓN EDUCATIVA, 365 DÍAS DESPUÉS

Año fiscal	Beneficiarios	Escuelas atendidas	Días de atención
2000	1'098.647	12.216	80
2001	1'423.771	15.654	80
2002	1'422.577	15.658	90
2003	1'266.691	14.578	60
2004	1'212.918	14.453	80
2005	1'303.875	15.658	80
2006	1'309.801	15.104	80
2007	1'340.149	15.018	120
2008*	1'500.000	16.000	120

\* Proyección



## ANEXO 6

**Tabla 19**  
**DESNUTRICIÓN EN LA NIÑEZ**

**Porcentaje de niños y niñas menores de 5 años que muestra indicios de (i) desnutrición crónica (baja talla para su edad) y (ii) de desnutrición global (bajo peso para su edad), 2004**

Población	Desnutrición crónica (retardo en talla)	Desnutrición global (retardo en peso)	Retardo en peso y/o talla
País	21	11	25
<b>Residencia</b>			
Urbana	15	9	19
Rural	31	14	35
<b>Región / residencia</b>			
Costa	16	12	20
Guayaquil	14	11	19
Machala	13	12	16
Costa urbana sin Guayaquil y Machala	13	10	17
Costa rural	21	14	26
Sierra	27	11	30
Quito	14	9	19
Cuenca	14	10	21
Sierra urbana sin Quito y Cuenca	20	7	22
Sierra rural	41	14	43
Amazonía	26	10	29
<b>Provincias</b>			
Azuay	22	9	27
Bolívar	35	13	36
Cañar	32	11	35
Carchi	26	7	27
Cotopaxi	40	14	40
Chimborazo	44	19	47
El Oro	11	9	15
Esmeraldas	18	10	22
Guayas	15	11	19
Imbabura	35	9	35
Loja	35	14	38
Los Ríos	17	12	22
Manabí	18	13	22
Pichincha	18	9	22
Tungurahua	35	12	38
<b>Sexo</b>			
Hombres	23	13	27
Mujeres	19	10	22
<b>Condición étnica del hogar</b>			
Indígena	42	15	44
No indígena	18	11	22
<b>Condición económica</b>			
20% más rico	8	5	11
20% más pobre	28	16	32

**Nota:** La desnutrición crónica es el resultado de desequilibrios nutricionales sostenidos en el tiempo y se refleja en la relación entre la talla del niño/a y su edad. Se considera que un niño/a de una edad dada manifiesta una deficiencia de talla cuando su altura es menor a la mínima que se espera para esa edad según los patrones de crecimiento para una determinada población. La desnutrición global es la deficiencia del peso con relación a la edad; representa el resultado de desequilibrios nutricionales pasados y recientes. Se considera que un niño/a de una edad dada manifiesta peso insuficiente cuando éste es menor al mínimo que se espera para esa edad según los patrones de desarrollo físico establecidos para una determinada población.

**Fuentes:** INEC, SIEH, 2004.

**Elaboración:** OSE.



## **ANEXO 7**

### **TABLAS DE COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS**

# CONTENIDO EN MACRONUTRIENTES Y MINERALES

## GRUPO 1 - HUEVOS, LÁCTEOS Y HELADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>11. HUEVOS</b>																		
HUEVO CLARA	100	87.3	53	11.1	0.7	0.2	0.0<	0.0	0.0	0	0.0	170	154	12	11	21	0.20	
HUEVO COCIDO	88	74.8	147	12.3	0.0	10.9	3.1	4.7	1.6	385	0.0	140	140	12	52	220	2.10	
HUEVO ENTERO	88	74.1	160	12.9	0.7	11.2	3.1	4.7	1.4	385	0.0	144	147	12	56	216	2.10	
HUEVO FRITO	100	63.3	232	14.1	0.0	19.5	4.4	10.6	2.4	435	0.0	220	180	14	64	260	2.50	
HUEVO TORTILLA	100	68.8	190	10.6	0.0	16.4	3.5	9.2	2.0	355	0.0	1030	120	18	47	190	1.70	
HUEVO YEMA	100	50.0	359	16.1	0.3	31.9	8.8	13.2	4.0	1260	0.0	51	138	16	140	590	7.20	
<b>12. LECHE</b>																		
LECHE CON GRASA VEGETAL	100	89.7	58	3.0	4.4	3.2	0.5	2.1	0.5	4	0.0	70	150	14	125	95	100.00	
LECHE CONDENSADA DULCE	100	26.1	320	8.2	51.9	8.8	5.8	2.6	0.2	29	0.0	88	360	27	238	236	0.25	
LECHE DE CABRA	100	86.6	68	3.7	4.3	3.9	3.4	0.8	0.1	11	0.0	42	181	14	127	109	0.05	
LECHE DE OVEJA	100	82.7	96	5.3	4.7	6.3	4.6	1.5	0.3	12	0.0	30	182	12	183	115	0.10	
LECHE DE VACA 0.07% MG	100	90.9	35	3.5	4.8	0.1	0.1	**	***	3	0.0	53	150	14	123	97	0.12	
LECHE DE VACA 1.65% MG	100	89.6	48	3.4	4.8	1.6	1.1	0.4	0.1	5	0.0	47	155	12	118	91	0.05	
LECHE DE VACA 3.5% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.6	2.4	1.0	0.1	12	0.0	48	157	12	120	92	0.05	
LECHE DE VACA 3.2% MG	100	87.7	65	3.3	4.8	3.2	2.1	0.9	0.1	11	~	48	157	12	120	92	0.05	
LECHE EVAPORADA IDEAL	100	72.0	142	7.4	11.3	7.5	0.0	0.0	0.0	2	0.0	95	320	25	240	180	0.10	
LECHE POLVO DESCREMADA	100	4.3	366	35.0	51.9	1.0	0.7	0.3	**	3	0.0	557	1580	110	1290	1020	0.80	
LECHE POLVO ENTERA	100	3.5	490	25.2	38.1	26.2	17.8	8.4	0.7	97	0.0	371	1160	110	920	714	0.70	
LECHE: SUERO EN POLVO	100	3.5	339	11.7	73.5	0.5	0.4	0.1	***	0	~	968	2288	199	2054	1348	1.24	
NATA PARA MONTAR	100	62.0	302	2.4	3.4	31.7	20.5	9.3	1.0	109	0.0	34	112	10	80	63	0.03	
<b>13. YOGUR</b>																		
YOGUR DE FRUTAS DESNATADO	100	81.4	69	3.8	12.8	0.1	0.1	**	***	1	0.0	57	187	14	128	95	0.06	
YOGUR DE FRUTAS ENTERO	100	74.4	102	3.9	15.5	2.6	1.8	0.7	0.1	10	0.0	82	210	16	127	96	0.00	
YOGUR DESNATADO	100	89.8	39	4.4	4.9	0.1	0.0	0.0	***	0	0.0	50	180	10	140	100	0.06	
YOGUR NATURAL 3.5% MG	100	87.0	69	3.8	4.9	3.8	1.8	1.0	0.2	12	0.0	40	150	10	120	90	0.04	
CUAJADA	100	81.9	75	4.5	1.4	4.5	3.3	1.2	0.2	25	0.0	155	315	18	146	106	0.46	
<b>14. QUESOS</b>																		
QUESO AZUL	100	44.0	364	20.6	2.0	31.3	25.0	7.4	1.4	88	0.0	1375	60	19	368	292	0.66	
QUESO AZUL PROMEDIO	100	40.8	374	20.9	1.8	31.5	24.2	8.0	1.4	86	~	1357	70	20	395	319	0.62	
QUESO BRIE 50% MG	100	45.5	342	22.6	1.0	27.9	18.5	7.6	0.8	100	0.0	1170	152	27	400	188	0.50	
QUESO CAMMEMBERT 45% MG	100	52.0	286	21.0	0.2	22.3	14.0	6.1	0.7	62	0.0	970	110	17	570	350	0.15	
QUESO CASTELLANO MANCHEGO	98	30.4	438	25.5	0.9	37.3	32.0	9.1	1.0	95	0.0	603	88	23	626	566	0.71	
QUESO DE BOLA (EDAM) 40%MG	98	43.6	331	23.6	2.0	26.3	19.9	7.2	1.0	92	0.0	649	67	19	734	467	0.74	
QUESO DE CABRA FRESCO	100	54.7	270	17.4	1.1	21.8	18.1	5.7	0.7	90	~	480	90	88	543	818	0.40	
QUESO DE CABRALES	100	41.8	379	21.5	2.1	32.6	22.0	10.1	1.2	84	0.0	1067	95	16	358	379	0.50	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
QUESO EMMENTAL 45% MG	100	35.7	385	28.7	0.5	29.7	20.5	7.2	1.1	92	0.0	450	107	35	1020	636	0.31
QUESO EN LONCHAS 40% MG	100	75.0	148	10.8	0.7	11.3	7.5	3.1	0.3	37~	0.0	42	118	10	82	187~	0.34~
QUESO FRESCO 0% MG	100	86.3	47	7.5	3.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	33	110	12	126	50	0.40
QUESO FRESCO BURGOS	100	54.0	286	16.0	3.6	24.0	20.3	5.7	0.8	70	0.0	222	93	21	622	385	0.61
QUESO FRESCO DESNATADO	100	81.3	76	13.5	4.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1	0.0	40	95	12	92	160	0.40
QUESO FRESCO GRASO 40%MG VACA	100	73.5	161	11.1	3.3	11.4	7.6	3.1	0.4	37	0.0	34	82	10	95	187	0.34
QUESO FUNDIDO DESGRASADO	100	68.5	111	15.5	2.8	4.3	3.1	1.2	0.2	15~	0.0	740	144	87	385	924	0.42
QUESO FUNDIDO EXTRAGRASO	100	52.4	274	14.1	2.3	23.2	16.8	6.5	0.9	77~	0.0	774	128	10	343	668	0.48
QUESO FUNDIDO GRASO	100	54.8	238	15.0	2.3	18.8	13.7	5.2	0.7	64~	0.0	893	128	11	398	648	0.55
QUESO FUNDIDO SEMIGRASO	100	58.3	196	14.9	4.2	13.3	9.9	3.7	0.5	94~	0.0	857	165	36	356	860	0.50
QUESO GALLEGO	100	46.6	330	19.4	0.0	28.0	20.4	8.0	1.0	96~	0.0	547	55	16	559	394	0.63
QUESO GRUYERE	100	33.2	414	29.8	0.9	32.3	19.9	9.3	1.7	105	0.0	336	81	37	950	605	0.30
QUESO IDIAZABAL	100	33.2	434	23.3	0.0	37.8	32.5	8.8	0.9	100~	0.0	443	77	21	757	522	0.47
QUESO MANCHEGO	100	37.5	395	23.0	0.9	33.6	23.4	7.8	0.9	70	0.0	670	80	59	685	544	0.54
QUESO MANCHEGO EN ACEITE	100	27.7	457	26.5	0.5	38.8	28.8	11.8	1.1	100~	0.0	707	82	20	579	801	0.64
QUESO MANCHEGO MEZCLA O.V.	100	36.4	410	22.0	0.5	35.6	28.3	9.2	1.0	100~	0.0	625	98	25	751	547	0.51
QUESO PARMESANO	100	29.6	379	35.6	0.1	25.8	18.5	7.1	0.6	68	0.0	704	131	45	1290	840	1.02
QUESO ROQUEFORT	100	39.4	361	21.5	0.2	30.6	23.0	8.2	1.3	75~	0.0	1810	91	30	662	392	0.60
QUESO ZAMORANO	100	32.0	428	25.3	0.9	36.3	31.3	8.5	0.8	95	0.0	661	98	22	615	534	0.60
REQUESON	100	74.5	75	9.9	2.3	7.3	5.6	2.0	0.3	25	0.0	57	111	21	591	329	0.56
<b>15. HELADOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS</b>																	
CREMA DE CHOCOLATE CHAMBURCY	100	70.9	131	2.9	20.6	4.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.5	40	137	8	102	90	0.00
CUAJADA CAMBURCY	100	81.9	91	4.9	7.6	4.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	79	241	18	175	125	0.10
DALKY CHOCOLATE	100	71.5	143	2.3	18.4	6.7	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	42	131	8	82	69	0.00
DALKY FRESA	100	72.1	141	2.5	18.2	6.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.1	39	108	9	78	59	0.10
NATILLAS CHAMBURCY	100	74.7	113	2.6	19.0	2.9	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	40	112	9	99	77	0.00
PETIT SUISE 40% MG	100	76.1	141	9.6	3.0	10.1	6.8	2.8	0.3	20~	0.0	32	115	10	111	90	0.30
PETIT SUISE 60% MG	100	68.5	211	8.3	3.0	18.5	12.3	4.9	0.6	50~	0.0	30	110	10	94	60	0.30
PETIT SUISE CON FRUTAS	100	64.0	180	6.0	20.0	8.5	5.7	2.3	0.3	20~	0.0	30	100	40	100	60	0.30?
HELADO BLOQUE CROCANTI-CAMY	100	53.4	247	4.8	27.2	13.2	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	49	198	12	130	140	0.60
HELADO BLOQUE NATA/CHOCOLATE 1L-CAMY	100	65.7	158	3.6	23.6	5.5	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.6	60	202	21	133	111	0.20
HELADO BLOQUE NATA/FRESA 1L-CAMY	100	66.8	156	3.3	23.8	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	54	155	11	131	98	0.10
HELADO BLOQUE TRES GUSTOS 1L-CAMY	100	66.4	156	3.5	23.4	5.4	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.4	58	185	17	132	107	0.20
HELADO BLOQUE Y GRANEL NATA 1-6L CAMY	100	67.6	153	3.3	23.0	5.3	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.0	53	150	11	130	97	0.10
HELADO CORNETE CAMY/CHOC - CAMY	100	49.9	247	3.6	33.1	11.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	1.3	85	201	29	101	105	0.50
HELADO CORNETE MOKA - CAMY	100	52.8	230	3.9	31.9	9.7	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.7	92	178	20	112	104	0.40
HELADO CORNETE NATA/FRESA - CAMY	100	53.4	222	3.5	33.9	8.1	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.3	86	140	14	102	89	0.40
HELADO CORNETE VAINILLA - CAMY	100	52.9	239	3.9	30.6	11.2	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.5	89	158	17	111	102	0.40
HELADO TARTA WHISKY 8R - CAMY	100	53.2	219	3.5	35.4	7.0	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.1	44	123	8	93	93	0.40
HELADO TARTITA JIJONA/CROCANTI	100	54.3	236	4.4	27.7	12.0	0.0?	0.0?	0.0?	0?	0.7	46	199	19	131	124	0.50

