



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

**FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA
Y GASTRONOMÍA.**

**TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DE
TÍTULO DE ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO**

**TEMA: LINEAMIENTO DIETÉTICO PARA PACIENTES
CON DESORDENES ALIMENTICIOS ANOREXIA.**

JOHANNA CARDOSO CEVALLOS

DIRECTOR: ING. JAIME F. GUAMIALAMÁ M.

QUITO - MAYO 2015

AGRADECIMIENTO

Agradezco principalmente a mis padres Cris y Hernán por el apoyo incondicional, por incentivarnos a ser mejores personas, padres y profesionales.

A mi esposo Pablo y mi chiqui Martín por ser el motor que mueve mi vida y todo por quien luchó día a día, no es fácil pero con su apoyo todo es posible.

A mis hermanos Danny, Belén y Vlady con los que siempre puedo contar. En especial a Belén por que sin su apoyo ni ayuda, hubiese sido difícil realizar todo el estudio para mi tesis.

Abuelita por el amor, historias y el tiempo compartido durante la realización del presente trabajo.

Al hospital IESS de Ibarra por permitirme realizar el trabajo y facilitarme la investigación con profesionales para este trabajo final.

Al Ing. Guamialamá por decirme que a pesar del poco tiempo con el que contaba para realizar mi tesis si era posible culminarla.

AUTORIA

De la presente Tesis previa a la obtención del título, Administrador Gastronómico con tema, Lineamiento Dietético Para Pacientes con Trastornos Alimenticios: Anorexia Nerviosa es responsabilidad del autor.

Quito, Ecuador 2015

Johanna Cardoso Cevallos

171727794-9

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mi mejor amiga Geomara G. quien lucha día a día desde los 9 años, contra esta enfermedad tan destructiva, con subidas y bajadas sigue intentando vencer la Anorexia, con el apoyo de quienes la quieren.

Ella inspiro la realización de este tema ya que siempre quise saber que motivaba estos trastornos y como ayudarla a sobrellevar esta enfermedad

Amiga espero pronto te recuperes, siempre estás en mis oraciones.

Ojala muchas otras jóvenes que padecen Trastornos Alimenticios tomen esta Tesis como un recordatorio de las consecuencia que acarrea esta enfermedad y como recuperar su salud y calidad de vida.

"Nuestro cuerpo es un santuario y como tal debemos cuidarlo."

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	PÁGINA
GENERALIDADES	I
Planteamiento del problema	I
Justificación	II
Objetivos Generales y Específicos	III
Metodología	IV
CAPÍTULO I	1
1. Marco teórico	1
1.1. Alimentos	1
1.1.1. Por su tratamiento	1
1.1.2. Por su origen	1
1.1.3. Por su posibilidad de conservación	1
1.1.4. Según su valor nutritivo	2
1.1.5. Por su consistencia	2
1.2. Nutrientes	3
1.2.1. Clasificación de nutrientes	4
1.2.1.1. Micronutrientes	4
1.2.1.1.1. Vitaminas	4
1.2.1.1.1.1. Vitaminas hidrosolubles	4
1.2.1.1.1.2. Vitaminas Liposolubles	4
1.2.1.1.2. Minerales	7
1.2.1.2. Macronutrientes	8
1.2.1.2.1. Proteínas	8
1.2.1.2.1.1. Función de las Proteínas	9

1.2.1.2.2. Grasas	9
1.2.1.2.3. Hidratos de Carbono	10
1.2.1.2.3.1. Monosacáridos	11
1.2.1.2.3.2. Disacáridos	11
1.2.1.2.3.3. Polisacáridos	12
1.3. Clasificación de los Alimentos desde el Punto de Vista Nutricional	12
1.3.1. Energéticos	12
1.3.2. Plásticos	12
1.3.3. Reguladores	12
1.4. Nutrición	13
1.5. Desnutrición	13
1.6. Dietética	14
1.7. Dieta	14
1.8. Trastornos de la Conducta Alimentaria	14
1.8.1. Desórdenes Alimenticios	14
1.8.1.1. Ortorexia	14
1.8.1.2. Vigorexia	15
1.8.1.3. Potomanía	15
1.8.1.4. Pica	15
1.8.1.5. Permarexia	15
1.8.1.6. Pregorexia	15
1.8.1.7. Sadorexia	15
1.8.1.8. Manorexia	15
1.8.1.9. Comer Compulsivamente	16
1.9. Bulimia Nerviosa	17

1.9.1. Introducción	17
1.9.2. Criterios de diagnóstico	17
1.9.3. Fisiopatología	18
1.9.4. Factores	18
1.9.5. Complicaciones Médicas	19
1.9.6. Tratamiento	20
1.10. Anorexia Nerviosa	21
1.10.1. Introducción	21
1.10.2. Estándares Nutricionales	22
1.10.2.1. Energía	22
1.10.2.2. Metabolismo Basal	23
1.10.2.3. Efecto Térmico de los Alimentos	23
1.10.2.4. Niveles de Actividad Física	24
1.10.2.5. Porcentaje en Calorías de Alimentos Energéticos	24
1.10.2.6. Rendimiento de Alimentos Energéticos	24
1.10.2.7. Consumo de Proteínas	25
1.10.2.8. Determinación de Coeficiente de Metabolismo Basal	25
1.11. Criterios de Diagnóstico en Anorexia Nerviosa	26
1.12. Historia	27
1.13. Epidemiología	29
1.14. Mortalidad	30
1.15. Etiología	30
1.16. Fisiopatología	31
1.17. Complicaciones Médicas	32
1.17.1. Síntomas	32

1.17.2. Enfermedades Asociadas a los Trastornos alimenticios y como afectan	34
1.17.2.1. Enfermedades mentales	34
1.17.2.2. Alteraciones Cardiovasculares	34
1.17.2.3. Alteraciones Gastrointestinales	35
1.17.2.4. Alteraciones Sanguíneas	36
1.17.2.5. Alteraciones Hormonales	37
1.17.2.6. Alteraciones Óseas	37
1.17.2.7. Alteraciones Renales	38
1.17.2.8. Alteraciones Dermatológicas	39
1.18. Evaluación	39
1.18.1. Otras Manifestaciones	40
1.18.2. Pesquisa de Laboratorio	41
1.18.3. Estudios Especiales	41
1.19. Psicología en Anorexia Nerviosa	42
1.19.1. Objetivos	42
1.19.2. Modificaciones Conductuales	42
1.19.3. Modificación Cognitiva	43
1.19.4. Objetivos Terapéuticos a corto y largo plazo	43
1.19.5. Plan Terapéutico	43
1.19.6. Tratamiento	44
1.19.7. Plan Terapéutico	44
1.20. Apoyo Nutricional	45
1.20.1. Aporte Energético	45
1.20.2. Tratamiento Psicológico	45

1.20.3. Tratamiento psiquiátrico	46
1.20.4. Tratamiento Nutricional	46
1.21.2. Evaluación Nutricional	48
1.21.4. Recomendaciones Alimentarias en Anorexia Nerviosa	50
1.21.5. Reglas Alimentarias al Seguir Tratamiento	51
1.21.6. Característica de una Dieta Completa	51
1.21.7. Metas Aporte Calórico	52
1.21.8. Alimentación Recomendada	53
1.22. Alimentación según Complicaciones Médicas Asociadas	53
1.22.1.1. Insuficiencia Renal; Alimentos Recomendados	54
1.22.1.2. Insuficiencia Renal; Alimentos No Recomendados	54
1.22.2.1. Enfermedades Cardíacas; Alimentos Recomendados	55
1.22.2.2. Enfermedades Cardíacas; Alimentos No Recomendados	56
1.22.3.1. Enfermedades Hepáticas; Alimentos Recomendados	56
1.22.3.2. Enfermedades Hepáticas; Alimentos No Recomendados	57
1.22.4.1. Alteraciones Gastrointestinales; Alimentos Recomendados	57
1.22.4.2. Alteraciones Gastrointestinales; Alimentos No recomendados	58
1.22.5.1. Alteraciones Sanguíneas; Alimentos Recomendados	59
1.22.5.2. Alteraciones Sanguíneas; Alimentos No Recomendados	59
1.22.6.1. Alteraciones Óseas; Alimentos Recomendados	60
1.22.6.2. Alteraciones Óseas; Alimentos No Recomendados	60
CAPÍTULO II	62
2.1. Diagnóstico Situacional	62
2.1. IESS Ibarra Historia	62
2.1.1. Visión	64

2.1.2. Misión	64
2.2. Procesos de Hospitalización y Tratamiento Hospitalario en IESS Ibarra	54
2.2.1. Intervención Médico General	66
2.2.2. Intervención Psicológica y Psiquiátrica	71
2.2.3. Intervención Nutricional	74
2.2.3.1. Inicio Tratamiento	76
2.2.3.2. Tratamiento con Evolución Positiva	76
2.2.3.3. Inicio de Dietas, Parámetros	77
2.2.3.3.1. Alteraciones Gastrointestinales	77
2.2.3.3.2. Alteraciones Renales	78
2.2.3.3.3. Alteraciones Óseas	78
2.3. Productos Recomendados en Dieta para Anorexia incluye métodos de cocción	80
CAPÍTULO III	82
3.1. Propuesta de Menús	82
Conclusiones	184
Recomendaciones	185
BIBLIOGRAFÍA	186
ANEXOS	190
Test Abos	193
Test de Silueta	191
Test Eat 26	201
Evaluación de maduración sexual: Estudios de TANNER	208
Tablas Nutricionales	209

ÍNDICE DE TABLAS

	CONTENIDO	PÁGINA
Tabla N 1	Nutrientes y Funciones	13
Tabla N 2	Cálculo Gasto Energético	23
Tabla N 3	Rangos para establecer en relación al peso	26
	Relación peso talla en pacientes con Anorexia en IESS	
Tabla N 4	Ibarra	68
	Principales enfermedades Asociadas a la Anorexia	
Tabla N 5	Nerviosa	69
Tabla N 6	Proceso de recuperación en Anorexia Nerviosa	70
	Evaluación Psiquiátrica en Pacientes en Hospital IESS	
Tabla N 7	Ibarra.	73
Tabla N 8	Alimentos permitidos y no en enfermedades colaterales.	84
Tabla N 9	Alimentos permitidos y no en enfermedades colaterales.	85
Tabla N 10	Alimentos permitidos y no en enfermedades colaterales.	86
Tabla N 11	Alimentos permitidos y no en enfermedades colaterales.	87
Tabla N 12	Menú 1	88
Tabla N 13	Receta Estándar	89
Tabla N 14	Menú 2	91
Tabla N 15	Receta Estándar	92
Tabla N 16	Menú 3	94
Tabla N 17	Receta Estándar	95
Tabla N 18	Menú 4	97
Tabla N 19	Receta Estándar	98
Tabla N 20	Menú 5	100

Tabla N 21	Receta Estándar	101
Tabla N 22	Menú 6	103
Tabla N 23	Receta Estándar	104
Tabla N 24	Menú 7	106
Tabla N 25	Receta Estándar	107
Tabla N 26	Menú 8	108
Tabla N 27	Receta Estándar	109
Tabla N 28	Menú 9	111
Tabla N 29	Receta Estándar	113
Tabla N 30	Menú 10	115
Tabla N 31	Receta Estándar	116
Tabla N 32	Menú 11	118
Tabla N 33	Receta Estándar	120
Tabla N 34	Menú 12	122
Tabla N 35	Receta Estándar	123
Tabla N 36	Menú 13	125
Tabla N 37	Receta Estándar	126
Tabla N 38	Menú 14	128
Tabla N 39	Receta Estándar	130
Tabla N 40	Aumento aporte Calórico	131
Tabla N 41	Aumento aporte Calórico	132
Tabla N 42	Aumento aporte Calórico	132
Tabla N 43	Aumento aporte Calórico	133
Tabla N 44	Aumento aporte Calórico	134

Tabla N 45	Menú 15 Desayuno, Medio Día	135
Tabla N 46	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	136
Tabla N 47	Menú 16 Almuerzo	137
Tabla N 48	Porcentaje Nutricional Almuerzo	138
Tabla N 49	Menú 17 Media Tarde, Cena	139
Tabla N 50	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	140
Tabla N 51	Total Kcal conseguidas por día Menú 15-16-17	140
Tabla N 52	Receta Estándar Menú 15-16-17	141
Tabla N 53	Menú 18 Desayuno, Medio Día	143
Tabla N 54	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	144
Tabla N 55	Menú 19 Almuerzo	145
Tabla N 56	Porcentaje Nutricional Almuerzo	146
Tabla N 57	Menú 20 Media Tarde, Cena	147
Tabla N 58	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	147
Tabla N 59	Total Kcal conseguidas por día Menú 18-19-20	148
Tabla N 60	Receta Estándar Menú 18-19-20	149
Tabla N 61	Menú 21 Desayuno, Medio Día	151
Tabla N 62	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	152
Tabla N 63	Menú 22 Almuerzo	153
Tabla N 64	Porcentaje Nutricional Almuerzo	154
Tabla N 65	Menú 23 Media Tarde, Cena	155
Tabla N 66	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	156
Tabla N 67	Total Kcal conseguidas por día Menú 21-22-23	156
Tabla N 68	Receta Estándar Menú 21-22-23	157
Tabla N 69	Menú 24 Desayuno, Medio Día	159

Tabla N 70	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	159
Tabla N 71	Menú 25 Almuerzo	160
Tabla N 72	Porcentaje Nutricional Almuerzo	161
Tabla N 73	Menú 26 Media Tarde, Cena	162
Tabla N 74	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	163
Tabla N 75	Total Kcal conseguidas por día Menú 24-25-26	163
Tabla N 76	Receta Estándar Menú 24-25-26	164
Tabla N 77	Menú 27 Desayuno, Medio Día	166
Tabla N 78	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	167
Tabla N 79	Menú 28 Almuerzo	168
Tabla N 80	Porcentaje Nutricional Almuerzo	169
Tabla N 81	Menú 29 Media Tarde, Cena	170
Tabla N 82	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	171
Tabla N 83	Total Kcal conseguidas por día Menú 27-28-29	171
Tabla N 84	Receta Estándar Menú 27-28-29	172
Tabla N 85	Menú 30 Desayuno, Medio Día	175
Tabla N 86	Porcentaje Nutricional Desayuno, media Tarde	176
Tabla N 87	Menú 31 Almuerzo	177
Tabla N 87	Porcentaje Nutricional Almuerzo	178
Tabla N 88	Menú 32 Media Tarde, Cena	179
Tabla N 89	Porcentaje Nutricional Media tarde y Cena	179
Tabla N 90	Total Kcal conseguidas por día Menú 30-31-32	180
Tabla N 91	Receta Estándar Menú 30-31-32	181

Introducción.

Planteamiento del problema

Planteamiento.

La anorexia nerviosa se ha convertido en un problema muy común entre adolescentes, entre más se incrementa el consumismo, el culto a la belleza y la imagen mayores serán los casos que se registren a nivel mundial.

No solo es importante conocer lo que es la Anorexia, es importante conocer las consecuencias de llevar una vida y alimentación poco saludable; por pensar en ser delgada para agradar al resto muchas se olvidan de lo esencial que es llevar una vida ordenada y saludable.

El proceso de recuperación de los pacientes es lento y requiere de dietas e incrementos progresivos de nutrientes, que vayan de acuerdo a su situación, en este punto hay que realizar un análisis, orientación recuperación de los hábitos alimenticios, y una aceptación al aumento de peso.

Es importante tomar en cuenta que la anorexia nerviosa requiere de un tratamiento nutricional especial y que con la ayuda de un grupo profesional y la educación desde casa será posible conseguir cambios radicales al momento de idolatrar un modelo a seguir y poner un alto a enfermedades como esta que poco a poco cobran la vida de muchas adolescentes.

JUSTIFICACION

La presente tiene como finalidad crear menús para personas que sufren Anorexia Nerviosa, para con estos apoyar la recuperación de la terapia a la que estos serán sometidos. Por tanto se realiza el presente trabajo de investigación con el fin de proveer un panorama general de los puntos que se desarrollaran.

El interés primordial nace al observar la influencia de la cultura en la delgadez y el deseo de imitar el modelo impuesto por la sociedad y el mercado (ideales televisivos y cinematográficos), que aparentemente está favoreciendo el incremento en este tipo de trastornos.

En esta línea de acción, los resultados de la investigación permitirá la formulación de guías, lineamientos, parámetros y menús aplicables a sistemas hospitalarios y tratamientos ambulatorios.

OBJETIVOS

Generales.

Elaborar menús dietéticos para pacientes con anorexia nerviosa para mejorar su condición de salud y calidad de vida.

Específicos.

1.-Investigar la enfermedad de la anorexia con el fin de conocer las necesidades nutricionales de los pacientes con trastornos alimenticios.

2.-Conocer las condiciones nutricionales, alimentos recomendados y no recomendados en función a su estado de salud en pacientes con anorexia nerviosa que asisten al Hospital del IESS de Ibarra.

3.-Proponer menús nutricionales de acuerdo a las necesidades y condiciones de salud, en las diferentes etapas de la enfermedad.

METODOLOGÍA.

- **Investigación Exploratoria:**

Mediante el estudio de la enfermedad a tratarse se conseguirá datos que servirán de guía para la realización de los menús y estos a su vez servirán para próximos trabajos ya que la información existente es muy limitada.

- **Investigación Cuantitativa:**

Mediante datos estadísticos se describirá las características de la enfermedad.

- **Investigación Documental:**

Es importante para desarrollar mi plan de tesis la utilización de libros, enciclopedias, archivos incluso documentales, la parte más importante la desarrollaré en base a historias clínicas.

- **Investigación de Campo:**

Investigación de casos en el Hospital del IESS en Ibarra con especialistas en el tema. (Médico general, Psicólogo, Nutricionista)

CAPÍTULO I

1. Marco Teórico

1.1 Alimentos:

Según el Código Alimentario Español (2005) vigente a la fecha; Los alimentos son sustancias que por sus características, aplicación, preparación, componentes, propiedades, son utilizados para el balance humano.

Según Marzola (2013) son sistemas complejos que contienen sustancias nutritivas que pueden ser digeridas por los organismos vivientes con el fin de aportar los elementos esenciales que todo organismo vivo necesita con fines:

Nutricionales ya que regulan las diferentes funciones fisiológicas como el calentamiento corporal a través de la transformación de los alimentos:

Psicológicos por que promueven la satisfacción y la obtención de sensaciones agradables.

Los alimentos se clasifican en 5 grupos según Consultoras Nacionales FAO (2011).

1.1.1 Por su tratamiento:

- Primario: Sin transformación
- Transformado: Modificados mediante procesos tecnológicos
- Preparado: Que se han tratado para facilitar su consumo.

1.1.2 Por su origen

- Animal: leche, carne, huevos, pescados, quesos.
- Vegetal: frutas y verduras en general.
- Mineral: sal, agua.

1.1.3 Por su posibilidad de conservación

- No perecederos: No se deterioran con rapidez (1 a 3 años) como azúcar, alimentos tratados, deshidratados, enlatados, ahumados, sal, aceite, maíz.
- Semiperecederos: Permanecen exentos de deterioro por más tiempo (8 a 30 días, máximo 3 meses) tubérculos como la papa, yuca, cebolla.
- Perecederos: Descomposición sencilla (de 1 a 3 días, máximo 7) carnes, leche, frutas y verduras maduras.

1.1.4 Según su valor nutritivo (Pirámide Nutricional)

- Leche-derivados
- Carne-pescados-huevos
- Papas-legumbres-frutos secos
- Verduras-hortalizas
- Frutos
- Pan-pastas-cereales-azucares
- Grasa-aceite-mantequillas.

1.1.5 Por su consistencia

- Duros: alimentos deshidratados, tratados y secos como pastas, arroz, trigo, cebada, nuez, macadamia, almendras.
- Semiduros: quesos maduros, coco, manzana.
- Blandos: pan fresco, tomate, frutilla, aguacate, quesos frescos.
- Viscosos: aceites, mantecas, mermeladas, salsas de chocolate, salsa de caramelo.
- Fluido: bebibles en general; leche, jugos, bebidas carbonatadas. (Consultoras Nacionales FAO 2011)

Los alimentos como ya se expuso contienen nutrientes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

1.2 Nutrientes:

"Las sustancias nutritivas son conocidas como nutrientes, que se definen como unidades funcionales mínimas, que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación"(Casanueva, 2008, Pág. 440).

Según el MSP (2005) son sustancias, que bioquímicamente son esenciales para el mantenimiento de todos los sistemas humanos, estos se encuentran contenidos en los alimentos.

La salud humana depende de la cantidad de sustancias contenidas en los alimentos.

Desde el punto de vista de las necesidades de los organismos tenemos que; los alimentos están formados por aminoácidos y estos se dividen en esenciales y no esenciales.

Los no esenciales: se requieren en porcentajes menores ya que el cuerpo humano tiene la capacidad de sintetizarlos.

Aminoácidos no esenciales: son aminoácidos que nuestro organismo sintetiza a partir de diferentes productos del metabolismo fundamentalmente lipídico y glucídico. Entre estos están: Alanina, Ácido Aspártico, Asparagina, Cistina, Cisteína, Glutámico, Glutamina, Glicina, Prolina, Serina, Tirosina. (MSP, 2015, Pág. 7)

Los esenciales: El cuerpo humano no puede sintetizarlos por sí mismo en la cantidad y velocidad necesarias y necesita de alimentos que le provean aminoácidos esenciales para cumplir sus funciones. Dentro de este grupo encontramos las proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales, agua. (Williams, 2002, Pág.27)

1.2.1 Los nutrientes se clasifican en dos grupos.

1.2.1.1 Micronutrientes:

Según el MSP (2015) los encontramos en pequeñas dosis en los alimentos pero son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo.

1.2.1.1.1 Vitaminas: que pueden ser liposolubles e hidrosolubles indispensables para el correcto funcionamiento del organismo y sirven como medio de transporte de otras sustancias ej. Vitamina D + luz solar ayudan a la absorción del calcio.

Las vitaminas más importantes son:

1.2.1.1.1.1 Vitaminas liposolubles: solubles en grasa, el organismo la almacena. (A,D,E,K)

Vitamina A (previene enfermedades oftálmicas) encontramos en alimentos como leche y derivados, huevos, frutas, verduras, ternera, pollo, pescado, queso, zanahoria, melón, albaricoques, mango.

Vitamina D (transporte) encontramos en alimentos como leche, quesos frescos, mantequilla, aceite de hígado de bacalao, ostras, pescado azul, caballa, salmón, sardina, huevos.

Vitamina E (protección) encontramos en alimentos como jamón, mantequilla, frutos secos, nueces, semillas de girasol, lino, calabaza, espinaca, acelga, tomate, centeno, cereales, arroz, avena, aceituna, aguacate.

Vitamina K (precursor de coagulación sanguínea) encontramos en alimentos como coles, acelga, espinaca, aceite de soja, aceite de oliva, aceite de cártamo, fresas, kiwi, bananas, germen de trigo.

1.2.1.1.2 Vitaminas hidrosolubles: solubles en agua, no se almacenan, por lo que el cuerpo debe consumir con mayor frecuencia. (B, C)

Vitamina B (protección) encontramos en alimentos como hígado, vísceras, carne, huevos, leche y derivados, cereales integrales, frutas secas, legumbres, semillas, frutas y hortalizas.

Vitamina C (sistema inmune) encontramos en alimentos como frutas cítricas, lima, limón, naranja, kiwi, leche, yogurt, hígado, coles de brucela, espinaca, pistachos.

1.2.1.1.2 Minerales: importantes para la reconstrucción de tejidos.

Entre los más importantes se encuentran:

Calcio: ayuda a evitar la osteopenia y la osteoporosis, activador de enzimas esenciales para la coagulación sanguínea, contracción muscular incluido el ritmo cardíaco, facilita la secreción de hormonas, mantiene la coagulación de la sangre. Encontramos en alimentos como leche y sus derivados, col, cebolla, lenteja, soja y derivados, garbanzo, pescados y mariscos, nueces, pistacho, yema huevo, carne, canela, queso parmesano, gruyere, curados, gouda, manchego, mozzarella, cabra, brie, laurel, cacao en polvo, sardinas, leche condensada, pasas, dátiles.

Cloro: forma parte del ácido clorhídrico del estómago, importante en el equilibrio hídrico y ácido básico. Encontramos en alimentos como sal de mesa, alimentos de origen animal; carnes, pescados, aves, productos lácteos. (Arakelian et col, 2010, Pág. NE; MSP, 2000, Pág. 25, 26,27)

Potasio: regulación desequilibrio hídrico y ácido básico, actividad muscular normal, sobre todo del corazón, activador de enzimas. Encontramos en productos como café, cacao en polvo, levadura, pimentón, harina de soya, azafrán, orégano seco, té, leche en polvo,

melocotón, judías, pimienta negra, salvado de trigo, durazno, tomate, habas, pistacho, garbanzo, hígado, lentejas, almendras, ciruelas pasas, perejil, uvas pasas, semillas de girasol, maní, dátiles, leguminosas, plátano, naranja, tomate, ciruelas pasas, melaza.

Fosforo: Aumenta la sinapsis neuronal, formación de huesos y dientes, participa en el metabolismo de proteínas, carbohidratos y grasas, transferencia de energía para actividad de músculos y tejidos. Encontramos en alimentos como queso, sardina, chocolate, huevos, carne, queso, yogurt, alimentos ricos en proteínas de origen animal, leguminosas y cereales.

Magnesio: Estabilidad de la membrana, esencial en la regulación metabólica, activador de enzimas, vital para los transmisores nerviosos,, para la contracción y relajamiento muscular. Encontramos en alimentos como salvado, hierbas secas, semillas, cacao en polvo, nueces, melaza, frijoles secos, semillas de girasol, salvado de trigo, germen de trigo, café, caviar, sal común, orégano seco, azafrán, pimentón, nuez moscada, maní, habas, levadura, avena, lenteja, garbanzos, harina de soya, levadura de cerveza, leche, carne.

Hierro: Liga el oxígeno a la hemoglobina, constituyente esencial de la hemoglobina y mioglobina, forma parte de algunos sistemas enzimáticos, transporta el oxígeno, antioxidante, síntesis de ADN, necesario para el desarrollo mental. Encontramos en productos como carnes rojas, pollo, hígado, morcillas, lenteja, habas, soya, espinaca, acelga, avena, centeno, nueces, orégano seco, laurel, canela, caracoles, almeja en conserva, pimentón, galletas integrales, pimienta blanca, almejas, harina de soya, azafrán, leche en polvo, germen de trigo, ciruelas pasas, cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados. (Arakelian et col, 2010, Pág. NE; MSP, 2000, Pág. 25, 26,27)

Zinc: Sistema inmunológico, integrante de numerosas enzimas, facilita la utilización del hierro vital para el metabolismo, cicatrización, maduración sexual, agudeza gustativa, importante para el crecimiento y desarrollo, respuesta inmune, función neurológica.

Encontramos en alimentos como lácteos y derivados, pescados, mariscos, carnes en general, ostras, galletas integrales, salvado de trigo, hígado de cerdo, langosta, semillas de girasol, harina de soya, orégano seco, leche en polvo, pimentón, quesos, yema de huevo, maní, garbanzos, laurel, avena, sardinas, cereales de grano entero, cereales para el desayuno enriquecidos o adicionados.

Azufre: componente de algunas vitaminas del complejo B y de algunos aminoácidos (metionina y cisteína), facilita la síntesis de proteínas. Encontramos en alimentos como leche de vaca, carne de res, huevos.

Yodo: Formación de hormonas tiroideas. Encontramos en alimentos como pescados, sardinas, mariscos, espinaca, berros, higos, limón, pera, naranja.

Cromo: Participa en el metabolismo de la glucosa y las grasas. Encontramos en alimentos como levadura de cerveza, leguminosas, maní, almendras, chocolate y pimienta negra, carne papas, naranja, uvas, manzana, plátano.

Sodio: Mantenimiento del equilibrio hídrico y ácido básico, transmisión de impulsos nerviosos, contracción normal de los músculos, transporte de glucosa y otros nutrientes. Encontramos en productos como sal de mesa, salsa de soya, anchoas, levadura, alcaparras, mostaza, jamón curado, chorizo, salami, caviar, carnes, pescados, aves, productos lácteos.

Flúor: protección de dientes; importante para la estructura ósea. Encontramos en alimentos como salmón, sardinas, bacalao, mariscos, carne, naranja, cebolla, té. (Arakelian et col, 2010, Pág. NE; MSP, 2000, Pág. 25, 26,27)

Otros como las sales y compuestos inorgánicos como el agua que varía según edad y género (concentración de agua del cuerpo humano: niños 75%, hombres 65%, mujeres 60%,

ancianos 50%) Anhídrido Carbónico, Nitrógeno, también son importantes y se encuentran dentro de este grupo. (Williams, 2002, Pág. 26; MSP, 2015, Pág. 25, 26,27)

1.2.1.2 Macronutrientes:

Según el MSP (2015) son requeridos en mayor cantidad y se encuentran presentes en grandes cantidades en los alimentos.

1.2.1.2.1 Proteínas:

Construidas a partir de aminoácidos (Mataix, 2009), sustancias esenciales para formar, mantener y reparar órganos y tejidos aportan 4 calorías por gramo contienen elementos tales como Carbono, Hidrógeno, Oxígeno, Nitrógeno a su vez se clasifican.

- ✓ Proteínas de origen Animal: Proteínas fibrosas y Proteínas globulares contenidos en alimentos como carne, leche, huevos.
- ✓ Proteínas de origen vegetal: Gluteinas y prolaminas, Simples u holoproteicas y Complejas o heteroproteica, contenidas en alimentos como maíz, trigo, cebada, arroz, soya, frejol, arveja, quinua, chocho, lenteja, garbanzo.

Las proteínas son componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos, formadas por la unión de un gran número de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos.

Se conocen 22 diferentes aminoácidos de los cuales 9 son ESENCIALES: lisina, leucina, isoleucina, fenilalanina, metionina, valina, triptófano, treonina e histidina.

Los aminoácidos que se encuentran en cantidades inferiores de las necesarias se los denomina aminoácidos limitantes por ejemplo en los cereales el principal aminoácido limitante es la lisina y en las leguminosas es la metionina.

Debido a que los cereales y las leguminosas contienen aminoácidos limitantes al combinar estos dos alimentos se logra mejorar la calidad de sus proteínas. Ejemplo de mezclas sugeridas para mejorar y completar la limitación en aminoácidos puede ser: arroz-frejol, maíz tostado-chochos, maíz tostado-colada de haba, mote-arveja, arroz-lenteja (MSP, 2015, Pág. 8)

1.2.2.1.1 Funciones de las proteínas:

2. Crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, formar tejidos en épocas de crecimiento rápido.
3. Regulación de los procesos biológicos, como la oxigenación del organismo. El pigmento rojo que transporta el oxígeno es una proteína que contiene hierro llamada hemoglobina.
4. Contribuye en la formación de anticuerpos (sustancias que protegen al cuerpo contra enfermedades)
5. Forman parte de las secreciones de todas las glándulas que tienen tanto contenido de enzimas como de hormonas.
6. Proporciona energía aunque no es su principal función (1 gramo de proteína equivale a 4 kilocalorías)

Fuentes de proteína: las mejores fuentes son los alimentos de origen animal tales como leche, carne, queso, huevos, aves, cordero, cuy, pescados, cerdo. (MSP, 2015, Pág. 8,9)

1.2.1.2.2 Grasas:

Según Mataix (2009) proporcionan ácidos grasos esenciales intervienen en el funcionamiento de la membrana celular, aportan vitaminas solubles como la A, D, E y K a su vez los ácidos grasos se clasifican en:

- ✓ Ácidos Grasos Saturados: predominan en grasas de origen animal como productos lácteos, carnes y aves y contenido en productos como aceite de coco, aceite de palma, manteca de cacao.
- ✓ Ácidos Grasos Monoinsaturados: contenido en alimentos preferentemente de origen vegetal como aceite de cacahuete, avellana, aceite de hígado de bacalao, pistacho, almendra, aceite de oliva, canola y maní
- ✓ Ácidos Grasos Polinsaturados: contenido principalmente en alimentos con Omega 3 y 6 como los pescados azules tales como salmón, sardina, caballa, en moluscos y aceites vegetales tales como girasol, maíz, soya, aceite de frutas secas. (MSP, 2000, Pág. 16,17)

Ácidos grasos Omega 3: encontramos en productos como pescados: atún, sardinas, salmón, trucha, aceite de pescados, yema de huevo, leguminosas: soya, chocho, cereales: quinua, avena, oleaginosas: nueces, almendras, tocte, linaza, frutas: aguacate, semillas: mostaza, pipa de calabaza (zapallo, zambo), nueces, nabo.

Ácidos Grasos Omega 6: encontramos en productos como aceites de semillas: girasol, maíz, semilla de algodón y soya, pescados, aceite de oliva y de canola, maní, germen de trigo, verduras, frutas. (MSP, 2015, Pág. 16,17, 18,19)

1.2.1.2.3 Hidratos de Carbono:

Según Mataix (2009) son la principal fuente de energía, durante el metabolismo se queman para producir energía y CO₂, están en forma de almidones y azúcares. Como arroz, trigo, cebada, papa, yuca, caña de azúcar, remolacha.

De acuerdo a su estructura se clasifican en simples o monosacáridos (azúcar, miel, panela) y compuestos o polisacáridos (tubérculos, raíces, cereales, leguminosas, frutas, verduras y hortalizas).

Funciones de los carbohidratos: Según el MSP (2015).

1. Proporcionan energía para las actividades y funciones vitales del organismo.
2. La síntesis de muchos compuestos en el organismo requiere la presencia de carbohidratos caso contrario estos serán elaborados a base de aminoácidos (proteínas) de ahí que los carbohidratos ahorran proteína en el cuerpo.
3. La glucosa proviene de los carbohidratos, es la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos.
4. Confiere el sabor dulce a los alimentos y les proporciona textura y consistencia.
5. Los alimentos fuente de carbohidratos son productos baratos, duraderos, no requieren refrigeración ni procesos tecnológicos.

1.2.1.2.3.1 Monosacáridos:

Glucosa; Combustible fundamental para los tejidos periféricos y nutrientes energéticos casi exclusivos para el sistema nervioso

Encontramos en productos tales como: sirope de maíz, melaza, dátiles, tamarindo, cebolla, ciruelas, albaricoque, grosella, arroz, mango, maíz, trigo, soja.

Fructuosa: (HC más dulce).

Encontramos en productos como: miel, melaza, achicoria, manzana, higos, coco, pomelo, arveja verde, col coliflor, nabo, pimiento, arándano, cereza, ciruela, dátiles, higo, higo seco, frambuesa, manzana, uva seca. (Francia, NE, Pág. 25)

Galactosa: Abunda en la lactosa de la leche.

1.2.1.2.3.2 Disacáridos:

Sacarosa (glucosa + fructuosa), llamada también azúcar de mesa la encontramos en alimentos como: apio, betarraga, cebolla, col, col de brucas, choclo, raíz de perejil, zanahoria, zapallo, albaricoque, dátil seco, ciruela, melocotón seco, plátano, toronja.

Lactosa (glucosa + galactosa) la encontramos en alimentos como: leche de vaca, leche de cabra, quesos, yogurt, nata líquida, nata montada, crema de leche, mantequilla, leche en polvo, leche condensada, leche evaporada, leche descremada, suero, cuajo.

Maltosa (glucosa + glucosa), constituye producto industrial que resulta de la hidrólisis del almidón. (Mataix, 2009)

1.2.1.2.3.3 Polisacáridos:

Glucógeno, existente en el mundo animal.

Almidón, abunda en los vegetales, tales como: higo, plátano, arveja, choclo, frejol colado, maní, avena, cebada, centeno, maíz, papa, quinua, yuca, trigo, soya.

Celulosa, forma parte de paredes celulares, encontramos en frutas manzana, pera, durazno, ciruela, verduras, salvado, avena.

1.3 Desde el punto de vista funcional según el predominio de nutrientes consideramos tres grupos.

1.3.1 Alimentos Energéticos: Proveen energía necesaria, predomina glúcidos 4kcal, grasas 9kcal

1.3.2 Alimentos Plásticos: Son los encargados de construir, formar tejidos y reparar, dentro de este grupo encontramos a las proteínas que proveen 4kcal, forman tejidos, sales minerales como calcio y fósforo forman tejido óseo.

1.3.3 Alimentos Reguladores: Regulan las funciones en el organismo, predomina en minerales y vitaminas. Ej. Vitaminas regulan procesos metabólicos. (Academia de Medicina Interna para Residentes AMIR, 2013)

Podríamos resumir la clasificación de los nutrientes en el siguiente cuadro.

Tabla 1

Nutrientes y sus funciones.

COMPONENTES	FUNCIONES
H ₂ O	Aporta líquido y ayuda a regular la temperatura
CARBOHIDRATOS	Como combustible, energía para el calor corporal y trabajo
GRASAS	Combustible energético y producción de ácidos grasos esenciales
PROTEINAS	Crecimiento, mantenimiento y reparación
MINERALES	Desarrollo de tejidos, procesos metabólicos y protección
VITAMINAS	Procesos metabólicos y de protección, forma vehículos de otros elementos.

Depósito de documentos de la Food and Agriculture Organization of the United Nation FAO Nutrición básica Cap. 8. Composición corporal, función de los alimentos, metabolismo y energía.(2011)

1.4 Nutrición:

Según Istasaran et col (2003) La nutrición es principalmente el aprovechamiento de nutrientes. La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

1.5 Desnutrición:

Falta de los principales nutrientes en el organismo.

Clases de desnutrición:

- Marasmo o Desnutrición Calórica. (cantidad insuficiente de proteínas donde predomina la deficiencia energética por sobre la calórica).
- Kwashiorkor o Desnutrición Proteica (predomina la deficiencia de proteína sobre la energética).
- Mixta o Caquexia o Desnutrición Proteico calórica. (Academia de Estudios MIR, 2013)

1.6 Dietética:

Como menciona Martínez (2007) la Dietética es la disciplina que estudia los regímenes alimenticios en la salud o en la enfermedad, permite establecer, de modo científico, la ración alimenticia o dieta conveniente a una persona, según su trabajo, estado de salud y actividad física.

1.7 Dieta:

Es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento, en resumen es el conjunto de nutrientes que se absorben luego del consumo habitual de alimento.

1.8 Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Problemas psicológicos asociados con el consumo excesivo, limitado o nulo de alimentos con conductas poco saludables como factores que ponen en peligro la buena salud y calidad de vida.

1.8.1 Desórdenes alimenticios: Irregularidades en la conducta alimenticia por problemas asociados a la imagen.

1.8.1.1 ORTOREXIA:

Preocupación excesiva por comer correctamente. Se considera enfermedad cuando se convierte en obsesión empezando esto a afectar la salud de quien la padezca. (Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología SMNE, NE)

1.8.1.2 VIGOREXIA:

Deseo por ganar masa magra con una alteración de la imagen corporal. Se caracteriza por que quienes la padecen desarrollan un interés por una dieta estricta, ejercicios excesivos y la utilización de suplementos proteicos u hormonas anabolizantes. (Muñoz et col, 2007, Pág. 467)

1.8.1.3 POTOMANIA:

Deseo frecuente de beber grandes cantidades de líquidos, asociada a una actitud lúdica y placentera. (Guerrero et al, 2009, Pág. 134).

1.8.1.4 PICA:

Caracterizado por la ingesta compulsiva y persistente de sustancias no comestibles como tierra, arena, tiza, pelo en forma desenfrenada. (Campuzano, 2011, Pág. 533)

1.8.1.5 PERMAREXIA:

Obsesión por mantenerse siempre a dieta. Enfermedad relativamente actual, el afectado piensa que todo lo que come engorda llevándolo a probar diferentes dietas en poco tiempo. (Sortera, 2012, Pág. 17)

1.8.1.6 PREGOREXIA:

Obsesión por la delgadez en el embarazo, consumo de alimentos de dieta para no engordar. (Capatons, 2012, Pág. 74)

1.8.1.7 SADOREXIA:

Método para conseguir delgadez extrema mediante el autocastigo o autolesión, generalmente presente en anoréxicos.

1.8.1.8 MANOREXIA:

Término para referir la Anorexia Nerviosa en hombres. (MedicinNet.com)

1.8.1.9 COMER COMPULSIVAMENTE:

Acumulación excesiva o anormal de grasa que tiende a ser perjudicial para la salud.

Desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, las consecuencias son diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas.

1.8.1.10 ANOREXIA: Detalladas a continuación.

1.8.1.11 BULIMIA: Detalladas a continuación.

Los trastornos alimenticios más comunes son la bulimia Nerviosa y la anorexia nerviosa.

1.9 Bulimia Nerviosa:

1.9.1 Introducción

Se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, seguidos por conductas compensatorias inapropiadas como son:(vomito, ayunos, ejercicios exagerados), para evitar el aumento de peso, existiendo una incapacidad de control sobre la ingesta alimenticia.

Como cita Rodríguez (2011) la Bulimia Nerviosa es más frecuente, siendo su prevalencia de 1%-2% en mujeres adultas en estudios recopilados de países con mayor incidencia de casos.

1.9.2 Criterios de Diagnóstico

Los criterios de diagnósticos de la Bulimia Nerviosa según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de Desórdenes Mentales Cuarta Edición DSM IV-TR son los siguientes:

1. Episodios recurrentes de atracones, que se define por la ingesta excesiva de más de 3000 calorías por episodio en poco tiempo; o bien por la sensación de pérdida de control sobre la ingesta alimentaria, por ejemplo, sensación de no poder parar de comer o no poder controlar la cantidad de comida que se ha ingerido.
2. Conductas compensatorias inapropiadas de manera repetitiva, con el fin de no ganar peso, como son la provocación de vómito, el abuso de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos, el ayuno o el ejercicio excesivo.
3. Los atracones y las conductas compensatorias inapropiadas ocurren al menos 2 veces a la semana en un periodo de 3 meses.
4. La autoevaluación es exagerada e influida por el peso y la silueta corporal.

Generalmente la Bulimia Nerviosa empieza tras un periodo de dieta, la mayoría de los episodios de atracones son seguidos de vómitos inducidos. Los pacientes aprenden a vomitar

usando sus dedos; con el paso del tiempo los vómitos se producen de manera espontánea; debido a los reiterados intentos de provocación de vómito, muchos pacientes tienen callos en la parte dorsal de la mano (signo de Russell).