## GRUPO 2 - CARNES Y DERIVADOS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
<b>21. CARNE DE CERDO</b>																	
CERDO CARNE GRASA PROMEDIO	100	58.2	237	18.9	0.0	18.0	6.7	8.1	2.3	63	0.0	363	310	23	9	153	2.03
CERDO CARNE MAGRA PROMEDIO	100	67.2	142	21.5	0.0	6.3	2.2	2.8	0.7	62	0.0	68	369	24	6	218	0.86
CERDO COSTILLAS	83	58.7	246	20.9	0.0	17.0	6.3	7.6	2.2	71	0.0	95	324	26	6	160	2.50
CERDO CHULETAS	80	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80
CERDO FILETES	100	67.6	190	19.3	0.0	11.9	4.4	5.3	1.6	57	0.0	74	348	24	2	173	0.88
CERDO JAMON COCIDO GRASO	100	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.7	85	0.0	96	270	24	15	136	2.30
CERDO LOMO SOLO CARNE	100	70.0	159	22.0	0.0	7.2	2.5	3.2	0.8	63	0.0	66	362	23	5	206	0.84
CERDO LOMO SOLOMILLO	100	66.9	198	19.0	0.0	13.0	4.8	5.8	1.7	70	0.0	65	315	24	11	150	1.80
CERDO MUSCULOS	100	74.7	111	22.0	0.0	1.9	0.7	0.9	0.1	65	0.0	56	418	27	3	204	1.00
CERDO PALETILLA (LACON)	100	58.3	287	16.7	0.0	23.9	8.9	10.7	3.1	49	0.0	74	291	21	9	149	1.80
CERDO PIERNA SOLO CARNE	100	72.8	138	21.0	0.0	5.3	1.9	2.4	0.6	61	0.0	69	376	25	6	230	0.87
CERDO RABO	70	46.1	378	17.8	0.0	33.5	11.6	14.6	3.9	97	0.0	62	274	8	18	50	0.00
CERDO SOLOMILLO (SOLO CARNE)	100	74.8	112	21.0	0.0	2.5	0.9	1.1	0.3	65	0.0	49	362	23	7	362	1.31
OREJA DE CERDO	95	61.3	233	22.5	0.0	15.1	5.5	7.1	1.8	82	0.0	191	55	7	21	41	2.40
PIES DE CERDO	42	58.3	264	22.1	0.0	18.8	6.5	8.8	2.2	106	0.0	62	274	7	59	55	0.99
<b>22. CARNE DE VACUNO</b>																	
TERNERA CHULETA MAGRA	88	74.5	118	21.1	0.0	3.1	1.4	1.3	0.2	70	0.0	93	369	16	13	195	2.10
TERNERA FALDA MAGRA	100	72.9	133	21.0	0.0	4.8	2.2	2.0	0.4	69	0.0	92	326	14	13	196	2.10
TERNERA FILETE (PIERNA MAGRA)	100	76.4	98	21.3	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	70	0.0	94	360	25	13	198	1.20
VACA BUEY CARNE GRASA PROMEDIO	100	60.7	214	19.0	0.0	15.3	7.0	6.3	0.8	68	0.0	80	299	18	10	186	2.86
VACA BUEY CARNE MAGRA PROMEDIO	100	69.4	126	20.9	0.0	4.7	1.7	2.0	0.2	69	0.0	65	358	22	8	204	2.28
VACA/BUEY AGUJA	100	70.8	149	19.3	0.0	7.4	2.8	3.3	0.3	65	0.0	77	319	20	10	184	2.34
VACA/BUEY BABILLA	100	72.2	124	21.1	0.0	3.8	1.3	1.6	0.2	60	0.0	62	364	24	4	210	2.17
VACA/BUEY CARNE EXTRAMAGRA	100	75.1	111	22.0	1.1	1.9	0.8	0.8	0.1	65	0.0	61	350	22	5	180	2.10
VACA/BUEY COLA	55	66.8	190	20.1	0.0	11.5	5.3	4.8	0.6	59	0.0	107	260	20	13	160	2.70
VACA/BUEY CONTRA	100	70.0	144	21.9	0.0	5.6	1.9	2.5	0.3	59	0.0	59	371	25	4	214	2.38
VACA/BUEY COSTILLAS	83	59.1	275	18.1	0.0	21.9	10.2	9.1	1.2	65	0.0	75	327	16	9	132	2.60
VACA/BUEY CHULETAS	80	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80
VACA/BUEY FALDA	99	61.0	247	19.9	0.0	18.0	8.4	7.5	0.9	60	0.0	81	276	17	12	186	3.00
VACA/BUEY LOMO ALTO GRASO	100	65.0	233	18.6	0.0	17.0	7.9	7.1	0.9	65	0.0	86	290	17	11	167	2.80
VACA/BUEY LOMO BAJO GRASO	100	68.2	180	20.6	0.0	10.2	4.7	4.2	0.5	65	0.0	74	335	23	12	157	2.50
VACA/BUEY LOMO MAGRO (ALTO)	100	69.1	160	19.8	0.0	8.3	3.4	3.4	0.3	59	0.0	65	353	21	8	191	2.14
VACA/BUEY LOMO MAGRO (BAJO)	100	70.3	142	21.5	0.0	5.5	2.1	2.4	0.2	59	0.0	59	349	22	5	185	1.78
VACA/BUEY MORCILLO	100	73.0	128	21.8	0.0	3.9	1.2	1.7	0.2	39	0.0	63	387	14	20	204	2.32
VACA/BUEY PIERNA (PROMEDIO)	97	73.8	126	20.6	0.0	4.3	2.0	1.8	0.2	65	0.0	61	342	20	4	182	2.10
VACA/BUEY REDONDO	100	71.3	132	21.8	0.0	4.3	1.5	1.8	0.2	54	0.0	53	383	23	4	210	1.46



ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
VACABUEY SOLOMILLO	100	68.4	160	20.8	0.0	7.9	3.0	3.1	0.4	62	0.0	54	367	24	6	211	2.78
VACABUEY TAPA	100	71.2	127	22.8	0.0	3.3	1.1	1.3	0.2	57	0.0	52	383	25	3	219	2.09
<b>23. CARDE DE OVINO</b>																	
CABRA PROMEDIO	81	70.0	154	19.5	0.0	7.9	2.4	3.3	0.8	78	0.0	88	350	24	10	190	1.95
CORDERO CARNE GRASA PROMEDIO	100	47.1	364	13.5	0.0	34.5	14.8	11.1	1.3	78	0.0~	92~	320~	17~	9~	147~	1.26~
CORDERO CARNE MAGRA	100	75.0	118	20.4	0.0	3.4	1.5	1.1	0.1	70	0.0	94	289	19	12	162	1.80
CORDERO COSTILLAS GRASAS	89	48.0	385	12.0	0.0	37.0	15.8	12.0	1.2	78	0.0	93	294	16	9	155	1.20
CORDERO CHULETAS DE LOMO ALTO	81	52.0	352	14.9	0.0	32.0	13.7	10.3	1.3	78	0.0	90	345	17	9	138	1.31
CORDERO CHULETAS DE LOMO BAJO	87	66.7	199	18.7	0.0	13.2	5.7	4.3	0.5	78	0.0	75	295	19	9	140	1.65
CORDERO PALETILLA	78	56.1	314	15.6	0.0	28.0	12.0	9.0	1.0	71	0.0	66	260	18	7	150	1.20
CORDERO PIERNA	84	64.0	239	18.0	0.0	18.0	7.7	5.8	0.7	70	0.0	78	380	23	10	213	2.50
CORDERO PROMEDIO	81	63.9	225	17.6	0.0	16.6	7.1	5.4	0.6	71	0.0	84	301	24	10	194	2.30
<b>24. AVES Y CAZA Y OTRAS CARNES</b>																	
CAPON ASADO	74	58.7	229	29.0	0.0	11.7	0.0	0.0	0.0	86	0.0	49	255	24	14	246	1.49
CARNE DE CABALLO	0	72.6	133	21.4	0.0	4.6	1.4	1.6	0.7	52	0.0	53	360	24	6	221	3.82
CIERVO	7	74.7	118	20.6	0.0	3.3	1.6	1.4	0.2	70	0.0	61	330	29	7	249	1.90
CODORNICES	70	75.9	116	22.4	0.0	2.3	0.8	0.6	0.6	43	0.0	47	281	31	15	179	4.50
CONEJO CASERO PROMEDIO	79	69.6	158	20.8	0.0	7.6	3.1	1.4	2.5	71	0.0	47	382	29	14	224	3.50
CONEJO DE CAMPO	64	74.6	124	21.9	0.0	4.0	1.6	0.8	1.3	71	0.0	67	360	25	22	220	1.00
CORZO	82	75.7	103	21.4	0.0	1.3	0.5	0.4	***	70	0.0	60	309	24	5	220	3.00
FAISAN	86	68.9	160	23.8	0.0	6.6	1.8	3.3	1.5	0?	0.0	40	243	20	11	251	0.40
GANSO ASADO	100	46.7	319	29.3	0.0	22.4	0.0	0.0	0.0	160	0.0	150	410	31	10	270	4.60
HIGADOS DE POLLO	100	70.3	137	22.1	0.0	4.7	1.3	2.4	1.1	555	0.0	68	218	13	18	240	7.40
JABALI	100	74.7	114	19.5	0.0	3.4	1.3	1.6	0.4	60	0.0	50~	371~	24~	5~	150~	0.89~
LIBRE	80	73.3	119	21.6	0.0	3.0	1.2	0.6	1.0	80	0.0	50	400	25	9	220	2.40
MENUDILLOS DE POLLO CRUDOS	100	74.9	124	17.9	1.8	4.5	1.2	1.1	1.4	262	0.0	77	228	18	10	197	5.86
MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	100	47.9	277	32.5	4.4	13.5	0.0	0.0	0.0	446	0.0	113	330	25	18	286	10.32
MOLLEJAS DE POLLO	100	76.2	118	18.2	0.6	4.2	1.0	1.1	1.5	130	0.0	76	236	16	8	135	3.51
MOLLEJAS DE POLLO COCIDAS	100	67.3	153	27.2	1.1	3.7	0.0	0.0	0.0	194	0.0	67	179	20	10	155	4.15
PALOMA COCINADA	55	72.0	230	27.8	0.0	13.2	0.0	0.0	0.0	90	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PALOMA CRUDA	77	56.6	294	18.5	0.0	23.8	7.5	9.7	3.1	0?	0.0	110	410	34	16	400	19.40
PATO CARNE SOLAMENTE	72	75.0	122	19.7	0.0	4.8	2.0	1.5	0.8	110	0.0	110	290	19	12	200	2.40
PATO PROMEDIO	80	63.7	232	18.1	0.0	17.2	4.6	9.9	1.9	110	0.0	140	292	17	11	187	2.10
PATO SALVAJE	62	66.5	211	17.4	0.0	15.2	4.9	6.8	2.0	80	0.0	56	249	20	5	168	4.16
PAVO PROMEDIO	73	69.7	157	22.4	0.0	6.8	1.7	2.4	1.8	65	0.0	66	315	28	26	238	1.50
PERDIZ ASADA	61	54.5	212	36.7	0.0	7.2	0.0	0.0	0.0	120	0.0	100	410	36	46	310	7.70
POLLO MUSLO	75	74.7	109	20.6	0.0	2.4	0.7	0.6	0.8	74	0.0	95	250	15	15	188	1.80
POLLO PECHUGA	72	75.0	106	22.8	0.0	1.0	0.3	0.2	0.4	60	0.0	66	264	15	14	212	1.10
POLLO PROMEDIO	74	72.7	138	20.6	0.0	5.6	0.9	1.1	1.8	81	0.0	83	359	37	12	200	1.80