1.9.3 Fisiopatología.

Como menciona Rodríguez et al (2011) la mayor parte de pacientes con Bulimia Nerviosa presentan un peso normal, los vómitos pueden presentar las mismas complicaciones que en la Anorexia Nerviosa (cardiológicas, renales y gastrointestinales). Es común la aparición de parotiditis o paperas (inflamación de la glándula parótida localizada en la cara interna de la mandíbula), caries y periodontitis (inflamación e infección de los ligamentos y huesos que sostienen a las piezas dentales).

La ingesta masiva de alimentos puede causar una perforación esofágica, dilatación gástrica o pancreatitis. La insuficiencia cardiaca por miocardiopatía por inducción de vómito, constituye una urgencia médica cada vez más frecuente (dolor, disnea, debilidad muscular generalizada, hipotensión y taquicardia)

En la bulimia nerviosa se recomienda la utilización de antidepresivos como parte del tratamiento inicial, ya que reduce la frecuencia de las conductas alimenticias alteradas, previene recaídas, se debe mantener de 6 a 12 meses tras la recuperación ya que reduce los síntomas asociados como depresión, ansiedad. (Rodríguez et al 2011) y (AMIR 2013)

1.9.4 Factores:

Los factores que predisponen a los adolescentes a este trastorno según Rodríguez (2011) son principalmente:

- **Proceso de maduración:** puesto que se encuentran en edad de maduración es probable que tomen esta enfermedad como parte de su vida ya que son propensos a dejarse llevar por lo que la sociedad crea como estándares y modelos a seguir.
- **Perfeccionismo:** en muchos de los casos las presiones que la familia ejerce sobre ciertos jóvenes hace que estos por alcanzar la perfección que sus padres solicitan, caigan en este tipo de trastornos ya que no consideran cubrir las expectativas de los mismos y terminan involucrándose en trastornos para agradarles. La comida puede provocar dependencia emocional o psicológica ya que se trata de compensar el cariño y la aceptación emocional con algo gratificante aunque después se culpabilice por lo que ha hecho.
- **Presión social:** en estos últimos años la presión social influencia gran parte de la maduración, al mostrar catálogos, revistas, programas televisivos, películas con gente físicamente perfecta, rostro perfecto, cuerpo delgado y nos ha llevado en muchos casos a ver mal a aquellas personas que sobrepasan estos límites, como parte de agradar al resto de gente muchos adolescentes consideran este como su modelo a la aceptación y felicidad por esto recurren a prácticas poco saludables como son el vomitar, el uso de laxantes, diuréticos para alcanzar el peso que creen es el ideal. Sin pensar que esto puede desencadenar enfermedades que en extremo pueden causar la muerte.
- **Autoestima:** un adolescente con autoestima baja será más propenso a trastornos alimenticios al pensar que estos le ayudaran a resolver esos problemas.

1.9.5 Complicaciones Médicas

Dentro de las más notables están:

- Inflamación de la garganta
- Ruptura esofágica: por atracones
- Caries dental (AMIR, 2013)

- Estreñimiento
- Hemorroides
- Pancreatitis. (AMIR, 2013)

1.9.6 Tratamiento: Según La Academia de Medicina Interna para Residentes (2013).

- Alimentación: Es vital para el correcto desarrollo de las principales funciones del organismo. Un cuerpo sin alimento es propenso a adquirir enfermedades por ello es importante para el tratamiento nutricional que la alimentación sea:
 - 1 Alimentación variada
 - 2 Alimentación suficiente y adecuada según edad, peso y gasto energético.
- La ayuda psicológica es indispensable
- Apoyo familiar
- Ambiente propicio para la superación del problema.

1.10 ANOREXIA NERVIOSA.

1.10.1 Introducción:

La palabra anorexia proviene del término a/an (negación), orégo (apetecer), por lo tanto es la negación al alimentarse por falta de apetito.

Según la OMS (2002) la anorexia es un trastorno de la conducta alimentaria que supone la pérdida de peso provocada por el propio individuo, que lo lleva a un estado de inanición¹.

La anorexia se caracteriza por el temor a ganar peso por que existe una distorsión de la imagen de su propio cuerpo haciendo que este se sienta y vea gordo aun cuando su peso se encuentre por debajo del límite normal de su Índice de Masa Corporal, por esta razón inicia una disminución progresiva de su peso y medidas extremas, mediante algunos métodos que ellos consideran normales como son:

- Ayunos frecuentes
- Ejercicios excesivos
- Enemas
- Uso de diuréticos
- Purgantes
- Laxantes
- Vómitos ocasionados
- Restricción de alimentos.
- Evitar consumo de líquidos. (Buil et col 2001; Rodríguez et al 2011)

¹ Estado de extrema debilidad y desnutrición por falta de alimento durante largos periodos.

Este grupo de pacientes empiezan eliminando los alimentos que mayor valor energético contienen, como son los hidratos de carbono que consideran que son los alimentos que engordan o que contienen mayor cantidad de calorías; a continuación empiezan a rechazar la grasa, las proteínas e incluso los líquidos, llegando a casos de deshidratación extrema o incluso a la muerte.

Los criterios para el diagnóstico de Anorexia Nerviosa según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) 1994 se los plantea en base a:

Décima Revisión de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades.(CIE-10)

Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales Cuarta Edición. (DSM-IV-TR)

Para la determinación del estado en el que se encuentra el paciente los médicos utilizan la fórmula de IMC para establecer criterios y saber si una persona se encuentra dentro del peso adecuado en relación a su talla. Parámetros antropométricos:

1. Talla: en cm
2. Peso corporal: de acuerdo a talla, edad y sexo. IMC
3. Medición de pliegues cutáneos: usando el hipocalibrador.
4. Circunferencia muscular. Brazo.

1.10.3 Estándares Nutricionales (estimación de necesidades)

1.10.3.1 Energía:

Según MSP (2015) la energía se conceptualiza como la capacidad de un organismo para cumplir las funciones básicas, obtenida a partir de los alimentos que se consumen diariamente; las necesidades energéticas de un individuo se definen como la cantidad de energía contenida en los alimentos que compensa el gasto energético.

1.10.3.2 Metabolismo basal:

Mínima cantidad de energía que se requiere para mantener el organismo despierto y en reposo, la energía en reposo se gasta en las actividades mecánicas necesarias para mantener los procesos de vida. El Metabolismo Basal representa entre el 40 y 70% del gasto de energía.

1.10.3.3 Efecto térmico de los alimentos:

Cantidad de energía necesaria que utiliza el organismo durante la digestión, absorción, eleva la temperatura después de comer, etcétera. El requerimiento diario en base a:

- Metabolismo Basal
- Efecto Térmico de los Alimentos
- Actividad Física

El Metabolismo Basal y Energía Térmica de los Alimentos dan el gasto de energía en reposo.

Tabla 2

Calculo de gasto energético según FAO, OMS, Universidad de las Naciones Unidas UNU

Ecuación estima Gasto Energético Requerido (GER) en sujeto sano Método FAO, OMS		
HOMBRES	Kcal/día	MJ/día
0-3 años	60.9* peso-54	0.2550 *peso-0.226
3-10 años	22.7 *peso+495	0.0949 *peso+2.07
10-18 años	17.5 *peso+651	0.0732 *peso+2.72
18-30 años	15.3 *peso+679	0.640 *peso+2.84
30-60 años	11.6 *peso+879	0.0485 *peso+3.67
60 años	13.5 *peso+487	0.0565 *peso+2.04

Fuente: Elaboración de una Dieta, Licenciada en Nutrición María del Carmen Iturralde Pérez, recuperado de; Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. (2013)

Continuación Tabla 2

Cálculo de gasto energético según FAO, OMS, Universidad de las Naciones Unidas UNU

MUJERES	Kcal/día	MJ/día
0-3 años	61 *peso-51	0.2550 *peso-0214
3-10 años	22.5 *peso+499	0.0941 *peso+2.09
10-18 años	12.2 *peso+746	0.0510 *peso+3.12
18-30 años	14.7 *peso+496	0.0315 *peso+2.08
30-60 años	14.7 *peso+746	0.0364 *peso+3.47
60 años	10.5 *peso+596	0.0439 *peso+2.49

Fuente: Elaboración de una Dieta, Licenciada en Nutrición María del Carmen Iturralde Pérez, recuperado de; Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. (2013)

Usando las tablas detalladas anteriormente se obtiene el Gasto Energético en reposo y el Gasto Energético Total.

1.10.3.4 Niveles de actividad Física

- Sedentarios o con ligera Actividad NAF medio=1.59
- Activos o moderadamente activos NAF medio=1.63
- Muy Activa NAF medio=1.65 (MSP, 2015, Pág.5)

Valores diarios a consumirse en condiciones normales

1.10.3.5 Porcentaje en Calorías de Alimentos Energéticos

- Hidratos de Carbono : 55 - 75%
- Grasa : 20 - 30%
- Proteínas : 10 - 15% FAO/OMS (2003)

1.10.3.6 Rendimiento de Alimentos Energéticos

- 1 Gramo de Proteína : 4 Calorías
- 1 Gramo de HC : 4 Calorías
- 1 Gramo de grasa : 9 Calorías FAO/OMS (2003)

1.10.3.7 Consumo de Proteínas

- 0.75 – 1.0g de proteína/ Kg de peso ideal por día

1.10.3.8 Consumo de alimentos Energéticos en Calorías

Número de calorías = **C.M.B x T. A**

C.M.B= Coeficiente de Metabolismo Basal

T.A = Tipo de Actividad

1.10.3.9 Determinación de Coeficiente de metabolismo Basal

C.M.B = peso Ideal en Libras X 10 = n (calorías). (Guamialamá, 2005)

1.10.3.10 Determinación de Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \text{peso en Kg} / \text{m}^2$$

Tabla 3

Rangos para establecer condiciones en relación al peso.

OBESIDAD	Rango (Kg/m²)
• III	>40
• II	35-39.9
• I	30-34.9
SOBREPESO	25-29.9
NORMAL	18.5-24.9
DESNUTRICION	Rango
• I	17-18.4
• II	16-16.9
• III	<16

Fuente: Elaboración de una Dieta, Licenciada en Nutrición María del Carmen Iturralde Pérez, recuperado de; Report of a Join FAO/WHO/UNU Expert Consultation. (2013)

1.11 Criterios de Diagnóstico:

Los criterios de diagnósticos de la anorexia nerviosa según la DSM IV-TR son los siguientes:

1. Rechazo a mantener el peso por encima del valor mínimo normal, considerando como peso mínimo aquel que es el 15% inferior al que correspondería por edad y talla.
2. Intenso miedo a ganar peso o convertirse en obeso incluso estando por debajo del peso normal.

3. Alteraciones de la percepción del peso o de la silueta corporal, exageración de la importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.
4. En mujeres pos puberantes, presencia de amenorrea primaria o secundaria.

1.12 Historia.

En la antigüedad la gordura era sinónimo de éxito y riqueza, por esta razón las fiestas y banquetes eran provistos de todo tipo de alimentos para el deleite y disfrute de los invitados; y mientras más grandes y variados estos eran, el dador era considerado de mayor jerarquía; en este tipo de eventos se recurría habitualmente al vómito para poder comer nuevamente.

Por tanto la delgadez era considerada signo de pobreza; y dentro de la iglesia (el ayuno) era considerado como una práctica de sanación espiritual.

La anorexia como enfermedad empezó a conocerse en la década de los 60, a pesar que esta enfermedad existía ya en tiempos bíblicos, el control del apetito en la iglesia denotaba religiosidad y obediencia, mediante ayunos prolongados, este era practicado especialmente por mujeres quienes pensaban que mediante ayunos repudiarían los placeres humanos, considerándose bendecidas.

La hija del rey de Portugal es considerada Sta. Patrona de las mujeres que desean ser libres de las apetencias masculinas; esta renunció a la comida como forma de verse fea, como signo de repudio al que le hayan escogido y obligado a casarse con el rey de Sicilia, esta decisión la llevo a ser crucificada por su propio padre para posteriormente ser canonizada. Con el tiempo aparecieron nuevas reformas religiosas y aquellas mujeres que podían

permanecer largos periodos sin alimentarse fueron consideradas brujas, consecuentemente eran quemadas vivas para demostrar al resto a las falsas ayunadoras.

El médico Ingles Norton socio del Colegio de Médicos de Inglaterra fue el primero en tratar el caso y describir la enfermedad en una joven que presentaba desnutrición extrema y frio excesivo y denominó a esta enfermedad como consunción nerviosa

En 1914 Simmons a partir de estudios realizados a cadáveres, determina que este problema se originaba por disfunción pituitaria e intentaron contrarrestarla con medicamentos para esta enfermedad, desviándola de lo que realmente era.(Morandé, 1995)

En 1938 Sheehan demuestra que la anorexia nerviosa es diferente a la coquexia hipofisaria que es de origen isquémico.

En la década de los 70 dos médicos: Grull en Londres y Lassegue en Paris, describieron casos similares al que presencio Grull, describieron la enfermedad en términos médicos y psicológicos. (Morandé, 1995; Buil et col 2001)

Grull fue el primero en nombrar a la enfermedad como anorexia histérica y Lassegue como anorexia nerviosa dándole una connotación a que las mujeres con esta enfermedad presentan una negación al comer.

Por otra parte Lassegue se percató que la enfermedad se daba en su mayoría en mujeres jóvenes (adolescentes) entre 16 y 25 años y empezó a realizar una investigación para determinar si las causas para esta enfermedad se daban por falencias en el núcleo familiar. (Buil, et col 2001)

Grull y Lassegue denotaron la delgadez extrema, falta de apetito sin causa aparente, amenorrea, bradicardia, estreñimiento y la definen como anorexia nerviosa.

En la década de los 70 la Dra. Hilde Brunch describió las características psicológicas de quienes padecían anorexia notando distorsión de la imagen corporal, encontrando patrones similares entre pacientes.

Conforme la medicina avanza la anorexia es descrita como entidades clínicas por Russell.

Posteriormente es descrita ya como un trastorno alimentario.(Morandé, 1995)

1.13 Epidemiología

Según DSM-IV la prevalencia de la anorexia es del 2.2%, la incidencia en mujeres de entre 15 y 19 años fue de 270 por cada 100.000 habitantes.

El índice de recuperación en 5 años es de 66,8% y 69,1%; la mortalidad por anorexia nerviosa es de 5,6% por década. Existiendo una prevalencia de 2,2%

La incidencia según DSM-IV en EEUU fue de 136 por cada 100.000 habitantes y en Países Bajos de 109 por cada 100.000 habitantes

En Estados Unidos se considera que 8 millones de habitantes presentan trastornos en la alimentación.

En anorexia nerviosa el 90% son mujeres de las cuales el 75% son adolescentes.

Estudios revelan que 1,2 millones (EEUU) son por anorexia nerviosa y bulimia nerviosa y 6.8 por Trastornos Alimenticios No Especificados TANE y por problemas de obesidad. (Gambill et al, 1998)

En España el 4% de los adolescentes padecen trastornos en la conducta alimentaria (Keski-Rahkanen et al 2007)

Los afectados pierden desde un 15 a 50% en los casos críticos su IMC

En la mayoría de casos este trastorno se presenta en mujeres más que en hombres en una relación de 10 a 1. (Buil et col 2001).

Se da con mayor frecuencia en mujeres de raza blanca, en sociedades occidentales industrializadas. (Hernández et al, 2008)

1.14 Mortalidad: 20% a los 20 años, causas principales: inanición, suicidio, muerte súbita por causas cardíacas.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos alimenticios DSM IV, podemos distinguir dos subtipos de anorexia nerviosa:(Buil, 2001)

- Anorexia Nerviosa
- Anorexia Atípica

Puesto que el diagnóstico de la anorexia nerviosa es clínico, debe descartarse una causa orgánica para la pérdida de peso, aunque en ocasiones puede coexistir la Anorexia Nerviosa con otra enfermedad; por ejemplo, es frecuente la Anorexia Nerviosa en mujeres jóvenes con Diabetes Mellitus tipo 1, clínicamente se distinguen dos formas de Anorexia Nerviosa.

1.14.1 Tipo restrictivo:

Pérdida de peso se consigue haciendo dieta, ayunando o realizando ejercicio excesivo.

1.14.2 Tipo compulsivo/purgatorio:

Cuando se recurre regularmente a purgas o atracones o a ambas, generalmente quienes recurren a atracones terminan recurriendo a purgas. (Rodríguez et al, 2013)

1.15 Etiología

Se desconoce la causa exacta pero se han detectado factores físicos y psicológicos para el rechazo propio; Los factores culturales son los de mayor peso como causas. Los constantes mensajes de los medios a los nuevos ideales físicos exponen a los grupos más vulnerables a padecer este trastorno, que son los adolescentes, ya que estos se encuentran en proceso de desarrollo y formación de criterio y al ser bombardeados de tanta publicidad y programación en la que los actores de esta son físicamente perfectos, estos quieren alcanzar la belleza y ese éxito a través de este tipo de métodos, poco comunes y poco saludables creyendo ser la solución.(Núñez et col 1995)

Muchos de los adolescentes que caen en este terrible trastorno lo hacen para poder tener control sobre algo ya que mentalmente están inestables y a su forma de ver las cosas todo alrededor de ellos los hace creer inferiores, piensan que no cubren las necesidades de sus padres, que nadie los quiere y se sienten incomprendidos.

Está familiarizada directamente con trastornos psicológicos. Este trastorno demuestra las condiciones de identidad.

La edad promedio para trastornos se encuentra entre los 13 a 17 años debido a que durante la época de la pubertad existen muchos cambios físicos desiguales y psicológicos sobre su imagen cobrando ésta mucha importancia. Los adolescentes creen que la belleza se encuentra ligada al estar delgados y este según su creencia es símbolo de éxito social y autocontrol. Motivando a pensar que el mundo es de los flacos, y desvalorizando hasta hacer ver como perdedores a aquellos que excedan los estándares que la sociedad impone. (Serrato, 2001)

Los atletas y bailarinas son más propensos a trastornos durante la pubertad ya que es probable que deseen parar o reducir el incremento de altura y peso. (Buil et col 2001)

1.16 Fisiopatología.

- ✓ **Ayuno:** abstenerse de todo tipo de comida y en algunos casos de ingesta de líquidos; largos periodos sin registrar ingreso de alimentos, en última instancia la muerte por inanición, es consecuencia del deterioro neurológico que ya no permite la alimentación.
- ✓ **Purga:** anomalías que se desarrollan por pérdida de ácido clorhídrico debido a baja del volumen arterial, produciendo alcalosis, hipocalemia, hipocloremia. Las pacientes que abusan de este método presentan signos de deshidratación crónica y acidosis.
- ✓ **Intoxicación Hídrica:** los afectados por anorexia nerviosa descubren que tomando grandes cantidades de agua pueden aparentar ganancia de peso y así evitar posibles hospitalizaciones o incluso castigos al momento de la entrevista, esto puede causar hiponatremia dilucional (la cantidad de sodio en la sangre es inferior a la normal) como consecuencia está la presencia de debilidad, irritabilidad y confusión, puede provocar edema cerebral, convulsiones, estado epiléptico e incluso la muerte. (Silver TJ, 1987; Jacquin P et col, 1992)
- ✓ **Síndrome de Retroalimentación:** este trastorno se presenta en mayor cantidad en pacientes hospitalizados que reciben una carga nutricional excesiva sin suplementos como el fósforo (P). En la fase hipometabólica el P ingresa en abundancia en la célula le sigue a esta la hipofosfatemia. Se manifiesta con náuseas, vómitos, dolor articular, dolor óseo, debilidad.

El sistema nervioso es sensible a la hipofosfatemia responde con confusión, delirio, psicosis, convulsiones y muerte. Algunos casos de muerte por retroalimentación son por accionar médico. (Kohn MR et col, 2008)

1.17 Complicaciones Médicas

1.17.1 Síntomas.

La disminución de la ingesta conduce a una desnutrición crónica que pone en marcha los mecanismos compensatorios frente al ayuno prolongado descenso del metabolismo basal y hormonal además de alteraciones cardiovasculares, renales, gastrointestinales, hematológicas y del sistema inmunológico. Estas últimas dependen de la duración y severidad de la restricción alimentaria, del grado de disminución del peso corporal y la velocidad de la disminución del peso.

Algunas de las consecuencias provocadas por la pérdida de peso en la anorexia, generan una serie de molestias digestivas importantes una vez que el paciente reanuda una alimentación más completa. Es importante que el paciente conozca esta situación para evitar posibles frustraciones en el tratamiento. (Buil et col 2001)

Algunas de las alteraciones físicas y fisiológicas que presentan los pacientes son de gran importancia ya que están relacionadas con los principales sistemas y órganos del cuerpo humano a continuación detallaremos las afecciones más comunes para este grupo de pacientes:

- Debilitamiento óseo más conocido como osteoporosis.
- Disminución de glóbulos rojos
- Deshidratación severa que conlleva a fallas renales
- Desnutrición grave
- Convulsiones por falta de líquidos.
- Problemas de la glándula tiroides
- Las reacciones se vuelven lentas

- Atrofia muscular y pérdida de grasa corporal.
- Disminución de la frecuencia cardiaca ya que el musculo cardiaco se encuentra debilitado. El riesgo de falla cardiaca aumenta a medida que la presión y la frecuencia bajan.
- Fatiga prolongada.
- Cabello y piel seca, es común la pérdida de cabello.
- Lanugo (bello fino en cara y cuerpo) como método del organismo para conservar el calor.
- Amenorrea
- Inflamación articular.

1.17.2 Enfermedades relacionadas a los trastornos alimenticios y cómo estas afectan:

1.17.2.1 Enfermedades dentales:

Como nos informa el Dr. Napoleón Hidalgo (2015) cada vez que los pacientes se inducen el vómito este es expulsado con ácidos propios del estómago a través de la boca, cada vez que esto sucede dichos ácidos actúan sobre el esmalte de los dientes desgastándolos y volviéndolos propensos a las caries; la dentina desaparece principalmente de la cara interna de los dientes para después desgastar la cara exterior. Los dientes por falta de calcio y la desmineralización empiezan a perder tamaño, desgastarse y las encías se retraen (perimolisis) exponiendo las raíces de los dientes y esto puede conllevar a la pérdida de piezas dentales. Existe a su vez un agrandamiento de las parótidas por frecuentes vómitos y laceraciones que demoran en curar por baja de anticuerpos.

1.17.2.2 Alteraciones Cardiovasculares:

Debido a que el cuerpo debe trabajar con una cantidad limitada de energía la presión arterial desciende produciendo mareos y arritmias.

A nivel cardiovascular es frecuente la bradicardia y la hipotensión, pudiendo producirse sincopes y arritmias o muerte súbita por alteraciones hidroeléctricas; es posible el desarrollo de insuficiencia cardiaca en fases avanzadas por adelgazamiento del músculo cardiaco. Rodríguez et al (2011) Esta es una de las causas por las que más muertes se da en personas con Anorexia Nerviosa.

Hay que tomar en consideración que existe diferencia en la Anorexia Nerviosa entre adolescentes y adultos, esta radica en el desarrollo y en que los adolescentes son más propensos a bradicardias.

1.17.2.3 Alteraciones Gastrointestinales:

Dado que el aparato digestivo es el que más procesos cumple y al que más afectan los trastornos alimenticios encontramos muchos problemas relacionados a este.

Nauseas: al iniciar el trastorno son inducidas pero conforme el tiempo avanza y la enfermedad evoluciona estas tienden a ser espontaneas y reflejas, los constantes vómitos producen llagas en las amígdalas y esto provoca malestar y dolor al tragar, más conocido como disfagia (dolor en el tránsito del bolo alimenticio desde el esófago hacia el estómago), además se vuelven las amígdalas propensas a infecciones debió a que las defensas se encuentran bajas y no hay una cicatrización adecuada ni rápida. Los vómitos repetitivos producen engrosamiento glandular.

Esófago: se puede producir desgarramiento esofágico por retroalimentación es decir si no se controla la cantidad de comida (alimentación progresiva) y se exagera en la cantidad suministrada se puede producir un desgarramiento esofágico, entre el esófago y el estómago, se evidencia en vómitos con sangre o deposiciones con sangre denominados melena.

Gastritis Crónica: en pacientes con anorexia nerviosa los lapsos entre comidas son grandes sin embargo los ácidos que intervienen en la descomposición de los alimentos son segregados independientemente si hay que desintegrar o no, en estos pacientes al encontrarse el estómago vacío los ácidos actúan sobre las paredes del estómago, desintegrando de a poco la mucosa gástrica produciendo esa sensación de ardor conocida como gastritis que posteriormente desencadenará complicaciones más severas como el cáncer gástrico.

Úlcera Duodenal: o conocida también como úlcera péptica es la inflamación de la mucosa gastrointestinal (estómago o duodeno) que se extiende más allá de la mucosa como consecuencia de la actividad de los jugos gástricos. El dolor abdominal aparece después de 2 o 3 horas después de la ingesta, se alivia con la comida o con antiácidos. Las complicaciones de la úlcera son la hemorragia digestiva, la perforación y la obstrucción pilórica. (Rodríguez et al 2011, Pág. 1230)

Hematemesis: frecuentes vómitos con sangre por laceraciones esofágicas y gástricas.

Vaciamiento gástrico tardío: o gastroparecia es un problema en el que los alimentos tardan en ser descompuestos en el estómago produciendo llenura a los pocos minutos de haber empezado a comer, vómitos, dolor abdominal, e inflamación. Es decir el estómago en pacientes con anorexia nerviosa se vuelve vago y deja de trabajar normalmente por falta de uso, puesto que los pacientes dejan voluntariamente de ingerir alimentos e incluso líquidos y al encontrarse el estómago por largos periodos vacío este se vuelve lento y deja de trabajar normalmente.

Hemorroides: como consecuencia de estreñimiento, muy común en personas con anorexia nerviosa, los síntomas son dolor y miedo al defecar y sangrado rectal. Los pacientes con anorexia nerviosa cuando se alimentan consumen fibra y muchas veces no líquidos, siendo propensos al estreñimiento. (Fairburn et col, 2003)

1.17.2.4 Alteraciones Sanguíneas.

Anemia: anemia megaloblástica ocasionada por la síntesis defectuosa de ADN en las células hematopoyéticas debido a la insuficiencia de vitamina B₁₂ o de ácido fólico, o bien por interferencia en el metabolismo de estas vitaminas, la causa más frecuente de deficiencia de vitamina B₁₂ es la anemia perniciosa y la deficiencia de ácido fólico se observa con frecuencia en estos casos debido a la malnutrición. Disminución de eritrocitos y hemoglobina.

Leucopenia: reducción significativa del número absoluto de neutrófilos en la sangre (cifra que varía según la edad, peso, sexo, entre otros factores) es decir recuento bajo de células blancas. (Rodríguez et al 2011)

Las células blancas son las productoras de anticuerpos en el organismo por tanto, un organismo con bajos glóbulos blancos es más propenso a contraer enfermedades tanto virales como bacterianas.

1.17.2.5 Alteraciones Hormonales:

Las hormonas son sustancias que intervienen regulando diferentes procesos en el organismo, llevar una dieta balanceada proporciona estabilidad y producción hormonal correcta, algunos síntomas relacionados con la producción deficiente de hormonas son:

Amenorrea hipotalámica: ausencia de menstruación. La amenorrea aumenta la producción de cortisol y este influye en la osteopenia.

Pérdida de libido en ambos sexos

Disfunción eréctil en hombres por falta de producción de testosterona.

Trastornos en la producción de la hormona del crecimiento. En el caso de gimnastas y deportistas esta es una de las razones por las que terminan padeciendo Trastornos Alimenticios para detener su crecimiento.

Bajan los niveles de la producción de prolactina; insulina y sube la del glucagón. (Diabetes Mellitus II)

Densidad mineral ósea baja con riesgo incrementado de fractura de huesos y osteoporosis

1.17.2.6 Alteraciones Oseas.

Si las alteraciones óseas por Anorexia Nerviosa se dan antes de la pubertad se constata retraso en el crecimiento (por falta de hormona del crecimiento) (Grinspoons & Coyle, 2004), en mujeres mayores de 25 años existe mayor probabilidad de ruptura de huesos y la masa ósea perdida no se recupera. A menor peso (IMC) mayor pérdida ósea.

Una buena nutrición puede recuperar parte de masa ósea en pacientes jóvenes pero no reponer lo perdido.

Osteopenia: Según la OMS (2011) es la densidad comprendida entre 1 y 2,5 desviaciones estándar por debajo de masa ósea en adultos jóvenes. La osteopenia es el precursor de la osteoporosis.

Osteoporosis: trastorno que se caracteriza por la alteración de la resistencia ósea que hace que una persona sea más propensa a sufrir una fractura. La osteoporosis es una enfermedad metabólica que cursa con la disminución de la masa ósea, alteraciones normales del hueso, aumento de la fragilidad y del riesgo de fracturas, las cuales pueden llegar a aparecer con traumatismos de baja intensidad o sin traumatismo previo. (Rodríguez et al 2011)

La OMS (2011) define la osteoporosis como la presencia de una densidad ósea inferior a 2,5 desviaciones estándar respecto al pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Según Fogelman et col (2005) el hueso se encuentra totalmente mineralizado, la patología reside en una pérdida de la masa ósea neta derivada de un desbalance entre los procesos de formación y resorción ósea que se produce durante toda la vida adulta.

1.17.2.7 Alteraciones Renales

Insuficiencia renal por deshidratación: por la pérdida progresiva de la capacidad renal para cumplir sus funciones, entre otras mantener la homeostasis del medio interno, excretar productos nitrogenados y concentrar la orina.

Formación de cálculos: Puede presentar elevación de BUN (úrea), hipopotasemia (baja de potasio) y edemas; es frecuente el uso de diuréticos, que son causa de hipocalemia (baja de sodio). Además puede presentar diabetes insípida con poliurea que corresponde a la administración de ADH (hormona antidiuretica). (Rodríguez et al 2011)

1.17.2.8 Alteraciones Dermatológicas.

Alopecia o calvicie: la pérdida de cabello empieza desde los 4 a 12 meses después de presentarse la enfermedad, presentan pelo seco, la alopecia se evidencia más en región temporal por deficiencia proteico-energética de vitaminas, oligoelementos y hierro.

Acné tardío: a causa de la edad (adolescentes) y de trastornos hormonales se presenta este tipo de alteración dermatológica.

Piel seca y amarilla: por falta de caroteno la piel se vuelve pálida, seca y se descama a causa de la sequedad.

Lanugo: aumento de bello en cara y cuerpo como mecanismo somático para conservar calor y regular la temperatura por ausencia de grasa.

Callos o cicatrices en el dorso de la mano (Signo de Russell) por constantes inducciones de vómito en nudillos de dedos índice, medio y anular.

Pobre cicatrización: por bajo recuento de glóbulos blancos y plaquetas. (Clarke TK et col, 2012)

1.18 Evaluación:

La evaluación deberá ser analizada y no basada únicamente en la pérdida de peso y amenorrea ya que pueden existir enfermedades alternas que causen baja de peso y amenorrea como son los Trastornos Alimenticios No Especificados (TANE), genéticos, lesiones cerebrales entre otras causas.

Algunas preguntas de pesquisas ayudan a obtener datos para cumplir criterios DSM-IV-RT.

Es importante interrogar a la paciente, sus patrones alimenticios, atracones, purgas, ejercicio, influencia del peso y forma, temor a ser obesos, negación a la enfermedad mediante encuesta AET-26 (anexos). El interconsultor (psicólogo) de salud mental dará evaluación para saber si es necesaria la intervención psiquiátrica.

Examen Físico:

- ✓ Medidas Antropométricas incluirán:
 - Altura
 - Peso
 - IMC
- ✓ Signos Vitales deben incluir:
 - Temperatura
 - Frecuencia Cardíaca
 - Tensión Arterial
 - Medidas Ortostáticas
- ✓ Examen Físico detecta metabolismo disminuido bien por hipo alimentación o bien por una deficiencia tiroidea.

1.18.1 Otras Manifestaciones

- ✓ Edema periférico (por retroalimentación o abuso de laxantes)
- ✓ Color amarillo (por aumento de niveles de caroteno y lanugo)
- ✓ Regresión de tejido mamario
- ✓ Más graves: arritmia, fallo renal, fallo cardíaco y fallo hepático.
- ✓ Examen neurológico en estado de inanición.
 - Síndrome cerebral
 - Habla lenta
 - Mirada perdida
 - Dificultad para enfocar
 - Respuesta lenta de reflejos.

1.18.2 Pesquisa de laboratorio.

Puede ser falsamente tranquilizadora, pues se ha comprobó fallecimiento de pacientes con informes de laboratorio normales.(American Academy of Pediatrics, 2003)

Deben incluir:

- ✓ Hemograma
- ✓ Eritrosedimentacion
- ✓ Química completa
- ✓ Niveles plásticos de pre-albúmina
- ✓ Transferrina
- ✓ Amilasa
- ✓ Función tiroidea
- ✓ Orina completa

- ✓ Prueba de embarazo.

La necesidad de otras pruebas depende de la presentación clínica.

1.18.3 Estudios Especiales:

En los casos más graves se solicitará:

- ✓ Electrocardiograma
 - Intervalos QT
 - Arritmias
- ✓ Eco-Doppler
 - Miocardio sub-clínico
 - Sospechas de sobrecarga hídrica
- ✓ Perfil hormonal en aquellas que dicen tener periodos normales aun con un IMC bajo.
- ✓ Densitometría: después de 6 meses de amenorrea puede demostrar osteopenia e incluso osteoporosis.
- ✓ Neuroimágenes: manifiestan atrofia cerebral en sustancia blanca y gris.

(Lenoir et col, 2006).

1.19. Psicología: estos son los objetivos, pasos y tópicos a tratar.

La principal función a tratar son problemas relacionados con:

- Distorsión cognitiva: o de la imagen ya que los pacientes aun teniendo un peso inferior al IMC creen estar obesos.
- Depresión: por no sentirse capaces de encajar en ningún grupo.
- Ansiedad: intranquilidad por no ser capaces de controlar los cambios que se dan a su alrededor.

- Autoestima: al poseer baja autoestima se recriminan todos los días por cada una de sus conductas queriendo lograr la perfección.

1.19.1 Objetivos

- La orientación educativa es importante para darle a la paciente conciencia de la enfermedad así como de todas y cada una de las enfermedades relacionadas con la inanición, es decir informar la sintomatología física y psicológica.
- Consejos nutricionales: para corregir principalmente las creencias erróneas nutricionales e informar características de una dieta nutricional adecuada.
- Contrarrestar la presión social y liberar al paciente de publicidad engañosa e imágenes televisivas erróneas que aumentan el problema. (Lola Lechuga Navarro, 2005)

1.19.2 Modificaciones conductuales

Principales factores

- Ocupar el momento en el que los pacientes los usan para sus malas prácticas (purgas) en la creación de actividades para que este olvide el estrés por las mismas.
- Patrones alimentarios correctos
- Fijar metas adecuadas
- Sistema de refuerzo: reconocer y premiar
- Trabajar intolerancia al cambio. (Lola Lechuga Navarro, 2005)

1.19.3 Modificación cognitiva

- Reforzar conductas positivas y responsabilizarlos por el tratamiento
- Modificación de conductas de distorsión
- Modificar miedos

1.19.4 Corregir respuestas sociales y alimentarias.

- Afrontar problemas cotidianos

- Mejorar expresión de los sentimientos
- Recuperar relaciones sociales
- Técnicas de habilidades sociales.

1.19.5 Prevención de recaídas.

- Determinar circunstancias de riesgo
- Habilidades específicas
- Exposiciones controladas
- Analizar recaídas
- Cambiar la relación con los alimentos.

1.19.6 Objetivos terapéuticos a corto y largo plazo:

Corto plazo.

- Tratar complicaciones
- Recuperación del peso ideal
- Normalizar hábitos

Largo plazo

- Adaptación Psicosocial
- Mantenimiento de peso
- Estabilizar conducta alimentaria. (Lola Lechuga Navarro, 2005)

1.19.7 Plan terapéutico.

Punto de vista médico y nutricional

- Reorganizar la alimentación
- Seguimiento de las faces
- Educación nutricional
- Administrar fármacos

Punto de vista Psicológico:

- Terapia individual
- Terapia familiar
- Terapias de grupo
- Temas de autoestimas, depresión, ansiedad.
- Estrategias para padres. (Lola Lechuga Navarro, 2005)

1.20 Tratamiento.

Para el tratamiento de pacientes con anorexia nerviosa es importante una cuidadosa evaluación para empezar el tratamiento debido a que no todos los pacientes requieren el mismo tratamiento clínico ni nutricional, la parte psicológica dependerá del grado de afección del trastorno alimenticio.

La mayoría de los casos no requiere hospitalización a menos que exista:

1. Riesgo vital para el paciente
2. Fracasos del tratamiento ambulatorio
3. Disfunción de la estructura familiar. (Lola Lechuga Navarro, 2005)

Durante tratamiento ambulatorio es importante:

1. Entrevista con la familia
2. Exploración mediante cuestionarios:
 - ✓ EAT-26 (26 preguntas sobre la alimentación)
 - ✓ Test de silueta Body Shape Questionnaire para valorar grado de distorsión (anexos)
BSQ
 - ✓ Escala de observación de la conducta anoréxica y bulímica ABOS dirigida a padres de familia. (anexos)

1.20.1 Tratamiento clínico:

- En casos extremos la alimentación será suministrada por vía intravenosas (Nutrición parenteral) o sonda nasogástrica (nutrición enteral).
- Estabilizar funciones vitales.
- Monitoreo clínico
- Consejo nutricional

1.20.2 Tratamiento Psicológico:

- El tratamiento psicológico es indispensable.
- El primer paso para el tratamiento es lograr que el paciente reconozca la enfermedad y que esté consciente del problema que este representa en su vida. No se considera progreso si no hay aumento de peso.
- Apoyo familiar (terapias). Enfoque de Maudsley, darle a la familia las pautas y ayuda requerida ya que son claves en el proceso de recuperación, (no culpas, no acusaciones, red de seguridad disponible, hospitalización, como apoyo). (Lock J et al, 2001)
- Recuperar el peso
- Devolverle al paciente el control sobre lo que come
- Establecer una identidad adolescente saludable.
- Crear una relación con la comida de manera natural con el paciente.

1.20.3 Tratamiento Psiquiátrico

- Tratamiento farmacológico para evitar la depresión, trastornos de ansiedad, trastornos psicóticos, problemas de sueño.

1.20.4 Tratamiento Nutricional

- Al iniciar el tratamiento nutricional es importante preparar alimentos con bajo contenido calórico.
- La alimentación debe ser variada, completa y equilibrada
- Es importante que los alimentos incluidos en el inicio del tratamiento sean los menos rechazados por el paciente hasta que este tenga una buena relación con la comida.
- A medida que va recuperando su peso se debe iniciar la inclusión progresiva de los alimentos más rechazados por el paciente que habían causado temor por el valor calórico. La manera en la que se incorporara en la dieta será tan delicada que posiblemente no se dé cuenta al inicio de los cambios en la alimentación.
- El horario es importante para crear nuevamente hábitos alimenticios.
- Incrementar la cantidad de comidas al día, a 4 o 5 para evitar la sensación de plenitud.
- Se debe aumentar de a poco las raciones alimenticias para no causar problemas de retroalimentación. (Núñez, 1995; Sánchez, 2008)

Aunque existen pocas pautas para la realimentación del paciente con anorexia nerviosa, la cantidad de energía administrada en una primera fase de recuperación debe hacer frente a las necesidades energéticas de la tasa metabólica basal en pacientes inmovilizados, con un aumento de 200-250 Kcal por semana durante las primeras fases del tratamiento e incrementos mayores en fases posteriores (Clínica Mayo, 1988; Carruth, 1990).

Es importante la intervención de la familia en este tipo de trastornos ya que los afectados en su mayoría niegan la enfermedad; con las primeras sospechas de esta enfermedad es importante asesorarnos de un especialista y el ingreso a centros hospitalarios para el diagnóstico oportuno de los mismos. (Buil et col, 2001)

Una vez diagnosticado por un especialista este trastorno requiere inmediatamente ayuda profesional de médicos, psicólogos y nutricionistas.

1.21 Apoyo Nutricional

Atención nutricional a tomar en cuenta:

- Valoración de necesidades de los pacientes.
- Educar al paciente en problemas nutricionales con relación a su estado de salud.
- Organización del cuidado nutricional.
- Seguimiento del proceso nutricional para comprobar eficacia en el tratamiento.

(Hernández, 2008)

1.21.1 Aporte Energético.

Principio general:

Invita a los pacientes a ver a los alimentos como medicamentos es decir como vehículos de calor es importante el énfasis en complicaciones médicas.

Existirán alimentos que entren a ser negociados por los pacientes y el nutricionista, los macronutrientes deben ser explicados, importantes como; (carbohidratos: fuente de energía para el cerebro, lípidos: precursores hormonales, proteínas: construcción de músculo, cabello, piel, los micronutrientes importantes en procesos metabólicos como reparar huesos). MSP (2015)

1.21.2 Evaluación Nutricional.

- Importante desde el inicio del tratamiento y durante todo el seguimiento para constatar progresos en la parte nutricional, es sumamente importante el seguimiento diario en pacientes hospitalizados para determinar una dieta adecuada a sus necesidades y de verificarse cambios se modificará la dieta progresivamente.
- Revisar la historia clínica para programar dietas que no sean nocivas para el organismo.

- Entrevista con la paciente para conocer la dieta que esta sigue y compararlo con la nueva dieta que esta debe llevar. (Martín et col, 2008)

Las dietas serán modificadas en textura y consistencia dependiendo del grado de severidad de la enfermedad.

1.21.3 Inicialmente se utilizara:

- I. **Dieta líquida clara:** en pacientes hospitalizados con un grado avanzado de desnutrición por inanición se empezará con dieta líquida ya que son de fácil absorción, requiere pocos movimientos gástricos. Se recomienda hasta por 3 días y de necesitar por más tiempo se sugiere implementar suplementos.

Recomendado: jugos variados de frutas de preferencia no cítricos, té, caldo desgrasado, coladas, gelatina.

- II. **Dieta líquida completa:** provee los nutrientes necesarios en fase inicial de fácil deglución. No recomendada por más de 3 días de ser necesario por más tiempo adicionar suplementos.

Recomendado: gelatina, coladas, frutas y vegetales en coladas, caldos y consomés, ponche con leche y huevo, yogurt, helados, margarinas, mantequillas, cereales en cremas.

- III. **Dieta Blanda mecánica:** se usa alimentos de fácil deglución para readaptar al tracto digestivo

Recomendado: carnes picadas o molidas, frutas y verduras cocidas, mayor variedad de alimentos, uso de arroz, purés, flanes, natilla, compotas, peces, aves, molidos o licuados, huevo, queso, panes bajos en fibras, vegetales de preferencia cocidos.

IV. **Dieta blanda:** Aporta alimentos íntegros con consistencia suave o blanda se aumenta la fibra en cantidades moderadas y en pequeñas porciones hasta establecer tolerancia a alimentos más sólidos

No Recomendado: frutos secos, carnes fritas, maní, papas fritas, verduras crudas, panes (con nueces, frutos secos o maní), bebidas alcohólicas, condimentos picantes, conservas, salchichas, chorizo.

Recomendado: leche, batidos, yogurt, queso, carnes magras, huevos, mantequilla, jugos de frutas, pan blanco, tostadas, melvas, aceites de cocina, crema agria, sopas sin grasa, especias de aromas suaves.

V. **Dieta Transicional:** dieta limitada en residuos, evaluación continua aplicando ajustes dietéticos con aumento de densidad de alimentos.

Recomendado: alimentos a temperatura ambiente, alimentos de fácil deglución, evitar alimentos secos, consumir alimentos jugosos con salsas ayuda a la digestión, iniciar con purés hasta poder incorporar alimentos más compactos. (Martín el col, 2001)

1.21.4 Recomendaciones alimentarias en anorexia nerviosa.

- Planificación de comidas a horas regulares
- Nutrientes digeribles
- Consumo de proteína de alto valor biológico (carne, leche, huevos, soja, leguminosas)
- Dieta ajustada a edad y sexo.
- Dietas bajas en grasa en tratamiento inicial. De preferencia hasta corregir problemas gástricos.
- Incrementos graduales
- Porciones pequeñas variadas

- 5 comidas diarias
- Consumo de alimentos variados
- Un solo alimento no contiene todo el aporte nutricional que un organismo necesita.
- Dieta abundante de frutas y verduras
- Azúcar con medición (inicio)
- Limitar consumo de alimentos curados, fritos y ahumados. Hasta verificar mejoramiento de trastornos renales.
- Disminuir la ingesta de sal
- Limitar consumo de bebidas alcohólicas. (Hernández et al, 2008; Martín et col, 2001)

1.21.5 Reglas Alimentarias al Seguir Tratamiento: paciente-nutricionista.

- ✓ Establecer empatía con paciente
- ✓ Interés de ayudar
- ✓ Establecer que es y que no es negociable
- ✓ No negociable actividad física
- ✓ No brincar tiempos de alimentos
- ✓ Control familiar durante los primeros 30 min después de alimentarse
- ✓ De preferencia la paciente debe permanecer sentada(Sánchez, 2010)

1.21.6 Las características de una dieta correcta son:

- **Completa:** Resulta indispensable que la dieta contenga todos los nutrientes es decir todos los grupos alimenticios requeridos en la dieta para el óptimo aprovechamiento de los mismos.
- **Suficiente:** Desde el punto de vista energético, en las cantidades que cubran las necesidades del organismo pero sin exceso, suficiente para que la persona pueda saciar su apetito y que la dieta cubra sus necesidades.

- **Equilibrada:** Debe mantener un equilibrio en la proporción en la que intervienen los diversos nutrimentos así se sugiere:

Hidratos de carbono: 55 % - 65%

Grasas: 25% - 30%

Proteínas: 10% – 15%

- **Variada:** Enfatizar amplia variedad de alimentos y formas de preparación, dentro de los diferentes grupos de alimentos así como variedad dentro de cada uno de estos grupos. Al aumentar el número de alimentos que se coma en un periodo de tiempo, se mejora la elección alimentaria en general.
- **Adecuada:** A las condiciones fisiológicas del organismo. Debe ser adecuada al sexo edad, tamaño corporal, actividad física así como también su cultura, estrato socioeconómico, lugar donde vive y época del año.
- **Inocua:** Tanto por no contener sustancias perjudiciales en cantidades peligrosas, como por no poseer gérmenes patógenos, lo cual exige una preparación higiénica, ofrecida en recipientes limpios. (Iñarritu, 2008, Pág. 24,25)

1.21.7 Metas Aporte Calórico

Llegan casos de pacientes con consumos de 200 Kcal/día; El tratamiento nutricional es básico en la Anorexia nerviosa, inicialmente con dietas que contenga aproximadamente 500-900 Kcal/día, que pueden aumentarse progresivamente hasta 2500-3000 Kcal/día. La dieta debe ser menos calórica a los valores referidos en pacientes severamente desnutridos, a fin de evitar el síndrome de retroalimentación.

Se debe asociar suplementos de vitaminas y minerales (incluyendo vitamina D y calcio). Los criterios de ingreso hospitalario son los problemas médicos graves (alteraciones

metabólicas, hematemesis, cambios en los signos vitales o aparición de vómitos incontrolados), la pérdida de más de 10%-20% de peso en un periodo de tres meses, la negativa a la ingesta de cualquier alimento, cuando se aprecia riesgo autolítico, o cuando ha fracasado el tratamiento de régimen ambulatorio. (Psychiatric, 2006; Rodríguez et al, 2011)

1.21.8 Alimentación Recomendada:

Los que más le gusten y sean nutritivos, serán eliminados aquellos alimentos que no aporten nada a la dieta ej. La lechuga no será eliminada pero si limitada tomando en cuenta pirámide nutricional y porcentaje apropiado. Es importante tomar en cuenta creencias religiosas y alergias alimentarias. (Miranda, 2010)

El trabajo principal nutricional al tratar de lograr el establecimiento del peso normal en condiciones normales según OMS/FAO (Marzo 2003)

- El 20-30% de las calorías totales deben ser a través del consumo de grasas de preferencia las que aportan ácidos grasos con omega 3 y 6. (pescados azules como sardinas, caballa, salmón), de ser grasas saturadas menos del 10%.
- El 10-15% de las calorías totales serán a través del consumo de proteínas seleccionando la de origen animal. (carne, leche, huevos)
- El 55-65% de las calorías totales deben ser a través del consumo de carbohidratos como son los cereales o harinas integrales, legumbres, frutas y verduras. Incrementar el consumo de fibra para reducir el estreñimiento.

El paciente debe ser consciente de las consecuencias de la mala alimentación, ya que esto podría causarle la muerte.

1.22 Alimentación (nutrición) según complicaciones asociadas a la anorexia nerviosa.

"La nutrición no es una disciplina para ser estudiada sino un problema para ser resuelto" (Hernández et al, 2008, pág. 1)

1.22.1 Insuficiencia Renal

1.22.1.1 Alimentos recomendados.

- Dieta baja en proteína
- Reducir sal, potasio, fósforo.
- Reducir electrolitos.
- Grasas: aceite de oliva, canola, cártamo.
- Pastas, pan, arroz
- Azúcar, miel
- Conservas sin jugo
- Reemplazar proteína por frutas, granos y verduras
- Controlar consumo de lácteos, contienen fósforo
- Ortiga
- Pimiento rojo, col, coliflor, ajo, cebolla, manzana, arándano, fresas, uvas, clara de huevo, pescado (1 vez por semana).
- Quesos sin sal (quesos blancos)
- No más de 3 huevos a la semana
- Almidones y féculas sin sal
- Caldos de verduras sin grasa
- Limite el consumo de espárragos, aguacate, espinaca cocida, pasta de tomate y tomate.
- Margarina blanda, mantequilla, queso crema, queso ricota bree, natilla.

1.22.1.2 Alimentos no Recomendados:

- Naranja y su jugo, kiwi.
- Banano altos en potasio
- Frutas deshidratadas.
- Cerveza, vino.
- Tocino y embutidos ya que son altos en sal.
- Carnes ahumadas, conservas
- Refrescos carbonatados
- Sandia
- Chocolate cacao.
- Productos integrales
- Vísceras alto en potasio

1.22.2 Enfermedades Cardíacas

1.22.2.1 Alimentos recomendados:

- Altas cantidades de frutas
- Carnes de aves sin piel.
- Lentejas, huevos
- Nueces, avellanas, nuez
- Alimentos bajos en sal
- Carnes magras
- Aceites vegetales
- No más de 3 huevos a la semana
- Granos integrales, cereales ayuda al aumento de peso

- No más de 8 cucharadas de aceite al día
- Col, zanahoria, apio antioxidantes naturales reduce la hipertensión.
- Remolacha, manzana. Hongos.
- Pescado azul
- Soja, lenteja, legumbres facilita la circulación.
- Productos con almidón: papas guisantes,, zapallo, habas ya que contienen vitaminas y son bajos en grasa y colesterol

1.22.2.2 Alimentos no recomendados:

- No productos horneados ricos en grasa bollería.
- Mantequilla, salsas con crema
- Verduras enlatadas
- Carnes curadas
- Queso, leche entera, helado, crema ácida, manteca de cerdo.
- Aceite de coco y palma
- Café, té
- Bebidas carbonatadas, bebidas alcohólicas
- Grasas saturadas
- Vísceras como el hígado, riñón
- Salazones de pescados
- Salchichas, carnes para embutidos
- Productos ricos en grasa como pato, ganso.

1.22.3 Enfermedades Hepáticas

1.22.3.1 Alimentos recomendados:

- Pan integral, arroz, pasta.

- Hojas verdes para protección del hígado
- Usar stevia no azúcar de mesa
- Productos que contengan omega 3 como pescados azules.
- Leche descremada, yogurt, aceite vegetal.
- Col, brócoli, rábanos, cebollas.
- Frutas y jugos sin azúcar
- Vegetales
- Caldo desgrasado sin grasa
- Alimentos bajos en sal
- Huevos
- máximo 3 por semana

1.22.3.2 Alimentos no recomendados:

- Alimentos curados, ahumados.
- Enlatados.
- No condimentos
- No tomate ni pasta de tomate.
- Carne de cerdo y derivados
- Huevo frito, tortilla
- Manteca, mantequilla, queso crema,
- Aguacate
- Chocolate, cacao
- Maní
- Alimentos fritos, rebosados y azucarados.

1.22.4 Alteraciones Gastrointestinales.

1.22.4.1 Alimentos recomendados:

- Alimentos no calientes ni fríos.
- Huevos tibios, tortilla, duros,
- Pan, cereales, avena, harina de maíz
- Verduras blandas y cocidas
- Galletas, arroz con leche, flan.
- Ciruela pasa, jengibre, plátano
- Alimentos bajos en sal.
- Lácteos descremados
- Carne de ternera, pollo, conejo, jamón york
- Verduras pre cocidas
- Huevos en tortillas
- Frijoles, lentejas, garbanzo, arvejas, linaza.
- Zapallo, zuquini, camote, zanahoria, brócoli, coliflor cocidos con cáscara

1.22.4.2 Alimentos no recomendados:

- Chocolate, cacao
- Alimentos altos en grasa ya que hace lenta la digestión.
- Cereales integrales.
- Jugos cítricos
- Leche, yogurt incrementa secreciones ácidas estomacales.
- Vinagre, pimienta, menta, irritan el estómago
- Conservas
- Frituras

- Proteínas magras
- Comidas picantes
- Bebidas carbonatadas ni alcohólicas
- Café
- Coliflor, col son flatulentos
- Alimentos muy dulces, muy salados

1.22.5 Alteraciones Sanguíneas

1.22.5.1 Alimentos recomendados:

- Carnes rojas
- Pescados ricos en omegas 3
- Proteína de soja
- Té
- Mariscos de concha
- Frutos secos: almendras, nueces, maní.
- Ajonjolí, perejil
- Productos integrales
- Brócoli, lechugas, col
- Jugo de remolacha
- Miel fuente esencial de hierro
- Manzanas, tomates ricos en hierro, bananos, higos, pasas, naranja, pomelos, uvas
- Riñón, corazón, hígado.
- Verduras de hojas verdes: berros, acelga, espinaca
- Bebidas carbonatadas y alcohólicas

1.22.5.2 Alimentos no recomendados:

- Grandes cantidades de fibra.

1.22.6 Alteraciones Oseas

1.22.6.1 Alimentos recomendados

- Consumo de productos lácteos como: leche, quesos, crema agria, crema de leche, mantequilla.
- Leche: se indica entera o semidescremada, la fluida de preferencia mezclar o enriquecer con leche en polvo ya que es tolerable. (24 a 26kcal por onza líquida)
- Yogurt: entero
- Queso: entero concentrado en calorías en especial los quesos más maduros.

1.22.6.2 Alimentos no recomendados

- Sal
- Reducir el consumo de proteínas por que se constata pérdida de calcio en orina

Por otra parte, y dado el estrés psíquico y emocional que comer le supone al paciente, existen formas de aumentar la cantidad de energía sin que este estrés emocional se acentúe. Por ejemplo, añadir azúcar o cacao a la leche, acompañar algunas comidas con mayonesa o tomate frito, establecer una cantidad mínima de aceite para condimentar y aliñar las comidas y utilizar el huevo o la leche para la preparación de los platos. Acompañar las comidas con zumos, batidos o bebidas azucaradas también puede ayudar a aumentar el contenido en energía de las mismas de forma no apreciable. (Núñez et col, 1995).

La anorexia y la bulimia son los principales trastornos de la conducta alimentaria siendo muchas las etapas para lograr su recuperación. Una manera de contribuir con las personas y la sociedad en general en lo relativo a la sana alimentación es a través de menús que además de

cumplir con todos los nutrientes que el paciente necesita lo ayude a adaptarse a una vida alimentaria normal.

CAPITULO II

2. Diagnóstico Situacional.

2.1. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)

Ubicación:

Parroquia: San Miguel de Ibarra

Cantón: Ibarra

Provincia: Imbabura – Ecuador.

Calle: Av. Víctor Manuel Guzmán y Brasil.

El 29 de septiembre de 1997 el Hospital del IESS, en Ibarra, abre sus puertas para atender a los afiliados de las provincias del Carchi e Imbabura. La unidad médica inició sus servicios con modernos quirófanos; salas de parto, neonatología, recuperación, observación e hidratación y sala de emergencia.

La Consulta Externa atendía especialidades en cardiología, neurología, urología, traumatología, obstetricia, fisioterapia, gerontología, cirugía, oftalmología y odontología. En poco tiempo contó también con los sistemas de apoyo indispensables para el funcionamiento adecuado de un centro de salud, como son laboratorios clínicos, rayos X, departamentos de Estadística, servicios de farmacia, cocinas, lavanderías.

El Hospital se complementó con equipos de tomografía computarizada y amplió su capacidad a 220 camas, según el objetivo de las autoridades del Consejo Superior del IESS para finales del año 1997.

Con la presencia del ministro de Bienestar Social, Gonzalo Baquero y las autoridades seccionales de las provincias de Imbabura y Carchi, se inauguró el Hospital Regional.

Esta importante unidad médica, que inició su construcción en el año 1982, fue una de las principales aspiraciones de los pobladores del norte del país, se concretó gracias a la decisión del Ministro Gonzalo Baquero y las autoridades del IESS que entregaron la ayuda indispensable para ponerlo en funcionamiento.

El presupuesto destinado por el Consejo Superior del IESS para la operación de este Hospital superó los 5.900 millones de sucres.

Además, se aprobó un gasto de 419 millones de sucres para equipamiento, capacitación al personal, lencería y menaje de cocina. La apertura definitiva del Hospital, con equipamiento tecnológico de punta, permitió atender los requerimientos que en el área de salud demandan los miles de afiliados de las provincias de Carchi e Imbabura. (Diario Hoy, 1997, Pág. 2-A)

No se cuenta con más datos de inauguración de la primera fase del Hospital IESS Ibarra.

Ramiro Gonzales, Presidente y otros directivos del IESS, el 11 de Enero del 2012 inauguraron los pisos 5, 6, 7, 8 y área de terapia intensiva. Cuenta con 3400 m² y la inversión realizada fue de 5'470,000 dólares en remodelaciones y equipamiento.

Brinda los siguientes servicios a la fecha: medicina familiar, medicina general, medicina interna, cirugía, ginecología obstétrica, traumatología, pediatría, dermatología, urología, psicología, psiquiatría, gastroenterología, neurología, cirugía vascular, reumatología, endocrinología, fisiatría, oftalmología, otorrinolaringología.

Las Áreas Médicas del Hospital IESS Ibarra son: laboratorio de patología, Rehabilitación, emergencia, imagenología, central de esterilización, farmacia, quirófanos; consulta externa. (Diario EL NORTE, 2012)

2.1.1 Visión

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social se encuentra en una etapa de transformación, el plan estratégico que se está aplicando, sustentado en la Ley de Seguridad Social vigente, convertirá a esta institución en una aseguradora moderna, técnica, con personal capacitado que atenderá con eficiencia, oportunidad y amabilidad a toda persona que solicite los servicios y prestaciones que ofrece.

2.1.2 Misión

El IESS tiene la misión de proteger a la población urbana y rural, con relación de dependencia laboral o sin ella, contra las contingencias de enfermedad, maternidad, riesgos del trabajo, discapacidad, cesantía, invalidez, vejez y muerte, en los términos que consagra la Ley de Seguridad Social. (IESS, 2013)

2.2 Procesos de Hospitalización y Tratamiento Hospitalario; IESS Ibarra

Para iniciar el tratamiento de la anorexia nerviosa es importante conocer más a fondo qué procesos se siguen para diagnosticar esta enfermedad en el Hospital IESS Ibarra.

El Hospital nos permitió conocer todos estos procesos uno a uno con especialistas en el tema desde el ingreso hasta el tratamiento ambulatorio y la evolución de los mismos.

Tres serán los pasos más importantes:

1. Ingreso del paciente: el cual será atendido por un Médico General el cual diagnosticará la enfermedad y referirá el caso a especialistas si el paciente presenta problemas en alguno de sus sistemas.
2. Especialista en Psicología para el tratamiento que más requiere atención puesto que es un problema de origen Psicológico y si es necesario se solicitará tratamiento Psiquiátrico.

3. Ingreso del nutricionista para evaluar las condiciones en las que se encuentra el paciente para iniciar el tratamiento calórico.

A continuación se describirá cómo actúa cada rama dentro del sistema de recuperación en el Hospital del IESS Ibarra.

2.2.1 Intervención Médico General

Nombre: María Belén Cardoso

Cargo: Médico general (Emergencia y Hospitalización)

Edad: 35 años

Si el paciente ingresa inconsciente al hospital ingresa a observación de emergencia; si ingresa consciente pero con sintomatología lo hace por emergencia; de lo contrario accede a los servicios de consulta externa llamando al call center extensión 140 para solicitar una cita con el médico general o con el especialista si ya tiene diagnóstico.

Si es ingresado por emergencia se valora su estado general, se realiza el triaje para conocer si su caso es urgente y debe ser atendido con brevedad o si es un caso en el que puede esperar hasta que los pacientes más urgentes sean atendidos.

Durante el triaje se verifica signos vitales y se cataloga:

- Presión Arterial
- Frecuencia Cardíaca o pulso
- Frecuencia respiratoria y saturación de oxígeno
- Temperatura
- Peso
- Talla

Si el paciente está inconsciente será atendido inmediatamente, pasa directamente a observación. Dependiendo de la sintomatología se da el tratamiento para estabilizar al paciente.

A los pacientes consientes se les hace la consultas: esta empieza con la historia clínica (anexos) y se recopila los datos de filiación (datos personales), antecedentes patológicos personales, familiares; hábitos; alergias; antecedentes quirúrgicos; motivo de consulta; enfermedad actual donde se describe el motivo por el que está yendo a consulta; revisión de aparatos y sistemas, examen físico; impresión diagnóstica; plan; tratamiento y las indicaciones para el ingreso.

Según la valoración del médico se empieza con el tratamiento, de acuerdo a los signos y síntomas para estabilizar la homeostasis.

Los exámenes complementarios a ser realizados son para verificar la impresión diagnóstica.

- Examen de sangre:
 - ✓ Biometría hemática
 - ✓ Química Sanguínea
 - ✓ Gasometría (si la paciente esta inconsciente)
- Examen de orina (EMO)
- Radiografía si hay insuficiencia respiratoria.

Cuando se estabiliza al paciente, por experiencias medicas el doctor solicitará intravenosa ya que el primer signo es la deshidratación y será el primer punto a tratar o si es necesario alimentación enteral.

Se convalida el diagnóstico y con esto se hace la interconsulta con los especialistas.

El paciente finalmente es llevado al piso de hospitalización dependiendo del caso si es necesario solo psicología será trasladado con el especialista de lo contrario si presenta alteraciones graves en alguno de sus sistemas será ingresado al área pertinente para su

tratamiento; urología; cardiología, etc. Para tratar principalmente las posibles alteraciones orgánicas que se presenten en este para evitar complicaciones posteriores.

Los pacientes serán evaluados diariamente frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, temperatura, presión arterial.

El médico requerirá la presencia de un familiar 24 horas durante el periodo de hospitalización para monitorear el proceso del paciente.

Se tomó para la realización de este trabajo 6 casos registrados en el 2013 puesto que aún no existía información exacta, la mayor parte de los casos que se tratan en 2014 son de ingresos del 2013.

Tabla 4

Relación peso talla para encontrar IMC en pacientes con Anorexia Nerviosa

PACIENTES	AÑOS	PESO (Kg)	ALTURA (m)	IMC (Kg/m²)	HOSPITALIZACIÓN
1	9	28	1,3	16,57	No
2	16	44,5	1,55	18,52	No
3	16	40	1,58	16,02	No
4	16	34	1,53	14,53	Si
5	15	31	1,4	15,82	Si
6	15	30,5	1,39	15,79	Si

Historia clínicas Hospital IESS Ibarra 2013

Tabla 5

Principales enfermedades asociadas a la anorexia nerviosa en pacientes del Hospital IESS Ibarra.

SINTOMAS	PACIENTES						TOTAL
	1	2	3	4	5	6	
PROBLEMAS RENALES	X	X	X	X	X	X	6x
CARDIACOS	0	0	0	X	0	0	1x
GASTROINTESTINALES	X	X	X	X	X	X	6x
DENTALES	0	X	0	X	X	X	4x
HORMONALES	0	X	X	X	X	X	5x
HEPATICOS	0	0	0	X	X	X	3x
OSEOS	X	X	X	X	X	X	6x
SANGUINEOS	X	X	X	X	X	X	6x

Alteraciones presentes en 6 pacientes con Anorexia Nerviosa en IESS 2013, datos obtenidos de Historias Clínicas.2013

Tabla 6

Cuadro de procesos de recuperación en pacientes con anorexia nerviosa

PACIENTE	TIEMPO EN RECUPERACION	COMPLICACIONES		RECUPERACION			CONSIGUE OBJETIVOS		# RECAIDAS	ASISTE A CITA MEDICA	
		SI	NO	SI	EN PROCESO	NO	SI	NO		SI	NO
1	6 meses	x	0	0	X	0	X	0	0	x	0
2	9 meses	x	0	0	X	0	X	0	0	x	0
3	7 meses	x	0	0	X	0	0	x	1	0	X
4	5 años	x	0	0	X	0	0	x	10	x	0
5	4 meses	x	0	0	X	0	0	x	2	x	0
6	5 meses	x	0	0	X	0	0	x	3	x	0

Cuadro recuperación clínica tomada de historias clínicas de pacientes con Anorexia Nerviosa hospital IESS Ibarra 201

2.2.2 Intervención Psicológica y Psiquiátrica

Nombre: Dra. Carolina Armas

Cargo: Psicóloga Clínica

Edad: 35 años (9 años ejerciendo la profesión)

Las pacientes con diagnóstico de anorexia nerviosa acuden al hospital por afecciones clínicas relacionado a la AN, al ser diagnosticado por el Médico tratante son remitidos al área Psicológica.

La Psicóloga Clínica Carolina Armas según experiencia en pacientes con trastornos alimenticios informó a cerca de los procedimientos, tópicos, temas y metodología que se usa en el hospital del IESS de Ibarra durante su tratamiento, así como importante información de apoyo para solucionar esta problemática.

No se ataca el problema como tal en primeras sesiones lo que se intenta es entablar una relación de confianza para que sea más fácil obtener información de precursores para trastornos.

En la primera entrevista se pretende indagar hechos que puedan arrojar el problema central para el desarrollo de los trastornos, para de esta forma, poder resolver con mayor agilidad el problema, el 90% de los casos se dieron por disfunción familiar, falta de apoyo familiar, pérdidas emocionales, divorcio, violencia doméstica, etc.

La consulta se desarrolla entre Psicóloga y paciente en primera instancia ya que la presencia de padres o familiares puede ser un factor para la demora de obtención de datos.

Las sesiones con la familia la hacen por separado al inicio, para abordar problemas desde dos ángulos, no existe un tiempo estipulado para las terapias conjuntas ya que depende de la situación de la paciente. En algunos casos se nos informa que alrededor de la 6ta u 8va sesión empiezan las terapias grupales.

El principal objetivo de la sesión es lograr la aceptación de la enfermedad, dentro de este proceso se informa a la paciente las enfermedades relacionadas a la anorexia nerviosa para que tenga una perspectiva más amplia de las consecuencias que acarrea la inanición.

Incentivar el amor propio será una de las tareas fundamentales para que los pacientes acepten su cuerpo.

La Doctora Arias utiliza un método al que le llama de confrontación, utilizando una cartulina solicita al paciente acostarse sobre esta, se procede a delinear la silueta de la paciente, a continuación se solicita al paciente que dibuje en la misma cartulina la silueta de cómo se siente, con esto se intenta enfrentar la realidad con la distorsión de la paciente.

Este sistema ha sido de gran ayuda en la terapia y le ha servido para que los pacientes reconozcan que tienen un problema.

En pacientes ambulatorios las sesiones serán cada 15 días por disposición del IESS pero la doctora recomienda sesiones semanales. En pacientes hospitalizados serán diarias.

El sistema del IESS no cuenta con programas para rehabilitación en este tipo de trastornos y solo se mantendrá al paciente hospitalizado hasta estabilizarlo.

No se utiliza ningún tipo de encuesta en el IESS Ibarra para determinar casos de Anorexia Nerviosa ya que Arias considera que este tipo de instrumentos son de prevención y considera que deberían ser utilizados por psicólogos educativos para una detección pronta y oportuna de este tipo de distorsión.

En casos tratados en el Hospital del IESS de Ibarra no existe un compromiso real por parte de los padres hacia los pacientes con anorexia nerviosa y esta es la razón por la cual la gravedad de los problemas aumenta y recomienda en este tipo de casos el aislamiento de la paciente ya que el ambiente en que vive posiblemente sea la causa del trastorno.

Según Armas, Ecuador no cuenta con datos estadísticos de este tipo de casos, la preocupación más importante por parte del MSP es la desnutrición infantil, campañas para promover la alimentación materna, la importancia del seno materno, el embarazo en adolescentes; pero no se evidencia programas de información ni tratamientos establecidos dentro de la red del IESS para la anorexia nerviosa, la preocupación se centra en problemas de mayor incidencia.

La intervención del psiquiatra será oportuna en casos de: alteraciones mentales, alteraciones del sueño, depresión, psicosis, ansiedad y conductas suicidas. La actitud de la paciente en la primera cita es defensiva y de negación ya que no creen estar enfermas, en su psicología es una actitud normal, pero con la ayuda y colaboración de la familia, médico familiar, psiquiatra y psicólogo será posible combatir este trastorno.

Tabla 7
Evaluación Psiquiátrica

PACIENTE	EVOLUCIÓN HOSPITALARIA		EVOLUCIÓN AMBULATORIA		COMPROMISO PACIENTE		COMPROMISO PADRES	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	NA	NA	X	0	x	0	0	X
2	NA	NA	X	0	X	0	0	X
3	NA	NA	0	X	X	0	0	X
4	X	0	0	X	0	X	X	0
5	X	0	0	X	X	0	X	0
6	X	0	0	X	x	0	X	0

Evolución de pacientes con Anorexia Nerviosa en área de Psicología del Hospital IESS Ibarra según Historial y Evolución Clínica 2013.

2.2.3 Intervención Nutricional

Nombre: Daniela Calderón

Cargo: Nutricionista

Edad: 28 años

Según instrucciones dadas por el médico y psicólogo se empezará a planificar el menú, tomando en cuenta las enfermedades derivadas de la anorexia nerviosa y preferencias al inicio del tratamiento.

El nutricionista entrevista a pacientes y padres por separado las primeras citas; entrega guías alimentarias para el mejoramiento del paciente así como una lista de lo que debe y no debe consumir para facilitar su recuperación.

En tratamiento con hospitalización se puede controlar y planificar la dieta, en tratamiento ambulatorio es importante comprometer a la familia en general para que estos utilicen las guías que se entregan en las consultas nutricionales para la elaboración de los menús, tomando en cuenta las enfermedades derivadas a la anorexia nerviosa. En cada consulta nutricional se toma peso y talla para saber los progresos así como también, se utiliza la historia clínica de la parte médica para conocer los progresos y constatar si el paciente está listo para recibir otro tipo de dieta.

En casos ambulatorios tratados se constata la falta de compromiso por parte de la familia, registrándose en las citas posteriores un estancamiento en cuanto a peso y en 2 casos el descenso de peso.

Según experiencias Calderón entrega indicaciones a cocina de lo que puede y no ser ingresado dentro de la dieta. Realiza dos visitas, una en la mañana y otra en la tarde

en el primer turno y de igual manera el segundo turno pasa visita 2 veces al día por cada habitación tomando mayor consideración en pacientes con anorexia nerviosa.

Los alimentos y recomendaciones que nos expone Calderón son:

2.2.3.1 Inicio de Tratamiento

- En tratamiento inicial no frituras hasta constatar un progreso en la recuperación de alteraciones asociadas a la anorexia nerviosa.
- Alimentos no muy fríos ni muy calientes.
- Si se utiliza quesos de preferencia quesos blandos, bajos en sal.
- Consumo de carnes magras
- No alimentos salados ni muy azucarados
- No conservas
- Muchos vegetales crudos producen gases, malestares estomacales y contienen altos porcentajes de potasio.
- Evitar alimentos picantes o muy condimentados ya que irritan la mucosa del estómago.
- Lácteos aumentan problemas dispépticos por tanto se debe constatar si hay reacciones adversas o no a los lácteos antes de considerar incluir en la dieta, ya que podría causar reflujo y acidez.
- En problemas gastrointestinales de preferencia consumo de huevos en tortilla o revueltos y no duros, el aire que ingresa al preparar tortillas y huevos revueltos facilita la deglución.
- La utilización de alimentos con pro-bióticos como el yogurt ayuda a recuperar la flora estomacal e intestinal.

- Porciones más pequeñas para evitar la llenura por lo tanto evitamos estrés en la recuperación.
- Al reducir las porciones se debe incrementar de 4 a 5 comidas al día.
- En problemas renales se recomienda reducir el consumo de proteínas de origen animal y consumir más de origen vegetal.
- Productos bajos en sal.
- En problemas renales medir el consumo de lácteos ya que contienen Potasio.
- Se debe empezar con dietas blandas o líquidas en pacientes crónicos, con dietas iniciales que contengan 500 Kcal/día según la gravedad y resistencia.

2.2.3.2 Tratamiento con evolución positiva.

- Si los síntomas que causan problemas son controlados, progresivamente se incrementará porcentajes, técnicas de cocción y alimentos. Pero todo depende de la recuperación, del apoyo familiar y de las ganas de la paciente por enfrentar a esta terrible enfermedad para que esta pueda llevar una vida normal y una dieta sana que incluya a todos los grupos alimenticios, ya que el objetivo es que la paciente vea a los alimentos como la gasolina que su cuerpo necesita para realizar todas las actividades y no como un objeto de aberración.
- Los incrementos según Calderón y DSM-IV deben ser de 200 a 250 Kcal cada 1 o 2 semanas dependiendo de la recuperación, para evitar problemas por retroalimentación.

2.2.3.3 Inicio de dietas, parámetros.

Como se presenta en el Tabla 5 las enfermedades más comunes y graves a tratar en pacientes con anorexia nerviosa en el Hospital del IESS Ibarra, y las más importantes a la hora de formular dietas, ya que se presentan en la mayoría de casos analizados son:

- Alteraciones Gastrointestinales, considerando que se refiere a todo el aparato digestivo.
- Alteraciones Renales.
- Alteraciones Óseas.

Utilizando la lista de alimentos proporcionados por la Nutricionista Daniela Calderón procederemos a realizar los menús que incluirán las 5 comidas que deben tomar diariamente para la recuperación, no sin antes dar a conocer las técnicas culinarias que se deben utilizar y las que no para cada una de las alteraciones.

2.2.3.3 1 Alteraciones Gastrointestinales:

- Hervidos en verduras para ablandarlas
- A la plancha, utiliza poca grasa.
- Parrilla, se puede lograr cocción a carnes hasta lograr que estas se deshagan
- Pochado, al usar agua se evita la utilización de grasa
- Al vapor, evita pérdida de características y de nutrientes.
- Guisados, al contener líquido facilita la deglución
- Salteados, menor pérdida de nutrientes, de textura y poco uso de grasa.
- Al horno, uso limitado de grasa, desgrasa alimentos ablanda productos.
- No fritos, dificulta deglución
- No embutidos, contienen grandes cantidades de sal y grasa, dificultando la deglución, mediante procesos de cocción pierden pequeñas cantidades de sal por tanto no se recomienda en la dieta.
- No curados, contienen grandes cantidades de sal.

2.2.3.3 2 Alteraciones Renales:

- Remojado de alimentos y desecho del agua de remojo para eliminar el Potasio. Como el potasio es soluble en agua se puede eliminar por remojo. Recomendado trocear lo más pequeño posible los alimentos ricos en Potasio durante 8 horas como mínimo y cambiando el agua de remojo por lo menos 2 veces.
- Doble cocción con eliminación de líquidos elimina Potasio. Hervir el alimento, desechar el agua, volver a hervir con más agua y desechar el líquido nuevamente. De esta manera se elimina el 75% de potasio.
- Recordar que se puede consumir alimentos congelados ya que tienen menos potasio. Sin embargo realizar doble cocción.
- Cocidos al horno o vapor elimina bajas cantidades de Potasio.
- Hervidos y después salteados recomendados
- Frutas y verduras hervidas en compotas, jaleas, mermeladas.
- No blanqueado elimina bajas cantidades de Potasio.
- No curado de alimentos por contener altas cantidades de sal.
- Las conservas pierden Potasio en su elaboración sin embargo hay que desechar el jugo ya que es rico en Potasio.

2.2.3.3 3 Alteraciones Óseas:

- No curados. Aumenta el sodio mayor es la pérdida de calcio en orina
- Cocinado por poco tiempo para evitar pérdida de Calcio en alimentos.
- Cocido con poca agua para evitar pérdida de Calcio
- Al vapor, evita pérdida de nutrientes
- Consideración en alimentos ricos en fósforo ya que grandes cantidades de este en el organismo dificulta la absorción del calcio.

2.3 Productos recomendados para la dieta en pacientes con anorexia nerviosa tomando en cuenta alteraciones y métodos de cocciones adecuados.

- Alfalfa brotes: apto, bajo en sodio (Na), potasio (K).
- Apio: doble cocido para eliminar (K)
- Berro: doble cocción para eliminar (K)
- Berenjena: cocida para eliminar (K)
- Brócoli: cocido para eliminar (K), en tratamiento inicial tomar en consideración que es un alimento flatulento e incrementa la hinchazón abdominal.
- Cebolla: no frita, cocinada o cruda.
- Coliflor: doble cocción para eliminar (K), consideración por que produce gases.
- Col: doble cocción para eliminar (K), consideración por que produce gases.
- Lechuga: doble remojo para eliminar (K)
- Zanahoria: doble cocción para eliminar (K)
- Zapallo: doble cocción para eliminar (K)
- Papa: remojo; doble cocción para eliminar (K), de preferencia cocinada ya que pierde más (K) a diferencia de la papa horneada o asada, cocidas con la menor cantidad posible de sal. Preferible para blanca que amarilla. Usar al horno después de cocinar.
- Camote: remojado, doble cocción para eliminar (K), al horno después de cocinar, a la parrilla después de cocinar.
- Yuca: no frita apta con otras técnicas de cocción en puré, asada, horno.
- Carnes: en tratamiento inicial limitar el consumo de carnes rojas ya que son ricas en (K), fósforo (P), si se consume de preferencia carnes desgrasadas es decir consumir carnes magras y bien cocidas, mientras mayor es el tiempo de cocción mayor será la pérdida de (K)

- Miel: producto completo apto en todo tipo de preparaciones como en infusiones, postres, jugos, carnes.
- Tuna: apta por contener bajas concentraciones de (K) y (Na) de preferencia fruta entera y fresca.
- Culantro: recomendada baja en (K) y (Na) recomendado uso para sopas, ensaladas y otras preparaciones.
- Orégano fresco, pimienta blanca y laurel: recomendado bajo en (K) y (Na) para dar sabor a comidas en cualquier preparación.
- Pulpo: bajo en (Na) y (K) en toda preparación baja en sal y aceite.
- Leche de coco y leche de soya recomendado por contener bajos niveles de (K) y (Na).
- Productos secos como el maní, almendra, avellanas son ricos en Calcio (Ca) pero contienen cantidades altas de (K), dentro de este grupo se recomienda el consumo de pecanas.
- Arroz: cocer con bajas cantidades de grasa y sal
- Avena: de preferencia cocida para bajar niveles de (K)
- Cebada: cocida
- Mote: cocción recomendada baja en grasa y sal.
- Quinoa: cualquier técnica de cocción pero bajo en sal y en grasa.
- Leche de vaca: a pesar de ser rica en Ca, proteínas, contiene altas cantidades de (K), incrementa problemas dispépticos, de preferencia consumir descremada para facilitar su absorción.
- Yogurt natural: a pesar de contener niveles medios de (K) se recomienda el consumo por contener probióticos que mejoran la flora bacteriana y actúa reforzando el sistema inmune, reduce el riesgo de desarrollo de osteoporosis

- Huevos: hervidos, revueltos, pochados, dentro de otras preparaciones, pero bajos en sal y aceite.
- Frejol, lenteja, garbanzo, haba: doble remojo, y doble cocción para eliminar parte del (K) que contienen.
- Harinas de haba, lenteja, frejol, garbanzo y maíz: recomendado su uso bajo en sal y grasa.
- Acelga: cocida y remojada para eliminar (K)
- Manzana, pera, melón, chirimoya, granadilla, guayaba, guanábana: uso bajo en azúcar de preferencia en puré, mermeladas, compotas.
- Durazno en almíbar: permitido desechando líquido.
- Gelatina: en agua o leche descremada, permitido en otras preparaciones.
- Permitido pan blanco, pan de maíz, sin sal
- Arándanos: permitidos en jugo en problemas renales.
- Choclo, chocho: doble desagüe y cocción.
- Oca: recomendada no contiene (K), (Na) cocida, puré.
- Recomendado uso de aceite de canola, oliva.

Una vez conocido los alimentos que se deben incluir en la dieta se procederá a la propuesta de menús con aumentos calóricos según DMS IV- TR y según Nutricionista Calderón Daniela iniciando con dietas líquidas que contengan 500 Kcal con aumentos progresivos de 250 Kcal.

CAPITULO III

3.- Propuesta de Menús

3.1 Necesidades Energéticas: En base al estudio de la enfermedad y sus complicaciones, se considera que se debe realizar incrementos progresivos de 250 Kcal/día cada dos semanas, de ser necesaria, para regular los procesos metabólicos, gastrointestinales, renales iniciando con menús que contengan 500 Kcal/día hasta lograr la ingesta de 3000 Kcal/día para lograr tolerancia a mas grupos alimenticios. Por tanto se realiza menús de:

1. 500 Kcal/día
2. 750 Kcal/día
3. 1000 Kcal/día
4. 1250 Kcal/día
5. 1500 Kcal/día
6. 2000 Kcal/día
7. 2400 Kcal/día
8. 3000 Kcal/día

3.2 ENFERMEDADES COLATERALES: Se considera alimentos recomendados y no recomendados en cada una de las enfermedades asociadas a la anorexia nerviosa que según investigación son:

1. Gastrointestinales-tracto digestivo
2. Renales-riñones
3. Óseas-huesos. Ver *Tablas 8, 9, 10, 11*

3.3 DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

Cinco raciones por día distribuido de la siguiente manera; (se distribuye del 100% que representa la alimentación diaria)

1. Desayuno y Medio Día 30%
2. Almuerzo 40%
3. Media tarde y Cena 30%

En el caso de una persona en condiciones normales que debe consumir 2400 Kcal/día se distribuye de esta forma:

Desayuno y medio día: 720 Kcal.

Almuerzo: 960 Kcal.

Media tarde y cena: 720 Kcal.

A partir de esta distribución y acotaciones se realiza la propuesta de menús tomando en cuenta enfermedades relacionadas, alimentos recomendados, no recomendado y raciones por día.