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
<b>25. VISCERAS</b>																	
CALLOS DE VACA	100	75.4	138	14.8	0.0	8.3	3.9	3.4	0.4	95	0.0	73	100	15	150	90	10.00
CORAZON DE TERNERA	85	77.0	114	15.9	0.0	5.1	2.4	2.1	0.4	193	0.0	104	265	25	16	180	3.70
HIGADO DE CERDO	93	71.8	139	20.1	0.5	5.7	2.1	1.3	2.3	340	0.0	77	350	21	10	362	22.10
HIGADO DE CORDERO	94	70.4	126	21.2	0.0	4.0	1.7	1.3	0.1	300	0.0	95	282	0?	4	364	12.40
HIGADO DE TERNERA	100	71.2	119	19.2	0.0	4.1	1.9	1.7	0.2	360	0.0	87	316	19	9	306	7.90
HIGADO VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	70.1	123	20.2	0.2	4.6	1.9	1.4	0.9	333	0.0	86	316	13	8	344	14.13
LENGUA DE VACA/BUEY	90	66.8	212	16.0	0.0	15.9	7.6	6.8	0.9	108	0.0	100	255	10	10	229	3.00
RIÑONES DE CERDO	87	76.3	117	16.5	0.0	5.2	2.4	1.4	1.9	365	0.0	173	242	18	7	260	10.00
RIÑONES DE CORDERO	97	78.5	98	16.5	0.0	3.0	1.3	1.0	0.1	375	0.0	239	252	17	13	262	7.50
RIÑONES DE VACA	88	75.0	129	16.7	0.0	6.4	2.9	3.0	0.1	380	0.0	200	290	18	10	260	11.50
RIÑONES VARIOS ANIMALES PROMEDIO	100	73.9	107	16.5	0.0	4.6	2.1	1.6	0.8	372	0.0	205	256	18	10	261	9.30
SANGRE DE CERDO	100	79.2	80	18.5	0.1	0.1	**	0.1	***	40	0.0	207	185	20	5	49	6.60
SANGRE DE VACA	100	80.5	77	17.8	0.0	0.1	0.1	0.1	**	190	0.0	330	44	5	6	19	49.00
SESOS DE CORDERO	98	78.0	129	10.9	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	2200	0.0	140	270	15	5	305	3.80
TIMO DE VACA	100	67.8	236	12.2	0.0	20.4	9.4	8.5	1.1	223	0.0	96	360	0?	1	393	2.10
<b>26. EMBUTIDOS</b>																	
CECINA	100	45.0	252	39.0	0.0	9.5	4.4	3.9	0.5	120	0.0	2100	621	39	48	321	9.80
CHISTORRA 1ª BOE	0	25.9	490	12.7	7.0	45.7	16.5	21.4	5.6	60	0.7	811	326	27	25	131	1.65
CHISTORRA 2ª BOE	0	16.8	575	11.7	7.5	55.4	20.0	26.0	6.7	62	0.7	809	308	26	25	123	1.61
CHORIZO 1ª BOE	0	37.2	380	15.5	5.9	32.7	11.8	15.3	4.1	61	0.7	818	379	31	25	156	1.77
CHORIZO 2ª BOE	0	35.1	401	15.0	5.9	35.3	12.7	16.5	4.4	61	0.7	817	369	30	25	151	1.75
CHORIZO 3ª BOE	0	29.3	455	14.1	6.5	41.4	15.0	19.4	5.1	61	0.7	815	352	29	25	144	1.71
CHORIZO BLANCO	99	46.0	322	19.8	0.0	27.0	10.0	12.1	3.5	75	0.0	1116	242	13	9	74	1.28
CHORIZO CERDO IBERICO 1ª BOE	0	23.9	512	12.1	7.0	48.3	17.5	22.7	5.9	59	0.7	810	316	27	25	126	1.63
CHORIZO CERDO IBERICO EXTRA BOE	0	33.1	423	14.6	5.7	37.9	13.7	17.7	4.7	61	0.7	816	362	30	25	148	1.73
CHORIZO DE LA CAMPINA CORDOBA	99	32.7	360	21.4	0.0	30.6	11.3	13.7	4.0	78	0.0	955	297	18	23	75	2.54
CHORIZO DE LA SIERRA CORDOBA	99	35.0	437	21.0	0.0	39.2	14.5	17.6	5.1	84	0.0	1233	319	26	35	54	3.96
CHORIZO DE PATATA CORDOBA	98	17.0	585	6.5	18.0	54.1	20.1	24.3	7.0	44	0.0	1041	393	29	19	42	4.12
CHORIZO EXTRA NORMA BOE	0	38.0	367	17.5	5.2	30.7	11.0	14.3	3.8	65	0.7	823	415	33	26	174	1.86
CHORIZO PAMPLONA 1ª BOE	0	21.0	520	15.0	7.6	47.7	17.3	22.3	5.8	67	0.7	896	367	30	28	150	2.06
CHORIZO PAMPLONA EXTRA BOE	0	25.8	471	17.7	6.1	41.8	15.1	19.5	5.1	72	0.7	903	412	34	29	172	2.24
JAMON CURADO LONGHA SOLO CARNE	100	55.9	195	27.8	0.3	8.3	2.8	3.8	1.1	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	1.31
JAMON PATA NEGRA	98	43.0	357	31.8	0.0	25.6	9.5	11.5	3.3	108	0.0	2050	331	22	29	94	1.92
JAMON SERRANO	87	43.3	377	18.0	0.0	33.3	12.4	15.0	3.8	73	0.0	1400	248	20	10	207	2.25
LOMO EMBUCHADO	99	46.9	323	26.9	0.0	24.0	8.9	10.8	3.1	92	0.0	905	20	20	11	69	1.25
MORCON	98	41.7	399	25.0	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	93	0.0	857	330	18	16	72	1.63
SALCHICHON	99	39.5	376	26.7	0.0	30.0	11.1	13.5	3.9	94	0.0	1323	385	23	12	88	2.39
SALCHICHON EXTRA	0	32.1	407	19.8	6.6	33.5	12.2	15.9	3.9	76	**~	829	383	30	10	188	1.03
SALCHICHON PRIMERA	0	29.4	435	17.7	8.0	36.9	13.4	17.4	4.3	72	**~	824	344	27	10	169	0.94



ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	IMAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
SALCHICHON SEGUNDA	0	26.8	454	17.3	9.3	38.6	14.0	18.3	4.5	71~	**~	823~	336~	27~	10~	165~	0.93~	
SALCHICHON TERCERA	0	20.6	509	15.5	11.2	44.7	16.2	21.1	5.2	70~	**~	818~	303~	25~	10~	150~	0.86~	
<b>27. PRODUCTOS CARNICOS TRATADOS POR EL CALOR</b>																		
BUTIFARRA CATALANA	99	54.3	249	17.7	0.4	19.6	7.2	9.0	2.4	57~	**~	845~	325~	28~	9~	160~	0.93~	
CABEZA DE JABALI O DE CERDO	100	46.5	335	21.5	0.0	27.7	10.3	12.4	2.7	79~	0.0	907	180	12	36	53	3.13	
CHICHARRON	100	21.7	445	36.5	0.0	33.2	12.3	14.9	4.3	120~	0.0	857	180	14	26	69	2.63	
FARINATO	98	12.0	553	5.0	25.9	47.7	11.4	28.8	5.1	14~	1.4~	219~	86~	14~	26~	61~	0.60~	
JAMON COCIDO EXTRA OSCAR-MAYER	100	68.0	114	18.6	1.8	3.6	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?	
JAMON DE PARIS «FLEURY MICHON»	100	66.5	102	21.0	0.5	4.0	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?	
JAMON YORK	97	62.0	207	21.4	0.0	12.8	4.8	5.8	1.2	85	0.0	960	270	24	15	136	2.30	
MORCILLA ASTURIANA (38.5%*H)	98	38.5	419	4.3	4.9	42.5	16.0	19.5	5.5	31~	1.8~	776~	206~	20~	35~	53~	1.93~	
MORCILLA DE ARROZ (38.4%*H)	98	38.4	390	4.0	11.5	36.5	13.7	16.8	4.7	36~	1.7~	730~	171~	24~	31~	44~	1.99~	
MORCILLA DE ARROZ (49.2%*H)	98	49.2	312	3.2	9.2	29.2	11.0	13.4	3.8	29~	1.3~	569~	135~	19~	25~	35~	1.57~	
MORCILLA DE CEBOLLA CORDOBA	98	46.0	384	11.3	12.5	32.1	9.7	14.4	4.2	119~	0.0	781	200	15	43	66	14.51	
MORCILLA DE CEBOLLA (20%*H)	98	18.5	473	8.7	16.6	41.4	15.5	19.0	5.4	45~	6.8~	1940~	576~	57~	109~	121~	5.19~	
MORCILLA DE CEBOLLA (38%*H)	98	38.1	348	6.4	12.2	30.4	11.4	13.9	4.0	33~	5.0~	1415~	421~	41~	80~	89~	3.79~	
MORCILLA DE CEBOLLA (50%*H)	98	50.1	270	5.0	9.4	23.7	8.9	10.9	3.1	26~	3.9~	1092~	327~	32~	62~	69~	2.94~	
MORCILLA DEL AÑO CORDOBA	98	30.9	502	7.8	17.9	44.4	16.5	19.9	5.8	98~	0.0	993	305	24	33	32	6.26	
MORCILLA LUSTRE CORDOBA	98	34.0	520	12.8	11.9	46.8	17.4	21.0	6.1	162~	0.0	717	230	17	36	31	18.07	
MORTADELA (38.5%*H)	98	52.3	349	12.4	0.0	32.8	12.2	14.7	4.3	56	0.0	668	207	11	42	143	1.10	
MORTADELA USDA	100	52.3	311	16.4	3.1	25.4	9.5	11.4	3.1	56	0.0	1246	163	11	18	97	1.40	
PATE DE FOIEGRAS	100	53.9	319	14.2	0.0	28.6	10.6	12.8	3.7	150~	0.0	738	173	15	10	191	6.40	
PATE DE HIGADO DE POLLO	100	58.9	201	13.5	6.6	13.1	4.5	6.3	1.9	337~	0.0	786~	137~	8~	10	147~	9.19	
PATE DE HIGADO NO ESPECIFICADO	100	53.9	319	14.2	1.5	28.0	10.2	12.3	4.4	243~	0.0	697	138	13	70	200	5.50	
SALAMI	95	27.7	525	17.8	0.0	49.7	18.6	22.8	6.6	0	0.0	1260	302	0	35	167	1.30	
SALAMI EXTRA (BOE)	95	26.5	481	14.6	7.2	43.7	15.9	20.7	5.1	66~	**~	1260~	302~	24~	35~	141~	0.80~	
SALAMI PRIMERA (BOE)	95	18.3	544	14.4	9.4	49.9	18.1	23.6	5.8	69~	**~	1260~	302~	23~	35~	140~	0.80~	
SALCHICHA BOCKWURST	100	56.1	307	13.3	0.5	27.6	9.9	12.8	3.0	54~	0.0	700	212~	15~	44~	149	0.93~	
SALCHICHA BRATWURST	100	56.1	301	14.1	2.1	25.9	9.4	12.2	2.7	60	0.0	557	212	15	44	149	1.29	
SALCHICHA FRANCFURT POLLO	100	57.5	257	12.9	6.8	19.5	5.5	8.3	3.9	101	0.0	1370	98	9	95	130	2.00	
SALCHICHA FRANCFURT VACA	100	54.0	322	11.3	2.4	29.4	12.0	14.4	1.2	52	0.0	1024	159	10	12	82	1.33	
SALCHICHA FRANCFURT VACA-CERDO	100	53.9	320	11.3	2.6	29.2	10.9	13.7	2.7	50	0.0	1120	167	10	11	86	1.15	
SALCHICHA FRANKFURT LIGHT	100	69.6	125	15.0	0.4	7.1	2.7	3.2	0.8	49~	0.0~	611~	261~	21~	6~	131~	1.06~	
SALCHICHA KNACKWURST	100	55.5	308	11.9	1.8	27.8	10.3	12.8	2.9	58	0.0	1010	199	11	11	98	0.91	
SALCHICHA MUNICH WEISSWURST	100	59.9	291	11.1	0.0	27.0	9.8	12.5	3.1	47~	0.0	620	122	12~	25	100~	0.77~	
SALCHICHA VIENESA	100	59.9	279	10.3	2.0	25.2	9.3	12.5	1.7	52	0.0	953	101	7	10	49	0.88	
SALCHICHAS CAMPOLIGHT	100	72.8	121	10.1	0.2	8.8	3.3	4.1	1.1	37~	0.0~	447~	177~	14~	4~	88~	0.72~	
SALCHICHAS PROMEDIO	100	55.1	287	12.0	2.4	25.5	9.5	12.0	2.3	56~	0.0~	992~	167~	11~	23~	99~	1.23~	
SOBRASADA MALLORQUINA	98	16.3	574	15.8	3.4	55.2	20.1	25.1	7.2	75~	1.3~	821~	412~	34~	21~	162~	2.12~	

\* 38.5 de humedad.

**GRUPO 3 - PESCADOS Y MARISCOS**

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	IMAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>31. PESCADOS CON POCA GRASA</b>																		
ACEDIA (Ma)	71	76.8	87	20.8	0.0	0.4	0.1	0.1	0.1	50~	0.0~	100~	309~	49~	27~	195~	0.80~	
BACALADILLA (Ma)	75	79.9	74	17.7	0.0	0.4	0.1	***	0.1	47~	0.0~	72~	356~	25~	24~	184~	0.44~	
BACALAO EN SALAZON	100	16.1	290	62.8	0.0	2.4	0.5	0.3	0.7	152	0.0	7027	1458	133	160	950	2.50	
BACALAO FRESCO	75	80.8	79	17.7	0.0	0.4	0.1	0.1	0.1	47	0.0	72	356	25	24	184	0.44	
CONGRIO	80	75.3	114	18.1	0.0	4.6	0.9	1.5	0.6	40~	0.0~	50~	240~	20~	71~	270~	1.30~	
GALLO	69	77.7	73	16.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	50	0.0	150	250	29	120	260	0.90?	
GALLO/TAPACUOS (Ma)	69	76.8	90	20.2	0.0	1.0	0.3	0.2	0.4	50~	0.0~	150~	250~	29~	120~	260~	0.90~	
LENGUADO	71	80.0	87	17.5	0.0	1.4	0.4	0.4	0.4	50	0.0	100	309	49	27	195	0.80	
LENGUADO (Ma)	71	76.7	91	20.1	0.0	1.2	0.3	0.3	0.4	50~	0.0~	100~	309~	49~	27~	195~	0.80~	
MERLUZA-PESCADILLA	70	80.8	81	17.2	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	67	0.0	101	294	21	41	142	0.34	
MERLUZA PESCADILLA (Ma)	70	77.7	86	19.4	0.0	1.0	0.2	0.3	0.3	67~	0.0~	101~	294~	21~	41~	142~	0.34~	
PESCADO BLANCO PROMEDIO	80	77.2	75	16.9	0.0	0.8	0.1	0.2	0.2	60~	0.0~	108~	291~	24~	54~	174~	0.49~	
PIJOTA (Ma)	70	73.6	104	23.2	0.0	1.3	0.3	0.3	0.4	67~	0.0~	101~	294~	21~	41~	142~	0.34~	
PLATIJA	55	81.4	77	16.5	0.0	0.7	0.2	0.3	0.2	48	0.0	92	332	24	27	200	0.54	
PLATIJA (Ma)	56	72.0	88	21.2	0.0	0.8	0.2	0.1	0.3	63~	0.0~	104~	311~	22~	61~	198~	0.90~	
RAPE	73	83.5	70	14.9	0.0	0.7	***	***	***	50~	0.0~	109	235	20	41	177	0.60	
RAPE (Ma)	73	82.4	66	14.9	0.0	0.7	0.1	0.1	0.3	50~	0.0~	109~	235~	20~	41~	177~	0.60~	
RAYA	100	79.3	99	20.5	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0?	0.0	90	250	27	38	155	0.75	
RODABALLO	46	80.4	87	16.7	0.0	1.7	0.4	0.4	0.4	50~	0.0~	114	290	45	17	159	0.50	
RODABALLO (Ma)	46	76.7	89	20.4	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	50~	0.0~	114~	290~	45~	17~	159~	0.50~	
SAN PEDRO	44	78.1	90	18.2	0.0	1.4	0.4	0.4	0.4	50~	0.0~	114~	151	45	17	230	0.50~	
SOLLA	56	80.7	80	17.1	0.0	0.8	0.2	0.3	0.2	63	0.0	104	311	22	61	198	0.90	
TENCA	60	76.5	82	17.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	40~	0.0	80	245	16	31	156	0.80	
<b>32. PESCADOS SEMIGRASOS</b>																		
BAILA (Ma)	66	71.1	126	23.2	0.0	3.7	1.4	0.8	1.2	68~	0.0~	70~	356~	30~	80~	200~	1.49~	
BESUGO (Ma) (otoño)	60	69.1	155	21.1	0.0	7.8	2.4	2.5	2.3	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
BESUGO (Ma) (Primavera-Verano)	60	74.3	107	21.1	0.0	2.6	0.8	0.8	0.7	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
BESUGO/DORADA/BRECA	60	79.4	118	17.3	0.0	5.8	0.9	2.0	2.4	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70	
BRECA (Ma)	60	77.6	89	18.8	0.0	1.6	0.5	0.3	0.6	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
CABRACHO	48	76.9	110	18.2	0.0	3.6	0.7	1.9	1.2	34	0.0	80	308	29	22	201	0.69	
CAZON ESPECIES MIXTAS ESCUALOS	100	73.6	130	21.0	0.0	4.5	0.9	1.8	1.3	51	0.0	79	160	49	34	210	0.84	
CAZON (Ma)	80	78.5	82	18.7	0.0	0.9	0.2	0.2	0.3	51~	0.0~	79~	160~	49~	34~	210~	0.84~	
DENTON, CARAPELO (Ma) (Primavera)	60	70.5	135	22.4	0.0	5.1	1.6	1.6	1.5	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
DENTON, CARAPELO (Ma) (Resto Año)	60	74.1	103	22.4	0.0	1.5	0.4	0.4	0.4	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
DORADA (Ma) (Invierno)	60	70.1	141	22.0	0.0	5.9	1.7	2.1	1.6	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	
DORADA (Ma) (Otoño)	60	68.2	158	22.0	0.0	7.8	2.3	2.7	2.1	60~	0.0~	123~	239~	24~	184~	236~	1.70~	



ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
DORADA (Ma) (Primavera)	60	74.5	102	22.0	0.0	1.5	0.4	0.5	0.4	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
ESTORNINO	60	72.4	122	21.8	0.0	3.9	1.4	1.1	1.0	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
HURTA (Ma)	60	77.3	87	19.9	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
JUREL (Ma) (Resto Año)	60	74.4	103	21.9	0.0	1.7	0.5	0.4	0.6	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
JUREL (Ma) (Verano)	60	71.7	127	21.9	0.0	4.4	1.4	1.0	1.5	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
JUREL/CHICHARRO/PALOMETA	60	75.3	119	19.8	0.0	3.9	1.2	1.3	0.8	79	0.0	64	360	37	65	239	1.00
LUBINA ESPECIES MIXTAS	66	75.6	114	18.9	0.0	3.7	0.8	1.4	1.2	68	0.0	70	356	30	80	200	1.49
LUBINA (Ma)	66	76.4	95	19.8	0.0	1.8	0.5	0.4	0.6	68	0.0	70	356	30	80	200	1.49
MERO	85	79.2	92	19.4	0.0	3.5	0.2	0.2	0.4	34	0.0	67	369	26	21	186	0.89
PESCADO SEMIGRASO PROMEDIO	80	72.4	105	19.8	0.0	2.9	0.8	0.8	0.8	77	0.0	78	349	35	57	241	2.69
PEZ ESPADA	95	74.5	123	19.4	0.0	4.4	0.6	1.9	1.2	39	0.0	102	342	27	10	506	0.81
PEZ ESPADA (Ma)	95	70.7	131	22.9	0.0	4.4	1.1	2.2	0.7	39	0.0	102	342	27	10	260	0.81
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Invierno)	52	70.8	142	20.6	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Primavera)	52	68.8	159	20.6	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ARENA (Ma) (Verano-Otoño)	52	74.4	110	20.6	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Invierno)	52	71.7	138	19.7	0.0	6.6	2.0	2.1	2.0	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE DE ROCA (Ma) (Verano-Otoño)	52	75.3	106	19.7	0.0	3.1	0.9	0.9	0.9	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETE ROCA (Ma) (Primavera)	52	69.7	156	19.7	0.0	8.6	2.6	2.7	2.6	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALMONETES	52	74.6	126	20.4	0.0	4.3	1.3	1.4	1.1	34	0.0	69	404	29	53	217	1.50
SALPA, SALEMA (Ma)	60	71.3	136	20.9	0.0	5.8	1.9	1.1	2.3	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
SARGO (Ma)	60	76.5	95	19.7	0.0	1.8	0.5	0.5	0.5	60	0.0	123	239	24	184	236	1.70
TRUCHA	52	76.3	108	19.5	0.0	2.7	0.7	0.7	1.0	56	0.0	40	465	27	18	242	0.69
TRUCHA (Ma)	52	75.8	103	19.5	0.0	2.7	0.6	1.0	0.8	56	0.0	40	465	27	18	242	0.69
<b>33. PESCADOS GRASOS</b>																	
ANCHOAS EN ACEITE	100	50.3	210	28.9	0.0	9.7	2.2	3.7	2.7	95	0.0	3668	544	69	232	252	4.63
ANGUILA	70	59.3	285	15.0	0.0	24.5	5.6	11.5	1.4	142	0.0	65	217	21	17	223	0.60
ANGUILA AHUMADA	76	51.1	335	17.9	0.0	28.6	8.6	13.3	3.8	188	0.0	500	243	18	19	250	0.67
ARENQUE AHUMADO	70	67.5	166	21.8	0.0	8.8	2.4	4.2	1.4	142	0.0	65	217	21	17	223	0.60
ARENQUE CRUDO	61	61.0	211	22.2	0.0	12.9	1.9	6.4	4.2	75	0.0	720	285	50	66	254	1.40
ARENQUE SECO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	8.9	5.8	91	0.0	117	360	31	34	250	1.10
ATUN EN ACEITE (ESCURRIDO, AC. SOJA)	59	64.0	122	17.0	0.0	6.0	0.9	3.1	2.1	50	0.0	67	0	0	0	0	0.00
ATUN FRESCO	100	52.5	290	23.8	0.0	8.2	1.5	3.0	2.9	32	0.0	361	343	28	7	294	1.20
ATUN FRESCO (Ma)	61	61.5	232	21.5	0.0	15.5	4.1	4.0	5.1	60	0.0	43	280	28	40	200	1.00
BOQUERON (Ma) (Invierno)	61	72.9	106	24.0	0.0	1.2	0.4	0.3	0.3	60	0.0	43	280	28	40	200	1.00
BOQUERON (Ma) (Primavera)	73	72.6	123	21.1	0.0	4.3	1.3	0.9	1.7	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
BOQUERONES	73	74.3	108	21.1	0.0	2.6	0.8	0.5	1.0	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
CABALLA	73	75.3	107	20.1	0.0	2.3	0.6	0.5	0.7	100	0.0	104	278	41	82	233	4.90
CABALLA EN CONSERVA	65	68.0	187	18.7	0.0	11.9	3.8	3.9	2.5	69	0.0	95	396	30	12	244	1.00
CABALLA (Ma) (Invierno)	98	69.2	156	23.2	0.0	6.3	1.9	2.2	1.8	79	0.0	379	194	37	241	301	2.04
	65	61.2	233	19.6	0.0	17.2	5.6	4.3	6.0	69	0.0	95	396	30	12	244	1.00

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
CABALLA (Ma) (Otoño)	65	75.3	106	19.6	0.0	3.1	1.0	0.8	1.0	69	0.0	95	396	30	12	244	1.00
CABALLA (Ma) (Primavera)	65	76.6	95	19.6	0.0	1.8	0.6	0.4	0.6	69	0.0	95	396	30	12	244	1.00
CABALLA (Ma) (Verano)	65	70.7	148	19.6	0.0	7.8	2.5	1.9	2.7	69	0.0	95	396	30	12	244	1.00
CONSERVAS PESCADO PROMEDIO	100	59.2	189	26.5	0.1	9.1	2.1	4.1	2.3	104	0.0	1470	465	55	287	415	2.88
PESCADO GRASO PROMEDIO	80	65.7	165	19.9	0.0	9.4	2.3	3.3	3.6	62	0.0	108	368	27	41	262	1.58
SALMON	64	65.5	208	19.9	0.0	13.6	2.9	5.5	5.5	35	0.0	51	371	29	13	266	1.00
SALMON AHUMADO	100	64.9	142	25.4	0.0	4.5	0.9	2.0	1.0	46	0.0	1880	420	32	19	250	0.60
SARDINA ARENQUE FRESCO	70	65.3	238	18.2	0.0	17.8	2.7	7.7	5.8	91	0.0	117	360	31	34	250	1.10
SARDINAS EN ACEITE DE SOJA	100	55.6	228	24.1	0.0	13.9	2.4	6.9	3.6	140	0.0	505	397	52	330	430	2.70
SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	100	65.0	177	17.8	0.5	11.6	3.1	5.5	2.8	100	0.0	700	410	51	460	400	4.60
SARDINAS FRESCAS	59	73.8	130	19.4	0.0	5.2	1.3	1.3	2.5	91	0.0	100	360	24	85	258	2.40
<b>34. MOLUSCOS</b>																	
CALAMAR ESPECIES MIXTAS	85	78.6	92	15.6	3.1	1.4	0.4	0.1	0.5	233	0.0	44	246	33	32	221	0.68
CEFALOPODOS PROMEDIO	100	75.7	84	15.6	2.5	1.3	0.3	0.1	0.5	215	0.0	78	249	33	32	213	1.15
CHOQUITO	79	78.9	81	18.2	0.0	0.9	0.2	0.1	0.4	112	0.0	387	273	33	27	143	0.80
PULPO	90	82.2	73	15.3	0.0	0.8	0.2	0.2	0.3	170	0.0	44	246	33	32	221	5.30
SEPIA/JIBIA/CHOCO	79	81.0	77	16.1	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	112	0.0	387	273	33	27	143	0.80
ALMEJA ESPECIES MIXTAS	25	81.8	74	12.8	2.6	1.0	0.1	0.1	0.3	34	0.0	56	314	9	46	169	13.98
BERBERECHO/CHIRLA COCIDOS	100	78.9	48	11.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	40	0.0	3520	43	51	130	200	26.00
BIGARO COCIDOS	19	79.1	74	15.3	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	100	0.0	1140	150	360	140	220	15.00
BIVALVOS PROMEDIO	40	82.5	55	10.9	0.6	1.0	0.3	0.1	0.3	89	0.0	1108	213	52	64	217	12.20
CARACOL	40	79.0	77	16.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	100	0.0	0	0	0	0	0	0.00
MEJILLONES	20	83.2	54	9.8	0.0	1.3	0.6	0.2	0.5	126	0.0	296	277	36	27	246	5.12
OSTRAS	10	83.0	68	9.0	4.8	1.2	0.5	0.2	0.2	123	0.0	289	184	42	82	157	5.80
VEIRAS	44	80.0	67	15.6	0.0	0.1	**	**	**	104	0.0	270	480	38	26	208	1.80
<b>35. CRUSTACEOS Y OTROS PRODUCTOS</b>																	
BOGAVANTE	36	79.8	85	15.9	0.0	1.9	0.2	0.3	0.8	135	0.0	270	220	24	61	234	1.00
LANGOSTA	53	79.1	89	17.2	1.3	1.1	0.1	0.1	0.8	140	0.0	182	500	34	68	215	1.30
BUEY DE MAR	20	72.5	86	18.0	0.7	1.0	0.1	0.2	0.3	59	0.0	295	354	45	46	182	0.37
CAMARON	43	78.4	92	18.6	0.0	1.4	0.3	0.3	0.8	138	0.0	146	266	67	92	224	1.76
CAMARON (Ma)	43	78.0	87	18.6	0.0	1.4	0.4	0.3	0.5	138	0.0	146	266	67	92	224	1.76
CANGREJO DE MAR	40	80.6	90	18.5	0.0	1.2	0.1	0.3	0.5	55	0.0	539	173	34	26	133	0.74
CANGREJO DE RIO ESPECIES MIXTA	23	83.1	68	15.0	0.0	1.4	0.2	0.3	0.3	158	0.0	253	254	25	43	224	2.00
CARABINERO, GAMBON (Ma)	60	71.5	115	23.9	0.9	1.7	0.3	0.8	0.4	152	0.0	190	330	34	79	205	1.00
CAVIAR SUCEDANEO	100	71.2	118	14.0	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	94	0.0	2120	101	0	51	0	0.00
CIGALA	29	76.8	90	18.8	0.5	0.9	0.1	0.2	0.4	95	0.0	330	260	34	62	280	0.80
CRUSTACEOS PROMEDIO	40	74.1	91	19.0	0.5	1.5	0.2	0.3	0.6	108	0.0	1985	291	68	162	177	1.55
GAMBA BLANCA (Ma)	60	71.8	109	24.5	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152	0.0	190	330	34	79	205	1.00
GAMBA/CAPABINERO/LANGOSTINO	60	75.9	106	20.3	0.9	1.7	0.3	0.3	0.8	152	0.0	3840	400	110	320	205	2.41
LANGOSTINO (Ma)	60	76.0	108	24.3	0.9	0.8	0.2	0.2	0.3	152	0.0	190	330	34	79	205	1.00

**GRUPO 4 - ALIMENTOS GRASOS**

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>41. ACEITES</b>																		
ACEITE DE CACAHUETE	100	0.4	878	0.0	0.0	99.4	13.0	53.0	24.6	1	0.0	0	0	0	0	0	0	0.06
ACEITE DE COCO	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	96.0	5.8	1.8	0	0.0	2	2	0	2	1	0	0.04
ACEITE DE GERME DE TRIGO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	17.2	15.7	64.7	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE GIRASOL	100	0.2	882	0.0	0.0	99.8	11.0	22.4	60.7	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0.03
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	100	0.0	901	0.0	0.0	99.9	4.5	47.5	34.5	500	0.0	0	0	0	0	0?	0	0.00
ACEITE DE MAIZ	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	13.4	31.6	50.9	2	0.0	1	1	0	15	0	0	1.30
ACEITE DE NUECES	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	8.6	15.7	70.9	1	0.0	0	0	0?	0	0	0	0.00~
ACEITE DE OLIVA	100	0.2	880	0.0	0.2	99.6	13.2	73.2	9.0	0	0.0	1	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	49.9	37.0	9.3	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.01
ACEITE DE SEMILLA DE PALMA	100	0.0	884	0.0	0.0	100.0	88.7	11.4	1.6	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
ACEITE DE SOJA	100	0.0	871	0.0	0.0	98.6	13.9	20.6	61.0	2	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00
<b>42. GRASAS</b>																		
GRASA DE CERDO IBERICO	0	0.0	900	0.0	0.0	100.0	27.6	62.0	9.5	87	0.0	1	1	1	0	2	0	0.00
GRASA DE GANSO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	26.7	57.4	10.9	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0	0.00~
GRASA DE MANTEQUILLA	100	0.3	875	0.3	0.0	99.5	70.4	27.4	5.6	240	0.0	0	0	0	0	0	0	0.00~
GRASA DE OVEJA	100	14.7	750	3.9	0.0	81.3	42.8	32.3	3.3	98	0.0	2	4	0	0	0	0	0.00~
GRASA DE POLLO	100	0.0	898	0.0	0.0	99.5	25.5	47.3	21.7	98	0.0	0	0	0~	0~	0~	0	0.00~
GRASA DE VACA	100	2.0	874	0.8	0.0	96.5	46.4	41.5	5.2	100	0.0	11	6	3	0	7	0	0.32
MANTECA DE CACAO	100	0.0	879	0.0	0.0	99.5	60.3	38.1	1.7	3	0.0	0	0	0?	0~	0~	0	0.00~
MANTECA DE CERDO	100	0.2	900	0.1	0.0	99.7	37.5	45.9	13.0	86	0.0	1	1	1	0	2	0	0.00
MANTEQUILLA	100	15.3	734	0.7	0.0	83.2	55.1	21.9	3.0	240	0.0	5	16	3	13	21	0	0.12
MARGARINA BAJA EN CALORIAS	100	57.9	362	1.6	0.4	40.0	10.9	10.1	17.5	4	0.0	390	7	1	12	8	0	0.03
MARGARINA DE MAIZ	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	13.2	45.8	17.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0	0.00
MARGARINA DE SOJA	100	15.7	719	0.9	0.9	80.5	16.7	39.3	20.9	0	0.0	943	42	3	30	23	0	0.00
MARGARINA VEGETAL	100	19.1	709	0.2	0.4	80.0	22.6	29.0	25.5	7	0.0	101	5	1	4	12	0	3.00
TOCINO ABDOMINAL (PANCETA)	90	8.1	815	2.7	0.0	89.0	33.0	40.0	11.6	62	0.0	17	8	2	8	25	0	0.07
TOCINO DORSAL	100	7.7	812	2.9	0.0	88.7	32.2	41.9	10.5	57	0.0	11	65	2	2	38	0	0.18
TOCINO VETEADO (BACON)	92	20.0	625	9.1	0.0	65.0	24.1	29.2	8.5	62	0.0	1770	225	5	9	108	0	0.80
<b>43. CHOCOLATES</b>																		
CACAO EN POLVO CON AZUCAR	100	3.0	398	6.0	80.0	6.0	3.6	2.0	0.1	0	0.8	200	550	140	40	210	0	3.70
CACAO EN POLVO SIN AZUCAR	100	5.6	285	19.8	10.8	24.5	14.8	8.1	0.4	0	37.7	490	1920	414	114	656	0	12.50
CHOCOLATE CON LECHE	100	1.4	511	9.2	54.1	31.5	19.0	10.4	0.5	15	0.0	58	471	86	214	242	0	2.30
CHOCOLATE SIN LECHE	100	0.9	449	5.3	47.0	30.0	18.1	9.9	0.5	9	15.6	19	397	100	63	287	0	3.20