Tabla 8

Alimentos permitidos y no permitidos en función de enfermedades colaterales a la anorexia nerviosa

PRODUCTO	ENFERMEDADES					
	GASTRIONTESTINALES		RENALES		OSEAS	
	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT
ALFALFA	SI		SI		SI	
APIO	SI		SI		SI	
BERRO	SI		SI		SI	
BERENJENA	SI		SI		SI	
BROCOLI		NO		NO	SI	
CEBOLLA	SI		SI		SI	
COL		NO		NO	SI	
COLIFLOR	SI		SI		SI	
ESPARRAGOS	SI			NO	SI	
REMOLACHA	SI		SI		SI	
PIMIENTO		NO inicio	SI		SI	
ACELGA	SI		SI		SI	
LECHUGA	SI		SI		SI	
PEREJIL	SI			NO	SI	
ZANAHORIA	SI		SI		SI	
ZAPALLO	SI		SI		SI	
ESPINACA	SI			NO	SI	
CAMOTE	SI		SI		SI	
PAPA	SI		SI		SI	
CHOCHO		NO inicio	SI		SI	
CHOCLO		NO inicio	SI		SI	
YUCA	SI		SI		SI	
CERDO		NO		NO	SI	
RES	SI			NO	SI	
AVES	SI			NO	SI	
PAVO	SI			NO	SI	
CORAZÓN RES	SI		SI		SI	

Tabla 9

Alimentos permitidos y no permitidos en función de enfermedades colaterales a la anorexia nerviosa

PRODUCTO	ENFERMEDADES					
	GASTRIONTESTINALES		RENALES		OSEAS	
	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT
RIÑÓN	SI			NO	SI	
HIGADO	SI			NO	SI	
ALMENDRAS		NO		NO	SI	
NUECES		NO		NO	SI	
COCO		NO		NO	SI	
MANI		NO		NO	SI	
ARROZ	SI		SI		SI	
CEBADA	SI		SI		SI	
MAÍZ SECO		NO	SI		SI	
MOTE	SI		SI		SI	
QUINUA	SI		SI		SI	
SALVADO		NO	SI		SI	
HARINA TRIGO	SI		SI		SI	
HARINA DE AVENA	SI		SI		SI	
HARINA DE SOYA	SI			NO	SI	
HARINA DE HABA	SI		SI		SI	
GARBANZO		NO inicial	SI		SI	
LENTEJA		NO inicial	SI		SI	
ARVEJA		NO inicial	SI		SI	
SOYA	SI			NO	SI	
HABAS		NO inicial	SI		SI	
CAFÉ		NO		NO		NO
PURE DE TOMATE		NO		NO		NO

Tabla 10

Alimentos permitidos y no permitidos en función de enfermedades colaterales a la anorexia nerviosa

PRODUCTO	ENFERMEDADES					
	GASTRIONTESTINALES		RENALES		OSEAS	
	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT
QUESO CREMA	SI		SI		SI	
QUESO	SI		SI sin sal		SI	
LECHE		NO inicial		NO	SI	
LECHE CONDENSADA	SI			NO	SI	
CREMA DE LECHE		NO inicial		NO	SI	
LECHE DESCREMADA	SI		SI hervida		SI	
LECHE EN POLVO	SI			NO	SI	
HUEVO	SI		SI		SI	
SAL		NO		NO		NO
QUESOS CON SAL		NO inicio		NO	SI	
YOGURT	SI			NO	SI	
SALCHICHAS		NO inicio		NO		NO
CURADOS		NO inicio		NO		NO
GIRASOL	SI		SI		SI	
LINAZA	SI		SI		SI	
HIGOS	SI		SI		SI	
PLATANO	SI			NO	SI	
FRESAS		NO inicio	SI cocida		SI	
DURAZNO	SI		SI cocida		SI	
TUNA		NO	SI		SI	
UVA		NO Ácida	SI		SI	
GUAYABA	SI		SI		SI	
GUANABANA	SI		SI		SI	
CHIRIMOYA	SI		SI		SI	

Tabla 11

Alimentos permitidos y no permitidos en función de enfermedades colaterales a la anorexia nerviosa

PRODUCTO	ENFERMEDADES					
	GASTRIONTESTINALES		RENALES		OSEAS	
	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT	PERMITIDO	NO PERMIT
MORA		NO			SI	
MELON	SI			NO	SI	
MARACUYÁ		NO	SI cocida		SI	
PAPAYA		NO inicio		NO	SI	
MANGO MADURO		NO inicio	SI cocida		SI	
MANGO VERDE		NO	SI cocida			NO
ARANDANOS		NO	SI		SI	
NARANJA		NO	SI		SI	
MANDARINA		NO	SI		SI	
LIMÓN		NO	SI		SI	
LIMA		NO	SI		SI	
GENGIBRE	SI			NO	SI	
SARDINAS	SI			NO inicial	SI	
ATUN	SI			NO inicial	SI	
CABALLA	SI			NO inicial	SI	
GELATINA	SI				SI	
CACAO		NO		NO		NO
PAN SIN SAL	SI		SI		SI	
PAN MAÍZ	SI		SI		SI	
GALLETAS SIN SAL	SI		SI		SI	
MIEL	SI		SI		SI	
ACEITUNA		NO		NO		NO
TOCINO		NO		NO		NO

Fuente: Nutricionista Daniela Calderón 2015; GAN Gastronomía y Nutrición (Abott Nutrition) 2012; Manual de Diálisis III Fresenius Medical, Care España S.A Madrid 2012

A continuación se desarrollará la propuesta de menús diarios.

Menú N# 1 (500 Kcal/día)**Desayuno:** Jugo de manzana**Medio Día:** Puré de Guayaba**Almuerzo:** Consomé de verduras**Media Tarde:** Puré de pera**Cena:** Zumo de granadilla**Tabla 12**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Manzana	230	Hidrato de C	15,1	34,7	139
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guayaba	90	Hidrato de C	14,3	12,9	51
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Zanahoria	90	Hidrato de C	10,0	9,0	36
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla Paiteña	70	Hidrato de C	12,9	9,0	36
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,2	0,8	3
Vainita	80	Hidrato de C	5,8	4,6	19
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,0	1,6	6
Coliflor	80	Hidrato de C	5,1	4,1	16
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,5	2,0	8
Pera	116	Hidrato de C	12,9	20,4	82
		Grasas	0,0	3,7	33
		Proteína	0,0	3,1	12
Granadilla	120	Hidrato de C	17,0	20,4	82
		Grasas	3,1	3,7	33
		Proteína	2,6	3,1	12
TOTAL Kcal					503

Tabla 13

Receta Estándar 1

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Manzana	g	230	0,55
Guayaba	g	90	0,17
Zanahoria	g	90	0,05
Cebolla paiteña	g	70	0,15
Vainita	g	80	0,16
Coliflor	g	80	0,11
Pera	g	115	0,30
Granadilla	g	120	0,66
TOTAL			2,15

Procedimiento**Desayuno**

Para el jugo de manzana: Pelar la manzana, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua, por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego con agua, en una olla por aproximadamente 10 minutos, con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, esperar hasta que esta se enfrié y licuarla en 200ml de agua, servir tibia.

Medio Día.

Puré de guayaba: Licuar la guayaba cortada con 20ml de agua y servir no necesita ser cocida previamente.

Almuerzo

Consomé licuado de verduras: De ser posible utilizar verduras cortadas y congeladas ya que se evidencia pérdida de potasio. Someter las vainitas, coliflor y zanahoria a cocción por aproximadamente 20 minutos agregar la cebolla y cocer por 7 minutos más, con 2 cambios de agua de cocción, una vez blandas las verduras procesar hasta obtener una textura semi- líquida.

Media Tarde

Granadilla: Usar solo el zumo.

Cena

Puré de pera: Pelar la pera, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con agua, por aproximadamente 10 minutos con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, esperar hasta que esta se enfríe, licuar o procesar hasta conseguir un puré y servir tibio.

Menú N # 2 (500 Kcal/día)**Desayuno:** Jugo de guanábana**Medio Día:** Puré de durazno**Almuerzo:** Colada de haba**Media Tarde:** Puré de pepino**Cena:** Avena en infusión de agua de manzanilla**Tabla 14**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Guanábana	170	Hidrato de C	14,3	24,3	97
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Durazno	145	Hidrato de C	9,1	13,2	53
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Harina Haba	47	Hidrato de C	62,6	29,4	118
		Grasas	2,0	0,9	8
		Proteína	24,6	11,6	46
Cebolla Blanca	25	Hidrato de C	11,1	2,8	11
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,3	1
Aceite	2	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	2,0	18
		Proteína	0,0	0,0	0
Pepino	90	Hidrato de C	7,0	6,3	25
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Avena	27	Hidrato de C	68,0	18,4	73
		Grasas	7,5	2,0	18
		Proteína	12,1	3,3	13
Miel	8	Hidrato de C	63,2	5,1	20
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					503

Tabla 15

Receta Estándar 2

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Guanábana	g	170	0,69
Durazno	g	145	0,38
Harina de haba	g	45	0,08
Cebolla blanca	g	25	0,07
Aceite vegetal	g	5	0,03
Pepino	g	90	0,38
Avena	g	30	0,05
Miel	g	10	0,05
TOTAL			1,73

Procedimiento**Desayuno**

Jugo de guanábana: Usar solo pulpa de guanábana, en 160 ml de agua licuar y servir.

Medio Día

Puré de durazno: Pelar y cortar en cuartos el durazno remojar durante 1 hora con al menos 2 cambios de agua, cocer con 2 veces su peso en agua, por 15 minutos, con 2 cambios de agua de cocción, retirar del fuego desechar el agua de cocción, licuar o procesar y servir.

Almuerzo

Colada de haba: Diluir la harina de haba en 250 ml de agua y reservar. En una olla de teflón colocar el aceite y la cebolla dorar, agregar la harina disuelta y mover para evitar que se asiente la harina, cocer durante 15 minutos, enfriar y servir.

Media Tarde

Puré de pepino: Pelar el pepino, licuar y servir.

Cena

Avena en infusión de agua de manzanilla: Hervir la avena en 300 ml de agua de manzanilla por 20 min, retirar del fuego, esperar a que la avena esté tibia, licuar con la miel y servir.

Menú N# 3 (750 Kcal/día)**Desayuno:** Gelatina de durazno**Medio Día:** Jugo de chirimoya**Almuerzo:** Sopa (licuada) de quinua + fruta picada (manzana)**Media Tarde:** Puré de pera**Cena:** Zumo de granadilla**Tabla 16**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Gelatina	8	Hidrato de C	14,0	1,1	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	0,1	0
Durazno	130	Hidrato de C	9,1	11,8	47
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	8	Hidrato de C	63,2	5,1	20
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Chirimoya	90	Hidrato de C	22,6	20,3	81
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,2	1,1	4
Manzana	115	Hidrato de C	15,1	17,4	69
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Quinua	80	Hidrato de C	66,2	53,0	212
		Grasas	4,1	3,3	30
		Proteína	14,2	11,4	45
Zanahoria	100	Hidrato de C	10,0	10,0	40
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla Blanca	25	Hidrato de C	11,1	2,8	11
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,1	0,3	1
Pera	150	Hidrato de C	13,9	20,9	83
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	0,0	0,0	0
Granadilla	95	Hidrato de C	17,0	16,2	65
		Grasas	3,1	2,9	27
		Proteína	2,6	2,5	10
TOTAL Kcal					751

Tabla 17

Receta Estándar 3

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Gelatina sin sabor	g	10	0,29
Durazno	g	130	0,34
Miel	g	10	0,05
Chirimoya	g	90	0,27
Manzana	g	115	0,11
Quinoa	g	80	0,49
Zanahoria	g	100	0,05
Cebolla blanca	g	25	0,08
Pera	g	150	0,38
Granadilla	g	95	0,52
TOTAL			2,58

Procedimiento

Desayuno

Gelatina de durazno: Pelar y cortar en cuartos el durazno remojar durante 1 hora con al menos 2 cambios de agua, cocer con 2 veces su peso por 15 minutos, con 2 cambios de agua de cocción, retirar del fuego desechar el agua de cocción, licuar con 200 ml de agua caliente. Hidratar la gelatina en 16 g de agua fría, una vez hidratada la gelatina agregar el licuado caliente de durazno, mezclar hasta disolver, dejar reposar por una hora y servir.

Medio Día

Jugo de chirimoya: Licuar la pulpa de la chirimoya, con 150 ml de agua tibia, servir.

Almuerzo

Sopa licuada de quinua: Hidratar la quinua por 35 min, desaguar, someter al fuego en 350 ml de agua por 15 minutos. Cocer en otra olla las zanahoria con cambio de agua por lo menos 2 veces, desaguar, agregar a la quinua, más la cebolla y cocer por 5 min más, retirar del fuego, una vez tibia licuar y servir.

Media Tarde

Puré de pera: Pelar la pera, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso de agua, por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, esperar hasta que esta se enfríe, licuar o procesar hasta conseguir un puré y servir tibio.

Cena

Zumo granadilla: Colar la pulpa de la granadilla y servir.

Menú N# 4 (750 Kcal/día)**Desayuno:** Yogurt descremado**Medio Día:** Jugo de guanábana**Almuerzo:** Caldo de pollo desgrasado**Media Tarde:** Puré de pera**Cena:** Jugo de manzana**Tabla 18**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Yogurt descremad	100	Hidrato de C	10,0	10,0	40
		Grasas	5,0	5,0	45
		Proteína	7,0	7,0	28
Guanábana	300	Hidrato de C	14,7	44,1	176
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	3,0	12
Pollo sin piel	150	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	4,3	6,5	58
		Proteína	20,5	30,8	123
Zanahoria	90	Hidrato de C	10,0	9,0	36
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla blanca	30	Hidrato de C	11,1	3,3	13
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Vainita	55	Hidrato de C	5,8	3,2	13
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,0	1,1	4
Papa chola	90	Hidrato de C	20,4	18,4	73
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,4	2,2	9
Pera	60	Hidrato de C	16,5	9,9	40
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	8	Hidrato de C	63,2	5,1	20
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	100	Hidrato de C	15,1	15,1	60
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					751

Tabla 19

Receta Estándar 4

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Yogurt descremado	g	100	0,45
Guanábana	g	300	1,22
Pollo	g	150	0,45
Zanahoria	g	90	0,05
Cebolla blanca	g	30	0,09
Vainita	g	55	0,11
Papa	g	90	0,05
Pera	g	60	0,15
Miel	g	10	0,05
Manzana	g	100	0,24
TOTAL			2,86

Procedimiento

Medio Día

Jugo de guanábana: Licuar la pulpa de la guanábana con 200 ml de agua hervida tibia y servir.

Almuerzo

Caldo de pollo desgrasado: Cocer la pulpa de pollo con al menos 2 cambios de agua, una vez cocida desechar el agua de cocción y reservar. Cocer aparte la zanahoria, cebolla, vainita y papa (esta previamente pelada, cortada y en remojo por 4 horas con al menos dos cambios de agua) en una cacerola con cambio de al menos 2 veces de agua,

una vez las verduras blandas licuar junto al pollo cocido y previamente cortado. Servir tibio.

Media Tarde

Puré de pera: Pelar la pera, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso en agua por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, esperar hasta que esta se enfríe, licuar o procesar hasta conseguir un puré y servir tibio.

Cena

Jugo de manzana: Pelar la manzana, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego con dos veces su peso en agua en una olla por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, esperar hasta que esta se enfríe y licuarla en 200 ml de agua, servir tibia.

Menú N# 5 (750 Kcal/día)**Desayuno:** Jugo de guayaba**Medio Día:** Puré de durazno**Almuerzo:** Puré de papa con queso sin sal**Media Tarde:** Jugo de guayaba**Cena:** Puré de camote**Tabla 20**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Guayaba	240	Hidrato de C	14,8	35,5	142
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	24	Hidrato de C	63,2	15,2	61
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Durazno	150	Hidrato de C	18,8	28,2	113
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Papa	210	Hidrato de C	20,4	42,8	171
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,4	5,0	20
Queso sin sal	50	Hidrato de C	2,5	1,3	5
		Grasas	14,6	7,3	66
		Proteína	18,9	9,5	38
Camote	116	Hidrato de C	28,8	33,4	134
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					749

Tabla 21**Receta Estándar 5**

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Guayaba	g	240	0,95
Durazno	g	150	0,62
Papa chola	g	210	0,10
Queso sin sal	g	50	0,28
Miel	g	25	0,13
Camote	g	115	0,22
TOTAL			2,30

Procedimiento**Desayuno y Media Tarde**

Jugo de guayaba: Licuar la guayaba cortada, con 180 ml de agua y servir, no necesita ser cocida previamente.

Medio Día

Puré de durazno: Pelar y cortar en cuartos el durazno, remojar durante 1 hora con al menos 2 cambios de agua, cocer con 2 veces su peso por 15 minutos con 2 cambios de agua de cocción, retirar del fuego desechar el agua de cocción, licuar y servir tibio.

Almuerzo

Puré de papa: pelar y cortar la papa, dejar en remojo por 4 horas previas a la utilización con al menos 2 cambios de agua. Someter a fuego con 300 ml de agua y de igual manera realizar doble cocción en agua por 15 min, una vez blanda la papa retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastar la papa hasta obtener un puré de papa, agregar queso rallado mezclar y servir tibio.

Cena

Puré de camote: Pelar y cortar el camote, dejar en remojo por 4 horas previas a la utilización con al menos 2 cambios de agua. Someter a fuego con 300 ml de agua y de igual manera realizar doble cocción en agua por 15 min, una vez blando el camote retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastar o procesar hasta obtener un puré.

Menú N# 6 (750 Kcal/día)**Desayuno:** Zumo de granadilla**Medio Día:** Puré de melón**Almuerzo:** Crema de zapallo y alverja + Jugo de babaco + Puré de manzana.**Media Tarde:** Compota de frutilla**Cena:** Puré de oca**Tabla 22**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Granadilla	190	Hidrato de C	17,0	32,3	129
		Grasas	3,2	6,1	55
		Proteína	2,1	4,0	16
Melón	160	Hidrato de C	6,3	10,1	40
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Zapallo	140	Hidrato de C	9,5	13,3	53
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Arveja	80	Hidrato de C	25,8	20,6	83
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	8,9	7,1	28
Leche	60	Hidrato de C	5,0	3,0	12
		Grasas	0,1	0,1	1
		Proteína	3,4	2,0	8
Babaco	180	Hidrato de C	5,4	9,7	39
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	40	Hidrato de C	63,2	25,3	101
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	68	Hidrato de C	15,1	10,3	41
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Frutilla	180	Hidrato de C	9,6	17,3	69
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	0,0	0,0	0
Oca	120	Hidrato de C	16,0	19,2	77
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					752

Tabla 23

Receta Estándar 6

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Granadilla	g	190	1,05
Melón	g	160	0,19
Zapallo	g	140	0,20
Arveja	g	80	0,17
Leche descremada	g	60	0,05
Babaco	g	180	0,35
Miel	g	40	0,20
Manzana	g	70	0,17
Frutilla	g	180	0,39
Oca	g	120	0,21
TOTAL			2,98

Procedimiento

Desayuno

Granadilla: Zumo de granadilla

Medio Día

Puré de melón: Pelar y cortar en cubos el melón, cocer con 2 veces su peso por 15 minutos con 2 cambios de agua de cocción, retirar del fuego desechar el agua de cocción, licuar y servir tibio.

Almuerzo

Crema de zapallo y arveja: Cocer en ollas separadas el zapallo y la alverja esta última previamente pelada, hasta que estén blandas con dos veces su peso, con cambio de por

lo menos 2 veces de agua o doble cocción, desechar el agua de cocción y hervir nuevamente esta vez juntas, licuar o procesar, someter nuevamente a fuego, agregar la leche, dejar que hierva, retirar del fuego y servir tibio.

Jugo de babaco: Pelar, cortar y licuar el babaco con 200 ml y miel, servir.

Puré de manzana: Pelar la manzana, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso en agua, por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, licuar o procesar la fruta y servir tibia.

Media Tarde

Compota de frutilla: Retirar las hojas, lavar la fruta con agua y vinagre, cocer la frutilla con dos veces su peso en agua, hacer doble cocción, una vez que el agua se haya evaporado agregar miel mezclar y retirar del fuego, servir tibio.

Cena

Jugo de guanábana: Licuar la pulpa de la guanábana con 200 ml de agua hervida tibia y servir.

Puré de oca: Pelar y cortar la oca, someter a fuego con 300 ml de agua, realizar doble cocción en agua, una vez blanda la oca, retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastarla hasta obtener un puré, servir tibio.

Menú N# 7 (750 Kcal/día)**Desayuno:** Compota de pera + miel**Medio Día:** Jugo de guanábana**Almuerzo:** Puré de zanahoria blanca con queso**Media Tarde:** Jugo de guanábana**Cena:** Puré de camote.**Tabla 24**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Pera	150	Hidrato de C	12,9	19,4	77
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guanábana	250	Hidrato de C	14,7	36,8	147
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,1	2,8	11
Zanahoria blanca	150	Hidrato de C	26,9	40,4	161
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	1,5	6
Queso sin sal	42	Hidrato de C	7,1	3,0	12
		Grasas	24,0	10,1	91
		Proteína	19,8	8,3	33
Camote morado	115	Hidrato de C	28,8	33,1	132
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,1	1,3	5
TOTAL Kcal					752

Tabla 25

Receta Estándar 7

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Pera	g	150	0,38
Miel	g	30	0,15
Guanábana	g	250	1,01
Zanahoria blanca	g	150	0,10
Queso sin sal	g	40	0,20
Camote	g	115	0,12
TOTAL			1,96

Procedimiento**Desayuno**

Compota de pera: Lavar, pelar y cortar la fruta, cocerla con agua, hacer doble cocción, una vez que el agua se haya evaporado agregar miel mezclar y retirar del fuego, servir tibio.

Media Mañana y Media Tarde

Jugo de guanábana: Licuar la pulpa de la guanábana con 200 ml de agua hervida tibia y servir.

Almuerzo

Puré de zanahoria blanca y queso: Pelar y cortar la zanahoria blanca, someter a fuego con 300ml de agua, realizar doble cocción en agua, una vez muy blanda la zanahoria blanca, retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastar la zanahoria hasta obtener un puré, agregar queso rallado mezclar y servir tibio.

Cena

Puré de camote: Pelar y cortar el camote someter a fuego con 300 ml de agua, realizar doble cocción en agua, una vez muy blando el camote, retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastarla hasta obtener un puré, servir tibio.

Menú N# 8 (750Kcal/día)

Desayuno: Avena en infusión de cedrón

Medio Día: Puré de manzana

Almuerzo: Puré de garbanzo + Brócoli salteado

Media Tarde: Jugo de manzana

Cena: Puré de zanahoria

Tabla 26

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Avena	50	Hidrato de C	68,0	34,0	136
		Grasas	7,7	3,9	35
		Proteína	12,1	6,1	24
Manzana	255	Hidrato de C	15,1	38,5	154
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Garbanzo	120	Hidrato de C	28,9	34,7	139
		Grasas	2,7	3,2	29
		Proteína	7,6	9,1	36
Cebolla blanca	30	Hidrato de C	11,1	3,3	13
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,4	2
Mantequilla	5	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	82,0	4,1	37
		Proteína	0,0	0,0	0
Brócoli	100	Hidrato de C	6,3	6,3	25
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,0	6,0	24
Zanahoria	250	Hidrato de C	9,8	24,5	98
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					752

Tabla 27

Receta Estándar 8

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Avena	g	50	0,04
Manzana	g	255	0,61
Garbanzo	g	120	0,21
Cebolla blanca	g	30	0,09
Mantequilla	g	5	0,02
Brócoli	g	100	0,20
Zanahoria	g	250	0,14
TOTAL			1,31

Procedimiento**Desayuno**

Avena en infusión de cedrón: Hervir la avena en 280 ml de agua de cedrón por 20 min, retirar del fuego, esperar a que la avena este tibia licuar y servir.

Medio Día

Puré de manzana: Pelar, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso en agua, por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, licuar o procesar la fruta y servir tibia.

Almuerzo

Puré de garbanzo: Hidratar el garbanzo con 12 horas de anticipación con al menos 3 cambios de agua, pasado este tiempo hacer una doble cocción del garbanzo, desechar el agua de cocción, agregar la cebolla, procesar y servir tibio.

Brócoli hervido-salteado: Hacer doble cocción del brócoli, desechar agua de cocción, una vez tibio en una sartén saltear con la mantequilla por unos minutos y servir junto al puré de garbanzo.

Media Tarde

Jugo de manzana: Pelar la manzana, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso en agua, por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, licuar con 180 ml de agua y servir

Cena

Puré de zanahoria: Pelar y cortar la zanahoria someter a fuego con 400 ml de agua, realizar doble cocción en agua, una vez muy blanda la zanahoria, retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastarla hasta obtener un puré, servir tibio.

Menú N# 9 (1000 Kcal/día)

Desayuno: Galletas sin sal + infusión de manzanilla con miel

Medio Día: Jugo de manzana

Almuerzo: Consomé enriquecido + Gelatina de frutos rojos + ensalada de lechuga, queso y uvas + jugo de papaya.

Media Tarde: Jugo de manzana

Cena: Galletas sin sal + infusión de cedrón con miel

Tabla 28

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Miel	90	Hidrato de C	63,2	56,9	228
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Galletas sin sal	55	Hidrato de C	0,0	0,0	265
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	300	Hidrato de C	15,1	45,3	181
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Clara de huevo	50	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	5,2	21
Papanabo	40	Hidrato de C	6,5	2,6	10
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Arveja	40	Hidrato de C	21,4	8,6	34
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	7,5	3,0	12
Zanahoria	40	Hidrato de C	10,0	4,0	16
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Gelatina	14	Hidrato de C	14,0	2,0	8
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	0,2	1

Frutilla	65	Hidrato de C	18,8	12,2	49
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mora	20	Hidrato de C	13,2	2,6	11
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	0,3	1
Lechuga crespa	100	Hidrato de C	2,9	2,9	12
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Queso sin sal	60	Hidrato de C	7,1	4,3	17
		Grasas	2,4	1,4	13
		Proteína	19,8	11,9	48
Tostadas	10	Hidrato de C	0,0	0,0	21
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Uva	25	Hidrato de C	18,1	4,5	18
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Papaya	100	Hidrato de C	9,3	9,3	37
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					1002

Tabla 29

Receta Estándar 9

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Galletas sin sal	g	55	0,55
Manzana	g	300	0,71
Huevo	g	50	0,10
Papanabo	g	40	0,02
Arveja	g	40	0,09
Zanahoria	g	40	0,02
Gelatina	g	15	0,53
Miel	g	90	0,45
Frutilla	g	65	0,15
Mora	g	20	0,06
Lechuga	g	100	0,06
Queso sin sal	g	60	0,33
Tostadas	g	10	0,09
Uva	g	25	0,60
Papaya	g	100	0,18
TOTAL			3,94

Procedimiento**Media Mañana y Media Tarde**

Fruta picada: Pelar la manzana, cortar en cubos de 1x1, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego, en una olla con dos veces su peso en agua, por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, y servir

Almuerzo

Consomé de vegetales enriquecido: Realizar una doble cocción de vegetales y legumbres, una vez blandas las verduras agregar una clara de huevo, mezclar hasta que el huevo se haya cocido y servir, de preferencia tibio.

Gelatina de frutos rojos: Retirar las hojas, lavar la fruta con agua y vinagre, hacer doble cocción, hidratar la gelatina en 28 g de agua fría, una vez hidratada la gelatina agregar el licuado caliente de frutilla, mora y miel, mezclar hasta disolver, dejar reposar por una hora y servir.

Ensalada con queso: Desinfectar la lechuga, trocear, reservar, agregar queso rallado, uvas peladas sin semillas y cortadas en cuartos, tostadas (ralladas) mezclar y servir.

Jugo de papaya: Pelar y cortar la papaya, licuar en 200 ml de agua tibia y servir.

Menú N# 10 (1000 Kcal/día)

Desayuno: Tostadas francesas

Medio Día: Fruta picada (pera)

Almuerzo: Hamburguesa de lenteja y quinua + ensalada de col morada + Puré de yuca

Media Tarde: Duraznos con canela y miel.

Cena: Rodaja de pan con infusión de hierba buena.

Tabla 30

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Pan	140	Hidrato de C	49,8	69,7	279
		Grasas	2,7	3,8	34
		Proteína	10,0	14,0	56
Clara de huevo	30	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	3,1	12
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mantequilla	11,7	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	10,1	90
		Proteína	0,0	0,0	0
Pera	55	Hidrato de C	17,3	9,5	38
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Quinua	30	Hidrato de C	66,2	19,9	79
		Grasas	4,1	1,2	11
		Proteína	14,2	4,3	17
Lenteja	15	Hidrato de C	61,1	9,2	37
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	23,0	3,5	14
Col morada	80	Hidrato de C	7,0	5,6	22
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,7	1,4	5
Zanahoria	30	Hidrato de C	10,0	3,0	12
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	0,0	0,0	0
Semillas girasol	5	Hidrato de C	0,0	0,0	47
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Harina	10	Hidrato de C	74,2	7,4	30
		Grasas	1,3	0,1	1
		Proteína	10,0	1,0	4
Yuca	50	Hidrato de C	34,7	17,4	69
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Durazno	90	Hidrato de C	18,8	16,9	68
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					1003

Tabla 31

Receta Estándar 10

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Pan	g	140	0,46
Clara de huevo	g	30	0,06
Miel	g	30	0,15
Mantequilla	g	10	0,05
Pera	g	55	0,14
Quinoa	g	30	0,18
Lenteja	g	15	0,04
Col morada	g	80	0,08
Zanahoria	g	30	0,02
Semillas de girasol	g	5	0,10
Harina	g	10	0,00
Yuca	g	50	0,03
Durazno	g	90	0,23
TOTAL			1,54

Procedimiento

Desayuno

Desayuno: Pasar el pan por clara de huevo batida, reservar, en una sartén colocar la mantequilla una vez caliente agregar el pan pasado en huevo, dorar de lado y lado, retirar del fuego y antes de servir agregar la miel.

Medio Día

Pera: Pelada y cortada en cubos

Almuerzo

Hamburguesa vegetariana: Hidratar la lenteja con 12 horas de anticipación, con al menos 3 cambios de agua, pasado este tiempo hacer una doble cocción de la lenteja, desechar el agua de cocción, cocer por separado la quinua una vez blandas y cocidas procesarlas, agregar harina para ligar, pasar estas por una plancha con mantequilla y servir.

Ensalada de col morada: Cocer la col morada previamente cortada sin la parte central más dura (nervio), en otra olla hacer doble cocción de la zanahoria rallada una vez esta blanda colar y reservar, mezclar tanto la col como la zanahoria y antes de servir agregar las semillas de girasol.

Media Tarde

Puré de yuca: Pelar, cortar, hacer doble cocción, procesar y servir.

Cena

Durazno con canela: Pelar y cortar en cuartos el durazno, remojar durante 1 hora, con al menos 2 cambios de agua, cocer con 2 veces su peso en agua por 15 minutos, con 2 cambios de agua de cocción, en el último cambio de agua agregar la canela y la miel, antes de servir desechar el agua de cocción.

Menú N# 11 (1000 Kcal/día)

Desayuno: Torrijitas de maíz + infusión de cedrón.

Medio Día: Jugo de guanábana

Almuerzo: Sopa de bolas de maíz + Jugo de guayaba

Media Tarde: Puré de melón

Cena: Tostada con miel.

Tabla 32

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Clara de huevo	25	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	2,6	10
Choclo	70	Hidrato de C	26,6	18,6	74
		Grasas	1,8	1,3	11
		Proteína	3,3	2,3	9
Mantequilla	6,7	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	5,8	52
		Proteína	0,0	0,0	0
Harina	10	Hidrato de C	74,2	7,4	30
		Grasas	1,3	0,1	1
		Proteína	10,0	1,0	4
Miel	60	Hidrato de C	63,2	37,9	152
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guanábana	115	Hidrato de C	14,7	16,9	68
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,1	1,3	5
Cebolla blanca	10	Hidrato de C	11,1	1,1	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,1	1
Queso sin sal	15	Hidrato de C	7,1	1,1	4
		Grasas	2,4	0,4	3
		Proteína	19,8	3,0	12
Harina maíz	60	Hidrato de C	74,3	44,6	178
		Grasas	5,2	3,1	28

		Proteína	6,7	4,0	16
Col	20	Hidrato de C	5,2	1,0	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Zanahoria	15	Hidrato de C	10,0	1,5	6
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guayaba	100	Hidrato de C	14,8	14,8	59
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Melón	130	Hidrato de C	6,3	8,2	33
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Tostadas	100	Hidrato de C	0,0	0,0	237
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					1002

Tabla 33

Receta Estándar 11

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Clara de huevo	g	25	0,05
Choclo	g	70	0,16
Mantequilla	g	10	0,05
Harina	g	10	0,02
Miel	g	60	0,30
Guanábana	g	115	0,47
Cebolla blanca	g	10	0,03
Queso sin sal	g	15	0,08
Harina de maíz	g	60	0,08
Col	g	20	0,02
Zanahoria	g	15	0,00
Guayaba	g	100	0,15
Melón	g	130	0,10
Tostadas	g	100	0,55
TOTAL			2,06

Procedimiento

Desayuno

Torrejitas de maíz: Procesar el choclo y separar la parte líquida de la sólida, agregar a la sólida la clara de huevo, la harina, de ser necesario agregar leche de choclo, en una sartén diluir la mantequilla y verter la preparación del choclo, una vez dorado de ambos lados, retirar del fuego servir con agua de hierba luisa y miel.

Medio Día

Jugo de guanábana: Licuar la pulpa de la guanábana con 250 ml de agua hervida tibia y servir.

Almuerzo

Sopa de bolas de maíz: Para el relleno de las bolitas de maíz, mezclar el queso sin sal más la cebolla blanca y reservar, para las bolitas de harina de maíz mezclar esta con clara de huevo, hasta conseguir una textura homogénea, realizar las bolitas de 2 cm de diámetro con el relleno antes descrito. En una olla cocinar la col y la zanahoria, realizar una doble cocción desechando el agua, finalmente agregar las bolitas de maíz y cuando suban a la superficie, retirar del fuego y servir de preferencia tibio.

Jugo de guayaba: Licuar la pulpa de la guayaba con 250 ml de agua hervida tibia y servir.

Media Tarde

Puré de melón: Pelar y cortar en cubos el melón, cocer con 2 veces su peso por 15 minutos con 2 cambios de agua de cocción, en la última agua de cocción agregar la canela y la miel, retirar del fuego, desechar el agua de cocción, licuar y servir tibio con galletas como acompañante.

Menú N# 12 (1000 Kcal/día)**Desayuno:** Crepes de miel y frutilla**Medio Día:** Guaba**Almuerzo:** Tortillas de papa + remolacha cocida + Avena de manzana**Media Tarde:** Guaba**Cena:** Avena de manzana.**Tabla 34**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Clara de huevo	35	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	3,6	15
leche descremada	10	Hidrato de C	1,5	0,2	1
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	3,4	0,3	1
Harina	60	Hidrato de C	74,2	44,5	178
		Grasas	1,3	0,8	7
		Proteína	10,0	6,0	24
Mantequilla	13,4	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	11,5	104
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	25	Hidrato de C	63,2	15,8	63
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Frutilla	25	Hidrato de C	18,8	4,7	19
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guaba	160	Hidrato de C	14,0	22,4	90
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	1,6	6
Papa	120	Hidrato de C	20,4	24,5	98
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,4	2,9	12
Remolacha	80	Hidrato de C	9,5	7,6	30
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	1,3	1,0	4
Queso sin sal	20	Hidrato de C	7,1	1,4	6
		Grasas	2,4	0,5	4
		Proteína	19,8	4,0	16
Avena	40	Hidrato de C	68,0	27,2	109
		Grasas	7,5	3,0	27
		Proteína	12,0	4,8	19
Manzana	280	Hidrato de C	15,1	42,3	169
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal					1001

Tabla 35

Receta Estándar 12

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Clara de huevo	g	35	0,06
Harina	g	60	0,06
Mantequilla sin sal	g	15	0,08
Miel	g	25	0,13
Leche Descremada	g	10	0,01
Frutilla	g	25	0,06
Guaba	g	160	0,50
Papa	g	120	0,05
Remolacha	g	80	0,09
Queso sin sal	g	20	0,11
Avena	g	40	0,05
Manzana	g	280	0,67
TOTAL			1,87

Procedimiento

Desayuno

Crepe de miel: Mezclar el huevo, la harina, la leche, batir; en una sartén de teflón agregar la mantequilla, cuando esté caliente verter la mezcla con harina, dorar de lado y lado, retirar del fuego, servir acompañado de frutillas (doble cocción) más miel.

Medio Día y Media Tarde

Guaba: Pulpa de guaba.

Almuerzo

Tortillas de papa: Pelar y cortar en cubos la papa, remojar durante 4 horas, por lo menos dos cambios de agua, desechar el agua de remojo, cocer la papa, cuando esté blanda retirar del fuego, procesar, rellenar con queso sin sal y llevar al sartén previamente engrasado con mantequilla, dorar de lado a lado y reservar.

Remolacha cocida: Cocinar la remolacha previamente cortada en cubos de 1x1, desechando el agua de cocción por lo menos dos veces por 35 min, una vez blanda desechar el agua y servir conjuntamente con la tortilla de papa.

Cena

Avena de manzana: Pelar, cortar en cubos de 1x1 la manzana, reservar en un recipiente con el doble de agua por dos horas, con al menos dos cambios de agua, desechar la segunda agua de remojo y someter la fruta al fuego en una olla con dos veces su peso en agua, por aproximadamente 10 minutos con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, en otra olla cocer la avena por 15 minutos, unir a la manzana, licuar y servir tibia.

Menú N# 13 (1000 Kcal/día)**Desayuno:** Frutas con yogurt, avena, amaranto y miel.**Medio Día:** Fruta (uva)**Almuerzo:** Achogcha rellena**Media Tarde:** Puré de babaco**Cena:** Puré de zanahoria blanca.**Tabla 36**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Avena	15	Hidrato de C	68,0	10,2	41
		Grasas	7,5	1,1	10
		Proteína	12,0	1,8	7
Amaranto	5	Hidrato de C	71,8	3,6	14
		Grasas	7,1	0,4	3
		Proteína	15,0	0,8	3
Miel	40	Hidrato de C	63,2	25,3	101
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pera	40	Hidrato de C	12,9	5,2	21
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Yogurt descremad	100	Hidrato de C	0,0	0,0	113
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Uva	69	Hidrato de C	18,1	12,5	50
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Achogcha	60	Hidrato de C	16,2	9,7	39
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,8	1,7	7
Arroz	60	Hidrato de C	76,2	45,7	183
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	9,7	5,8	23
Pollo	60	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	4,3	2,6	23

		Proteína	20,5	12,3	49
Zanahoria	10	Hidrato de C	10,0	1,0	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Arveja	40	Hidrato de C	21,4	8,6	34
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	7,5	3,0	12
Babaco	125	Hidrato de C	5,4	6,8	27
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	1,2	5
Zanahoria blanca	172	Hidrato de C	25,9	44,5	178
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	1,7	7
Mantequilla sin sal	6	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	5,2	46
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal/día					1001

Tabla 37

Receta Estándar 13

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Avena	g	15	0,01
Amaranto	g	5	0,14
Miel	g	40	0,20
Pera	g	40	0,10
Yogurt descremado	g	100	0,40
Uva	g	70	0,15
Achogcha	g	60	0,20
Arroz	g	60	0,07
Pollo	g	60	0,17
Zanahoria	g	10	0,01
Arveja	g	40	0,09
Babaco	g	125	0,16
Zanahoria blanca	g	175	0,20
Mantequilla sin sal	g	10	0,05
TOTAL			1,95

Procedimiento

Desayuno

Yogurt con frutas enriquecido: Colocar el amaranto en una sartén caliente moviendo constantemente una vez que la semilla se haya abierto, retirar del fuego y reservar, mezclar con la avena, la miel, la fruta y por último el yogurt descremado

Medio Día

Uva: Pelar retirar las semillas cortar en cuartos y servir.

Almuerzo

Achogcha rellena: Retirar las semillas y llevar a vapor a la achogcha para ablandarla, a parte mezclar arroz cocido, pollo mechado (doble cocción), zanahoria, alverja (doble cocción) e introducir en la achogcha, llevar al horno durante 10 min, retirar y servir.

Media Tarde

Puré de babaco: Pelar, cortar en cubos de 1x1 al babaco, someter la fruta al fuego en una olla por aproximadamente 10 min con 2 cambios de agua, desechar el agua de la cocción, licuar o procesar la fruta, agregar miel y servir tibia.

Cena

Puré de zanahoria: Pelar y cortar la zanahoria someter a fuego con 300ml de agua, realizar doble cocción en agua, una vez muy blanda la zanahoria, retirar del fuego, eliminar el agua de cocción y proceder a aplastarla, procesarla o licuarla hasta obtener un puré agregar la mantequilla, mezclar y servir tibio.

Menú N# 14 (1000Kcal/día)

Desayuno: Morocho de leche

Medio Día: Frutas picadas (manzana, pera, frutilla)

Almuerzo: Sopa de cebada enriquecida + arroz + jugo de chirimoya

Media Tarde: Frutas picadas (melón, durazno, pepino)

Cena: Sopa de arroz de cebada sin enriquecer.

Tabla 38

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Morocho	40	Hidrato de C	72,9	29,2	117
		Grasas	4,7	1,9	17
		Proteína	9,9	4,0	16
Leche descremada	90	Hidrato de C	5,0	4,5	18
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	3,4	3,1	12
Miel	45	Hidrato de C	63,2	28,4	114
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	30	Hidrato de C	15,1	4,5	18
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pera	30	Hidrato de C	13,9	4,2	17
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Frutilla	30	Hidrato de C	9,6	2,9	12
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebada	90	Hidrato de C	74,7	67,2	269
		Grasas	2,0	1,8	16
		Proteína	9,2	8,3	33
Papa	60	Hidrato de C	20,4	12,2	49
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,4	1,4	6
Col	40	Hidrato de C	5,2	2,1	8
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	1,6	0,6	3
Zanahoria	30	Hidrato de C	10,0	3,0	12
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla blanca	20	Hidrato de C	11,1	2,2	9
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,3	1
Clara de Huevo	50	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	5,2	21
Aceite	2	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	2,0	18
		Proteína	0,0	0,0	0
Arroz	25	Hidrato de C	88,4	22,1	88
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,5	1,6	7
Chirimoya	45	Hidrato de C	24,5	11,0	44
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	0,6	3
Melón	40	Hidrato de C	6,3	2,5	10
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Durazno	40	Hidrato de C	18,8	7,5	30
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pepino	50	Hidrato de C	18,1	9,1	36
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
TOTAL Kcal/día					1002

Tabla 39

Receta Estándar 14

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Morocho seco	g	40	0,09
Leche descremada	g	90	0,12
Miel	g	45	0,25
Manzana	g	30	0,07
Pera	g	30	0,08
Frutilla	g	30	0,07
Cebada	g	90	0,20
Papa	g	60	0,03
Col	g	40	0,04
Zanahoria	g	30	0,02
Cebolla blanca	g	20	0,02
Huevo	g	50	0,10
Aceite	g	5	0,07
Chirimoya	g	45	0,05
Arroz	g	25	0,03
Melón	g	40	0,09
Durazno	g	40	0,10
Pepino	g	50	0,25
TOTAL			1,68

Procedimiento**Desayuno**

Morocho de leche: Hidratar con 12 horas de anticipación el morocho con cambio de agua por lo menos 3 veces, realizar una doble cocción del morocho, desechando el agua, una vez cocida y blanda, desechar el agua y agregar 70 ml de leche, canela y 50 ml de agua una vez que la mezcla haya hervido agregar miel y retirar del fuego.

Media Tarde

Frutas cocidas: Doble cocción para manzana, pera y frutilla (desinfectada en agua con vinagre), desechar agua de cocción y servir tibio.

Almuerzo

Sopa de cebada enriquecida: Realizar una doble cocción a la cebada, a la zanahoria, col, papa (desaguar por 4 horas con al menos 2 cambios de agua), una vez blandas y cocidas desechar el agua de cocción, en una olla colocar el aceite, cebolla blanca hasta que dore, añadir 300 ml de agua, las verduras cocidas y la cebada, cocer durante 30 min, finalmente agregar la leche y la clara de huevo. Servir tibio.

Jugo de chirimoya: Licuar la pulpa de la chirimoya con la miel y servir.

Media Tarde

Frutas cocidas y pepino dulce: Melón, durazno, doble cocción, desechar el agua de cocción y servir acompañado de pepino dulce cortado en cubos.

Cena

Jugo de guanábana: Licuar la pulpa de la guanábana con 250 ml de agua hervida tibia y servir.

**Aumento de aporte calórico diario con porcentajes específicos de nutrientes
(1250Kcal/día; 1500Kcal/día; 2000Kcal/día; 2400Kcal/día; 3000Kcal/día)**

Estándar de Nutrientes (10%-15%) Proteína, (20%-30%) Grasas, (55%-65%) Hidratos de Carbono.

Distribución de % de Alimentos al día: Desayuno-Medio día (30%), Almuerzo (40%), Media Tarde y Cena (30%)

Tabla 40

Cantidad de Nutrientes para Elaborar Menús de 1250 Kcal/día

Ración	%	Kcal	Pr (g)		Gr (g)		HC (g)	
			Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Desayuno	30	375	9,4	14	8,3	12,5	51,6	60,9
Almuerzo	40	500	12,5	18,8	11,1	16,7	68,8	81,3
Cena	30	375	9,4	14	8,3	12,5	51,6	60,9
Total	100	1250	31,3	46,9	27,8	41,7	171,9	203,1

Proteína: $1250 \times 0,10 = 125 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{31,3 \text{ g}}$

$1250 \times 0,15 = 187,5 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{46,9 \text{ g}}$

Grasas: $1250 \times 0,20 = 250 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{27,8 \text{ g}}$

$1250 \times 0,30 = 375 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{41,7 \text{ g}}$

Carbohidratos: $1250 \times 0,55 = 687,5 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{171,9 \text{ g}}$

$1250 \times 0,65 = 812,5 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{203,1 \text{ g}}$

Tabla 41

Cantidad de Nutrientes para Elaborar Menús de 1500 Kcal/día

Ración	%	Kcal	Pr (g)		Gr (g)		HC (g)	
			Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Desayuno	30	450	11,3	16,9	10,0	15,0	61,9	73,1
Almuerzo	40	600	15	22,5	13,3	20,0	82,5	97,5
Cena	30	450	11,3	16,9	10,0	15,0	61,9	73,1
Total	100	1500	37,5	56,3	33,3	50,0	206,3	243,8

Proteína: $1500 \times 0,10 = 150 \text{ Kcal}/4 = 37,5 \text{ g}$

$1500 \times 0,15 = 225 \text{ Kcal}/4 = 56,3 \text{ g}$

Grasas: $1500 \times 0,20 = 300 \text{ Kcal}/9 = 33,3 \text{ g}$

$1500 \times 0,30 = 450 \text{ Kcal}/9 = 50 \text{ g}$

Carbohidratos: $1500 \times 0,55 = 825 \text{ Kcal}/4 = 206,3 \text{ g}$

$1500 \times 0,65 = 975 \text{ Kcal}/4 = 243,8 \text{ g}$

Tabla 42

Cantidad de Nutrientes para Elaborar Menús de 2000 Kcal/día

Ración	%	Kcal	Pr (g)		Gr (g)		HC (g)	
			Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Desayuno	30	600	15,0	22,5	13,3	20,0	82,5	97,5
Almuerzo	40	800	20	30,0	17,8	26,7	110,0	130,0
Cena	30	600	15,0	22,5	13,3	20,0	82,5	97,5
Total	100	2000	50,0	75,00	44,4	66,7	275,0	325,0

Proteína: $2000 \times 0,10 = 200 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{50 \text{ g}}$

$2000 \times 0,15 = 300 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{75 \text{ g}}$

Grasas: $2000 \times 0,20 = 400 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{44,4 \text{ g}}$

$2000 \times 0,30 = 600 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{66,7 \text{ g}}$

Carbohidratos: $2000 \times 0,55 = 1100 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{275 \text{ g}}$

$2000 \times 0,65 = 1300 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{325 \text{ g}}$

Tabla 43

Cantidad de Nutrientes para Elaborar Menús de 2400 Kcal/día

Ración	%	Kcal	Pr (g)		Gr (g)		HC (g)	
			Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Desayuno	30	720	18,0	27,0	16,0	24,0	99,0	117,0
Almuerzo	40	960	24	36,0	21,3	32,0	132,0	156,0
Cena	30	720	18,0	27,0	16,0	24,0	99,0	117,0
Total	100	2400	60,0	90,00	53,3	80,0	330,0	390,0

Proteína: $2400 \times 0,10 = 240 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{60 \text{ g}}$

$2400 \times 0,15 = 360 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{90 \text{ g}}$

Grasas: $2400 \times 0,20 = 480 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{53,3 \text{ g}}$

$2400 \times 0,30 = 720 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{80 \text{ g}}$

Carbohidratos: $2400 \times 0,55 = 1320 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{330 \text{ g}}$

$2400 \times 0,65 = 1560 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{390 \text{ g}}$

Tabla 44

Cantidad de Nutrientes para Elaborar Menús de 3000 Kcal/día

Ración	%	Kcal	Pr (g)		Gr (g)		HC (g)	
			Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Desayuno	30	900	22,5	33,8	20,0	30,0	123,8	146,3
Almuerzo	40	1200	30	45,0	26,7	40,0	165,0	195,0
Cena	30	900	22,5	33,8	20,0	30,0	123,8	146,3
Total	100	3000	75,0	112,50	66,7	100,0	412,5	487,5

Proteína: $3000 \times 0,10 = 300 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{75 \text{ g}}$

$3000 \times 0,15 = 450 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{112,5 \text{ g}}$

Grasas: $3000 \times 0,20 = 600 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{66,7 \text{ g}}$

$3000 \times 0,30 = 900 \text{ Kcal}/9 = \mathbf{100 \text{ g}}$

Carbohidratos: $3000 \times 0,55 = 1650 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{412,5 \text{ g}}$

$3000 \times 0,65 = 1950 \text{ Kcal}/4 = \mathbf{487,5 \text{ g}}$

Menú N# 15 (Desayuno: 375 Kcal)**Desayuno:** Avena en leche + Tostada con requesón + Jugo de melón con miel.**Refrigerio:** Fruta picada (manzana)**Tabla 45**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Avena	15	Hidrato de C	68,0	10,2	41
		Grasas	7,7	1,2	10
		Proteína	12,1	1,8	7
Leche descremada	170	Hidrato de C	5,0	8,5	34
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	3,4	5,8	23
Miel	5	Hidrato de C	63,2	3,2	13
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Melón	40	Hidrato de C	6,3	2,5	10
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mantequilla	3,5	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	3,0	27
		Proteína	0,0	0,0	0
Pan Injerto	40	Hidrato de C	51,1	20,4	82
		Grasas	19,3	7,7	69
		Proteína	7,8	3,1	12
Requesón	20	Hidrato de C	10,0	2,0	8
		Grasas	2,9	0,6	5
		Proteína	12,6	2,5	10
Manzana	40	Hidrato de C	15,0	6,0	24
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 46*Contenido de Nutrientes totales para Desayuno 15*

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	52,8	212	56%
GRASAS	12,5	112	30%
PROTEÍNA	13,2	52	14%
TOTAL	78,5	376	100%

MENÚ N# 16 (Almuerzo: 500 Kcal)

Almuerzo: Ensalada (brócoli, zanahoria, coliflor) cocida- salteada + guiso de lenteja + arroz + jugo de guanábana.

Tabla 47

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Brócoli	25	Hidrato de C	6,3	1,5	6
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,0	1,5	6
Zanahoria	25	Hidrato de C	10,0	2,5	10
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Coliflor	25	Hidrato de C	5,1	1,3	5
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,5	0,6	3
Mantequilla	6	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	5,1	46
		Proteína	0,0	0,0	0
Queso sin sal	10	Hidrato de C	7,1	0,7	3
		Grasas	2,4	0,2	2
		Proteína	19,8	2,0	8
Arroz	30	Hidrato de C	88,4	26,5	106
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,5	2,0	8
Lenteja	50	Hidrato de C	61,2	30,5	122
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	22,9	11,5	46
Aceite	9	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	9,0	81
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla Paiteña	10	Hidrato de C	12,6	1,3	5
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,1	1
Ajo	5	Hidrato de C	29,2	1,5	6
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	2,9	0,1	1
Tomate pelado	20	Hidrato de C	5,1	1,0	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,8	0,4	1
Guanábana	50	Hidrato de C	14,1	7	28
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	0,5	2

Tabla 48

Contenido de Nutrientes Totales para Almuerzo 16

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	74,0	296	59%
GRASAS	14,4	129	26%
PROTEINA	18,6	75	15%
TOTAL	107,0	500	100%

Menú N# 17 (Cena: 375 Kcal)**Media Tarde:** Melloco cocido- salteado.**Cena:** Puré de papa con queso sin sal + fruta picada (manzana) + agua aromática**Tabla 49**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Melloco	140	Hidrato de C	11,8	16,5	66
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mantequilla	10	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	8,6	77
		Proteína	0,0	0,0	0
Papa	170	Hidrato de C	15,4	26,2	105
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	3,4	5,8	23
Cebolla Blanca	20	Hidrato de C	11,1	2,2	9
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,3	1
Leche descremada	35	Hidrato de C	5,0	1,8	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	3,4	1,2	5
Queso sin sal	30	Hidrato de C	7,1	2,1	9
		Grasas	2,4	0,7	6
		Proteína	19,8	5,9	24
Manzana	75	Hidrato de C	15,0	11,3	45
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 50*Contenido de Nutrientes Total para Media Tarde y Cena de Menú 17*

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	60,1	240	64%
GRASAS	9,3	84	22%
PROTEINA	13,2	53	14%
TOTAL	82,5	377	100%

Tabla 51*Total Kcal Conseguidas por Día en Menú 15-16-17*

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 1	376 Kcal
ALMUERZO #1	500 Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 1	377 Kcal
TOTAL Kcal/día	1253 Kcal

Tabla 52

Receta Estándar Menú 15-16-17

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Avena	g	15	0,01
Miel	g	5	0,10
Melón	g	50	0,07
Mantequilla sin sal	g	25	0,13
Pan injerto	g	35	0,11
Requesón	g	30	0,21
Leche descremada	g	205	0,16
Manzana	g	55	0,12
Brócoli	g	25	0,03
Zanahoria	g	45	0,02
Coliflor	g	25	0,03
Queso sin sal	g	25	0,14
Arroz	g	25	0,03
Lenteja	g	75	0,21
Cebolla paitaña	g	10	0,02
Ajo	g	5	0,01
Tomate	g	20	0,03
Guanábana	g	40	0,21
Meloco	g	140	0,31
Papa	g	130	0,06
Cebolla blanca	g	15	0,05
TOTAL			2,06

Procedimiento**Desayuno**

Avena de manzana: Pelar la manzana, cortar 1cm x 1 cm, doble cocción, reservar.

Cocer la avena con 250 ml de agua, una vez que el agua de cocción se evapora, añadir la leche descremada, la miel, la manzana, mover constantemente, una vez que la mezcla hierva retirar del fuego, dejar reposar licuar y servir.

Pan: Agregar al pan la mantequilla, el requesón y servir.

Almuerzo

Verduras: Remojadas, doble cocción, una vez blandas retirar del fuego, enfriar, saltear con mantequilla, agregar queso rallado y servir.

Lenteja: Remojar la lenteja por lo menos 4 horas antes de su utilización, con al menos dos cambios de agua, realizar doble cocción, agregar la cebolla paiteña (remojada), el tomate concasé procesado, el ajo y la zanahoria rallada (remojada), cocer por 25 minutos, de ser necesario aumentar agua, reposar y servir tibio acompañado de arroz.

Media Tarde

Mellico: Remojado, doble cocción, desaguar, saltear con mantequilla y servir

Cena

Puré de papa: Pelar la papa, cortar en cubos de 1cm x 1cm, remojar 12 horas antes de su uso con al menos dos cambios de agua, doble cocción, una vez blandas retirar, agregar la cebolla blanca, procesar, añadir el queso sin sal, agregar nuez moscada para aromatizar y servir.

Manzana: Pelar la manzana, cortar 1cm x 1 cm, doble cocción, desechar el agua de cocción y servir tibio.

Menú N# 18 (Desayuno: 450 Kcal)**Desayuno:** Copa de frutas**Medio Día:** Pan con mantequilla y agua de cedrón.**Tabla 53**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Frutillas	95	Hidrato de C	9,6	9,1	36
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Melón	95	Hidrato de C	6,3	6,0	24
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Requesón	65	Hidrato de C	10,0	6,5	26
		Grasas	2,9	1,9	17
		Proteína	12,6	8,2	33
Yogurt Bríos	125	Hidrato de C	4,0	5,0	20
		Grasas	0,8	1,0	9
		Proteína	4,0	5,0	20
Miel	32	Hidrato de C	63,2	20,2	81
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Limón Ralladura	2	Hidrato de C	8,6	0,2	1
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,0	0
Pan	40	Hidrato de C	49,8	19,9	80
		Grasas	2,7	1,1	10
		Proteína	10,0	4,0	16
Mantequilla	10	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	8,6	77
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 54***Contenido de Nutrientes Total para Desayuno Menú 18***

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	66,9	268	59%
GRASAS	12,6	113	26%
PROTEÍNA	17,2	69	15%
TOTAL	96,7	450	100%

Menú N # 19 (Almuerzo: 600 Kcal)**Almuerzo:** Locro de papa con chocho + Puré de papaya con naranja.**Tabla 55**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Papa Chola	180	Hidrato de C	24,3	43,7	175
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,0	3,6	14
Cebolla Larga	20	Hidrato de C	11,1	2,2	9
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,3	1
Leche	25	Hidrato de C	4,1	1,0	4
		Grasas	3,1	0,8	7
		Proteína	3,1	0,8	3
Chocho	60	Hidrato de C	3,6	2,2	9
		Grasas	7,4	4,4	40
		Proteína	17,3	10,4	42
Mantequilla	15	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	12,9	116
		Proteína	0,0	0,0	0
Clara de Huevo	50	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	5,2	21
Papaya	160	Hidrato de C	9,3	14,9	60
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Naranja	60	Hidrato de C	10,4	6,2	25
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 56

Contenido de Nutrientes Tota para Almuerzo Menú 19

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	89,2	357	59%
GRASAS	18,1	163	27%
PROTEÍNA	20,2	81	13%
TOTAL	127,5	601	100%

Menú N# 20 (Cena: 450 Kcal)**Media Tarde:** Jugo de Mora**Cena:** Sánduche de queso con mantequilla + agua de manzanilla.**Tabla 57**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Pan	67	Hidrato de C	49,8	33,4	133
		Grasas	2,7	1,8	16
		Proteína	10,0	6,7	27
Mantequilla	5	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	4,3	39
		Proteína	0,0	0,0	0
Mora	115	Hidrato de C	9,2	10,6	42
		Grasas	1,5	1,7	16
		Proteína	1,2	1,1	6
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Queso sin sal	30	Hidrato de C	7,1	2,1	9
		Grasas	24,0	7,2	65
		Proteína	19,8	5,9	24

Tabla 58***Contenido de Nutrientes Total para Media Tarde y Cena de Menú 20***

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	65	260	58%
GRASAS	15	135	30%
PROTEÍNA	13	56	12%
TOTAL	90	451	100%

Tabla 59*Total de Kcal Conseguidas por Día Menú 18-19-20*

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 3	450 Kcal
ALMUERZO #3	601 Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 3	451 Kcal
TOTAL Kcal/día	1502 Kcal

Tabla N 60

Receta Estándar Menú 18-19-20

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Frutilla	g	95	0,21
Melón	g	95	0,12
Requesón	g	65	0,45
Yogurt Brios	g	125	0,54
Miel	g	90	0,45
Ralladura Limón	g	5	0,05
Pan	g	110	0,26
Mantequilla	g	15	0,08
Papa Chola	g	180	0,08
Cebolla Larga	g	20	0,06
Leche	g	25	0,03
Chocho	g	60	0,33
Mantequilla	g	15	0,08
Clara de Huevo	g	50	0,10
Papaya	g	160	0,17
Naranja	g	60	0,30
Mora	g	115	0,25
Queso sin Sal	g	30	0,17
TOTAL			3,73

Procedimiento.**Desayuno:**

Copa de Frutas: Desinfectar la frutilla con agua y vinagre, para el melón; cortado en cubos de 1cm x 1cm y en remojo, unir tanto la frutilla con el melón y reservar; mezclar el requesón con el yogurt, la miel y la ralladura de limón una vez todo incorporado agregar sobre la fruta y servir.

Medio Día y Media Tarde:

Tostadas: agregar a la rodaja de pan mantequilla y llevar al calor en una sartén, una vez dorado de lado y lado, retirar del calor y servir.

Almuerzo:

Locro de Papa con Chocho, enriquecido: Pelar y cortar la papa en cubos de 1cm x 1cm, 12 horas antes de su utilización, poner en remojo con al menos 2 cambios de agua; usar la papa remojada y someter a doble cocción; realizar un refrito con la cebolla, la mantequilla, el laurel y agregar esto a la segunda agua de cocción de la papa, una vez que la papa se encuentre blanda agregar la leche, la clara de huevo batida y el chocho pelado; hervir moviendo constantemente por 10 minutos más y servir de preferencia tibio, de ser necesario agregar más agua.

Puré de papaya: Procesar la papaya, agregar el zumo de naranja y servir.

Cena:

Jugo de Mora: Licuar la mora con 200 ml de agua con la miel, colar y servir, acompañar el jugo con el queso sin sal cortado en cubos de 1,5 x 1,5.

Menú N# 21 (Desayuno: 450 Kcal)**Desayuno:** Omelette de espinaca + Fruta (tuna) + Agua de Manzanilla con miel.**Medio Día:** Tostado**Tabla 61**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Clara de Huevo	75	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	7,8	31
Leche	15	Hidrato de C	5,4	0,8	3
		Grasas	3,1	0,5	4
		Proteína	3,1	0,5	2
Cebolla Blanca	15	Hidrato de C	11,1	1,7	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,2	1
Espinaca	30	Hidrato de C	3,6	1,1	4
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,8	0,5	2
Pimiento	10	Hidrato de C	6,3	0,6	3
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	0,1	0
Mantequilla	14	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	12,0	108
		Proteína	0,0	0,0	0
Tuna	90	Hidrato de C	15,4	13,9	55
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Tostado	40	Hidrato de C	79,1	31,6	127
		Grasas	4,8	1,9	17
		Proteína	6,7	2,7	11

Tabla 62***Contenido de Nutrientes Total para Desayuno Menú 21***

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	68,6	275	61%
GRASAS	14,4	130	29%
PROTEÍNA	11,8	47	10%
TOTAL	94,8	452	100%

Menú N# 22 (Almuerzo: 600 Kcal)**Almuerzo:** Ensalada Waldorf + corvina al vapor + Jugo de Durazno con Mandarina**Tabla 63**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Manzana Verde	100	Hidrato de C	15,1	15,1	60
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Apio	40	Hidrato de C	5,6	2,2	9
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Nuez	8	Hidrato de C	5,0	0,4	2
		Grasas	51,5	4,1	37
		Proteína	10,6	0,8	3
Mayonesa	14	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	78,9	11,0	99
		Proteína	0,0	0,0	0
Corvina	100	Hidrato de C	2,7	2,7	11
		Grasas	4,5	4,5	41
		Proteína	19,5	19,5	78
Yuca	40	Hidrato de C	35,3	14,1	56
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Durazno	147	Hidrato de C	18,8	27,6	111
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mandarina	40	Hidrato de C	10,9	4,4	17
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 64

Contenido de Nutrientes Total Para Almuerzo de Menú 22

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	85,5	342	57
GRASAS	19,7	177	29
PROTEINA	20,3	81	14
TOTAL	125,5	600	100

Menú N# 23 (Cena: 450 Kcal)**Media Tarde:** Corvina al vapor + verduras salteadas (brócoli y zanahoria)**Cena:** Jugo de Guanábana y mora.**Tabla 65**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Brócoli	30	Hidrato de C	6,3	1,9	8
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,0	1,8	7
Zanahoria	45	Hidrato de C	10,0	4,5	18
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Corvina	70	Hidrato de C	2,7	1,9	8
		Grasas	4,5	3,2	28
		Proteína	19,5	13,7	55
Mantequilla s/sal	13,5	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	11,6	104
		Proteína	0,0	0,0	0
Yuca	45	Hidrato de C	35,3	15,5	64
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guanábana	100	Hidrato de C	14,7	14,7	59
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	1,0	4
Mora	60	Hidrato de C	9,2	5,5	22
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,2	0,7	3
Miel	28	Hidrato de C	63,2	17,7	71
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 66*Contenido de Nutrientes Total Para Media Tarde y Cena de Menú 23*

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	62,1	248	55%
GRASAS	14,7	133	29%
PROTEÍNA	17,2	69	15%
TOTAL	94	450	100%

Tabla 67*Total Kcal Conseguidas por Día Menú 21-22-23*

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 3	452 Kcal
ALMUERZO #3	600 Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 3	450 Kcal
TOTAL Kcal/día	1502 Kcal

Tabla 68

Receta Estándar Menú 21-22-23

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Clara de huevo	g	75	0,15
Leche	g	15	0,01
Cebolla Blanca	g	15	0,05
Espinaca	g	30	0,02
Pimiento	g	10	0,01
Mantequilla Sin Sal	g	25	0,13
Tuna	g	90	0,25
Miel	g	90	0,45
Tostado	g	40	0,20
Manzana Verde	g	100	0,33
Apio	g	40	0,06
Nuez	g	10	0,13
Mayonesa	g	14	0,08
Corvina	g	170	2,24
Yuca	g	85	0,05
Durazno	g	150	0,39
Mandarina	g	40	0,04
Brócoli	g	30	0,02
Zanahoria	g	45	0,02
Guanábana	g	100	0,80
Mora	g	60	0,13
TOTAL			5,56

Procedimiento.**Desayuno:**

Omelette de Espinaca: Utilizar espinaca congelada, agregar la clara de huevo batida, la cebolla cortada en brunoise, el pimiento cortado en cubos de 1cm x 1cm; mezclar y someter al calor en un sartén previamente engrasado; dorar de lado y lado, servir, acompañar el Omelette con 200 ml de agua de hierba buena y tuna picada.

Medio Día:

Tostado: someter al maíz escogido, al fuego, moviendo constantemente hasta que se dore y esté suave, esperar a que se encuentre tibio y servir.

Almuerzo:

Corvina al Vapor: Someter a la corvina al vapor, en el agua para vaporizar agregar especias para aromatizar a la corvina.

Ensalada Waldorf: Pelar, Cortar en cubos de 1cm x 1cm y hacer doble remojo a la manzana, antes de su uso, desinfectar el apio y cortar en brunoisse; mezclar la manzana previamente remojada más el apio y la nuez cortada, agregar mayonesa, incorporar todos los ingredientes y servir.

Yuca: Pelada, cortada, cocida y salteada en mantequilla.

Jugo: Licuar el durazno previamente sometido a doble remojo con el zumo de mandarina y la miel, servir.

Media tarde:

Jugo: Batir por separado la guanábana de la mora, puesto que la mora debe ser colada antes de usar, servir en un vaso el jugo de mora y sobre este muy despacio agregar el de guanábana.

Cena:

Usar la zanahoria y el brócoli previamente remojado o congelado, someter a cocción durante 5 min, saltear y servir con la corvina al vapor antes descrita.

Menú N# 24 (Desayuno: 600 Kcal)**Desayuno:** Corn flakes con leche**Medio Día:** Tostada + agua de cedrón**Tabla 69**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Corn Flakes	70	Hidrato de C	85,1	59,5	238
		Grasas	1,6	1,1	10
		Proteína	8,6	6,0	24
Leche Descremada	240	Hidrato de C	5,0	12,0	48
		Grasas	0,1	0,2	2
		Proteína	3,4	8,2	33
Pan	53	Hidrato de C	49,8	16,4	106
		Grasas	2,7	1,4	13
		Proteína	10,0	5,3	21
Aceite Canola	12	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	12,0	108
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 70***Contenido de Nutrientes Total Para Desayuno de Menú 24***

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	98	392	65%
GRASAS	14,8	133	22%
PROTEINA	19,6	78	13%
TOTAL	132,3	600	100%

Menú N# 25 (Almuerzo: 800 Kcal)

Almuerzo: Ensalada de frejol Blanco + Hamburguesa de pollo + Jugo de Guanábana+ fruta picada (manzana, pera, chirimoya, zumo de naranja)

Tabla 71

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Frejol	45	Hidrato de C	64,6	29,0	116
		Grasas	1,3	0,6	5
		Proteína	18,7	8,4	34
Tomate	35	Hidrato de C	5,1	1,8	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,8	0,6	3
Aceite	20	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	20,0	180
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla Puerro	7	Hidrato de C	16,4	1,1	5
		Grasas	0,3	0,0	0
		Proteína	0,1	0,0	0
Ajo	0,5	Hidrato de C	29,2	0,1	1
		Grasas	0,1	0,0	0
		Proteína	2,9	0,0	0
Pollo	80	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	4,3	3,4	31
		Proteína	20,5	16,4	66
Cebolla Perla	10	Hidrato de C	16,5	1,7	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pan sin Sal	18	Hidrato de C	49,8	9,0	36
		Grasas	2,7	0,5	4
		Proteína	10,0	1,8	7
Clara de Huevo	10	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	1,0	4
Guanábana	150	Hidrato de C	14,7	22,1	88
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	1,0	1,5	6
Azúcar	15	Hidrato de C	99,7	15,0	60
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	70	Hidrato de C	15,1	10,6	42
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pera	70	Hidrato de C	13,9	9,7	39
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Chirimoya	30	Hidrato de C	24,5	7,4	29
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	0,4	2
Zum de Naranja	60	Hidrato de C	10,4	6,2	25
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 72

Contenido de Nutrientes Total Para Almuerzo de Menú 25

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	113,8	455	57%
GRASAS	24,6	221	28%
PROTEINA	31,2	125	15%
TOTAL	169,5	801	100%

Menú N# 26 (Cena: 600 Kcal)**Media Tarde:** Jugo de Guayaba con miel**Cena:** Hamburguesa de pollo + pepinillo en slice + Jugo de guanábana**Tabla 73**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Guayaba	180	Hidrato de C	14,8	26,6	107
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	20	Hidrato de C	63,2	12,6	51
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pollo	85	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	4,3	3,7	33
		Proteína	20,5	17,4	70
Cebolla Perla	10	Hidrato de C	16,5	1,7	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pan sin Sal	18	Hidrato de C	49,8	9,0	36
		Grasas	2,7	0,5	4
		Proteína	10,0	1,8	7
Clara de Huevo	10	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	1,0	4
Aceite Canola	16	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	16,0	144
		Proteína	0,0	0,0	0
Pepinillo	70	Hidrato de C	2,9	2,0	8
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Guanábana	180	Hidrato de C	14,7	26,5	106
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
	6	Hidrato de C	99,9	6,0	24

Azúcar	Grasas	0,0	0,0	0
	Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 74

Contenido de Nutrientes Total para Media Tarde y Cena de Menú 26

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	84,4	338	56%
GRASAS	20,1	181	30%
PROTEÍNA	20,3	81	14%
TOTAL	124,8	600	100%

Tabla 75

Total Kcal/día Conseguidas Por Día menú 24-25-26

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 4	600 Kcal
ALMUERZO # 4	801 Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 4	600 Kcal
TOTAL Kcal/día	2001 Kcal

Tabla 76

Receta Estándar Menú 24-25-26

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Corn Flakes	g	80	0,34
Leche descremada	g	250	0,19
Aceite de canola	g	45	0,07
Frejol	g	45	0,06
Tomate	g	35	0,05
Puerro	g	10	0,04
Ajo	g	0.5	0,01
Pollo	g	165	0,47
Cebolla Perla	g	20	0,04
Pan	g	80	0,20
Clara de Huevo	g	20	0,04
Guanábana	g	330	1,74
Azúcar	g	20	0,02
Manzana	g	70	0,17
Pera	g	70	0,18
Chirimoya	g	30	0,08
Zumo de Naranja	g	60	0,06
Guayaba	g	180	0,90
Miel	g	20	0,20
Pepinillo	g	70	0,11
TOTAL			5,00

Procedimiento.**Desayuno:**

Cereal: Agregar al cereal la leche descremada y servir.

Medio Día:

Tostada: Someter al pan al calor en una sartén engrasada, una vez dorado de los dos lados, retirar del fuego y servir. Acompañar con agua de Manzanilla.

Almuerzo:

Ensalada de frejol Blanco: Realizar doble cocción al frejol blanco, previamente remojado por 12 horas, con al menos dos cambios de agua, cuando estos se encuentren blandos, escurrir y reservar hasta que estén tibios; cortar el tomate concasé en cubos de 1cm x 1cm y agregar al frejol tibio, más la cebolla puerro cortada en brunoise, el aceite y mezclar para incorporar todos los ingrediente.

Hamburguesa de pollo: Procesar la pulpa de pollo, agregar el huevo, la apanadura, la cebolla perla, el ajo y mezclar hasta obtener una masa, realizar bolitas y después aplanarlas; someter a las hamburguesas a la plancha previamente engrasada, dorar por 5min cada lado y servir.

Jugo: Licuar la pulpa de guanábana mas azúcar y servir.

Frutas: Cortadas en cubos de 1cm x 1cm la manzana y pera (previamente sometidas a doble remojo), unir a la chirimoya (sin pepas) y al zumo de naranja, mezclar y servir.

Media Tarde:

Jugo de guayaba: Licuar la futa con 200 ml de agua y miel, colar y servir.

Cena:

Mismo procedimiento a la hamburguesa de pollo que al del almuerzo

Pepino: Pelado y en slice

Jugo de guanábana

Menú N# 27 (Desayuno: 720 Kcal)**Desayuno:** Yogurt natural, miel y avena y fruta + huevo revuelto.**Medio día:** Tostada + fruta picada, tuna**Tabla 77**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Amaranto pop	20	Hidrato de C	4,0	0,8	3
		Grasas	0,3	0,1	1
		Proteína	2,5	0,5	2
Avena	30	Hidrato de C	68,0	20,4	82
		Grasas	7,7	2,3	21
		Proteína	12,1	3,6	15
Miel	30	Hidrato de C	63,2	19,0	76
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Manzana	80	Hidrato de C	15,1	12,1	48
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Frutilla	60	Hidrato de C	9,6	5,8	23
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pecanas	10	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	73,0	7,3	66
		Proteína	9,4	0,9	4
Coco	15	Hidrato de C	13,6	2,0	8
		Grasas	31,1	4,7	42
		Proteína	3,7	0,6	2
Zanahoria	20	Hidrato de C	10,0	2,0	8
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Yogurt Natural	200	Hidrato de C	6,2	12,4	50
		Grasas	1,0	2,0	18
		Proteína	5,0	10,0	40
	50	Hidrato de C	0,0	0,0	0

Clara de Huevo		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	5,2	21
Aceite de Canola	6	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	6,0	54
		Proteína	0,0	0,0	0
Pan	40	Hidrato de C	49,8	19,9	80
		Grasas	2,7	1,1	10
		Proteína	10,0	4,0	16
Tuna	45	Hidrato de C	17,9	8,1	32
		Grasas	2,7	1,2	11
		Proteína	10,0	4,5	18

Tabla 78

Contenido de Nutrientes Total para Desayuno y Medio Día Menú 27

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	102,5	410	57%
GRASAS	23,4	211	29%
PROTEÍNA	24,8	99	14%
TOTAL	150,7	720	100%

Menú N# 28 (Almuerzo: 960 Kcal)

Almuerzo: Ensalada fría de choclo + corvina a la plancha + yuca salteada + granadilla
+ jugo de papaya con naranja y miel.

Tabla 79

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Choclo tierno	80	Hidrato de C	29,3	23,4	94
		Grasas	1,0	0,8	7
		Proteína	3,7	3,0	12
Vainita	55	Hidrato de C	4,5	2,5	10
		Grasas	1,1	0,6	5,4
		Proteína	1,7	0,9	4
Zanahoria	60	Hidrato de C	9,8	5,9	24
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mayonesa	20	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	78,9	15,8	142
		Proteína	1,6	0,3	1
Corvina	90	Hidrato de C	2,7	2,4	10
		Grasas	4,5	4,1	36
		Proteína	19,5	17,6	70
Chocho	50	Hidrato de C	3,5	1,8	7
		Grasas	7,4	3,7	33
		Proteína	17,3	8,7	35
Cebolla Blanca	15	Hidrato de C	11,1	1,7	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,2	1
Yuca	80	Hidrato de C	35,3	28,2	113
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Granadilla	120	Hidrato de C	17,0	20,4	82
		Grasas	3,1	3,7	33,48
		Proteína	2,6	3,1	12
Papaya	150	Hidrato de C	9,3	14,0	56
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	35	Hidrato de C	63,2	22,1	88
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mantequilla	4	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	3,4	31
		Proteína	0,0	0,0	0
Naranja	107	Hidrato de C	12,0	12,8	51
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 80

Contenido de Nutrientes Total Para Almuerzo de Menú 28

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	135,2	536	56%
GRASAS	28,9	289	30%
PROTEÍNA	34,8	135	14%
TOTAL	198,9	960	100%

Menú N# 29 (Cena: 720 Kcal)**Media Tarde:** Fruta picada (manzana)**Cena:** Sánduche de pavo + jugo de melón**Tabla 81**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Manzana Silvestre	137	Hidrato de C	26,4	36,2	145
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Pan	65	Hidrato de C	49,8	32,4	2
		Grasas	2,7	1,8	0
		Proteína	10,0	6,5	0
Pechuga Pavo	65	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	2,2	1,4	13
		Proteína	21,9	14,2	57
Tomate	10	Hidrato de C	5,1	0,5	2
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,5	0,2	1
Lechuga	15	Hidrato de C	2,9	0,4	2
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mayonesa	15	Hidrato de C	78,9	11,8	47
		Grasas	1,8	0,3	2
		Proteína	1,0	0,2	1
Miel	45	Hidrato de C	63,2	28,4	114
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Aceite de Canola	15	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	15	135
		Proteína	0,0	0,0	0
Melón	118	Hidrato de C	6,3	7,4	30
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 82*Contenido de Nutrientes Total para Media Tarde y Cena de Menú 29*

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	117,2	469	65%
GRASAS	18,4	166	23%
PROTEÍNA	21	84	12%
TOTAL	156,2	719	100%

Tabla 83*Total Kcal Conseguidas por Día Menú 27-28-29*

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 5	720 Kcal
ALMUERZO # 5	960Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 5	719 Kcal
TOTAL Kcal/día	2399 Kcal

Tabla 84

Receta Estándar Menú 27-28-29

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Amaranto	g	20	0,44
Avena	g	30	0,03
Miel	g	95	0,48
Manzana	g	80	0,19
Frutillas	g	60	0,13
Pecanas	g	10	0,20
Coco	g	15	0,04
Zanahoria	g	20	0,01
Yogurt Natural	g	200	0,75
Clara de Huevo	g	50	0,10
Aceite	g	15	0,03
Pan	g	40	0,10
Tuna	g	45	0,24
Naranja	g	110	0,12
Mantequilla	g	5	0,03
Papaya	g	150	0,22
Granadilla	g	120	0,48
Yuca	g	80	0,04
Cebolla Blanca	g	15	0,05
Chocho	g	50	0,11
Corvina	g	90	1,19
Mayonesa	g	30	0,17
Zanahoria	g	60	0,03
Vainita	g	55	0,12
Choclo	g	80	0,18
Pan	g	65	0,16
Lechuga	g	15	0,03
Pavo	g	65	0,59
Tomate	g	10	0,02
Manzana	g	140	0,34
Melón	g	115	0,17
TOTAL			6,66

Procedimiento:

Desayuno:

Yogurt enriquecido: Agregar en un plato la avena, la miel, manzana rallada en previamente en doble remojo, frutillas desinfectadas y cortadas en cuartos, pecana molida, coco rallado, zanahoria rallada, mezclar para integrar todos los ingredientes; agregar el yogurt natural y sobre este el amaranto pop, servir.

Tostada: someter el pan al sartén previamente engrasado, una vez dorado por los dos lados retirar del fuego y servir con claras de huevo revuelto.

Media tarde:

Fruta: Tuna pelada y cortada.

Almuerzo:

Chocho (entrada): Chocho previamente desinfectado y en doble remojo, colar, mezclar con la cebolla y servir

Ensalada fría: Doble cocción a la zanahoria, vainita y choclo, una vez cocidos colar y reservar, una vez fríos los vegetales, agregar la mayonesa y servir.

Corvina: Limpia, someter a la plancha previamente engrasada, una vez cocido y dorado por los dos lados retirar del fuego y servir.

Yuca: Cocida y salteada.

Granadilla: Fruta entera

Jugo: Licuar la papaya junto con la naranja, la miel y servir.

Media Tarde:

Manzana: Pelada, cortada en cubos de 1cm x 1cm, previamente en doble remojo.

Cena:

Sánduche de pavo: doble cocción al pavo, desmenuzar una vez cocido y reservar; cortar por la mitad al pan colocar la mayonesa, la lechuga, el tomate el pavo y finalmente el pan. Servir acompañado de jugo de melón.

Menú N# 30 (Desayuno: 900 Kcal)**Desayuno:** Tigrillo + jugo de manzana + capulí**Medio Día:** Mango.**Tabla 85**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Plátano verde	200	Hidrato de C	42,9	85,8	343
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	2,6	10
Clara de Huevo	75	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	10,4	7,8	31
Mantequilla	15	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	85,9	12,9	116
		Proteína	0,0	0,0	0
Cebolla Blanca	20	Hidrato de C	11,1	2,2	9
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	0,3	1
Queso sin Sal	60	Hidrato de C	7,1	4,3	17
		Grasas	24,0	14,4	130
		Proteína	19,8	11,9	48
Capulí	100	Hidrato de C	21,7	21,7	87
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,3	1,3	5
Mango de manzana	120	Hidrato de C	14,9	17,9	72
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	13	Hidrato de C	63,2	8,2	33
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 86*Contenido de Nutrientes Total para Desayuno y Medio Día de Menú 30*

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	140,1	560	62%
GRASAS	27,3	246	27%
PROTEÍNA	23,8	95	11%
TOTAL	191,2	901	100%

Menú N# 31 (Almuerzo: 1200 Kcal)

Almuerzo: Entrada, cebiche de palmito + Ensalada de tomate y apio + pollo a la plancha + fruta (taxo) + jugo de naranja y zanahoria.

Tabla 87

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Palmito	160	Hidrato de C	2,6	4,2	17
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	4,3	6,9	28
Cebolla Paiteña	60	Hidrato de C	5,6	3,4	13
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Tomate	120	Hidrato de C	5,0	6,1	24
		Grasas	51,5	0,0	0
		Proteína	10,6	1,8	7
Limón	36	Hidrato de C	5,4	1,9	8
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Naranja	190	Hidrato de C	12	22,8	91
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Culantro	1	Hidrato de C	6,6	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	4,5	0,0	0
Aceite de Canola	25	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	99,9	25,0	85
		Proteína	0,0	0,0	0
Arroz	75	Hidrato de C	88,4	66,3	265
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	6,5	4,9	20
Pimiento	20	Hidrato de C	6,3	1,3	5
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,0	0,2	1
Cebolla Perla	20	Hidrato de C	15,5	3,1	12
		Grasas	0,0	0,0	0

		Proteína	1,0	0,2	1
Pollo	120	Hidrato de C	0,0	0,0	0
		Grasas	4,3	5,2	46
		Proteína	20,5	24,6	98
Ajo	1	Hidrato de C	29,2	0,1	1
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	2,9	0,0	0
Apio	30	Hidrato de C	5,6	1,7	7
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Limón	1	Hidrato de C	5,4	0,0	0
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Frutilla	150	Hidrato de C	9,6	14,4	58
		Grasas	0,3	0,5	4
		Proteína	0,7	1,1	4
Azúcar	45	Hidrato de C	99,9	45,0	180
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Miel	24	Hidrato de C	63,2	15,2	61
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Zanahoria	60	Hidrato de C	10,0	6,0	24
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0

Tabla 88

Contenido de Nutrientes Total Para Almuerzo de Menú 31

NUTRIENTE	g	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	191,6	766	64%
GRASAS	30,6	275	23%
PROTEÍNA	39,7	181	13%
TOTAL	262,5	1200	100%

Menú N# 32 (Cena: 900 Kcal)**Media tarde:** Jugo de chirimoya**Cena:** Leche con chocolate + pan con mermelada.**Tabla 89**

ALIMENTO	CANTIDAD (g)	NUTRIENTE	COMPOSICION (%)	NUTRIENTE (g)	N# Kcal
Leche Nido	60	Hidrato de C	38,4	23,0	92
		Grasas	27,0	16,2	146
		Proteína	26,0	15,6	62
Pan	60	Hidrato de C	49,8	29,9	120
		Grasas	2,7	1,6	15
		Proteína	10,0	6,0	24
Chirimoya	125	Hidrato de C	24,5	30,6	123
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	1,4	1,8	7
Azúcar	20	Hidrato de C	99,9	20,0	80
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Mermelada de piña	10	Hidrato de C	69,5	7,0	28
		Grasas	0,0	0,0	0
		Proteína	0,0	0,0	0
Chocolate	45	Hidrato de C	66,5	29,9	120
		Grasas	18,9	8,5	77
		Proteína	5,3	2,4	10

Tabla 90**Contenido de Nutrientes Total para Media Tarde y Cena de Menú 32**

NUTRIENTE	G	Kcal	% Kcal
CARBOHIDRATO	140,4	562	62%
GRASAS	26,3	237	26%
PROTEÍNA	25,7	103	11%
TOTAL	192,5	902	100%

Tabla 91*Total Kcal Conseguidas por Día Menú 30-31-32*

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA # 6	901 Kcal
ALMUERZO # 6	1200 Kcal
MEDIA TARDE Y CENA # 6	902 Kcal
TOTAL Kcal/día	3003 Kcal

Tabla 92

Receta Estándar Menú 30-31-32

ALIMENTO	UNIDAD	CANTIDAD	Cep (USD)
Plátano Verde	g	200	0,24
Clara de huevo	g	75	0,15
Mantequilla	g	15	0,08
Cebolla Blanca	g	20	0,06
Queso sin sal	g	60	0,33
Capulí	g	100	0,30
Mango	g	120	0,90
Miel	g	60	0,21
Palmito	g	160	0,51
Cebolla Paiteña	g	70	0,13
Tomate	g	120	0,18
Limón	g	35	0,05
Naranja	g	140	0,14
Culantro	g	1	0,01
Aceite	g	10	0,02
Pimiento	g	20	0,03
Arroz	g	70	0,09
Pollo	g	120	0,34
Ajo	g	1	0,01
Apio	g	30	0,03
Frutilla	g	150	0,33
Azúcar	g	45	0,09
Zanahoria	g	60	0,04
Leche Nido	g	60	0,60
Pan	g	60	0,15
Chirimoya	g	125	0,30
Mermelada	g	10	0,17
TOTAL			7,20

Procedimiento.