**GRUPO 5 - ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS**

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>51. AZUCARES</b>																		
AZUCAR	100	0.1	399	0.0	99.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	2	0	1	0	0.29	
MIEL DE ABEJAS	100	18.6	302	0.4	75.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	47	6	5	18	1.30	
<b>52. FECULAS</b>																		
ALMIDON DE ARROZ	100	13.8	343	0.8	85.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	61	8	20	20	98	0.35	
FECULA DE PATATA	100	15.5	335	0.6	83.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	8	15	6	30	7	1.80	
PURE DE PATATAS MAGGI	100	8.0	353	6.9	79.8	0.7	0.0	0.0	0.0	0	1.6	124	1585	0	35	184	1.70	
PURE PATATAS/CON LECHE MAGGI	100	8.1	356	8.9	76.9	1.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	156	1567	8	105	224	1.60	
TAPIOCA	100	12.6	343	0.6	84.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.4	4	20	3	12	12	1.00	
<b>53. CEREALES Y DERIVADOS</b>																		
ALL BRAN KELLOGGS	100	3.0	249	15.1	44.9	3.4	0.6	0.5	2.2	0	28.6	900	1000	210	69	700	12.00	
ARROZ	100	12.9	342	6.8	77.7	0.6	0.1	0.2	0.2	0	1.4	6	103	64	6	120	0.60	
ARROZ COCIDO	100	78.0	87	2.0	19.5	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.0	448	31	11	3	36	0.10	
BOLLICAO	100	45.0	415	7.7	55.4	11.8	2.2	**	6.1	0	0.0	113~	140~	19~	175	65	1.52~	
BOLLO DE LECHE	100	33.0	302	9.0	53.0	6.0	0.0	0.0	0.0	6	2.5	470	150	30	130	125	1.30	
BOLLO SUIZO	100	38.7	363	10.0	42.5	17.0	10.2	4.7	1.2	139~	2.0~	359~	156~	18~	45~	152~	1.40~	
CONFLAKES	100	5.7	348	7.2	79.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0	4.0	910	139	14	13	59	2.00	
CHURROS	100	32.5	379	5.0	26.4	28.2	3.1	6.3	17.1	1~	0.0~	778~	66~	20~	12~	63~	0.68~	
HARINA DE MAIZ (MAICENA)	100	12.0	48	8.3	75.7	2.8	0.4	0.9	1.4	0	0.0	52	120	47	18	250	2.40	
HARINA REPOSTERIA 75%	100	14.7	330	12.7	67.6	1.3	0.2	0.2	0.8	0	3.6	3	170	20	20	161	1.70	
HOJALDRE CON GRASA DE VACA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	19.3	17.2	2.5	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50~	
HOJALDRE CON MARGARINA	100	7.3	577	5.8	47.4	40.5	11.4	14.6	13.1	60	2.0	470	88	15	90	68	1.50	
MAIZ TIERNO	100	74.7	87	3.3	15.8	1.2	0.2	0.3	0.7	0	1.5	0	300	48	6	114	0.55	
MASA QUEBRADA CON GRASA DE VACA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	15.2	13.6	2.0	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80	
MASA QUEBRADA CON MARGARINA	100	6.9	540	6.9	55.8	32.2	9.0	11.5	10.5	12	2.4	480	99	17	110	79	1.80	
MUESLI SUIZO «ALPEN»	100	7.2	363	9.8	65.6	5.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	380	440	85	110	280	5.80	
MUFFINS	100	38.0	294	7.8	42.3	10.1	4.8	4.3	1.0	0	0.1	441	125	28	104	151	1.60	
PAN BIMBO EN REBANADAS SANDWICH	0	64.5	86	2.7	16.2	1.7	0.5	0.4	0.7	1	6.0	0	0	0	0	0	1.36~	
PAN BLANCO	100	38.3	232	7.6	47.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	3.5	540	132	24	58	87	0.95	
PAN DE MOLDE	100	35.1	256	6.9	48.1	4.4	1.9	1.7	0.8	4	3.6	551	160	0?	0?	92	0.96~	
PAN INTEGRAL DE CENTENO	100	42.0	194	6.8	40.8	1.2	0.2	0.2	0.8	0	7.7	527	291	48	43	198	3.30	
PAN INTEGRAL DE TRIGO	100	41.7	198	7.0	41.4	0.9	0.2	0.1	0.6	0	7.5	380	270	92	63	196	2.00	
PAN TOSTADO	100	23.2	299	10.1	59.2	2.5	0.0	0.0	0.0	0	4.5	650	100	28	85	100	2.20	
PASTA COCIDA	100	76.8	113	4.0	18.2	2.9	0.6	0.5	1.6	0	1.5	1	53	18	9	62	0.80	
PASTA: MACARRONES	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60	
PASTA: SPAGHETTIS	100	10.7	351	12.3	69.9	2.8	0.5	0.4	1.8	94	3.4	17	164	67	27	191	1.60	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
SALVAO	100	11.5	148	14.9	20.5	4.7	0.7	0.7	2.4	0	42.4	2	1390	590	43	1280	3.58
SEMOLA	100	13.1	321	9.6	69.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0	7.1	1	112	47	17	136	1.00
SOLETILLAS	100	36.5	316	9.6	57.7	5.2	1.4	2.1	0.9	249~	1.2~	63~	118~	12~	31~	144~	1.55~
<b>54. LEGUMBRES</b>																	
ALTRAMUCES EN SALMUERA	100	71.1	496	15.6	9.9	2.9	0.3	1.2	0.7	0	0.7	502~	245	54	51	128	1.20
GARBANZOS	100	11.0	292	19.8	48.6	3.4	0.3	0.8	1.5	0	10.7	27	580	108	110	428	7.20
GUISANTES SECOS	100	11.0	318	22.9	56.7	1.4	0.3	0.1	0.8	0	16.6	26	930	116	51	378	5.00
HARINA DE SOJA	100	9.1	314	37.3	3.1	20.6	3.2	3.4	12.1	0	10.9	4	1870	247	195	553	12.10
JUDIA CARILLA	100	11.2	260	23.5	41.7	1.4	0.7	0.1	0.7	0	4.6	6	688	162	101	400	6.40
JUDIA DE LIMA	100	11.5	263	20.6	45.0	1.4	0.5	0.1	0.8	0	6.3	21	1750	201	91	348	6.00
JUDIAS BLANCAS	100	11.6	279	21.3	47.8	1.6	0.4	0.1	0.7	0	17.0	2	1310	132	106	429	6.10
JUDIAS DE GRANO VERDE O ROJO	100	10.0	279	24.0	46.5	1.1	0.3	0.2	0.4	0	19.5	6	1220	170	122	378	6.90
LENTEJAS	100	11.8	301	23.5	52.0	1.4	0.2	0.2	0.7	0	10.6	4	810	77	74	412	6.90
LENTEJAS COCIDAS	100	76.6	83	7.4	13.4	0.4	0.1	0.1	0.2	0	3.3	1	255	36	23	130	2.10
POTAJE DE JUDIAS MAGGI	100	4.9	357	20.8	55.8	5.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	1794	1533	33	125	378	44.40
POTAJE DE LENTEJAS MAGGI	100	4.7	340	20.9	50.8	5.9	0.0	0.0	0.0	0	10.4	2247	778	80	62	236	6.00
<b>55. TUBERCULOS</b>																	
BATATA	81	69.2	135	1.6	31.3	0.6	0.1	***	0.3	0	7.8	4	413	25	35	45	0.85
PATATAS	80	77.8	68	2.0	15.4	0.1	***	***	0.1	0	2.5	3	443	25	10	50	0.80
PATATAS ASADA	87	73.2	84	2.5	18.9	0.1	***	***	***	0	3.1	10	547	27	12	61	0.93
PATATAS COCIDA	87	77.8	68	2.0	15.4	0.1	***	***	***	0	2.5	8	407	22	10	50	0.80
PATATAS FRITA BASTONCITOS	100	54.4	214	3.6	30.3	9.6	1.3	7.0	0.9	0	3.0	24	660	31	11	62	0.85
PATATAS FRITA EN RODAJAS	100	2.3	507	5.5	40.6	39.4	4.4	8.8	23.9	0	0.0?	450	1000	64	52	147	2.30
PATATAS FRITAS MATUTANO CHIPS	100	52.3	209	2.3	25.2	11.0	1.2	2.5	6.7	0	3.0	71	509	25	11	55	0.90