Desayuno.

Tigrillo: Pelar el plátano verde cortar en 10 partes, congelar; antes de utilizar el plátano realizar doble remojo, y doble cocción, durante 20 min, colar y aplastar el verde, a parte realizar un refrito con la cebolla y la mantequilla, una vez listo unir al verde, mezclar y servir; acompañar con queso rallado y clara de huevo a la plancha.

Jugo: Pulpa de la fruta mas miel con 200 ml de agua, licuar y servir.

Medio día: fruta (capulí)

Almuerzo:

Ceviche de palmito (entrada): Cortar el tronco del palmito, reservar, cebolla paiteña (doble remojo) cortada en pluma, tomate concasé cortado en cubos, 50 g y los 20 g restantes licuar con el zumo de limón y naranja, agregar al palmito el licuado de zumos y tomate, más la cebolla, el tomate en cubos, el aceite y el culantro picado, mezclar y servir.

Pollo: Utilizar el ajo para dar sabor al pollo, llevar a la plancha, 5 minutos por cada lado, retirar del fuego y servir.

Ensalada: Tomate concasé cortado en cubos, más tronco de apio cortado en brunoise, gotas de zumo de limón, mezclar y servir.

Fruta: frutillas en almíbar, desinfectar la fruta con agua y vinagre, cortar por la mitad cada frutilla, someter al calor en 300 ml de agua y el azúcar, esperar a que hierba y retirar del fuego, cuando la fruta se encuentre blanda y el almíbar reducido retirar del fuego, servir tibio.

Jugo: Naranja con Zanahoria. Licuar el zumo de naranja conjuntamente con el zumo de zanahoria, servir.

Media tarde.

Jugo: Licuar la chirimoya más la miel y 200 ml de agua, servir.

Cena:

Leche nido: disolver en 200 ml de agua los 60 g de leche nido, agregar el chocolate previamente derretido, disolver y servir. Acompañar con una rodaja de pan y mermelada de piña.

CONCLUSIONES

Se investigo la enfermedad de la anorexia y las complicaciones colaterales en el organismo y/o cuerpo como son enfermedades gastrointestinales, renales y óseas entre otras.

Una vez conocidas las necesidades nutricionales de una persona anoréxica se llega a plantear menús iniciales en 500 Kcal/día con incrementos de 250Kcal/día, hasta llegar a los 3000Kcal/día. Por tal razón se ha creado el presente trabajo; para dar a conocer más a fondo La Anorexia, las enfermedades asociadas, alimentos prohibidos, alimentos permitidos, técnicas de cocción y disminución de Na, K, P

Se planificó los menús nutricionales de acuerdo a las necesidades y en función de los alimentos recomendados por el médico tratante.

Los trastornos alimenticios en especial la anorexia nerviosa requiere de un grupo multidisciplinario para su tratamiento como son: Médico General, Psicólogo; Nutricionista y en algunos casos Psiquiatra.

El apoyo familiar al paciente es indispensable para lograr una recuperación exitosa puesto que es un proceso extenso, con muchos tropiezos y recaídas.

El tratamiento nutricional a ser aplicado en casos extremos de anorexia no puede ser cualquiera, para evitar síndrome de retroalimentación, ya que necesita una dieta específica y rica en aquellos productos que más aporten a su recuperación y que no sean perjudiciales, así como también técnicas de cocción determinadas para cada tipo de alimento.

RECOMENDACIONES.

- Difundir y capacitar a pacientes y personal médico la propuesta gastronómica de esta investigación.
- El apoyo y control familiar es indispensable para conllevar y evitar Trastornos Alimenticios.
- Orientar a los jóvenes sobre lo que es llevar una vida ordenada y saludable.
- Si nota a su alrededor que existen personas con este tipo de enfermedades consultar a su médico para ofrecer ayuda.
- El aislamiento puede ser en muchos casos la solución, puesto que en el 90% de los casos la enfermedad aparece como consecuencia de problemas familiares.
- Es importante exigir que en las Unidades Educativas se oriente a los niños y adolescente sobre los problemas que acarrear los Trastornos Alimenticios.
- La ayuda de Médicos Especialistas es importante en el proceso de recuperación.
- La parte nutricional es fundamental para evitar el Síndrome de Retroalimentación.
- Conocer que no todos los alimentos son para todos, existen enfermedades que requiere una dieta determinada.
- Determinadas técnicas de cocción son necesarias para determinadas enfermedades.
- Aumentar la cantidad de raciones alimentarias diarias de 3 a 5 en proceso de recuperación.
- Crear rutinas saludables y normas durante los lapsos entre comidas.
- Evitar recriminar al paciente sobre su enfermedad.
- Crear un ambiente propicio para la recuperación de la enfermedad.
- Los aumentos progresivos en la recuperación son sumamente importantes.

- El amor y el apoyo serán un factor determinante para la recuperación.

BIBLIOGRAFÍA

- Moises Hernandez Fernandez (2008) *Tema de Nutricion Dietoterapia*. La Habana : Ciencia Médicas.
- Capatons, S. (2012). Tendencia en Trastornos Alimenticios. *Belleza Mia* , 74.
- Clarke TK, W. A. (2012). the Genetics of Anorexia Nerviosa. *Clinpharmacol therapy* , 91 (2):181-188.
- American Psychiatric Association Col, G. (1998). Anorexia and Bulimia in girls and young women. *Recertification series* , 22:18,20,25-7.
- Fairburn, H. (2003). Eating Disorders. 361:407-16.
- Fogelman, B. (2005). Bone Desitometry: an update. *Lancet*.
- Gómez Candela, I. R. (2004). *Manual de Nutrición Clínica*. Recuperado el 10 de febrero de 2015, de adeix.org/nutricionclinica/MANUAL_NUTRICIONAL_CLINICA.pdf.
- Grinspoons, m., & Coyle, K. A. (2004). *severity of osteopenia in strogen women whit anorexia nerviosa*. *International Conference of Eating Disorders*.
- Isabel Martín, d. P. (2001). *Manual de Dietoterapia*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Jacquin P, O. O. (1992). Fatal Water Intoxication in a young patient with anorexia nervios. *J Adolesc health* , 13:631-633.
- Keski-Rahkanen, H. H. (noviembre-diciembre 2007). Epidemiología y curso de la Anorexia Nerviosa en la población. *Am I Psychiatry* , 10:10.

- Kohn MR, G. N. (1998). Cardiac arreste and delirium presentation of the refeeding syndrome in severely malnourished adolescents with anorexia nerviosa. *J Adolesc Health* , 22:239-243.
- Lock J, L. D. (2001). *triatment manual for anorexia nerviosa: a family based approach*. New Nork: Guilford Press.
- Lola Lechuga Navarro, M. N. (2005). *Tratamiento Psicológico de los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Aproximación cognitivo-conductual*. Recuperado el 13 de febrero de 2015, de tcasevilla.com/archivos/tratamiento_psicológico_de_los_tca_aproximacion_cognitivo_conductual_doc
- Mataix, J. *Nutricion Y alimentacion Humana*. barcelona-españa: Oceano/ergon.
- MIR, Academia de Estudios Medicina Interna para Residentes (2013).
- Morandé, G. (1995). *Un peligro llamado anorexia.La tentacion de adelgazar*. Temas de hoy, Coleccion Fin de Siglo.
- N.E. (11 de Enero de 2012). 8 Pisos del Hospital del IEES están funcionando. *Diario el Norte* , pág. 9.
- Pediatrics, A. A. (2003). Committee of Adolescence. policy statement. *Identyfing and treating eating* , 111:204-211.
- [portal;index.php/salud/1945-sadorexia-la-última-tendencia-en-trastornos-alimentarios](http://portal.index.php/salud/1945-sadorexia-la-última-tendencia-en-trastornos-alimentarios). (17 de Marzo de 2010). Recuperado el 28 de Febrero de 2015, de www.dlatinos.com

- Psychiatric, A. A. (2006). *Treatmen of patients with eating disorders, third edition*. American Psychiatric Association.
- Rodriguez, A. A. (2011). *Diagnostico y Tratamiento Medico*. Albacete-España: MARBAN.
- Sánchez, S. M. (2010). Anorexia Nerviosa: Manejo nutricional en Pediatría. *Boletín Medico del Hospital Infantil de México* , vol 67.
- Silver T.J, S. (1984). Water intoxication in anorexia nerviosa. *Psychosomatics* , 74:904-905.
- Silver, M. I. (2006). Anorexia Nerviosa en Niños y Jóvenes. *archivo argentino Pediatría* , 104(4):338-344/388.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador MSP (2015), Nutrición Infantil.
- Biblioteca nacional de Medicina de EE.UU (2015) Medline Plus

ANEXOS

TEST ABOS DIRIGIDA A PADRES Y FAMILIARES

SI NO ¿?

- 1.- Evita comer con otros o se retrasa lo máximo posible en acudir a la mesa.
- 2.- Muestra signos claros de tensión durante las comidas.
- 3.- Se muestra agresiva u hostil durante las comidas.
- 4.- Comienza cortando la comida en trocitos muy pequeños.
- 5.- Se queja de que es demasiada comida o demasiado rica en calorías.
- 6.-Tiene “caprichos de comida” inhabituales.
- 7.- Trata de pactar sobre la comida (ejemplo: comeré esto si no como lo otro).
- 8.- Picotea la comida o come muy despacio.
- 9.- Prefiere productos de dieta (bajo contenido calórico).
- 10.- Raramente dice tener hambre.
- 11.- Le gusta cocinar o ayudar en la cocina, pero evita probar o comer.
- 12.- Vomita después de las comidas.
- 13.- Oculta la comida en servilletas, bolsos o ropas durante la comida.
- 14.- Tira comida (ventana, cubo de basura, baños).
- 15.- Oculta o atesora comida en su propia habitación o en algún otro lado.
- 16.- Come cuando está sola o “en secreto” (por ejemplo por la noche).
- 17.- No le gusta ir de visita ni a fiestas por la “obligación” de comer.
- 18.- A veces tiene dificultades para parar de comer o come inusualmente grandes, cantidades de comida o dulces.
- 19.- Se queja mucho de estreñimiento.

- 20.- Toma laxantes (purgantes) frecuentemente, o los pide.
- 21.- Dice estar muy gorda sin tener en cuenta el peso perdido.
- 22.- A menudo habla sobre delgadez, las dietas o la forma del cuerpo ideal.
- 23.- A menudo se va de la mesa durante las comidas (ejemplo: ir a la cocina).
- 24.- Está de pie, anda y corre siempre que le es posible.
- 25.- Está lo más activa posible (limpia la mesa, habitaciones, etc.).
- 26.- Hace mucho ejercicio físico o deporte.
- 27.- Estudia y trabaja mucho.
- 28.- Raramente está cansada y descansa muy poco o nada.
- 29.- Reivindica estar “normal”, “sana” e incluso “mejor que nunca”.
- 30.- Se resiste a ir al médico o rechaza los exámenes médicos.

TEST DE SILUETA Y BSQ**1.- ¿Sentirte aburrido/a te ha hecho preocuparte por tu figura?**

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

2.- ¿ Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que tendrías que ponerte a dieta ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

3.- ¿Has pensado que tenías los muslos, caderas o nalgas demasiado grandes en relación con el resto del cuerpo?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

4.- ¿Has tenido miedo a engordar?

- Nunca..... 1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez..... 3 puntos
- A menudo..... 4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

5.- ¿ Te ha preocupado que tu carne no sea suficientemente firme ?

- Nunca..... 1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez..... 3 puntos
- A menudo..... 4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

6.- Sentirte llena (después de una gran comida), ¿Te ha hecho sentir gorda?

- Nunca..... 1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez..... 3 puntos
- A menudo..... 4 puntos
- Muy a menudo...5 puntos
- Siempre.....6 puntos

7.- ¿Te has sentido tan mal con tu figura que has llegado a llorar?

- Nunca..... 1 punto
- Raramente.....2 puntos
- Alguna vez..... 3 puntos
- A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

8.- ¿Has evitado correr para que tu carne no rebotara?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

9.- Estar con chicas delgadas, ¿te ha hecho fijarte en tu figura?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

10.- Te ha preocupado que tus muslos se ensanchen cuando te sientas?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

11.- El hecho de comer poca comida ¿te ha hecho sentir gorda?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

12.- Al fijarte en la figura de otras chicas, ¿ la has comparado con la tuya desfavorablemente ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

13.- Pensar en tu figura, ¿ha interferido en tu capacidad de concentración (cuando miras la televisión, lees o mantienes una conversación)?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

14.- Estar desnuda (por ejemplo, cuando te duchas) ¿ te ha hecho sentir gorda ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

15.- ¿Has evitado llevar ropa que marque tu figura?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

16.- ¿Te has imaginado cortando partes gruesas de tu cuerpo?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

17.- ¿Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir gorda ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

18.- ¿Has evitado ir a actos sociales (por ejemplo, una fiesta) porque te has sentido mal con tu figura ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

19.- ¿Te has sentido excesivamente gorda o redondeada?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

20.- ¿Te has sentido acomplejada por tu cuerpo?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

21.- ¿Preocuparte por tu figura, ¿ te ha hecho poner a dieta?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

22.- ¿Te has sentido más a gusto con tu figura cuando tu estómago estaba vacío?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

23.- ¿Has pensado que la figura que tienes es debida a tu falta de autocontrol?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

24.- ¿ Te ha preocupado que otra gente vea gordos alrededor de tu cintura o estómago?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

25.- ¿ Has pensado que no es justo que otras chicas sean más delgadas que tú ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

26.- ¿Has vomitado para sentirte más delgada?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

27.- Cuando estás con otras personas, ¿te ha preocupado ocupar demasiado espacio (por ejemplo, sentándote en un sofá o en un autobús)?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

28.- ¿Te ha preocupado que tú carne tenga aspecto de piel e naranja (celulitis) ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

29.– Verte reflejada en un espejo o en un escaparate, ¿te ha hecho sentir mal por tu figura?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

30.– ¿ te has pellizcado zonas del cuerpo para ver cuanta grasa tenías ?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

31.– ¿Has evitado situaciones en las que la gente pudiese ver tu cuerpo (por ejemplo en vestuarios comunes de piscinas o duchas)?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

32.- ¿Has tomado laxantes para sentirte más delgada?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

33.- ¿Te has fijado más en tu figura estando con otras personas?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

34.- La preocupación por tu figura, ¿te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?

Nunca..... 1 punto

Raramente.....2 puntos

Alguna vez..... 3 puntos

A menudo..... 4 puntos

Muy a menudo...5 puntos

Siempre.....6 puntos

TEST EAT-26

NOMBRE:

COLEGIO:

CURSO :

EDAD :

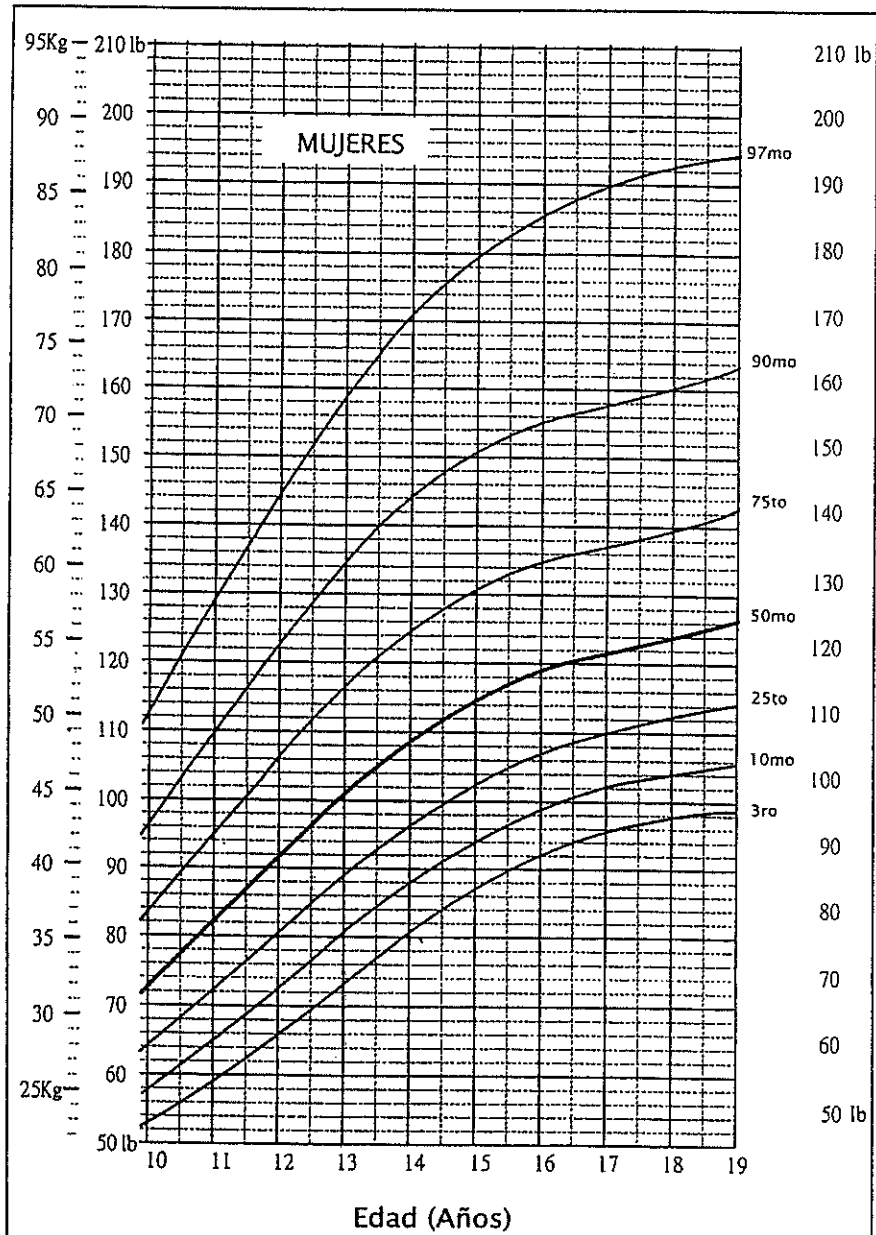
#	UNA RESPUESTA PARA CADA PREGUNTA	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	A VECES	RARA VEZ	NUNCA
1	Me aterroriza la idea de estar con sobrepeso						
2	Evito comer cuando tengo hambre						
3	Me preocupo por los alimentos						
4	He tenido atracones de comida en los cuales siento que no puedo parar de comer						
5	Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6	Me preocupa el contenido calórico de los Ingredientes						
7	Evito especialmente las comidas con alto contenido calórico en HC (pan, arroz, papas)						
8	Siento que los demás quieren que coma más						
9	Vomito después de haber comido						
10	Me siento extremadamente culpable después de haber comido						
11	Me preocupo por estar delgada						
12	Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicios						

13	Los demás piensan que estoy más delgada						
14	Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
15	Como más lento que los demás o me demoro mas en terminar mis comidas						
16	Evito los alimentos que contienen azúcar						
17	Como alimentos dietéticos (light o diet)						
18	Siento que la comida controla mi vida						
19	Mantengo un control de mi ingesta						
20	Siento que los demás me presionan a comer						
21	Pienso demasiado en la comida						
22	Me siento culpable después de comer dulces						
23	Engancho con conductas de dieta						
24	Me gusta sentir el estómago vacío						
25	Disfruto comiendo nuevas comidas apetitosas						
26	Tengo el impulso de vomitar después de comer.						

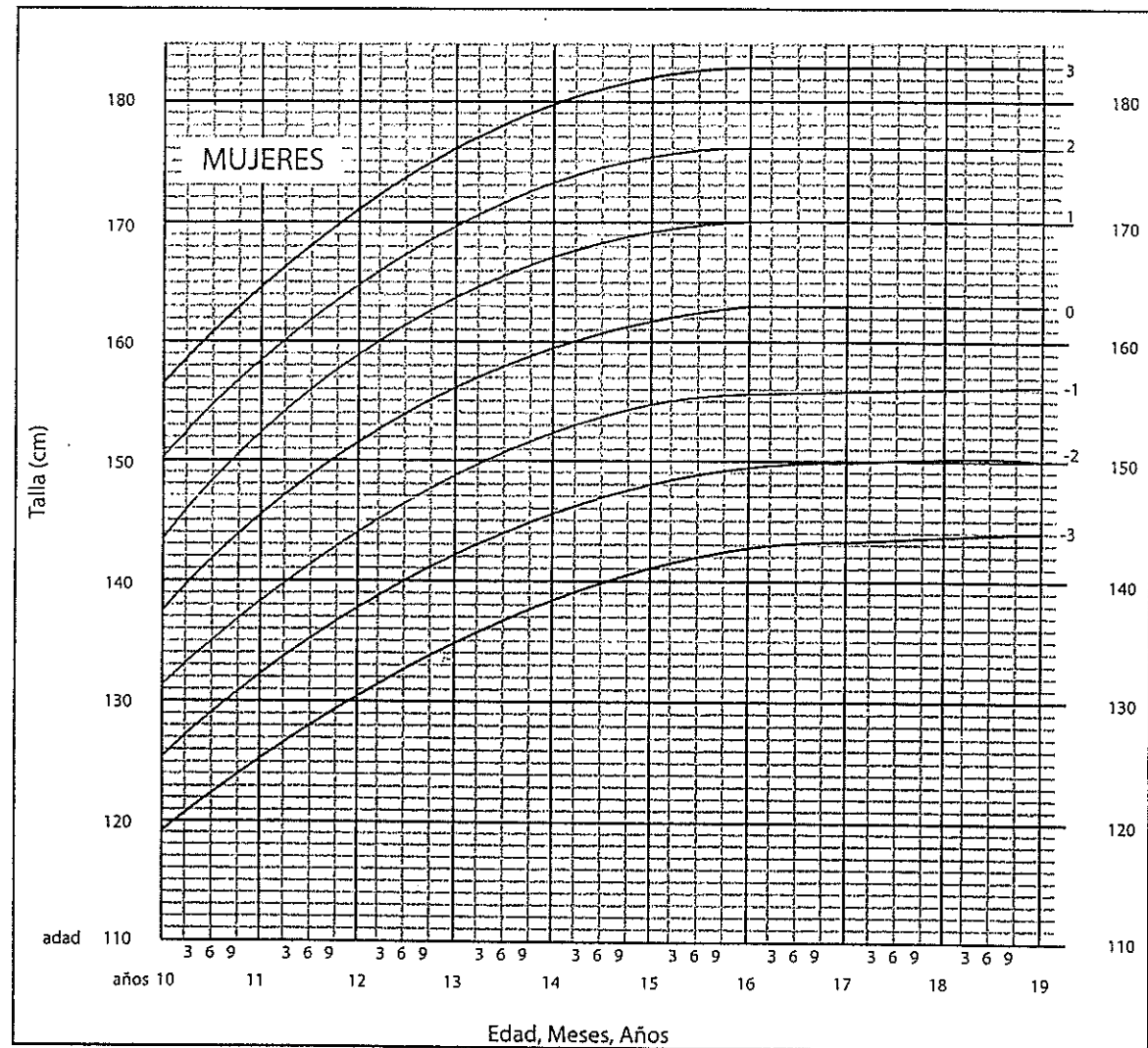
ADOLESCENTE MUJER

Peso / Edad, 10 a 19 años. Percentiles

Talla / Edad, 10 a 19 años. Desviaciones Estándar



NCHS/2000

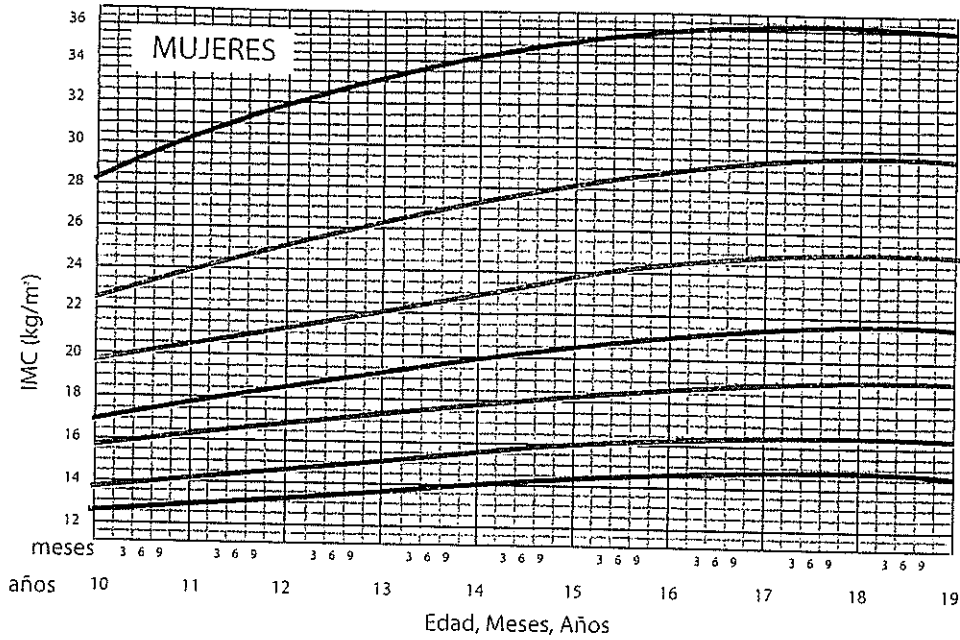


OMS/2007

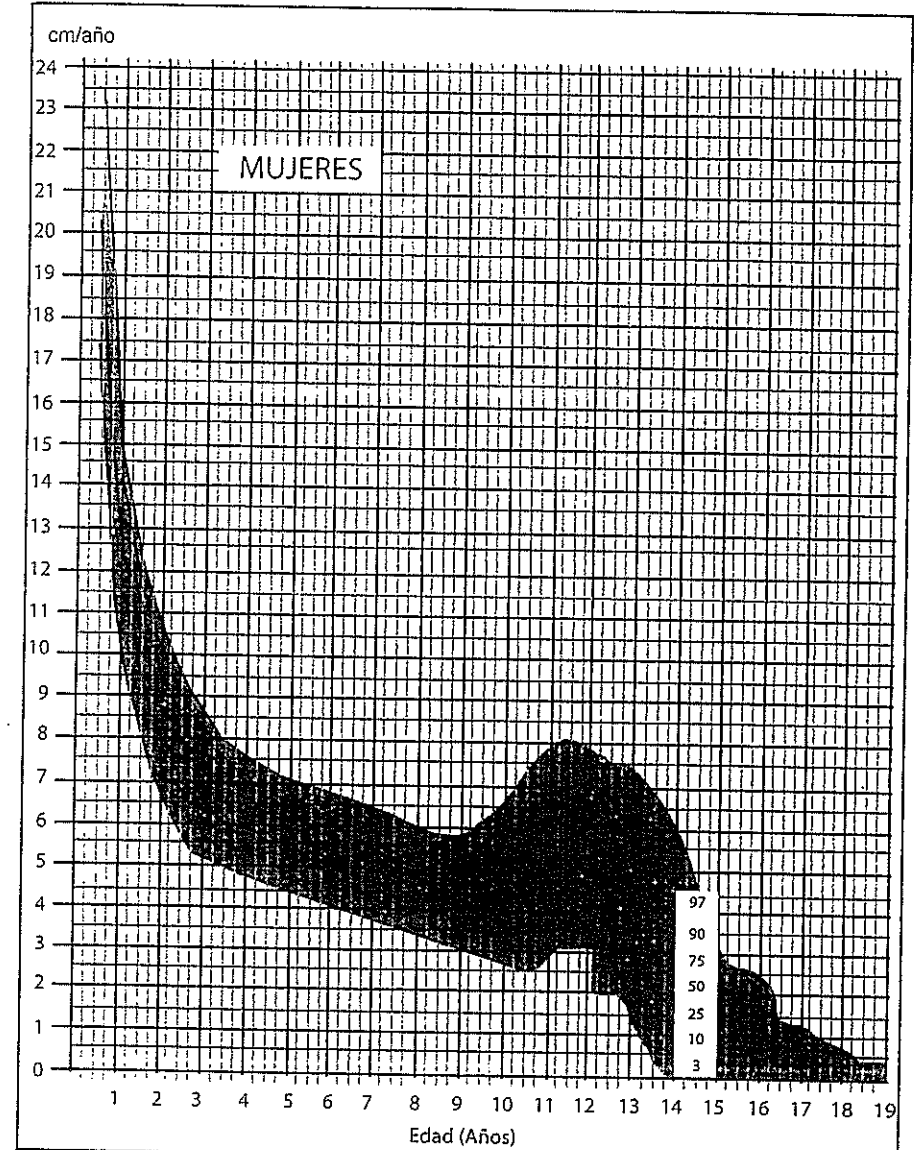
INSTRUCTIVO

1. De acuerdo a la fecha de nacimiento establezca la edad en años y meses cumplidos.
2. Mida al adolescente y anote el resultado en centímetros.
3. Ubique la edad del adolescente al momento de la consulta, en la línea horizontal inferior de la gráfica.
4. Señale con un punto el lugar en el cual se intersectan la edad actual, con el peso en Kg. y cientos de gramos con la talla en cm.
5. Analice la situación individual, observando la progresión del adolescente en las curvas y la diferentes interrelaciones de los parámetros evaluados.

Índice de Masa Corporal / Edad, 10 a 19 años. Desviación Estándar



Velocidad de Crecimiento (Tall), 10 a 18 años. Percentiles



INSTRUCTIVO
Luego de obtener el peso en Kg. y talla en metro y primer decimal, se divide el peso para la talla al cuadrado: $P(kg.) / T(m)^2$

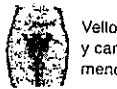
EVALUACIÓN DE MADURACIÓN SEXUAL: ESTADIOS DE TANNER



Vello de tipo adulto en forma de triángulo de base superior, extendiéndose a la región superior interna de los muslos



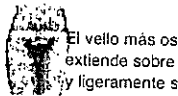
Glándula mamaria adulta con retorno de areola a la superficie glandular, quedando formado el pezón



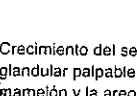
Vello adulto en calidad y cantidad pero de topografía menos extendida



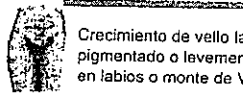
Elevación de la areola y el mamelón formando una prominencia en relación al resto de la glándula



El vello más oscuro espeso se extiende sobre el monte de Venus y ligeramente sobre el pubis



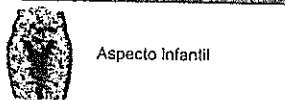
Crecimiento del seno visible con tejido glandular palpable. Pigmentación del mamelón y la areola



Crecimiento de vello largo y pigmentado o levemente rizado en labios o monte de Venus



Aparición del botón mamario primario y alargamiento de areola



Aspecto Infantil



Modificado de E. Sileo

INSTRUCTIVO
Se toma la talla en dos momentos diferentes, el intervalo entre las dos mediciones no debe ser menor a 3 ni mayor a 18 meses; se obtiene la diferencia en centímetros, que se divide para el número de meses transcurridos entre ellas, y el valor obtenido luego se multiplica por doce. El resultado obtenido se grafica en la mitad entre las dos mediciones.

Fund. Faustino Orbeagoza Elzaguirre

ANEXO 2

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

INDICE

Partes.

Paginas.

❖ Leche y Derivados	1
❖ Huevos	1
❖ Carnes y Visceras	1,2
❖ Embutidos	2
❖ Pescados y Mariscos	2,3
❖ Leguminosa y Oleaginosas	3,4
❖ Semillas	4
❖ Especias	4
❖ Verduras	4,5
❖ Frutas	5,7
❖ Tubérculos y Raíces	7,8
❖ Cereales y Derivados	8,9
❖ Harinas	9
❖ Panes y Pastas	9,10
❖ Azucares	10
❖ Grasas	10,11
❖ Bebidas	11
❖ Alimentos Cocidos	11
❖ Platos Preparados	11,12

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
LECHE Y DERIVADOS																	
0																	
1	(1)	Crema Pausterizada	58.10	324.00	1.60	33.00	7.00	0.00	0.30	95.00	54.00	0.30	0.15	0.02	0.12	0.06	0.00
2	(1)	Leche Cruda	87.00	61.00	3.10	3.10	5.40	0.00	0.60	91.00	90.00	0.20	0.01	0.02	0.17	0.06	0.00
3	(1)	Leche Pasteurizada	88.50	59.00	3.10	3.10	4.70	0.00	0.60	92.00	87.00	0.20	0.05	0.03	0.13	0.08	0.00
4	(1)	Leche "llesa" (Pura)	84.60	76.00	2.90	3.70	8.80	0.00	0.80	117.00	95.00	0.40	0.50	0.03	0.20	0.00	9.00
5	(1)	Leche "llesa" (Naranja)	84.80	62.00	3.80	0.20	12.30	0.00	0.50	93.00	77.00	0.50	0.30	0.02	0.18	0.00	5.00
6	(1)	Leche "llesa" (Limón)	83.40	64.00	2.70	0.20	13.20	0.00	0.50	95.00	99.00	0.60	0.50	0.02	0.19	0.00	6.00
7	(1)	Leche "llesa" (Chocol)	83.00	66.00	3.00	0.20	13.20	0.00	0.60	96.00	97.00	0.50	0.40	0.03	0.16	0.00	7.00
8	(1)	Leche "llesa" (fresa)	82.60	67.00	2.70	0.20	13.90	0.00	0.60	93.00	76.00	0.30	0.50	0.02	0.16	0.00	8.00
9	(1)	Leche en polvo (desc)	7.00	345.00	33.10	0.30	51.90	0.00	7.70	0.20	927.00	2.20	0.40	0.17	1.45	1.07	0.00
10	(1)	Leche en polvo (Integ)	7.30	386.00	28.00	8.40	49.90	0.00	6.40	0.12	797.00	2.00	0.00	0.19	1.32	73.00	0.00
11	(1)	Leche en polvo "Miraf"	2.80	372.00	29.60	2.80	59.80	0.00	6.60	0.48	883.00	3.50	0.78	0.27	1.55	68.00	0.00
12	(1)	Leche en polvo "Miraf"	3.90	477.00	26.80	23.40	41.50	0.00	5.20	978.00	887.00	0.00	0.14	0.17	1.39	64.00	0.00
13	(1)	Leche "cia. Ateleche"	2.10	366.00	35.30	0.60	54.20	0.00	7.80	0.12	966.00	0.90	0.02	0.26	0.00	0.00	0.00
14	(1)	Leche "Forenmilk"	89.60	49.00	3.10	2.80	4.70	0.00	0.60	95.00	93.00	2.20	0.82	0.03	10.00	0.09	0.00
15	(1)	Leche y chocolate	82.30	68.00	3.10	0.30	13.60	0.00	0.70	119.00	88.00	2.90	0.01	0.02	14.00	12.00	0.00
16	(1)	Queso de comida	61.90	219.00	18.90	14.60	2.50	0.00	2.10	479.00	352.00	2.60	0.05	0.03	41.00	0.12	0.00
17	(4)	Queso de mesa	58.60	230.00	21.70	14.30	3.10	0.00	2.30	504.00	317.00	0.90	0.11	0.03	60.00	13.00	0.00
18	(1)	Queso de "Caritas"	41.80	362.00	21.60	29.50	2.80	0.00	4.30	533.00	831.00	1.90	0.00	0.01	38.00	13.00	0.00
19	(1)	Quesillo	58.00	268.00	19.10	21.00	0.60	0.00	1.30	314.00	139.00	2.00	0.07	0.04	0.41	0.05	0.00
HUEVOS																	
21	(2)	De gallina (Entero)	73.70	158.00	12.00	10.70	2.40	0.00	1.20	53.00	198.00	3.00	0.14	0.08	0.30	10.00	0.00
22	(1)	De gallina (yema)	55.00	320.00	14.90	28.20	0.30	0.00	1.60	127.00	462.00	7.20	0.13	0.18	0.25	0.08	0.00
23	(1)	De gallina (Clara)	88.90	47.00	10.40	0.20	0.00	0.00	0.60	11.00	14.00	0.40	0.00	0.02	0.31	0.12	0.00
CARNES Y VICERAS																	
24	(4)	Borrero (cruda)	75.00	113.00	20.90	2.40	0.60	0.00	1.10	18.00	215.00	4.50	0.02	0.13	0.17	7.03	0.00
25	(1)	Borrero (cocida)	59.00	205.00	28.30	8.20	2.60	0.00	1.90	27.00	200.00	6.60	0.01	0.06	0.23	6.51	0.00
26	(1)	Borrero (frita)	64.40	158.00	35.20	2.70	0.20	0.00	1.50	16.00	254.00	4.90	0.17	0.13	0.33	8.14	0.00
27	(1)	Borrero (hornada)	59.60	182.00	33.40	3.40	2.20	0.00	1.40	17.00	239.00	5.00	0.03	0.07	26.00	7.25	0.00
28	(1)	Borrero (corazón)	77.30	142.00	13.30	9.50	0.00	0.00	0.80	22.00	155.00	4.20	0.01	0.37	0.54	3.63	0.00
29	(1)	Borrero (cuello)	74.30	143.00	18.60	7.00	0.00	0.00	0.90	29.00	155.00	4.00	0.02	0.10	0.15	3.01	0.00
30	(1)	Borrero (hígado)	71.10	147.00	19.60	6.20	1.80	0.00	1.30	21.00	354.00	9.70	0.08	0.23	3.62	12.50	0.00
31	(1)	Borrero (menudo)	70.60	144.00	22.70	4.90	0.70	0.00	1.10	70.00	169.00	26.90	0.00	0.07	0.48	4.35	0.00
32	(1)	Borrero (pulmones)	81.60	86.00	14.40	2.40	0.70	0.00	0.90	22.00	187.00	6.90	0.02	0.05	0.23	4.14	0.00
33	(1)	Borrero (testiculos)	84.40	71.00	12.60	1.90	0.10	0.00	1.00	17.00	189.00	3.10	0.01	0.26	0.21	2.33	0.00
34	(1)	Cerdo (crudo)	66.00	207.00	18.80	13.80	0.50	0.00	0.90	16.00	182.00	2.30	0.01	0.55	0.17	4.76	0.00
35	(1)	Cerdo (cocido)	46.10	374.00	20.40	31.60	0.50	0.00	1.40	22.00	150.00	1.80	0.04	0.26	0.17	3.60	0.00
36	(1)	Cerdo (frito)	65.00	162.00	26.90	4.30	2.10	0.00	1.70	15.00	219.00	4.00	0.07	0.58	0.26	5.34	0.00
37	(1)	Cerdo (hornado)	60.10	209.00	32.00	8.00	0.00	0.00	1.40	17.00	226.00	2.00	0.05	0.68	0.22	5.64	0.00
38	(1)	Cerdo (cuero reventat)	7.50	532.00	62.10	29.60	0.00	0.00	1.30	30.00	94.00	7.10	0.01	0.00	0.21	1.48	0.00
39	(1)	Cerdo (menudo)	67.30	173.00	22.60	8.10	1.00	0.00	1.00	16.00	129.00	20.90	0.10	0.06	0.46	4.23	0.00
40	(1)	Cerdo (jamón)	57.40	198.00	27.50	8.00	2.20	0.00	4.90	65.00	153.00	1.70	0.00	0.67	0.18	3.72	0.00
41	(1)	Cerdo (pernil)	55.80	250.00	27.60	14.20	1.10	0.00	1.30	51.00	224.00	1.90	0.00	0.69	0.25	5.40	0.00
42	(1)	Conejo	75.50	110.00	21.80	1.90	0.00	0.00	1.00	19.00	156.00	2.00	0.00	0.07	0.01	9.38	0.00
43	(1)	Cobayo	76.30	118.00	21.40	3.00	0.00	0.00	0.90	27.00	177.00	3.80	0.00	0.07	0.16	7.26	0.00
44	(1)	Cobayo (visceras)	81.60	109.00	11.90	6.40	0.00	0.00	0.70	14.00	162.00	10.10	0.00	0.14	0.62	4.73	0.00
45	(1)	Gallina	61.30	258.00	17.60	20.30	0.00	0.00	0.80	15.00	204.00	1.80	0.00	0.09	0.10	4.98	0.00
46	(4)	Res (cruda)	75.60	107.00	21.20	1.60	0.50	0.00	1.10	13.00	198.00	3.20	0.04	0.06	0.11	6.61	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
47	(1)	Res (cocida)	60.10	178.00	32.50	3.20	2.80	0.00	1.40	22.00	205.00	2.50	0.11	0.08	0.20	5.37	0.00
48	(1)	Res (frita)	64.90	161.00	28.70	3.70	1.20	0.00	1.50	17.00	244.00	8.50	0.13	0.07	0.29	6.23	0.00
49	(1)	Res (hornada)	61.90	168.00	28.60	2.80	5.40	0.00	1.30	20.80	218.00	4.60	0.13	0.14	0.16	7.97	0.00
50	(1)	Res (bazo)	74.60	115.00	18.20	2.80	3.20	0.00	1.20	13.00	302.00	8.10	0.55	0.22	2.05	13.74	0.00
51	(2)	Res (higado crudo)	70.80	149.00	19.60	6.40	1.90	0.00	1.30	20.00	331.00	7.90	1.27	0.27	2.52	14.50	27.00
52	(1)	Res (higado cocido)	59.80	204.00	26.70	8.60	3.10	0.00	1.80	108.00	352.00	7.20	1.08	0.10	2.50	10.63	16.00
53	(1)	Res (higado frito)	68.70	162.00	28.80	7.50	1.40	0.00	1.60	24.00	316.00	4.60	0.45	0.16	3.09	11.79	21.00
54	(1)	Res (higado hornado)	59.30	207.00	19.50	9.50	9.90	0.00	1.80	27.00	379.00	7.80	1.06	0.19	2.56	13.28	26.00
55	(1)	Res (lengua)	76.20	146.00	14.90	9.10	0.00	0.00	0.70	16.00	126.00	2.50	0.12	0.03	0.18	4.30	0.00
56	(1)	Res (librillo)	89.50	46.00	9.70	0.50	0.00	0.00	0.30	15.00	60.00	1.00	0.07	0.03	0.14	1.36	0.00
57	(1)	Res (nervio)	64.60	153.00	33.20	0.80	1.00	0.00	0.40	26.00	36.00	5.50	0.00	0.02	0.00	2.10	0.00
58	(1)	Res (panza o pusón)	90.40	43.00	8.60	0.70	0.00	0.00	0.30	6.00	45.00	1.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
59	(1)	Res (patas)	69.70	133.00	28.20	1.40	0.00	0.00	0.70	15.00	41.00	6.50	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00
60	(2)	Res (riñones)	80.70	89.00	15.90	2.40	0.00	0.00	1.00	13.00	202.00	6.40	0.52	0.24	1.20	7.02	0.00
61	(1)	Res (sesos)	79.60	135.00	12.40	9.10	0.00	0.00	1.20	19.00	298.00	4.10	0.00	0.12	0.14	2.81	0.00
62	(1)	Res (tripa mishque-int)	80.70	97.00	13.10	4.00	1.30	0.00	0.90	10.00	186.00	4.10	0.00	0.11	0.23	2.93	0.00
63	(1)	Res (ternero no nato)	58.50	2.16	32.50	8.60	0.00	0.00	1.60	33.00	261.00	4.90	0.03	0.14	0.34	0.00	0.00
64	(1)	Res (testículos)	84.90	80.00	14.20	2.10	0.00	0.00	1.00	11.00	173.00	2.60	0.91	0.21	0.04	2.59	0.00
65	(1)	Res (ubre)	72.90	167.00	11.90	12.20	1.50	0.00	1.50	304.00	297.00	2.20	0.60	0.16	0.22	2.65	0.00
EMBUTIDOS																	
66	(3)	Chonzo	59.80	232.00	19.50	15.10	3.30	0.30	2.30	39.00	190.00	2.40	0.64	0.93	0.26	5.14	0.00
67	(1)	Mortadela	61.40	215.00	19.00	13.00	3.50	0.00	2.30	78.00	175.00	2.30	0.00	0.06	0.20	6.39	0.00
68	(1)	Pate de albacara	65.40	187.00	18.10	11.20	2.30	0.00	3.00	27.00	201.00	5.70	0.00	0.02	0.23	6.59	0.00
69	(1)	Pate de hígado	45.70	414.00	10.00	40.20	2.20	0.00	1.90	27.00	105.00	4.40	0.00	0.09	0.55	3.97	0.00
70	(1)	Pate de jamón	38.70	463.00	11.90	45.20	1.10	0.00	3.10	21.00	97.00	2.70	0.00	0.31	0.12	5.14	0.00
71	(1)	Pastel mexicano	52.40	350.00	11.20	32.60	2.20	0.00	1.60	44.00	81.00	2.70	0.00	0.11	0.11	4.46	0.00
72	(1)	Salchicha vienesa	75.80	111.00	14.80	3.90	3.30	0.00	2.20	30.00	54.00	3.00	0.00	0.06	0.09	5.03	0.00
73	(1)	Salchichón de lengua	43.00	435.00	12.40	42.10	0.60	0.00	1.90	42.00	48.00	10.00	0.00	0.05	0.05	0.47	0.00
74	(1)	Salchicha (manguera)	71.30	137.00	6.60	5.50	15.20	0.20	1.40	23.00	46.00	5.80	0.03	0.01	0.01	0.33	0.00
75	(1)	Queso de chancho	71.80	246.00	16.30	19.30	0.70	0.00	1.90	28.00	45.00	1.70	0.00	0.07	0.09	2.99	0.00
76	(1)	Salami	49.60	338.00	16.90	28.60	2.00	0.00	2.90	27.00	138.00	2.20	0.00	0.15	0.16	5.39	0.00
PESCADOS Y MARISCOS																	
77	(2)	Atún enlatado en acei	57.50	245.00	24.40	15.30	0.80	0.00	2.00	24.00	218.00	2.10	0.01	0.06	0.07	11.83	0.00
78	(1)	Atún enlatado sin ace	57.70	217.00	29.10	9.40	1.90	0.00	1.90	26.00	247.00	3.20	0.01	0.03	0.12	18.92	0.00
79	(1)	Bonito enlatado en ac	57.60	248.00	23.40	16.40	0.10	0.00	2.50	29.00	218.00	2.60	0.00	0.01	0.06	10.56	0.00
80	(1)	Rallado en aceite (lon	49.90	305.00	24.10	22.00	1.00	0.00	3.00	49.00	233.00	2.00	0.00	0.02	0.07	8.30	0.00
81	(1)	Bacalao seco	19.10	295.00	52.20	7.20	1.80	0.00	19.70	344.00	503.00	8.50	0.01	0.03	0.08	4.80	0.00
82	(1)	Caracoles terrestres	89.90	43.00	6.10	0.40	3.20	0.00	0.40	53.00	75.00	2.20	0.02	0.01	0.11	0.38	0.00
83	(2)	Camarones	83.40	73.00	16.40	0.30	0.00	0.00	0.70	56.00	136.00	2.70	0.00	0.01	0.01	0.93	0.00
84	(1)	Calamares	79.80	87.00	16.40	1.10	1.70	0.00	1.00	42.00	148.00	1.90	0.00	0.01	0.01	1.88	0.00
85	(2)	Concha prieta	82.40	70.00	11.40	0.50	4.00	0.00	1.70	77.00	101.00	9.50	0.07	0.01	0.08	1.63	0.00
86	(1)	Langosta	72.70	111.00	23.70	0.50	1.30	0.00	1.80	77.00	296.00	2.30	0.00	0.01	0.01	3.92	0.00
87	(2)	Langostino	77.80	90.00	19.30	0.40	1.00	0.00	1.50	73.00	282.00	1.70	0.00	0.00	0.01	1.90	0.00
88	(2)	Mejillones	91.40	35.00	5.40	0.60	1.60	0.00	1.00	44.00	90.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.99	0.00
89	(2)	Ostiones	89.90	39.00	5.40	0.90	2.00	0.00	1.80	151.00	86.00	3.50	0.03	0.00	0.01	1.14	0.00
90	(1)	Pescado barbudo	74.60	139.00	17.70	7.00	0.00	0.00	1.00	61.00	178.00	1.70	0.10	0.00	0.10	2.10	0.00
91	(2)	Corvina de mar	81.70	76.00	17.40	0.20	0.00	0.00	1.00	31.00	143.00	1.40	0.00	0.01	0.00	4.30	0.00
92	(1)	Corvina de río	79.40	84.00	19.10	0.20	0.20	0.00	1.10	26.00	180.00	1.00	0.00	0.01	0.01	3.79	0.00
93	(1)	Guanchiche	76.60	102.00	20.70	1.50	0.10	0.00	1.10	57.00	206.00	1.10	0.08	0.01	0.05	3.20	0.00
94	(1)	Lisa de mar	78.00	98.00	20.50	1.20	0.00	0.00	0.90	45.00	131.00	1.40	0.00	0.02	0.01	5.80	0.00
95	(1)	Lisa natural	72.00	115.00	19.80	3.20	0.40	0.00	4.60	237.00	321.00	3.40	0.00	0.01	0.10	4.78	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
96	(2)	Pargo	77.90	101.00	20.30	1.60	0.00	0.00	1.10	45.00	178.00	2.00	0.00	0.02	0.04	6.00	0.00
97	(1)	Filete de bagre	73.70	152.00	16.90	8.80	0.00	0.00	0.80	11.00	157.00	1.40	0.01	0.03	0.06	2.92	0.00
98	(1)	Pescado (Pasta de h	73.30	140.00	12.20	7.70	4.40	0.00	2.40	25.00	179.00	2.50	0.00	0.06	0.38	1.11	0.00
99	(1)	Pescado Cnanel	82.10	76.00	16.80	0.50	0.00	0.00	0.90	56.00	190.00	3.10	0.00	0.01	0.22	1.60	0.00
100	(2)	Pescado toyo	76.20	112.00	25.90	0.20	0.00	0.00	1.30	16.00	254.00	2.50	0.01	0.07	0.07	7.30	0.00
101	(1)	Boca chico	78.80	100.00	28.20	1.50	0.00	0.00	1.10	50.00	200.00	2.50	0.01	0.00	0.08	3.00	0.00
102	(5)	Picudo	72.00	142.00	24.30	4.30	0.00	0.00	1.10	19.00	217.00	2.00	0.00	0.07	0.02	8.20	0.00
103	(1)	Pescado dorado	79.30	88.00	19.50	0.50	0.00	0.00	1.00	21.00	175.00	3.00	0.00	0.07	0.08	0.00	0.00
LEGUMINOSA Y OLEAGINOSAS																	
104	(8)	Arveja seca	13.20	134.00	23.30	1.00	60.10	5.70	2.40	70.00	375.00	5.60	0.03	0.68	0.17	2.55	0.00
105	(6)	Arveja tierna	69.80		7.50	0.40	21.40	3.00	0.90	29.00	124.00	2.30	0.47	0.43	0.11	2.34	28.00
106	(3)	Chucho crudo seco	10.40	419.00	41.20	15.00	29.20	8.80	3.50	90.00	635.00	5.50	0.13	0.47	0.44	2.57	0.00
107	(5)	Chucho cocinado	71.30	136.00	17.30	7.40	3.60	1.00	0.40	32.00	89.00	2.50	0.11	0.00	0.02	0.00	0.00
108	(5)	Fréjol tierno	58.20	159.00	10.40	0.40	29.30	2.00	1.70	44.00	213.00	3.00	0.07	0.36	0.10	1.49	16.00
109	(4)	Fréjol seco	9.30	347.00	21.00	1.30	64.60	4.40	3.80	105.00	396.00	6.30	0.00	0.43	0.13	1.54	0.00
110	(2)	Fréjol mantequilla	9.60	341.00	20.10	0.70	65.30	5.60	4.30	76.00	436.00	6.80	0.01	0.35	0.10	1.65	0.00
111	(1)	Fréjol alcabueite	14.20	327.00	23.60	1.40	57.30	4.50	3.50	109.00	411.00	5.90	0.04	0.57	0.18	1.57	0.00
112	(1)	Fréjoles de árbol	73.10	101.00	4.70	0.10	20.60	1.20	1.50	30.00	91.00	2.00	0.11	0.09	0.01	2.43	8.90
113	(3)	Fréjol bayo	12.40	337.00	19.50	1.50	63.00	4.40	3.60	130.00	443.00	6.70	0.03	0.61	0.15	1.75	0.00
114	(3)	Fréjol blanco	11.40	339.00	18.70	1.30	64.60	4.20	4.00	131.00	472.00	6.60	0.02	0.52	0.13	2.05	0.00
115	(2)	Fréjol canario	14.50	328.00	21.00	1.30	60.00	3.40	3.20	102.00	333.00	4.60	0.03	0.49	0.16	1.50	0.00
116	(1)	Fréjol chaucha	15.00	328.00	18.10	1.50	62.20	3.70	3.20	117.00	431.00	4.80	0.05	0.92	0.38	1.29	0.00
117	(2)	Fréjoles chofo	14.70	326.00	19.90	1.10	60.00	6.70	3.50	119.00	384.00	5.70	0.03	0.54	0.13	1.61	0.00
118	(1)	Fréjoles friguolo	13.10	331.00	23.70	1.00	59.00	6.10	3.20	79.00	394.00	4.30	0.01	0.43	0.11	1.76	0.00
119	(1)	Fréjol lima	9.30	349.00	20.30	1.80	64.70	4.70	3.90	74.00	437.00	7.10	0.00	0.37	0.09	2.00	0.00
120	(4)	Fréjol mixturado	12.50	335.00	20.50	1.50	62.30	4.10	3.40	82.00	420.00	5.50	0.04	0.56	0.15	2.08	0.00
121	(1)	Fréjol de monte	10.50	342.00	17.10	9.00	67.60	6.20	3.90	53.00	307.00	5.70	0.00	0.25	0.12	1.67	0.00
122	(2)	Fréjol de palo	12.50	343.00	20.40	1.80	63.60	8.10	4.20	107.00	300.00	3.30	0.04	0.65	0.15	2.11	0.00
123	(3)	Fréjol panamito	14.40	326.00	21.30	1.40	59.20	4.60	3.70	130.00	455.00	7.20	0.01	0.57	0.15	2.25	0.00
124	(1)	Fréjol percal	13.20	330.00	24.30	1.10	58.10	4.20	3.20	143.00	322.00	2.70	0.01	0.60	0.12	2.13	0.00
125	(1)	Fréjol payar	10.20	346.00	19.30	1.30	65.80	4.40	3.40	176.00	419.00	6.10	0.00	0.01	0.03	0.86	0.00
126	(1)	Fréjol del país	8.90	348.00	22.70	1.50	63.20	4.20	3.70	121.00	437.00	8.90	0.00	0.01	0.03	1.02	0.00
127	(1)	Fréjol srandaja	12.10	336.00	25.50	1.30	58.10	7.70	3.00	68.00	399.00	5.70	0.01	0.44	0.12	2.17	0.00
128	(1)	Fréjol tumbéz	8.90	352.00	24.40	2.10	61.40	4.40	3.20	84.00	408.00	4.90	0.00	0.00	0.03	1.10	0.00
129	(1)	Garbanzo tierno	59.70	166.00	7.60	2.70	28.90	1.50	1.10	91.00	123.00	4.20	0.32	0.09	0.08	1.07	67.00
130	(3)	Garbanzo seco	13.10	353.00	17.80	4.60	62.20	3.50	2.30	132.00	292.00	6.50	0.06	0.46	0.15	1.69	0.00
131	(4)	Haba tierna	62.40	144.00	11.30	0.50	24.70	0.80	1.10	32.00	194.00	2.70	0.26	0.35	0.22	1.93	31.00
132	(2)	Haba común seca	12.30	337.00	25.10	1.40	58.50	1.90	2.70	48.00	447.00	5.40	0.00	0.62	0.35	3.46	0.00
133	(2)	Haba blanca	10.10	349.00	21.70	1.90	63.30	9.30	3.00	115.00	477.00	4.00	0.10	0.42	0.38	1.86	0.00
134	(1)	Haba chaucha	12.70	338.00	22.80	1.60	60.40	8.30	2.50	112.00	290.00	5.70	0.00	0.31	0.23	2.43	0.00
135	(2)	Haba muña	12.30	345.00	21.10	2.40	61.90	7.70	2.30	100.00	351.00	5.30	0.08	0.38	0.36	2.36	0.00
136	(2)	Haba mischoa	11.60	341.00	23.40	1.70	60.30	8.90	3.00	99.00	510.00	5.30	0.08	0.50	0.26	2.31	0.00
137	(1)	Haba suave	12.20	341.00	22.30	2.00	60.60	7.80	2.90	112.00	461.00	2.90	0.02	0.22	0.16	2.32	0.00
138	(2)	Haba verde	11.10	345.00	23.30	1.80	61.10	8.30	2.70	118.00	513.00	6.50	0.06	0.62	0.25	2.41	0.00
139	(1)	Haba tostada	5.30	368.00	27.40	2.70	61.40	1.80	3.20	47.00	496.00	5.80	0.00	0.35	0.37	2.59	0.00
140	(1)	Haba payar grande	83.30	55.00	10.20	0.30	4.20	1.80	2.00	32.00	165.00	2.70	0.01	0.20	0.09	0.00	1.50
141	(2)	Habilla cruda	11.90	340.00	23.10	1.40	61.00	6.60	2.60	141.00	343.00	4.30	0.01	0.32	0.20	2.26	0.00
142	(1)	Habilla tostada	7.10	358.00	25.10	1.20	64.10	6.10	2.50	166.00	289.00	7.10	0.01	0.27	0.14	2.57	0.00
143	(1)	Habichuela chica	59.70	152.00	10.60	0.50	27.20	3.00	2.00	43.00	215.00	3.10	0.20	0.63	0.09	0.00	24.50
144	(2)	Lenteja amarilla	13.10	337.00	21.90	0.90	62.30	4.20	1.80	82.00	320.00	6.80	0.05	0.35	0.14	1.84	0.00
145	(2)	Lenteja verde	14.10	332.00	21.90	0.90	61.20	4.40	1.90	80.00	313.00	7.30	0.08	0.32	0.16	2.06	0.00
146	(2)	Lenteja negra	12.90	336.00	22.90	0.80	61.40	4.70	2.00	91.00	278.00	6.60	0.04	0.61	0.16	2.06	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
147	(1)	Lentejón	14.10	330.00	26.00	1.10	56.70	3.90	2.10	103.00	362.00	8.90	0.01	0.54	0.19	2.26	0.00
148	(2)	Maní crudo	6.40	552.00	29.60	46.30	15.10	1.70	2.60	70.00	477.00	2.20	0.02	0.65	0.16	13.35	0.00
149	(5)	Maní tostado	1.80	579.00	30.90	48.50	16.30	2.30	2.50	67.00	453.00	2.50	0.01	0.17	0.14	14.17	0.00
150	(1)	Soya	5.00	353.00	27.90	23.00	38.20	4.80	5.90	196.00	915.00	10.50	0.01	0.33	0.15	1.21	0.00
151	(1)	Tefrosia tierna	62.00	151.00	12.40	2.30	21.80	5.10	1.50	141.00	145.00	7.40	0.60	0.54	0.44	1.18	26.00
152	(2)	Tefrosia seca	4.00	409.00	39.90	14.30	37.10	12.30	4.70	407.00	701.00	6.60	0.02	0.68	0.21	8.78	0.00

SEMILLAS

153	(1)	Ajonjolí	5.10	601.00	17.40	57.10	15.50	3.20	4.90	1.47	651.00	6.90	0.34	0.75	0.22	4.93	0.00
154	(1)	Cacao morado	2.40	447.00	13.20	44.90	36.30	8.90	3.20	70.00	516.00	2.40	0.05	0.20	0.19	1.69	0.00
155	(1)	Cacao pajáto	1.60	450.00	14.40	44.90	36.10	13.30	3.00	64.00	497.00	4.50	0.04	0.17	0.21	1.40	0.00
156	(1)	Café caracornillo (crudo)	10.20	376.00	12.80	7.40	66.30	30.00	3.30	144.00	207.00	15.70	0.01	0.22	0.20	2.36	0.00
157	(1)	Café caracornillo (tostado)	0.60	452.00	15.60	17.30	62.10	20.40	4.40	115.00	166.00	9.90	0.01	0.00	0.50	33.37	0.00
158	(4)	Café corriente (tostado)	1.10	449.00	14.70	17.10	62.80	20.60	4.30	139.00	222.00	11.90	0.04	0.04	0.23	31.61	0.00
159	(2)	Café corriente (crudo)	10.60	382.00	11.10	9.20	65.50	28.40	3.60	150.00	170.00	26.10	0.00	0.00	0.00	1.58	0.00
160	(5)	Café pergamino (tostado)	1.90	441.00	11.40	14.60	68.70	30.10	3.40	129.00	180.00	13.90	0.03	0.00	0.10	27.80	0.00
161	(5)	Café pergamino (crudo)	11.40	364.00	10.20	5.20	70.10	37.20	3.10	262.00	198.00	37.50	0.00	0.00	0.00	1.55	0.00
162	(1)	Semillas de zapallo	6.30	569.00	33.90	51.90	4.20	2.10	3.70	251.00	1.00	9.90	0.00	0.27	0.08	6.22	0.00
163	(2)	Semillas de sambo (crudo)	6.00	573.00	29.20	53.10	6.70	1.70	5.00	91.00	981.00	15.50	0.03	0.25	0.15	3.30	0.00
164	(1)	Semillas de sambo (tostado)	2.30	600.00	28.60	56.40	7.10	2.10	5.60	921.00	1.39	11.60	0.03	0.07	0.09	2.05	0.00

ESPECIAS

165	(2)	Achioté	10.10	373.00	11.40	7.50	66.60	29.70	4.40	213.00	338.00	7.00	0.33	0.06	0.05	2.19	0.00
166	(2)	Albahaca	87.50	42.00	4.30	1.60	5.20	1.30	1.40	248.00	85.00	2.00	5.70	0.03	0.24	0.95	19.25
167	(1)	Comino	11.60	370.00	18.00	11.80	51.20	22.50	7.40	1.10	506.00	58.30	0.04	0.61	0.33	4.87	0.00
168	(1)	Molle	12.30	366.00	6.90	16.60	59.00	28.10	5.20	410.00	233.00	59.00	0.17	0.05	0.40	1.01	0.00
169	(1)	Orégano de Castilla	9.80	294.00	10.40	4.30	65.10	9.00	10.40	1.57	261.00	20.60	1.92	0.12	0.67	5.27	0.00
170	(1)	Pimienta	14.20	365.00	11.30	9.60	60.40	11.50	4.50	393.00	160.00	27.00	0.84	0.08	0.32	5.59	0.00

VERDURAS

171	(3)	Acelga cruda (hojas)	91.40	26.00	2.40	0.60	4.30	0.90	1.30	77.00	34.00	5.20	3.39	0.07	0.22	0.74	27.00
172	(2)	Acelga (tronco)	94.80	18.00	0.60	0.30	3.50	0.80	0.80	21.00	11.00	2.70	0.04	0.01	0.02	0.16	6.00
173	(6)	Achogcha del país	94.30	18.00	0.70	0.20	4.10	0.80	0.70	18.00	32.00	1.20	0.47	0.04	0.03	0.43	16.00
174	(1)	Ají de patata	79.80	65.00	2.80	0.10	16.20	3.90	1.10	15.00	37.00	0.90	5.98	0.14	0.28	3.90	95.00
175	(1)	Ají dulce	91.20	32.00	1.20	0.50	6.70	1.70	0.40	13.00	19.00	0.50	0.89	0.05	0.10	1.10	76.00
176	(2)	Ají gallinazo	81.40	71.00	3.50	2.10	11.70	5.70	1.30	58.00	53.00	1.40	6.46	0.14	0.23	1.05	79.00
177	(2)	Ají rocoto rojo	91.00	31.00	1.10	0.30	7.10	1.10	0.50	9.00	17.00	0.80	1.35	0.03	0.13	1.52	13.00
178	(1)	Ají rocoto amarillo	90.60	31.00	1.30	0.10	7.50	1.00	0.50	9.00	23.00	0.70	1.90	0.04	0.11	1.11	10.00
179	(1)	Ají largo colorado	89.60	39.00	1.60	0.80	7.40	2.50	0.60	15.00	27.00	1.30	2.59	0.06	0.27	1.75	120.00
180	(3)	Ají uña de pava	76.20	99.00	3.20	3.80	15.70	9.60	1.10	29.00	76.00	1.50	0.98	0.24	0.16	1.46	109.00
181	(3)	Ají	67.10	121.00	2.90	0.10	29.20	0.90	0.70	26.00	76.00	0.70	0.00	0.14	0.05	0.52	17.00
182	(1)	Apio (hojas)	87.10	39.00	3.40	0.70	6.20	1.90	1.90	243.00	115.00	2.90	2.13	0.09	0.25	0.84	72.00
183	(1)	Apic (tronco)	92.70	22.00	0.70	0.10	5.60	1.00	0.90	42.00	44.00	1.10	0.09	0.02	0.12	0.36	14.00
184	(1)	Asnayuyo	79.40	62.00	11.10	1.50	6.20	1.70	1.80	451.00	98.00	5.20	15.04	0.28	0.75	1.90	175.00
185	(2)	Berenjena	90.60	27.00	4.90	0.20	3.80	1.40	0.50	12.00	26.00	0.60	0.04	0.03	0.03	0.96	5.00
186	(3)	Berro (hojas)	89.70	30.00	4.40	0.60	4.00	0.80	1.30	195.00	84.00	2.70	5.38	0.19	0.26	1.17	141.00
187	(3)	Bledo	81.10	56.00	5.40	1.00	9.70	1.70	2.80	535.00	111.00	12.70	8.93	0.05	0.41	1.74	102.00
188	(1)	Brócoli	85.50	44.00	6.00	0.70	6.30	1.70	1.10	89.00	108.00	0.20	1.83	0.19	0.16	1.23	91.00
189	(1)	Zapallo (castellano)	90.40	31.00	0.40	0.10	8.30	0.80	0.80	12.00	13.00	0.60	0.27	0.03	0.02	0.43	19.00
190	(3)	Cebolla blanca	86.90	44.00	1.30	0.20	11.10	1.00	0.50	26.00	44.00	0.70	0.05	0.04	0.04	0.40	17.00
191	(1)	Cebolla colorada	85.30	54.00	2.00	0.40	11.70	0.80	0.60	29.00	48.00	0.60	0.01	0.05	0.02	0.04	8.00
192	(1)	Cebolla Perla	82.30	66.00	0.60	0.10	16.60	0.70	0.40	27.00	16.00	0.40	0.01	0.04	0.02	0.28	10.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
193	(2)	Cebolla puerro	81.60	68.00	0.10	0.30	16.40	1.20	0.60	34.00	50.00	1.20	0.03	0.07	0.04	0.50	174.00
194	(4)	Cebolla paiteña	85.70	52.00	1.20	0.10	12.60	0.60	0.40	20.00	29.00	0.50	0.00	0.03	0.03	0.22	6.00
195	(3)	Cebolla (hoja)	91.60	30.00	1.60	0.50	5.60	1.30	0.70	51.00	47.00	3.50	2.12	0.06	0.09	0.61	35.00
196	(1)	Cidrayota	86.80	44.00	1.80	0.10	10.30	0.60	1.00	28.00	80.00	0.90	0.03	0.02	0.03	0.68	16.00
197	(2)	Col de bruselas	87.90	36.00	3.60	0.20	7.30	1.40	1.00	41.00	75.00	1.90	0.52	0.08	0.11	0.84	120.00
198	(1)	Col de corazón	89.50	33.00	2.90	0.20	6.70	1.20	0.70	42.00	52.00	0.30	0.58	0.12	0.07	0.46	115.00
199	(1)	Col chaucha	92.30	24.00	2.20	0.20	4.70	0.80	0.60	35.00	45.00	0.90	0.39	0.10	0.06	1.04	61.00
200	(2)	Col quintal	90.40	32.00	1.30	0.20	7.60	0.90	0.50	28.00	37.00	0.70	0.05	0.05	0.04	0.26	48.00
201	(6)	Col verde	91.90	26.00	1.20	0.10	6.30	0.80	0.50	28.00	33.00	0.90	0.09	0.07	0.03	0.24	35.00
202	(1)	Col de monte	87.10	40.00	4.00	0.80	6.60	2.20	1.50	264.00	44.00	2.10	9.26	0.07	0.18	1.26	170.00
203	(1)	Col	92.40	25.00	1.60	0.30	5.20	0.80	0.50	32.00	30.00	2.40	0.08	0.04	0.03	0.34	38.00
204	(1)	Col crista	87.00	40.00	3.60	0.60	7.30	1.40	1.50	370.00	78.00	2.80	3.63	0.11	0.23	1.46	194.00
205	(1)	Col var borrensa	92.70	24.00	1.20	0.30	5.30	0.80	0.50	27.00	34.00	2.00	0.09	0.05	0.02	0.30	35.00
206	(1)	Col var glorienknizen	93.20	22.00	1.10	0.20	5.00	0.70	0.50	31.00	29.00	1.40	0.11	0.06	0.02	0.31	40.00
207	(5)	Col morada	90.70	30.00	1.70	0.10	7.00	1.50	0.50	32.00	33.00	0.70	0.05	0.07	0.05	0.35	71.00
208	(7)	Col de seda	92.40	25.00	1.30	0.10	5.80	0.70	0.40	25.00	23.00	0.60	0.06	0.07	0.03	0.29	31.00
209	(5)	Coliflor	91.50	26.00	2.50	0.20	5.10	1.00	0.70	27.00	59.00	1.20	0.06	0.08	0.08	0.58	88.00
210	(2)	Culantro	86.70	40.00	4.50	0.70	6.60	1.40	1.50	167.00	83.00	3.90	6.99	0.23	0.36	2.17	104.00
211	(1)	Calabaza (de Guayaq)	86.50	16.00	0.30	0.90	2.10	0.90	0.20	18.00	12.00	0.50	0.10	0.00	0.01	0.11	14.00
212	(2)	Espinaca	93.00	20.00	1.80	0.40	3.60	0.60	1.20	59.00	26.00	3.50	3.01	0.02	0.14	0.52	32.00
213	(1)	Espinaca (de Guayaq)	86.80	41.00	3.60	1.10	6.40	1.50	2.10	331.00	97.00	2.70	6.84	0.01	0.19	0.70	30.00
214	(2)	Guambullo	90.10	31.00	2.50	0.80	5.10	1.20	1.50	543.00	52.00	6.60	3.26	0.08	0.20	0.92	22.00
215	(1)	Jitomate	93.40	24.00	0.70	0.30	5.20	0.90	0.40	23.00	29.00	1.20	0.45	0.03	0.06	1.97	28.00
216	(3)	Lechuga	96.60	11.00	0.70	0.20	2.20	0.60	0.30	19.00	23.00	0.60	0.16	0.06	0.03	0.24	4.00
217	(1)	Lechuga crespá	95.80	14.00	0.80	0.20	2.90	0.50	0.30	24.00	32.00	0.80	0.13	0.07	0.03	0.20	4.00
218	(1)	Lechuga seda	95.90	12.00	1.30	0.10	2.30	0.60	0.40	39.00	40.00	1.30	0.57	0.09	0.07	0.31	10.00
219	(5)	Nabo (hojas)	90.10	28.00	4.00	0.40	4.10	0.80	1.40	239.00	55.00	3.10	4.63	0.13	0.31	0.99	100.00
220	(1)	Nabo silvestre	91.60	28.00	2.00	0.90	4.30	1.00	1.20	205.00	35.00	0.40	3.21	0.01	0.11	0.60	91.00
221	(2)	Palco	85.10	44.00	4.60	0.80	7.40	1.80	2.10	366.00	60.00	8.30	6.53	0.08	0.37	2.77	91.00
222	(3)	Palmito tronco	91.70	24.00	4.10	0.60	2.60	0.70	1.00	81.00	109.00	1.50	0.12	0.04	0.12	0.79	13.00
223	(3)	Perejil	80.50	63.00	3.30	1.00	13.10	1.80	2.10	256.00	105.00	7.80	7.86	0.15	0.47	1.68	263.00
224	(4)	Pimiento	91.90	29.00	1.00	0.40	6.30	1.50	0.40	13.00	27.00	0.70	1.36	0.03	0.06	0.92	157.00
225	(1)	Rábano blanco	95.60	15.00	0.60	0.20	3.10	0.50	0.50	25.00	19.00	1.20	0.01	0.02	0.01	0.25	20.00
226	(2)	Rábano rojo (con cásc)	93.50	23.00	0.70	0.10	5.20	0.80	0.50	28.00	37.00	1.20	0.03	0.02	0.02	0.27	28.00
227	(1)	Rábano rojo (pelado)	93.00	25.00	0.50	0.10	5.90	0.70	0.50	25.00	47.00	1.00	0.01	0.02	0.02	0.19	25.00
228	(2)	Rábano (hojas)	85.50	47.00	2.80	0.50	10.00	1.30	1.20	239.00	45.00	2.80	3.76	0.14	0.26	0.62	122.00
229	(6)	Remolacha	88.00	41.00	1.30	0.10	9.50	0.90	0.70	14.00	36.00	0.90	0.01	0.01	0.03	0.22	5.00
230	(1)	Remolacha (hojas)	88.40	34.00	3.40	0.50	5.90	1.10	1.80	139.00	56.00	2.80	3.74	0.03	0.15	0.93	23.00
231	(8)	Tomate riñón	92.80	27.00	1.80	0.60	5.10	1.00	0.50	10.00	28.00	0.70	0.90	0.08	0.04	0.72	32.00
232	(4)	Vainita cruda	91.30	33.00	2.00	0.30	5.80	1.40	0.60	52.00	49.00	1.10	0.60	0.07	0.11	0.68	15.00
233	(1)	Vainita de mantequilla	89.50	39.00	3.60	0.40	5.80	1.80	0.70	63.00	68.00	1.30	1.25	0.20	0.11	1.21	25.00
234	(1)	Vainita (verdura)	89.00	35.00	3.10	0.40	6.80	2.80	0.70	56.00	69.00	0.20	0.95	0.00	0.09	0.51	18.00
235	(1)	Zambo tierno, pequeñ	92.70	24.00	0.80	0.10	6.00	0.20	0.40	12.00	41.00	0.20	0.00	0.06	0.04	0.68	46.00
236	(1)	Zambo tierno, grande	94.50	19.00	0.30	0.10	4.90	0.50	0.20	24.00	13.00	0.30	0.04	0.02	0.01	0.26	18.00
237	(1)	Zambo maduro	91.40	31.00	0.20	7.50	7.50	0.60	0.40	21.00	6.00	0.50	0.00	0.01	0.02	0.22	4.00
238	(1)	Zambo chino	97.80	7.00	0.20	1.70	1.70	0.50	0.20	10.00	9.00	0.10	0.05	0.03	0.01	0.41	12.00
239	(7)	Zanahoria amanilla cru	88.40	42.00	0.70	10.00	10.00	0.90	0.70	30.00	30.00	0.80	11.28	0.05	0.03	0.53	6.00
240	(3)	Zapallo tierno	89.50	36.00	0.70	9.30	9.30	0.50	0.40	13.00	22.00	0.70	0.46	0.05	0.02	0.31	24.00
241	(2)	Zapallo semi-maduro	88.90	37.00	0.80	0.10	9.50	0.70	0.70	16.00	17.00	1.80	1.42	0.06	0.03	0.59	14.00
242	(5)	Zapallo maduro	86.50	46.00	0.80	0.10	12.00	0.80	0.60	15.00	29.00	1.30	1.15	0.04	0.03	0.62	15.00
FRUTAS																	
243	(3)	Aguacate (costa)	83.80	96.00	1.30	5.00	5.80	1.30	0.60	13.00	42.00	1.10	0.14	0.02	0.10	1.90	16.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
244	(5)	Aguacate (sierra)	74.20	173.00	1.40	6.10	17.50	1.60	0.80	13.00	47.00	0.70	0.18	0.06	0.09	1.40	8.00
245	(1)	Albaricoque	83.70	57.00	0.90	0.30	14.30	1.00	0.80	32.00	36.00	1.20	0.64	0.02	0.02	0.78	11.00
246	(4)	Babaco	93.20	23.00	0.90	0.10	5.40	0.50	0.40	11.00	14.00	0.40	0.07	0.02	0.06	1.00	29.00
247	(3)	Caimito	84.30	61.00	0.90	1.30	13.10	1.10	0.40	20.00	16.00	0.50	0.01	0.05	0.02	1.21	10.00
248	(3)	Capulí	76.00	84.00	1.30	0.20	21.70	1.00	0.80	28.00	35.00	1.20	0.32	0.03	0.04	1.37	26.00
249	(3)	Ciruela hobo	82.60	61.00	0.80	0.10	16.00	0.20	0.50	11.00	35.00	0.40	0.09	0.08	0.02	0.83	31.00
250	(4)	Claudia amarilla	85.90	51.00	0.60	0.30	12.90	0.30	0.30	7.00	17.00	0.50	0.14	0.02	0.02	0.36	9.00
251	(1)	Claudia morada	87.10	47.00	0.60	0.30	11.70	0.50	0.30	10.00	12.00	0.30	0.12	0.02	0.03	0.40	10.00
252	(1)	Claudia remoiacha	86.40	50.00	0.40	0.30	12.70	0.50	0.20	6.00	13.00	0.60	0.03	0.03	0.02	0.36	2.00
253	(2)	Claudia rosada	85.50	51.00	0.50	0.10	13.60	0.40	0.30	8.00	18.00	0.80	0.12	0.02	0.02	0.37	10.00
254	(1)	Claudia saxuma	85.80	51.00	0.80	0.30	12.80	0.40	0.30	6.00	15.00	0.30	0.07	0.02	0.03	0.41	7.00
255	(2)	Coco grande	50.90	328.00	3.70	31.10	13.60	6.30	0.70	13.00	64.00	1.90	0.00	0.03	0.01	0.53	3.00
256	(1)	Coco chileno (chico)	12.90	621.00	7.10	65.10	13.50	5.90	0.90	32.00	176.00	5.30	0.00	0.26	0.05	1.36	0.00
257	(1)	Coco (cáscara)	85.70	54.00	1.10	1.20	11.30	1.90	0.70	21.00	34.00	0.40	0.03	0.05	0.25	1.12	51.00
258	(3)	Chigüaicán (pulpa)	91.10	31.00	1.20	0.20	6.90	1.30	0.60	14.00	27.00	0.80	0.13	0.02	0.04	1.34	46.00
259	(2)	Chigüaicán (pulpa y s	84.80	64.00	2.90	3.10	8.00	2.60	1.20	59.00	91.00	0.90	0.03	0.09	0.04	1.18	18.00
260	(3)	Chirimoya	73.20	95.00	1.40	0.20	24.50	1.30	0.70	25.00	31.00	0.80	0.05	0.10	0.14	0.94	29.00
261	(2)	Chirimoya (de Guayac	80.40	73.00	1.20	1.00	16.80	2.40	0.60	30.00	42.00	0.40	0.14	0.00	0.11	0.72	24.00
262	(4)	Durazno	79.70	73.00	0.70	0.30	18.80	0.70	0.50	8.00	25.00	0.60	1.10	0.03	0.04	0.33	20.00
263	(4)	Fruítilla	89.00	39.00	0.70	0.30	9.60	1.40	0.40	26.00	26.00	1.50	0.03	0.02	0.03	0.57	75.00
264	(2)	Fruta de Pan	68.50	132.00	4.40	2.30	23.90	1.30	0.90	28.00	86.00	0.70	0.02	0.15	0.05	1.72	13.00
265	(1)	Guaba machetona	84.80	54.00	0.90	0.10	14.00	0.80	0.20	10.00	4.00	0.30	0.00	0.04	0.03	0.57	8.00
266	(1)	Guaba mishma	85.20	53.00	0.70	0.20	13.70	9.00	0.20	11.00	10.00	0.10	0.00	0.04	0.03	0.42	9.00
267	(3)	Granadilla	76.30	96.00	2.60	3.10	17.00	4.70	1.00	12.00	69.00	0.80	0.02	0.00	0.06	1.55	21.00
268	(6)	Guanábana	83.40	58.00	1.00	0.20	14.70	1.40	0.70	28.00	26.00	0.80	0.02	0.03	0.05	0.63	25.00
269	(6)	Guayaba	83.10	60.00	0.80	0.50	14.80	4.80	0.80	15.00	21.00	0.50	0.14	0.03	0.03	1.04	192.00
270	(5)	Guaytambo	85.50	59.00	0.60	0.20	15.30	0.80	0.40	6.00	23.00	0.60	0.02	0.03	0.03	0.32	17.00
271	(1)	Grosella	92.40	31.00	0.70	1.00	5.60	0.70	0.30	11.00	20.00	1.20	0.03	0.01	0.01	0.38	4.00
272	(4)	Higo	86.90	46.00	1.70	0.30	10.50	2.40	0.60	61.00	34.00	1.00	0.38	0.05	0.05	0.41	23.00
273	(1)	Hualicón	84.30	57.00	0.70	0.30	14.40	3.90	0.30	58.00	22.00	0.50	0.00	0.01	0.02	0.15	27.00
274	(3)	Lima dulce	91.60	23.00	0.50	0.10	7.50	0.40	0.30	15.00	18.00	0.30	0.00	0.06	0.02	0.26	48.00
275	(2)	Limón real	92.80	19.00	0.40	0.10	5.40	0.80	0.30	11.00	12.00	0.40	0.01	0.03	0.01	0.12	24.00
276	(4)	Limón sutil	89.80	28.00	1.30	0.10	8.60	0.10	0.20	17.00	14.00	0.70	0.01	0.02	0.01	0.12	33.00
277	(1)	Lima dulce	63.70	129.00	2.90	0.20	32.60	1.10	0.60	25.00	26.00	0.30	1.22	0.01	0.01	1.36	29.00
278	(3)	Mamey	57.90	152.00	0.90	0.80	39.60	2.00	0.80	48.00	31.00	2.20	1.07	0.00	0.01	2.42	21.00
279	(3)	Mandarina	88.20	32.00	0.50	0.10	10.90	0.40	0.30	27.00	16.00	0.30	0.05	0.06	0.02	0.34	49.00
280	(1)	Mango blanco	82.40	64.00	0.30	0.40	16.50	0.50	0.40	15.00	7.00	0.50	1.54	0.01	0.03	0.24	32.00
281	(2)	Mango de comer	83.00	61.00	0.30	0.30	16.10	0.70	0.30	17.00	9.00	0.30	0.89	0.02	0.03	0.44	24.00
282	(1)	Mango cuchillo	86.40	49.00	0.30	0.10	13.00	0.80	0.20	13.00	7.00	0.80	0.67	0.01	0.03	0.26	34.00
283	(4)	Mango de chupar	80.30	71.00	0.40	0.20	18.80	0.30	0.30	13.00	11.00	0.70	1.81	0.03	0.04	0.44	10.00
284	(1)	Mango de manzana	84.20	57.00	0.30	0.30	14.90	0.40	0.30	15.00	10.00	0.50	1.52	0.02	0.03	0.28	17.00
285	(1)	Mango de papaya	88.60	41.00	0.20	0.10	10.90	0.30	0.20	9.00	12.00	0.70	0.17	0.01	0.02	0.18	18.00
286	(2)	Manzana azotada	84.80	54.00	0.30	0.00	14.70	1.00	0.20	2.00	11.00	0.40	0.00	0.01	0.01	0.18	23.00
287	(2)	Manzana emilia	84.20	57.00	0.30	0.20	15.10	0.90	0.20	3.00	13.00	0.30	0.18	0.01	0.01	0.17	9.00
288	(2)	Manzana pasposa	81.40	67.00	0.40	0.10	17.90	0.20	0.20	5.00	17.00	0.50	0.09	0.02	0.01	0.21	24.00
289	(2)	Manzana silvestre	72.00	99.00	0.80	0.20	26.40	3.00	0.60	59.00	51.00	1.50	1.16	0.02	0.02	0.49	131.00
290	(4)	Membrillo	80.50	70.00	0.50	0.40	18.10	2.10	0.50	8.00	38.00	1.20	0.13	0.02	0.01	0.24	19.00
291	(2)	Melón	92.80	25.00	0.40	0.10	6.30	0.60	0.40	14.00	20.00	0.40	0.01	0.02	0.01	0.63	21.00
292	(2)	Mirabel	88.90	40.00	0.50	0.40	9.80	0.60	0.40	11.00	16.00	0.50	0.22	0.02	0.03	0.38	11.00
293	(3)	Mora de castilla	84.20	58.00	1.40	0.70	13.20	5.30	0.50	38.00	40.00	2.20	0.03	0.02	0.03	0.58	17.00
294	(3)	Mora silvestre	87.60	50.00	1.20	1.50	9.20	4.50	0.50	39.00	32.00	2.10	0.03	0.02	0.05	0.45	30.00
295	(1)	Mora zarzamora	79.40	73.00	2.10	0.50	17.10	1.60	0.90	85.00	62.00	4.70	0.07	0.04	0.06	1.00	1.00
296	(4)	Mortiño	80.00	75.00	0.80	0.80	18.10	2.90	0.30	26.00	16.00	0.90	0.06	0.01	0.02	0.56	11.00
297	(1)	Mortilén	83.00	59.00	1.20	0.10	15.10	0.70	0.60	20.00	35.00	1.60	0.15	0.01	0.03	0.80	11.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
298	(4)	Naranja agria	87.70	36.00	0.50	0.50	11.00	0.10	0.30	16.00	12.00	0.70	0.02	0.01	0.02	0.15	52.00
299	(5)	Naranja dulce (jugo)	80.00	30.00	0.40	0.10	10.40	0.10	0.30	11.00	17.00	0.50	0.09	0.05	0.01	0.17	63.00
300	(3)	Naranja dulce (jugo y	86.60	36.00	0.90	0.10	12.00	0.50	0.40	36.00	23.00	0.60	0.02	0.07	0.02	0.26	57.00
301	(1)	Naranja agria (jugo)	89.60	36.00	0.70	0.20	8.90	0.40	0.60	7.00	10.00	0.40	0.21	0.04	0.03	1.87	47.00
302	(6)	Naranja dulce (jugo)	87.70	43.00	0.50	0.20	11.10	0.40	0.50	10.00	10.00	1.00	0.12	0.04	0.04	1.51	57.00
303	(3)	Naranja dulce (jugo)	87.00	45.00	1.10	0.20	11.00	4.00	0.70	11.00	41.00	0.60	0.16	0.07	0.04	1.54	48.00
304	(2)	Nispero	83.90	58.00	0.40	0.20	15.20	1.00	0.30	17.00	11.00	0.60	0.14	0.01	0.02	0.23	14.00
305	(7)	Papaya	89.70	36.00	0.50	0.10	9.30	0.70	0.40	25.00	11.00	0.50	0.16	0.02	0.03	0.32	63.00
306	(1)	Pepino de sal (Guaya	95.80	13.00	1.20	0.10	2.30	1.70	0.60	56.00	49.00	2.20	0.00	0.03	0.01	0.94	11.00
307	(1)	Pepino redondo	81.00	68.00	0.50	0.10	18.10	0.80	0.30	7.00	9.00	0.90	0.19	0.06	0.04	0.33	82.00
308	(2)	Pepino largo	91.60	29.00	0.60	0.10	7.40	0.40	0.30	9.00	14.00	0.50	0.20	0.04	0.03	0.37	45.00
309	(2)	Pepinillo	95.00	14.00	0.80	0.10	2.90	0.70	0.40	18.00	30.00	0.70	0.21	0.02	0.03	0.22	11.00
310	(1)	Pera de azucar	83.00	61.00	0.20	0.10	16.50	1.50	0.20	7.00	12.00	0.40	0.02	0.02	0.01	0.21	10.00
311	(1)	Pera blanca (pelada)	85.50	52.00	0.30	0.10	13.90	1.20	0.20	7.00	8.00	0.30	0.01	0.01	0.02	0.57	5.00
312	(1)	Pera blanca (con casc	86.10	50.00	0.60	0.20	12.90	1.60	0.20	5.00	14.00	4.90	0.03	0.02	0.02	0.57	0.00
313	(1)	Pera ciruela	81.10	67.00	0.40	0.10	18.10	2.50	0.30	6.00	17.00	0.40	0.02	0.02	0.02	0.32	12.00
314	(1)	Pera Chirimoya	89.20	38.00	0.30	0.00	10.30	1.30	0.20	6.00	18.00	0.40	0.05	0.02	0.02	0.34	10.00
315	(2)	Pera de manteca	82.90	61.00	0.40	0.10	16.40	2.10	0.20	7.00	14.00	0.50	0.02	0.02	0.02	0.57	7.00
316	(4)	Pera del pais	82.10	64.00	0.30	0.10	17.30	1.60	0.20	8.00	14.00	0.50	0.03	0.01	0.02	0.35	13.00
317	(2)	Pera uvilla	84.20	57.00	0.30	0.20	15.10	1.80	0.20	7.00	10.00	0.40	0.03	0.01	0.01	0.23	5.00
318	(8)	Piña	85.60	51.00	0.40	0.10	13.60	0.50	0.30	14.00	7.00	0.50	0.03	0.06	0.02	0.19	47.00
319	(2)	Plátano barraganete (56.10	157.00	1.00	0.20	42.10	0.40	0.60	4.00	29.00	1.00	1.81	0.05	0.06	0.43	26.00
320	(1)	Plátano barraganete (60.20	142.00	0.80	0.40	37.90	0.40	0.70	13.00	26.00	0.70	1.18	0.05	0.05	0.80	20.00
321	(1)	Plátano dominico (ver	55.40	159.00	1.30	0.30	42.90	0.40	0.70	7.00	36.00	1.60	1.06	0.04	0.04	0.44	25.00
322	(2)	Plátano dominico (ma	60.30	142.00	1.10	0.30	37.70	0.40	0.60	4.00	28.00	0.80	1.42	0.05	0.02	0.51	24.00
323	(1)	Plátano artón (verde)	59.70	143.00	1.10	0.20	38.30	0.30	0.70	8.00	27.00	2.00	1.50	0.04	0.02	0.52	30.00
324	(3)	Plátano maqueño	64.60	126.00	1.20	0.30	33.20	0.40	0.70	6.00	25.00	0.70	1.07	0.05	0.04	0.63	23.00
325	(1)	Plátano blanco limeño	77.00	81.00	0.80	0.10	21.50	0.40	0.60	10.00	16.00	0.90	0.14	0.03	0.02	0.66	9.00
326	(2)	Plátano onto maduro	68.90	111.00	1.20	0.20	29.20	0.60	0.50	6.00	21.00	0.70	30.00	0.02	0.03	0.57	16.00
327	(1)	Plátano otayo	66.10	120.00	1.10	0.10	32.10	0.40	0.60	9.00	19.00	1.10	2.05	0.04	0.03	0.67	28.00
328	(5)	Plátano rosado	73.10	95.00	1.10	0.20	24.90	0.40	0.70	12.00	17.00	1.10	0.48	0.02	0.03	0.54	9.00
329	(1)	Plátano rosado blanc	74.80	89.00	1.10	0.20	23.30	0.40	0.80	12.00	16.00	2.00	0.73	0.02	0.02	0.48	7.00
330	(3)	Plátano de seda (verd	68.70	110.00	1.30	0.10	29.10	0.40	0.80	10.00	45.00	1.60	0.56	0.04	0.02	0.54	26.00
331	(1)	Plátano de seda (mad	72.90	96.00	1.20	0.30	24.90	0.30	0.70	13.00	19.00	0.70	0.22	0.02	0.02	0.80	13.00
332	(1)	Plátano de seda (desl	19.00	290.00	3.30	1.20	74.70	1.00	1.80	17.00	64.00	8.60	0.41	0.02	0.21	1.50	0.00
333	(4)	Sandia	93.30	24.00	0.70	0.10	5.70	0.10	0.20	7.00	12.00	0.50	0.07	4.00	0.02	0.17	0.00
334	(4)	Zapote	86.60	48.00	0.70	0.20	12.10	0.70	0.40	19.00	26.00	0.40	0.91	0.04	0.04	0.27	12.00
335	(3)	Tamarindo	29.60	249.00	1.90	0.80	65.50	3.30	2.20	93.00	119.00	9.00	0.01	0.41	0.19	1.35	10.00
336	(1)	Taxo	89.70	36.00	0.80	0.30	8.70	0.10	0.50	6.00	21.00	0.80	2.07	0.00	0.06	2.99	52.00
337	(2)	Taxo silvestre	89.10	37.00	1.10	0.10	9.00	0.40	0.70	17.00	20.00	1.70	2.02	0.00	0.05	3.44	35.00
338	(7)	Tomate de árbol	86.70	48.00	2.00	0.60	10.10	2.00	0.60	9.00	41.00	0.90	0.67	0.10	0.03	1.07	29.00
339	(3)	Toronja	90.40	26.00	0.60	0.10	8.60	0.20	0.30	20.00	18.00	0.30	0.01	0.04	0.01	0.25	49.00
340	(4)	Tuna blanca	87.00	69.00	0.90	0.20	17.90	5.00	0.30	26.00	28.00	0.50	0.06	0.00	0.02	0.33	22.00
341	(1)	Tuna rosada	81.80	66.00	1.00	0.40	16.50	5.40	0.30	29.00	25.00	0.40	0.02	0.00	0.02	0.31	30.00
342	(1)	Uva	80.50	71.00	0.50	0.50	18.10	1.60	0.40	16.00	23.00	1.20	0.05	0.05	0.01	0.21	4.00
343	(3)	Uvilla	79.40	72.00	1.30	0.30	18.10	5.10	0.90	10.00	50.00	1.70	2.00	0.10	0.03	2.15	43.00
TUBERCULOS Y RAICES																	
344	(1)	Achira	66.80	123.00	0.90	0.10	31.30	0.50	0.90	15.00	63.00	1.40	0.01	0.03	0.01	0.45	7.00
345	(2)	Camote Amarillo	75.30	93.00	0.80	0.40	22.80	0.80	0.70	20.00	49.00	0.80	0.01	0.09	0.02	0.62	36.00
346	(1)	Camote blanco	67.20	122.00	0.80	0.10	31.00	0.80	0.90	14.00	66.00	1.10	0.01	0.13	0.02	0.60	29.00
347	(3)	Camote morado	69.00	114.00	1.10	0.10	28.80	1.10	1.00	19.00	50.00	2.10	0.03	0.11	0.03	0.70	48.00
348	(3)	Camote papa	65.60	128.00	1.30	0.20	32.10	0.90	0.80	23.00	58.00	1.10	0.06	0.07	0.04	0.93	48.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
349	(1)	Jicama	82.20	67.00	0.70	0.30	16.20	0.60	0.60	15.00	41.00	0.60	0.26	0.02	0.02	1.46	25.00
350	(4)	Mellico	86.30	50.00	1.10	0.20	11.80	0.30	0.60	5.00	38.00	0.70	0.01	0.06	0.03	0.53	24.00
351	(1)	Ñame	72.80	104.00	1.20	0.10	24.80	0.70	1.10	37.00	22.00	1.00	0.01	0.12	0.03	0.46	12.00
352	(1)	Oca fresca	82.40	67.00	0.70	0.00	16.10	0.50	0.80	5.00	39.00	0.90	0.02	0.07	0.03	0.42	37.00
353	(3)	Oca asoleada	66.90	128.00	1.10	0.10	30.80	1.00	1.10	7.00	64.00	1.30	0.05	0.09	0.05	1.03	33.00
354	(3)	Papa bastidas	73.20	101.00	1.80	0.00	23.90	0.50	1.10	5.00	65.00	1.20	0.02	0.09	0.03	2.67	33.00
355	(1)	Papa blanca	80.10	72.00	3.40	0.10	15.40	0.50	1.00	8.00	99.00	2.60	0.01	0.15	0.02	2.35	11.00
356	(2)	Papa curipamba	80.00	74.00	2.20	0.00	16.90	0.40	0.90	8.00	30.00	2.10	0.01	0.08	0.02	1.90	24.00
357	(1)	Papa chaucha	78.70	80.00	2.00	0.10	18.40	0.60	0.80	11.00	60.00	2.00	0.01	0.11	0.03	2.35	32.00
358	(3)	Papa chola	76.20	89.00	2.40	0.00	20.40	0.40	1.00	6.00	40.00	1.00	0.04	0.10	0.02	3.86	18.00
359	(1)	Papa flora pintada	72.90	104.00	1.40	0.00	24.80	0.60	0.90	8.00	67.00	1.20	0.02	0.09	0.02	2.62	27.00
360	(1)	Papa furro	77.60	85.00	1.80	0.10	19.70	0.40	0.80	6.00	71.00	0.90	0.13	0.08	0.02	2.73	24.00
361	(1)	Papa leona	68.90	120.00	2.00	0.00	28.30	0.60	0.80	3.00	36.00	0.60	0.00	0.08	0.02	1.69	18.00
362	(1)	Papa rosada blanca	80.20	73.00	2.70	0.00	16.30	0.50	0.80	17.00	34.00	2.00	0.01	0.12	0.02	0.00	0.00
363	(1)	Papa rosada, ojos mc	80.30	72.00	2.60	0.00	16.20	0.50	0.90	8.00	29.00	1.70	0.01	0.10	0.02	2.33	19.00
364	(1)	Papa yungara	79.80	76.00	1.50	0.00	17.80	0.50	0.90	5.00	57.00	2.00	0.04	0.04	0.03	1.42	22.00
365	(4)	Papa china	72.30	101.00	2.20	0.20	24.30	0.50	1.00	35.00	70.00	1.20	0.04	0.09	0.03	1.26	7.00
366	(2)	Papa nabo	92.10	27.00	0.80	0.00	6.50	1.10	0.60	53.00	42.00	0.40	0.00	0.03	0.02	0.73	26.00
367	(1)	Yuca amarilla	64.00	141.00	0.90	0.10	34.10	1.00	0.90	30.00	75.00	0.50	0.34	0.06	0.02	0.76	56.00
368	(5)	Yuca blanca	63.10	146.00	0.60	0.20	35.30	1.00	0.80	26.00	43.00	1.20	0.02	0.03	0.02	0.58	54.00
369	(4)	Zanahoria blanca	71.10	112.00	1.00	0.10	26.90	0.60	0.90	19.00	55.00	0.90	0.11	0.07	0.02	3.67	31.00