**GRUPO 6 - VERDURAS Y HORTALIZAS**

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>61. VERDURAS DE HOJA Y SETAS</b>																		
ACEDERA	70	93.0	22	2.0	3.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.8	4	390	103	44	63	2.40	
ACELGA	81	92.2	10	2.1	0.7	0.3	***	***	0.1	0	1.1	90	376	68	103	39	2.70	
ACHICORIA	89	94.4	9	1.3	1.1	0.2	***	***	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74	
ALCACHOFA	48	82.5	18	2.4	2.9	0.1	***	***	0.1	0	10.8	47	353	26	53	130	1.50	
APIO RAIZ (CELERI-RAVE)	73	88.6	16	1.6	2.3	0.3	0.1	***	0.2	0	4.2	77	321	9	68	80	0.53	
APIO TALLOS	89	94.6	16	0.8	3.7	0.1	0.1	***	0.1	0	1.6	87	287	11	40	25	0.40	
BERROS	100	93.5	15	1.6	2.0	0.3	0.1	***	0.1	0	1.5	12	276	34	180	64	3.14	
BERZA	51	86.3	30	4.3	3.0	0.9	0.1	***	0.5	0	4.2	42	490	31	212	87	1.90	
BORRAJA	100	93.0	21	1.8	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	0.9	80	470	52	93	53	3.30	
BROCOLES	61	89.7	21	3.3	2.8	0.2	***	***	0.1	0	3.0	13	464	24	105	82	1.30	
BROTOS DE SOJA	83	86.9	52	5.3	5.9	1.2	0.2	0.3	0.7	0	0.0?	30	218	15	42	58	0.85	
CANONIGOS	100	93.4	10	1.8	0.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.5	4	421	13	35	49	2.00	
CARDO	100	94.0	20	0.7	4.9	0.1	***	***	0.1	0	0.0	170	400	42	70	23	0.70	
COL BLANCA, REPOLLO	78	92.1	23	1.4	4.6	0.2	***	***	0.1	0	2.5	13	227	23	46	28	0.50	
COL CHINA	79	95.4	11	1.2	1.3	0.3	***	***	0.1	0	1.7	7	202	11	40	30	0.60	
COL DE BRUSELAS	78	85.0	29	4.5	3.8	0.3	0.1	***	0.2	0	4.4	7	411	22	31	84	1.10	
COL RIZADA	72	90.0	20	3.0	2.4	0.4	***	***	0.2	0	1.5	9	282	12	47	56	0.90	
COLIFLOR	62	91.6	18	2.5	2.5	0.3	***	***	0.1	0	2.9	16	328	17	20	54	0.63	
CHAMPIÑON	93	90.7	15	2.7	0.7	0.2	***	***	0.2	0	1.9	8	422	13	8	123	1.26	
CHOUCROUTE	100	90.7	16	1.5	2.4	0.3	0.1	***	0.1	0	2.1	355	288	14	48	43	0.60	
ENDIVIA/ACHICORIA	89	94.4	14	1.3	2.3	0.2	***	***	0.1	0	1.3	4	192	13	26	26	0.74	
ESCAROLA	77	94.3	7	1.8	0.3	0.2	0.1	***	0.1	0	1.5	53	346	10	54	54	1.40	
ESPARRAGOS	74	93.6	15	1.9	2.2	0.1	***	***	0.1	0	1.5	4	207	20	21	46	1.00	
ESPARRAGOS DE LATA	100	93.5	12	1.9	1.0	0.3	***	***	0.1	0	1.3	355	104	6	17	38	0.90	
ESPINACA	85	91.6	11	2.5	0.6	0.3	***	***	0.2	0	1.8	65	633	58	126	55	4.10	
GRELOS	83	91.1	27	1.5	5.7	0.3	0.1	***	0.1	0	0.8	40	296	31	190	42	1.10	
GRUPO BRASICA PROMEDIO	100	86.6	25	2.2	3.5	0.3	***	***	0.1	0	2.4~	9~	274~	18~	42~	42~	0.68~	
HINOJO HOJAS	93	86.0	20	2.4	2.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0	3.3	86	494	49	109	51	2.70	
LECHUGA	68	95.0	9	1.3	1.1	0.2	***	***	0.1	0	1.5	10	224	11	37	33	1.10	
LECHUGA Y OTRAS VERDURAS PROMEDIO	100	89.1	16	1.9	1.7	0.2	***	***	0.1	0	2.1~	14~	284~	14~	39~	45~	0.98~	
LOMBARDA	78	91.8	19	1.5	3.5	0.2	***	***	0.1	0	2.5	4	266	18	35	30	0.50	
NISCALO	61	89.8	11	1.9	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0	6.9	6	310	8	6	74	1.30	
PEREJIL	60	81.9	19	4.4	1.3	0.4	***	***	0.2	0	4.3	33	1000	41	245	128	5.50	
PUERRO	58	89.0	21	2.2	3.2	0.3	0.1	***	0.2	0	2.3	5	225	18	87	46	1.00	
VERDOLAGA	100	92.5	24	1.5	4.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.9	2	390	151	95	35	3.60	

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
<b>62. HORTALIZAS DE FRUTO</b>																	
ALCAPARRAS	100	85.2	24	2.2	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.8	1530	0?	0?	0?	0?	0.00?
BERENJENA	83	92.6	15	1.2	2.7	0.2	0.1	0.1	0.2	0	1.4	4	266	11	13	21	0.42
CALABACIN	87	92.2	15	1.6	2.1	0.4	0.1	0.1	0.2	0	1.1	2	291	10	30	23	1.50
CALABAZA	70	91.3	23	1.1	4.8	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0.5	1	383	8	22	44	0.80
GUISANTES CONGELADOS	100	79.9	77	5.2	13.7	0.4	0.1	0.1	0.2	0	2.1	112	149	25	22	80	1.53
GUISANTES DE LATA ESCURRIDOS	100	78.0	70	5.2	11.9	0.4	0.1	0.1	0.2	0	6.3	211	135	27	29	88	1.72
GUISANTES NATURALES	40	77.3	77	6.6	12.6	0.5	0.1	0.1	0.3	0	4.3	2	304	33	24	108	1.84
HABAS CRUDAS	97	81.0	72	5.6	11.7	0.6	0.1	0.1	0.3	0	2.2	50	250	38	22	95	1.90
JUDIAS VERDES	94	90.3	31	2.4	5.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0	1.9	2	248	25	57	38	0.83
JUDIAS VERDES EN LATA	100	92.8	21	1.2	3.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.9	275	148	20	34	24	1.30
PEPINILLOS EN VINAGRE	100	65.3	117	0.4	31.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0	0.6	939	32	4	4	12	0.59
PEPINILLOS VINAGRE (AGRIOS)	100	94.1	11	0.3	2.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0.6	1208	23	4	0	14	0.40
PEPINO	74	96.8	11	0.6	2.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0.9	9	141	8	15	23	0.50
PIMIENTO ROJO	82	92.2	27	0.9	6.4	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0.4	2	177	10	9	19	0.46
PIMIENTO ROJO EN LATA	100	91.3	18	0.8	3.9	0.3	0.1	0.1	0.2	0	0.8	1369	146	11	41	20	0.80
PIMIENTO VERDE	77	91.0	18	1.2	3.2	0.3	0.1	0.1	0.2	0	2.0	2	212	12	11	29	0.75
TOMATE	100	94.2	18	1.0	3.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0	1.8	6	297	20	14	26	0.50
TOMATE CONCENTRADO	100	67.2	89	3.4	17.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0	3.1~	579~	1046~	20	27	91~	1.72~
TOMATE EN LATA	100	93.9	19	1.2	3.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.9	9	230	25	9	12	0.20
TOMATE PURE TAMIZADO SOLIS	100	91.4	26	1.2	4.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.1	203	367	26	25	32	0.60
TOMATE ZUMO	100	94.1	17	0.8	3.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	51	236	10	15	16	0.56
<b>63. HORTALIZAS BULBOSAS</b>																	
AJO	88	64.0	129	6.1	28.4	0.1	0.1	0.1	0.1	0	1.0	32	515	0	38	134	1.40
CEBOLLA	92	87.6	29	1.3	5.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0	3.1	9	175	11	31	42	0.50
CEBOLLINO	100	83.3	21	3.6	1.6	0.7	0.1	0.1	0.4	0	1.1	3	434	44	129	75	1.90
CHALOTAS	100	79.8	72	2.5	16.8	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0.7	12	334	0~	37	60	1.20
NABO GALLEGO (REDONDO)	69	90.5	23	1.0	4.7	0.2	0.1	0.1	0.1	0	2.5	58	238	7	49	31	0.44
NABO VULGAR (ALARGADO)	83	89.3	8	1.2	0.9	0.2	0.1	0.1	0.1	0	0.7	10	227	11	48	31	0.45
RABANILLO	63	94.4	13	1.1	2.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0	1.5	17	255	8	34	26	1.50
REMOLACHA	78	88.8	40	1.5	8.6	0.1	0.1	0.1	0.1	0	2.5	58	336	25	29	45	0.93
TRUFA	100	75.5	25	5.5	13.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0	16.5	77	526	24	24	62	3.50
ZANAHORIA	81	88.2	24	1.0	4.9	0.2	0.1	0.1	0.1	0	3.4	60	290	18	41	35	2.10



GRUPO 7 - FRUTAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
<b>71. FRUTAS</b>																	
ACEITUNAS	80	74.8	128	1.4	1.8	13.9	2.0	8.5	1.1	0	2.4	2100	43	19	96	17	1.80
AGUACATE	75	68.0	205	1.9	0.4	23.5	3.4	16.5	2.0	0	3.3	3	503	29	10	38	0.60
ALBARICOQUE	91	85.3	44	0.9	9.9	0.1	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	278	9	16	21	0.65
ARANDANOS	100	87.6	33	0.7	6.5	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	9	72	12	13	14	1.50
ARANDANOS	100	84.6	56	0.7	14.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0	1.3	6	89	5	6	10	0.17
CEREZAS	88	82.8	62	0.9	14.2	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.9	3	229	11	17	20	0.35
CIRUELAS CLAUDIAS	96	80.7	57	0.8	13.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	2.3	1	243	10	13	25	1.14
CIRUELAS CRUDAS	94	82.4	64	0.7	14.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0	230	15	12	33	0.50
CIRUELAS PASAS	85	24.0	226	2.3	53.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	9.0	8	824	27	41	73	2.30
COCO RALLADO	100	15.6	474	3.3	47.6	32.2	32.7	1.4	0.4	0	2.1	256	316	48	14	100	1.80
CHIRIMOLLA	65	74.1	61	1.5	13.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	13	32	0.40
FRAMBUESAS	100	84.5	35	1.3	6.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0	4.7	2	170	30	40	44	1.00
FRESON/FRESA	97	89.5	33	0.8	6.5	0.4	***	0.1	0.2	0	2.0	3	147	15	26	29	0.96
HIGOS FRESCOS	100	80.2	60	1.3	12.9	0.5	0.0	0.0	0.0	0	2.0	2	240	20	54	32	0.60
HIGOS SECOS	99	24.6	239	3.5	54.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0	9.6	40	850	70	193	108	3.30
KAKI	87	81.0	69	0.6	16.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	0.0?	4	170	8	8	25	0.37
KIWI	87	83.8	52	1.0	10.8	0.6	0.0	0.0	0.0	0	3.9	4	295	24	38	31	0.80
LIMON	64	90.2	40	0.7	8.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.2	3	149	28	11	16	0.45
MANDARINA	65	86.7	45	0.7	10.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0.3	1	210	11	33	20	0.30
MANGO	69	81.7	65	0.5	17.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0	1.7	2	156	9	10	11	0.13
MANZANA	92	85.3	54	0.3	12.4	0.4	0.2	***	0.2	0	2.3	3	144	6	7	12	0.05
MELOCOTON	92	87.5	41	0.8	9.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.7	1	205	9	8	23	0.48
MELOCOTON EN ALMIBAR	100	81.7	68	0.4	16.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0	1.1	3	130	5	4	13	0.30
MELON	80	87.0	53	0.9	12.4	0.1	***	***	***	0	1.0	20	330	10	6	21	0.20
MEMBRILLO	84	83.1	39	0.4	8.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	6.4	2	201	8	10	21	0.60
MORAS	100	84.7	41	1.2	7.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0	3.2	3	189	30	44	30	0.90
NARANJA	72	85.7	42	1.0	9.2	0.2	***	0.1	0.1	0	2.2	1	177	14	42	23	0.40
NECTARINA	92	81.0	62	0.8	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.4	7	282	13	4	24	0.50
NISPERO	75	75.8	80	0.8	22.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	6	258	10	22	24	0.35
PERAS	93	84.3	55	0.5	12.7	0.3	0.1	***	0.1	0	2.8	2	126	8	10	15	0.26
PERAS EN LATA	100	80.7	77	0.3	18.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.9	6	66	4	7	8	0.40
PIÑA TROPICAL FRESCA	54	85.3	55	0.5	13.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0	1.4	2	173	17	16	9	0.40
PIÑA TROPICAL LATA	100	75.8	84	0.4	20.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.9	1	75	8	13	7	0.30
PLATANO	77	73.9	91	1.2	21.4	0.2	0.1	***	0.1	0	2.0	1	393	36	9	28	0.55



ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
POMELO	64	89.0	39	0.6	9.0	0.2	***	***	0.1	0	0.6	2	180	10	18	17	0.34
SANDIA	44	93.2	37	0.6	8.3	0.2	0.1	***	0.1	0	0.2	1	158	3	11	11	0.40
UVAS	96	81.1	69	0.7	16.1	0.3	0.1	***	0.2	0	1.6	2	192	9	18	20	0.51
UVAS PASAS	100	15.7	278	2.5	66.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0	5.4	21	782	15	31	110	0.30
<b>72. ZUMOS DE FRUTAS</b>																	
ZUMO DE FRUTAS PROMEDIO	100	82.4	52	0.4	11.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0~	0.1~	3~	140~	9~	10~	12~	0.39~
ZUMO DE LIMON	100	91.0	31	0.4	7.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	138	10	11	11	0.14
ZUMO DE MANZANA	100	88.1	47	0.1	11.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	2	116	4	7	7	0.26
ZUMO DE NARANJA EN LATA	100	87.8	48	0.5	10.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	5	145	9	9	15	0.30
ZUMO DE NARANJA FRESCO	100	88.1	46	0.7	10.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	1	157	12	11	15	0.20
ZUMO DE PIÑA	100	86.1	51	0.4	12.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	140	12	12	10	0.70
ZUMO DE UVA	100	81.9	69	0.2	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	3	148	9	13	12	0.43
<b>73. CONFITURAS Y MERMELADAS</b>																	
CONFITURA DE ARANDANOS	100	30.2	243	0.3	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	64	0?	0?	14	0.00?
CONFITURA DE CEREZA	100	32.5	250	0.4	62.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	90	0?	9	9	0.00?
CONFITURA DE CIRUELA	100	31.1	241	0.3	60.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?
CONFITURA DE FRAMBUESA	100	28.7	247	0.6	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	16	0.00?
CONFITURA DE FRESA	100	33.3	234	0.4	58.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	62	0?	10	10	0.00?
CONFITURA DE GROSELLAS	100	33.2	236	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
CONFITURA DE MEMBRILLO	100	34.5	236	0.2	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	9	0.00?
CONFITURA DE MORAS	100	32.2	237	0.5	58.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	0?	0?	0?	0?	14	0.00?
CONFITURA DE NARANJA	100	31.2	243	0.4	60.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0?	11	53	0?	32	5	0.00?
GUINDAS EN ALMIBAR	100	72.7	102	0.6	26.2	0.2	***	***	0.1	0	0.3	3	142	8	9	17	0.35
MERMELADA ALBARICOQUE	100	39.8	205	0.5	50.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	1.1~	1~	153~	5~	9~	12~	0.49~
MERMELADA DE MELOCOTON	100	40.6	202	0.4	50.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0~	0.9~	1~	114~	5~	5~	13~	0.39~
<b>74. FRUTOS SECOS</b>																	
ALMENDRAS	100	5.7	554	18.7	9.1	54.1	4.4	36.8	10.1	0	9.8	23	835	170	252	454	4.13
ALMENDRAS GARRAPIÑADAS	100	2.9	499	9.4	54.4	27.1	2.2	18.4	5.1	0~	4.9~	11~	419~	85~	126~	227~	2.21~
ANACARDO	100	4.0	536	17.5	30.5	42.2	9.2	24.4	6.9	0	2.9	14	552	267	31	373	2.80
AVELLANA	100	5.2	603	12.0	11.4	61.6	4.5	47.6	6.5	0	7.4	2	636	156	226	333	3.80
CACAHUETES TOSTADOS	100	1.6	556	25.6	13.4	49.4	6.5	22.7	14.2	0	7.4	6	777	182	65	409	2.32
CASTAÑAS	80	50.1	189	2.5	41.2	1.3	0.2	0.4	0.5	0	0.0?	2	707	45	33	87	1.32
DATILES	87	20.2	276	1.9	66.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	35	650	50	63	57	1.90
FRUTOS SECOS PROMEDIO	100	3.3	593	15.9	16.9	51.4	5.0	27.6	15.2	0~	7.6~	11~	697~	149~	156~	366~	3.14~
NUECES	100	4.4	622	14.4	12.1	62.5	7.2	9.8	40.9	0	4.6	2	544	129	87	409	2.50
PIÑONES	100	3.1	635	13.0	20.5	60.5	6.4	22.9	25.7	0	1.1	72	628	268	12	604	5.20
PIPAS DE GIRASOL TOSTADA Y SALADA	70	7.3	535	27.0	20.0	43.0	4.8	9.7	26.1	1	2.7	780	850	129	70	1155	3.80
PISTACHO	53	5.9	556	17.6	15.7	51.6	7.4	34.9	6.8	0	6.5	0?	1020	158	136	500	7.30

## GRUPO 8 - BEBIDAS

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	MAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg
<b>81. BEBIDAS SIN ALCOHOL</b>																	
AGUA TONICA	100	91.1	34	0.0	8.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	0	0	1	0	0.00?
BEBIDAS CARBONATADAS DE COLA	100	89.4	41	0.0	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	1	1	3	12	0.03
BEBIDAS DE COLA BAJAS EN CALOR	100	99.8	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	0	1	4	9	0.03
CAFE INFUSION	100	99.3	2	0.1	0.4	***	***	0.0	**	0	0.0	2	54	5	2	1	0.05
CAFE INSTANTANEO	100	3.4	100	14.6	11.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	41	4000	390	160	350	4.40
COCA COLA	100	88.0	42	0.0	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	6	1	1	4	15	0.00?
GINGER-ALE	100	91.2	34	0.0	8.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	7	1	1	3	0	0.18
TE INFUSION	100	99.7	1	0.0	0.3	***	**	0.0	**	0	0.0	3	37	3	0	1	0.02
<b>82. VINOS</b>																	
CERVEZA	100	93.7	11	0.3	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	21	0?	1	13	0.00?
SIDRA	100	92.4	35	2.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0?	0?	0?	0?	0?	0.00?
VINO BLANCO 16 GRADOS	100	80.9	151	0.2	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11	75	9	7	0?	0.39
VINO TINTO 12 GRADOS	100	88.0	67	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	4	93	8	8	28	0.71
<b>83. LICORES</b>																	
COÑAC	100	64.9	232	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	2	0?	0?	0?	0.00?
GINEBRA	100	62.1	263	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	2	0	0	0	0	0.00
LICORES PROMEDIO	100	95.0	243	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0~	0.0~	1~	2~	0~	0~	1~	0.02~
RON	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	2	0	0	5	0.12
VODKA	100	66.6	231	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	1	1	0	0	5	0.01
WHISKY	100	64.7	246	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	3	0	2	0?	0.00?

**GRUPO 9 - OTROS PRODUCTOS**

ALIMENTO	P.C. %	AGUA g	CAL. kcal	PROT. g	H.C. g	GRASA g	SATUR g	MONO g	POLI g	COL. mg	FIBRA g	SODIO mg	POTASIO mg	IMAGNE. mg	CALCIO mg	FOSF. mg	HIERRO mg	
<b>91. SALSAS</b>																		
EXTRACTO DE CARNE «BOVRIL»	100	38.7	169	38.0	2.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0 ?	0.0	4800	1200	61	40	590	14.00	
SALSA DE MOSTAZA	100	80.0	103	5.5	5.4	5.0	0.0	0.0	0.0	0	1.3	0?	200	0?	0?	0?	1.80	
SALSA DE TOMATE FRITO MAGGI	100	80.9	83	1.2	11.2	3.7	0.4	0.8	2.2	0	1.1	474	349	26	28	33	0.70	
SALSA DE TOMATE FRITO RECETA																		
SELECTA SOLIS	100	82.6	75	1.3	9.2	3.7	0.0	0.0	0.0	0	1.4	397	374	28	21	33	0.60	
SALSA DE TOMATE FRITO SOLIS	100	81.6	79	1.4	9.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0	1.2	592	398	31	27	35	0.70	
SALSA DE TOMATE SOLIS SOFRITO	100	81.3	92	0.9	9.2	5.7	0.6	1.3	3.4	0	1.2	473	256	21	19	25	0.40	
SALSA MAHONESA CLASICA 1ªR (1)	0	7.0	831	1.1	0.5	91.7	12.4	66.7	8.3	81~	0.0~	4~	14~	1~	9~	38~	0.47~	
SALSA MAHONESA CLASICA 2ªR (1)	0	21.2	694	2.1	1.0	75.7	10.3	55.1	6.9	62~	0.0~	24~	38~	3~	10~	36~	0.36~	
SALSA MAHONESA REDUCIDA EN CALORIAS	100	48.9	396	1.0	11.6	38.5	4.4	8.8	23.0	50	0.0	750	10	0	0	0	0.30	
SALSA MAHONESA (ACEITE GIRASOL)	100	13.0	735	1.5	0.0	82.5	9.1	18.5	50.1	59~	0.0	481	18	23	18~	60	0.30	
<b>92. ESPECIAS</b>																		
AZAFRAN	100	11.9	310	11.4	65.4	5.9	0.0	0.0	0.0	0	3.9	148	1724	0	111	252	11.10	
CANELA	100	9.5	261	3.9	79.9	3.2	0.7	0.5	0.5	0	24.4	26	500	56	1228	61	38.07	
CLAVO	100	6.9	323	6.0	61.2	20.1	4.3	0.0	0.0	0	9.6	243	1102	264	646	105	8.68	
COMINO	100	8.1	375	17.8	44.2	22.3	0.0	0.0	0.0	0	10.5	168	1788	366	931	499	66.35	
CURRY EN POLVO	100	10.0	300	15.0	60.0	15.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	1550	250	500	350	29.50	
CHILI POLVO	100	7.8	314	12.3	54.7	16.8	0.0	0.0	0.0	0	22.2	1010	1916	170	278	303	14.25	
MOSTAZA	100	6.9	469	24.9	34.9	28.8	1.0	19.3	5.3	0	6.6	5	682	298	521	841	9.98	
NUEZ MOSCADA	100	5.0	600	5.0	55.0	40.0	25.6	3.0	0.4	0	0.0	16	400	200	200	250	3.50	
OREGANO	100	5.0	250	10.0	50.0	10.0	2.6	0.7	5.2	0	0.0	15	1250	200	1200	150	33.00	
PIMENTON	100	9.5	289	14.8	55.7	13.0	2.0	1.2	8.3	0	20.9	34	2344	185	177	345	23.59	
PIMIENTA BLANCA	100	11.4	296	10.4	68.6	2.1	0.0	0.0	0.0	0	4.3	5	73	90	265	176	14.31	
PIMIENTA NEGRA	100	10.0	250	10.0	70.0	5.0	1.3	1.4	1.5	0	10.0	50	1300	200	450	200	30.50	
ROMERO	100	5.0	200	5.0	40.0	10.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	50	550	150	750	50	17.50	
TOMILLO	100	7.8	276	9.1	63.9	7.4	3.1	0.5	1.2	0	18.6	55	814	220	1890	201	123.60	
TURMELINA	100	11.4	354	7.8	64.9	9.9	0.0	0.0	0.0	0	6.7	38	2525	193	182	268	41.42	
VINAGRE	100	96.0	4	0.4	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20	89	22	15	32	0.50	
<b>93. MISCELANEOS</b>																		
CALDO DE BUEY CAMPBELL'S	100	92.0	30	2.1	4.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	359	53	0?	6	0~	0.34	
CALDO DE POLLO MAGGI	100	0.8	265	12.6	16.4	16.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0	20430	186	162	101	69	0.40	
CALDO EXTRA MAGGI (GRAN CALDO)	100	1.7	219	6.7	20.1	12.4	0.0	0.0	0.0	0	0.2	22492	232	186	132	93	0.30	
CUBITOS MAGGI	100	0.8	251	10.8	17.2	15.5	0.0	0.0	0.0	0	0.1	21377	24	139	17	21	0.10	
GELATINA (COLA DE PESCADO)	100	14.0	329	84.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0	32	22	11	11	0	0.00?	
LEVADURA	100	73.0	78	16.7	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0	34	649	28	28	605	4.90	
LEVADURA ROYAL	100	6.3	163	5.2	37.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	11800	49	9	1130	8430	0.00	
MENESTRA DE VERDURAS MAGGI	100	4.0	363	10.4	56.6	10.5	0.0	0.0	0.0	0	9.2	2755	1322	73	150	179	2.90	
SAL DE MESA	100	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	38850	0	290	230	0	0.20	
SOPA DE CHAMPiÑONES CAMPBELL'S	100	90.3	53	0.9	3.8	3.7	1.7	1.0	1.0	0	0.0	423	41	2	19	20	0.20	

(1) Receta de Simone Ortega.

Tablas de Composición de Alimentos. Ver: 2.1