CEREALES Y DERIVADOS

370	(7)	Arroz de castilla	12.70	359.00	9.70	0.70	76.20	0.40	0.70	14.00	173.00	1.90	0.01	0.07	0.03	2.74	0.00
371	(1)	Arroz flor	12.00	364.00	6.50	0.60	88.40	0.40	0.50	9.00	135.00	1.40	0.00	0.05	0.04	1.90	0.00
372	(1)	Arroz canilla	12.30	363.00	6.90	0.70	79.50	0.30	0.60	15.00	154.00	1.50	0.00	0.00	0.03	2.34	0.00
373	(1)	Arroz comino	12.20	362.00	8.90	0.50	77.80	0.30	0.60	13.00	144.00	2.20	0.01	0.11	0.03	2.31	0.00
374	(1)	Arroz chato	11.80	364.00	12.60	1.10	73.80	0.20	0.70	14.00	168.00	1.50	0.01	0.06	0.04	3.03	0.00
375	(1)	Arroz chato canilla	12.10	367.00	7.10	1.50	78.60	0.30	0.70	15.00	170.00	1.40	0.00	0.10	0.02	2.19	0.00
376	(1)	Arroz fermentado	12.60	353.00	7.90	0.40	78.30	0.30	0.80	19.00	187.00	3.00	0.00	0.04	0.04	2.97	0.00
377	(1)	Arroz moreno	12.30	360.00	7.60	2.30	76.50	0.70	1.30	16.00	309.00	1.90	0.01	0.27	0.03	2.07	0.00
378	(1)	Arroz piedra	11.70	364.00	8.70	0.70	78.30	0.40	0.60	15.00	150.00	0.90	0.01	0.08	0.03	2.14	0.00
379	(1)	Arroz rexoro	12.50	362.00	6.40	0.50	88.20	0.20	0.40	13.00	116.00	0.80	0.00	0.05	0.02	1.06	0.00
380	(4)	Avena	10.70	384.00	12.10	7.70	68.00	1.70	1.50	55.00	348.00	4.60	0.01	0.64	0.09	0.87	0.00
381	(2)	Canguil	13.40	355.00	9.50	5.50	70.20	1.60	1.40	7.00	329.00	3.50	0.01	0.32	0.09	1.72	0.00
382	(2)	Cebada (cruda)	10.70	350.00	10.00	2.10	75.30	3.30	1.90	37.00	318.00	5.60	0.00	0.35	12.00	13.96	0.00
383	(1)	Cebada (tostada)	9.40	352.00	8.00	1.90	78.00	7.10	2.70	39.00	349.00	6.20	0.00	0.45	0.08	12.51	0.00
384	(1)	Cebada (tostada y mc)	7.40	362.00	9.40	2.50	77.90	5.10	2.80	52.00	306.00	10.40	0.02	0.20	0.08	9.25	0.00
385	(5)	Cebada (arroz de)	12.30	344.00	9.20	2.00	74.70	2.30	1.80	47.00	354.00	9.50	0.01	0.27	0.10	8.85	0.00
386	(2)	Centeno	13.10	330.00	9.40	1.90	74.00	2.40	1.60	53.00	299.00	8.20	0.02	0.31	0.13	0.82	0.00
387	(2)	Chulpi (granos)	12.30	368.00	7.80	7.00	71.40	2.80	1.50	11.00	325.00	3.30	0.03	0.30	0.07	3.58	0.00
388	(1)	Granadillo	13.10	361.00	11.90	2.00	70.20	2.80	2.00	45.00	507.00	3.50	0.02	0.88	0.11	6.29	0.00
389	(1)	Maiz amarillo (fresco)	41.40	241.00	5.10	3.40	49.20	1.30	0.90	4.00	186.00	1.40	0.03	0.25	0.04	1.57	0.00
390	(4)	Maiz amarillo (seco)	17.90	335.00	7.90	4.50	68.50	1.60	1.20	6.00	256.00	2.00	0.05	0.35	0.05	2.00	0.00
391	(1)	Maiz amarillo mishca	30.50	287.00	5.50	4.20	58.70	1.30	1.10	2.00	238.00	1.80	0.03	0.28	0.05	1.54	2.00
392	(2)	Maiz amarillo mishca	18.50	333.00	6.80	4.10	69.40	1.50	1.20	4.00	269.00	2.40	0.03	0.34	0.05	2.01	0.00
393	(8)	Maiz blanco de la sier	12.80	357.00	7.70	4.80	73.30	1.60	1.40	8.00	293.00	2.40	0.06	0.36	0.07	2.36	0.00
394	(7)	Maiz blanco Sto. Dorr	13.30	350.00	8.80	4.10	72.60	1.40	1.30	6.00	228.00	2.50	0.22	0.33	0.07	1.89	0.00
395	(2)	Maiz de gallina	14.20	350.00	7.70	4.60	72.20	1.60	1.30	5.00	283.00	1.70	0.06	0.30	0.09	2.77	0.00
396	(1)	Maiz de gallina guate	14.30	351.00	9.30	5.20	70.10	2.00	1.10	7.00	254.00	3.60	0.20	0.49	0.06	0.00	0.00
397	(1)	Maiz lima	14.30	350.00	8.10	4.50	71.90	1.60	1.20	4.00	233.00	0.30	0.00	0.30	0.08	2.24	0.00
398	(1)	Maiz tostado	7.10	377.00	6.70	4.80	79.10	2.30	2.30	9.00	276.00	2.30	0.01	0.02	0.10	2.55	0.00
399	(4)	Maiz tierno (choclo)	67.60	131.00	3.30	1.80	26.60	0.80	0.70	7.00	113.00	0.90	0.01	0.16	0.09	1.85	10.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
400	(2)	Maiz choclo (cao)	47.90	210.00	5.40	2.50	43.20	1.20	1.00	8.00	200.00	1.00	0.06	0.22	0.00	1.19	4.00
401	(2)	Morocho fresco	33.00	272.00	7.40	3.60	55.00	0.80	1.00	2.00	245.00	0.00	0.02	0.34	0.04	95.00	2.00
402	(6)	Morocho seco	12.20	357.00	8.90	4.70	72.90	1.40	1.30	11.00	295.00	2.90	0.04	0.43	0.07	1.60	0.00
403	(1)	Morocho maicena	11.70	361.00	9.20	5.10	72.70	1.50	1.30	20.00	303.00	3.10	0.18	0.46	0.08	1.92	0.00
404	(1)	Morochillo	15.80	339.00	7.60	3.00	72.80	0.90	0.80	10.00	175.00	1.80	0.01	0.25	0.06	1.41	0.00
405	(5)	Quinua	13.10	353.00	14.20	4.10	66.20	3.90	2.40	68.00	430.00	6.60	0.03	0.35	0.25	1.54	0.00
406	(3)	Trigo	14.20	354.00	13.00	1.70	69.60	2.90	1.50	54.00	340.00	3.70	0.01	0.56	0.05	4.96	0.00
407	(5)	Trigo "150"	12.20	363.00	11.80	2.10	72.30	2.90	1.60	54.00	353.00	4.00	0.01	0.46	0.07	5.28	0.00
408	(1)	Trigo barba negra	13.00	356.00	11.70	1.90	71.00	2.60	1.60	56.00	344.00	3.70	0.00	0.46	0.12	6.16	0.00
409	(2)	Trigo bola	13.20	360.00	11.30	2.00	71.90	3.20	1.60	56.00	344.00	4.60	0.03	0.48	0.09	4.21	0.00
410	(1)	Trigo colombiano	13.00	364.00	9.70	3.10	72.60	2.70	1.60	47.00	354.00	4.40	0.05	0.58	0.08	5.20	0.00
411	(1)	Trigo fontana	12.10	362.00	11.40	1.50	73.50	2.70	1.50	48.00	339.00	3.60	0.00	0.49	0.05	5.66	0.00
412	(1)	Trigo "Del Hierro"	11.30	368.00	11.60	2.10	73.70	2.90	1.30	51.00	294.00	3.50	0.05	0.57	0.08	4.50	0.00
413	(1)	Trigo Keyna	13.10	358.00	10.00	1.60	73.80	2.80	1.50	44.00	340.00	3.20	0.01	0.38	0.05	5.43	0.00
414	(2)	Trigo tropical	11.20	371.00	13.30	4.10	70.00	0.50	1.40	91.00	309.00	6.00	0.00	0.26	0.06	4.50	0.00
415	(1)	Trigo comision	13.00	361.00	12.10	2.30	71.10	2.80	1.50	39.00	326.00	3.50	0.00	0.01	0.01	3.33	0.00

HARINAS

416	(1)	Almidón de yuca	15.10	349.00	0.40	0.40	83.60	0.20	0.50	27.00	16.00	0.40	0.00	0.01	0.02	0.48	0.00
417	(1)	Almidón de papa	18.80	333.00	0.10	0.20	80.30	0.10	0.60	11.00	44.00	0.70	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
418	(3)	Harina de arveja	9.80	353.00	19.00	1.90	66.60	3.50	2.70	75.00	329.00	17.40	0.02	0.31	0.17	2.01	0.00
419	(8)	Harina de cebada	6.10	368.00	9.00	2.70	79.40	5.50	2.80	56.00	291.00	12.50	0.02	0.10	0.12	8.59	0.00
420	(2)	Harina de chulpi	4.80	391.00	8.90	5.80	78.90	1.90	1.60	22.00	309.00	6.60	0.12	0.08	0.09	2.60	0.00
421	(1)	Harina de chocho	3.20	463.00	56.40	25.20	13.90	2.50	1.30	84.00	302.00	7.20	0.25	0.06	0.02	0.00	0.00
422	(4)	Harina de haba	8.30	357.00	24.60	2.00	62.60	1.40	2.50	61.00	346.00	11.40	0.02	0.38	0.16	2.09	0.00
423	(3)	Harina de maiz (cruda)	12.50	369.00	6.70	5.20	74.30	1.10	1.30	13.00	255.00	3.70	0.03	0.31	0.07	2.17	0.00
424	(3)	Harina de maiz (tosta)	12.60	367.00	6.60	4.90	74.60	1.40	1.30	9.00	268.00	3.70	0.03	0.22	0.07	2.35	0.00
425	(1)	Harina de maiz con azu	11.80	369.00	8.70	4.60	74.00	2.00	1.70	19.00	293.00	6.20	0.00	0.34	0.11	2.70	0.00
426	(1)	Harina de maiz negro	11.90	368.00	7.40	4.80	74.40	1.50	1.50	15.00	283.00	3.00	0.03	0.36	0.11	2.67	0.00
427	(2)	Harina de morocho	11.60	363.00	6.10	4.70	76.30	1.60	1.30	12.00	235.00	3.50	0.01	0.33	0.08	2.25	0.00
428	(3)	Harina de plátano	13.00	307.00	3.90	0.50	80.60	0.90	2.00	26.00	68.00	4.40	0.13	0.40	0.03	1.00	0.00
429	(1)	Harina de pescado	8.50	390.00	75.90	7.30	0.00	0.00	8.90	2.54	1.52	34.30	0.00	0.20	0.08	10.37	0.00
430	(1)	Harina de pescado (C)	11.20	370.00	83.30	0.80	1.70	0.00	3.00	92.00	392.00	12.00	0.00	0.01	0.05	2.00	0.00
431	(5)	Harina de trigo	13.60	353.00	10.50	1.30	74.10	0.10	0.50	21.00	124.00	1.40	0.03	0.15	0.05	1.33	0.00
432	(1)	Harina de trigo nacion	13.30	359.00	11.40	2.30	72.60	0.00	0.40	32.00	98.00	1.60	0.00	0.07	0.04	0.96	0.00
433	(1)	Harina de trigo extran	14.50	344.00	11.20	2.40	71.40	0.00	0.50	22.00	136.00	2.00	0.00	0.15	0.05	1.43	0.00
434	(1)	Harina de trigo (comis)	12.30	358.00	12.60	1.20	73.40	0.50	0.50	44.00	132.00	1.80	0.00	0.08	0.01	1.46	0.00
435	(1)	Harina flor enriquecida	12.00	361.00	10.80	1.60	75.10	0.20	0.50	19.00	213.00	3.50	2.24	0.39	0.14	0.00	0.00
436	(1)	Jora	12.30	354.00	8.80	4.40	72.70	3.00	1.80	18.00	354.00	6.20	0.00	0.22	0.32	0.99	0.00
437	(1)	Maicena nacional	14.10	354.00	0.30	0.70	84.70	0.00	0.20	1.00	15.00	0.10	0.00	0.08	0.03	0.20	0.00
438	(5)	Pinol	7.20	370.00	3.90	1.30	85.80	1.50	1.80	49.00	126.00	4.10	0.02	0.06	0.11	3.05	0.00
439	(2)	Sémola	12.30	366.00	11.40	1.90	73.70	0.60	0.70	26.00	148.00	2.30	0.01	0.17	0.03	1.98	0.00
440	(1)	Semolina	13.40	363.00	12.30	2.00	71.90	0.80	0.40	21.00	87.00	3.50	0.00	0.30	0.14	2.40	0.00
441	(1)	Sémola enriquecida	11.90	368.00	7.00	2.00	78.50	0.40	0.60	8.00	102.00	2.00	2.61	0.17	0.07	0.00	0.00

PANES Y PASTAS

442	(1)	Aplanchados al horno	6.00	431.00	6.00	11.60	75.80	0.70	0.60	24.00	63.00	1.60	0.11	0.06	0.05	0.79	0.00
443	(1)	Aplanchados de leche	16.20	340.00	3.80	1.90	76.90	0.90	1.20	24.00	147.00	6.60	0.00	0.13	0.11	1.49	0.00
444	(4)	Arepas de maiz	35.70	253.00	3.80	0.70	58.80	0.90	1.00	19.00	163.00	1.70	0.02	0.17	0.06	1.44	0.00
445	(1)	Arepas de Tambillo	14.30	343.00	3.40	1.40	80.00	5.10	0.90	8.00	113.00	3.80	0.00	0.16	0.06	1.09	0.00
446	(1)	Bizcochos de manteq	4.50	410.00	11.10	10.40	73.10	0.70	0.90	40.00	144.00	2.90	0.00	0.13	0.08	1.41	0.00
447	(1)	Bizcochos de manteq	7.30	457.00	9.00	24.20	56.50	0.40	2.20	88.00	392.00	2.90	0.01	0.09	0.05	1.39	0.00
448	(1)	Delicados	7.40	376.00	5.60	1.80	83.80	1.30	1.40	47.00	192.00	37.70	0.02	0.06	0.07	1.87	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
449	(1)	Mihojas	24.40	328.00	6.30	9.00	59.40	0.50	0.90	55.00	85.00	2.90	0.14	0.07	0.07	0.52	0.00
450	(1)	Moncaibas	6.10	463.00	6.50	22.70	64.40	0.10	0.30	30.00	67.00	1.60	0.11	0.02	0.47	0.76	0.00
451	(2)	Pambazo	22.90	287.00	9.00	0.30	66.60	1.00	1.20	33.00	165.00	4.60	0.01	0.33	0.08	2.08	0.00
452	(1)	Pan champiñón	30.60	295.00	10.50	6.10	51.60	0.50	1.20	31.00	110.00	2.10	0.00	0.10	0.08	0.57	0.00
453	(1)	Pan chileno	28.70	302.00	10.00	3.50	56.40	0.40	1.40	28.00	103.00	5.00	0.00	0.09	0.08	0.73	0.00
454	(6)	Pan de agua	27.40	289.00	9.80	0.20	61.20	0.50	1.40	44.00	122.00	3.30	0.02	0.11	0.05	0.13	0.00
455	(2)	Pan centeno	32.20	245.00	10.30	0.30	55.60	0.90	1.60	50.00	165.00	2.60	0.00	0.18	0.08	0.92	0.00
456	(7)	Pan de dulce	25.60	296.00	9.30	1.50	62.80	0.60	0.80	34.00	121.00	3.00	0.01	0.13	0.08	1.28	0.00
457	(2)	Pan de leche	14.40	342.00	702.00	2.30	75.20	0.90	0.90	36.00	126.00	1.60	0.04	0.15	0.11	1.37	0.00
458	(2)	Pan de leche y dulce	14.30	339.00	5.90	1.60	76.90	0.90	1.30	42.00	212.00	3.50	0.03	0.12	0.10	1.71	0.00
459	(3)	Pan de maiz	28.30	285.00	8.00	1.30	60.80	0.80	1.60	46.00	169.00	2.50	0.01	0.13	0.10	1.14	0.00
460	(2)	Pan de manteca	30.20	293.00	10.20	3.00	55.10	0.40	1.50	34.00	159.00	2.60	0.00	0.10	0.07	0.90	0.00
461	(2)	Pan de mantquilla	27.60	324.00	8.90	7.50	54.80	0.50	1.20	27.00	109.00	1.20	0.00	0.07	0.07	1.05	0.00
462	(3)	Pan de mantquilla y	24.30	336.00	10.20	7.40	56.60	0.40	1.50	54.00	114.00	2.20	0.01	0.08	0.87	0.89	0.00
463	(1)	Pan de Otavalo	24.70	283.00	9.60	0.70	64.20	0.40	0.80	39.00	113.00	2.00	0.00	0.07	0.07	0.76	0.00
464	(1)	Pan de malta	29.70	275.00	9.40	1.70	57.10	0.80	2.10	91.00	140.00	4.70	0.00	0.14	0.08	1.28	0.00
465	(3)	Pan de pinlo	22.00	309.00	10.00	4.60	62.10	0.80	1.30	36.00	167.00	5.80	0.02	0.21	0.08	2.25	0.00
466	(1)	Pan de rosas	25.00	310.00	10.10	4.90	58.60	0.60	1.40	31.00	110.00	2.20	0.00	0.08	0.05	0.78	0.00
467	(1)	Pan de sal	21.40	374.00	10.00	15.40	52.40	0.40	0.80	24.00	122.00	1.90	0.02	0.12	0.06	1.66	0.00
468	(1)	Pan del campo	38.70	225.00	10.20	0.30	49.10	1.10	1.70	24.00	194.00	1.50	0.00	0.30	0.10	1.68	0.00
469	(3)	Pan empanada	31.10	297.00	10.30	7.40	49.80	0.80	1.40	36.00	145.00	3.60	0.02	0.14	0.12	1.84	0.00
470	(1)	Pan injerto	20.90	383.00	7.80	19.30	51.10	0.70	0.90	20.00	124.00	2.90	0.01	0.13	0.08	1.63	0.00
471	(2)	Pan integral	30.10	256.00	9.30	0.40	58.00	0.80	2.20	43.00	162.00	4.00	0.00	0.12	0.08	1.46	0.00
472	(2)	Pan mestizo	36.70	264.00	7.10	6.90	47.90	1.10	1.40	39.00	144.00	7.20	0.03	0.18	0.08	1.66	0.00
473	(1)	Pan negro	38.20	235.00	5.80	1.30	53.90	2.90	0.80	22.00	91.00	3.30	0.00	0.01	0.06	1.86	0.00
474	(1)	Pan sandwich	31.30	281.00	8.90	3.80	54.70	0.60	1.30	25.00	98.00	2.00	0.00	0.09	0.06	0.70	0.00
475	(1)	Pan brillo de Guayaq	28.30	286.00	10.60	1.90	58.30	1.30	0.90	59.00	101.00	7.80	0.00	0.30	0.02	1.63	0.00
476	(1)	Pan dulce de Guayaq	30.40	281.00	9.10	2.20	57.80	0.30	0.50	44.00	80.00	2.10	0.01	0.11	0.01	0.97	0.00
477	(1)	Pan mollete de Guayaq	25.70	310.00	11.20	1.80	60.50	0.20	0.80	75.00	98.00	2.80	0.00	0.07	0.01	1.00	0.00
478	(1)	Pan palanqueta de sa	29.40	283.00	12.20	2.30	55.20	15.20	0.90	44.00	123.00	9.70	0.03	0.08	0.01	1.72	0.00
479	(1)	Pan de rosca Guayaq	11.70	373.00	12.30	6.70	68.40	0.50	0.90	48.00	104.00	9.60	0.07	0.08	0.01	4.50	0.00
480	(1)	Pan "supan" Guayaq	36.80	268.00	10.00	2.70	49.80	1.50	0.70	68.00	98.00	3.10	0.05	0.29	0.06	6.64	0.00
481	(1)	Tapados de sal	30.60	269.00	9.20	0.20	59.00	0.30	1.00	31.00	107.00	3.30	0.00	0.08	0.05	1.32	0.00
482	(1)	Quesadillas	12.50	406.00	13.60	11.90	61.00	0.30	1.00	145.00	243.00	7.80	0.10	0.06	0.35	0.45	0.00
483	(1)	Rosquetes	6.50	396.00	11.50	3.60	77.50	0.40	0.90	50.00	197.00	5.40	0.01	0.19	0.20	0.96	0.00
AZUCARES																	
484	(1)	Arrope de mora	35.30	250.00	0.10	0.00	64.50	0.60	0.10	13.00	8.00	3.50	0.00	0.00	0.00	0.21	4.00
485	(1)	Azúcar	0.00	386.00	0.80	0.20	99.70	0.00	0.10	11.00	1.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
486	(2)	Caña de azúcar	81.60	70.00	0.10	0.10	18.10	0.00	0.10	4.00	7.00	0.30	0.01	0.01	0.01	0.10	3.00
487	(1)	Jugo de caña de maiz	87.60	46.00	0.10	0.00	11.90	0.00	0.40	38.00	38.00	0.70	0.00	0.00	0.01	0.15	3.00
488	(1)	Miel de abeja (liquida)	36.50	233.00	0.20	0.00	63.20	0.20	0.10	4.00	6.00	2.70	0.00	0.01	0.01	0.57	2.00
489	(2)	Miel de abeja (sólida)	32.00	249.00	0.30	0.10	67.50	0.10	0.10	7.00	10.00	2.60	0.00	0.00	0.14	0.44	10.00
490	(1)	Nogadas de azúcar	22.90	294.00	1.00	0.40	75.60	1.50	0.10	18.00	27.00	1.10	0.01	0.00	0.01	0.22	0.00
491	(1)	Nogadas de raspador	4.90	353.00	1.90	0.60	91.10	1.40	1.50	65.00	110.00	7.90	0.06	0.01	0.00	0.42	0.00
492	(4)	Panela	8.20	348.00	0.60	0.20	90.00	0.20	1.00	39.00	57.00	5.10	0.01	0.02	0.17	0.42	0.00
493	(1)	Sococio	4.70	360.00	0.50	0.30	92.90	0.00	1.60	29.00	65.00	13.80	0.00	0.02	0.05	0.24	0.00
GRASAS																	
494	(1)	Aceite	0.00	883.00	0.00	99.90	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
495	(1)	Cebo de res	0.10	874.00	5.10	94.60	0.00	0.00	0.10	18.00	24.00	2.60	0.15	0.00	0.01	0.08	0.00
496	(1)	Chicharron de res	11.00	715.00	25.20	60.10	0.00	0.00	1.00	55.00	114.00	8.20	0.21	0.00	0.03	0.38	0.00
497	(1)	Manteca	0.10	882.00	0.00	99.80	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
498	(1)	Mantequilla de cerdo	0.10	901.00	0.00	99.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00
499	(1)	Mantequilla	13.50	757.00	0.50	85.90	0.00	0.00	0.10	21.00	31.00	0.40	0.31	0.01	0.22	0.09	0.00
500	(1)	Mapahuira	1.40	827.00	8.00	88.20	0.00	1.40	2.80	106.00	141.00	13.40	0.04	0.03	0.13	1.13	0.00

BEBIDAS

501	(1)	Agua de tagua	97.50	9.00	0.10	0.30	1.60	0.50	0.50	8.00	5.00	0.30	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00
502	(3)	Chaguarmishqui	92.40	25.00	0.50	0.10	6.60	0.40	0.40	4.00	18.00	1.50	0.00	0.02	0.01	0.20	7.20
503	(1)	Chicha de arroz	91.50	32.00	0.20	0.00	8.30	0.00	0.00	17.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00
504	(1)	Chicha de brujas	99.40	2.00	0.10	0.00	0.50	0.00	0.00	2.00	1.00	1.80	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00
505	(2)	Chicha de frutas	91.80	31.00	0.20	0.10	7.90	0.00	0.00	3.00	1.00	0.70	0.01	0.00	0.00	0.07	2.00
506	(5)	Chicha de jora	98.60	4.00	0.30	0.00	1.00	0.10	0.10	6.00	6.00	0.80	0.02	0.01	0.01	0.11	0.00
507	(3)	Chicha de morocho	91.80	30.00	0.30	0.00	7.70	0.25	0.20	9.00	9.00	1.30	0.01	0.00	0.02	0.17	0.00
508	(1)	Chicha de avena	81.90	68.00	0.30	0.10	17.60	0.00	0.10	4.00	7.00	0.20	0.00	0.01	0.00	0.07	0.00
509	(3)	Chicha loja	91.90	29.00	0.40	0.10	7.40	0.20	0.20	7.00	11.00	1.20	0.00	0.01	0.01	0.17	0.00
510	(2)	Agua de coco	94.70	18.00	0.30	0.10	4.40	0.50	0.50	20.00	18.00	0.10	0.00	0.00	0.01	0.11	2.00

ALIMENTOS COCIDOS

511	(1)	Acelga	94.90	19.00	1.80	0.80	2.00	1.10	0.50	66.00	18.00	3.60	2.87	0.03	0.06	0.20	4.00
512	(1)	Arveja	61.50	150.00	8.70	0.60	28.10	3.60	1.10	49.00	83.00	1.40	0.05	0.03	0.08	0.24	0.00
513	(1)	Alverjón	63.70	141.00	8.90	0.60	25.80	3.90	1.00	36.00	160.00	2.80	0.60	0.34	0.09	1.04	8.00
514	(2)	Alverja madura	66.70	129.00	7.90	0.40	24.20	3.50	0.80	34.00	101.00	1.60	0.20	0.04	0.03	0.37	0.00
515	(1)	Coliflor	93.10	22.00	1.90	0.50	3.70	0.70	0.80	30.00	42.00	1.60	0.14	0.04	0.04	0.23	22.00
516	(1)	Choclo	65.30	137.00	3.70	1.00	29.30	0.80	0.70	7.00	98.00	0.60	0.12	0.16	0.08	1.00	4.00
517	(2)	Choclo mote	71.00	117.00	2.30	1.10	25.20	1.00	0.40	8.00	73.00	0.70	0.01	0.05	0.04	0.56	2.00
518	(5)	Chocho	71.30	136.00	17.30	7.40	3.60	1.00	0.40	32.00	89.00	2.50	0.11	0.00	0.02	0.00	0.00
519	(4)	Chuchuca	13.00	351.00	6.50	4.10	74.30	1.10	1.30	12.00	230.00	2.90	0.02	0.23	0.05	2.33	0.00
520	(1)	Fréjol	63.10	138.00	8.30	0.60	25.60	1.70	2.40	66.00	169.00	3.80	0.04	0.07	0.05	0.26	0.00
521	(1)	Fréjol tierno	61.70	147.00	9.60	0.70	26.50	2.20	1.50	49.00	173.00	2.70	0.27	0.20	0.05	0.93	7.00
522	(2)	Fréjol bayo	63.00	142.00	9.60	0.50	25.70	2.20	1.20	45.00	134.00	2.30	0.02	0.08	0.03	0.29	0.00
523	(1)	Fréjol matambre	66.30	130.00	9.20	0.40	23.20	2.10	0.90	38.00	120.00	2.50	0.01	0.12	0.03	0.33	0.00
524	(1)	Fréjol de árbol	77.40	85.00	4.50	0.10	16.90	0.80	1.10	12.00	76.00	1.10	0.08	0.06	0.00	0.00	3.50
525	(2)	Haba tierna	69.00	116.00	9.20	0.50	19.70	0.60	0.80	35.00	155.00	1.80	0.39	0.15	0.14	1.11	20.00
526	(1)	Lenteja	66.50	131.00	8.30	0.50	24.10	2.20	0.60	39.00	121.00	2.20	0.05	0.02	0.06	0.25	0.00
527	(1)	Maíz para mote	14.80	350.00	5.50	4.40	74.00	1.00	1.30	31.00	259.00	1.40	0.02	0.29	0.04	2.73	0.00
528	(1)	Maíz tostado con gras	4.00	436.00	6.50	14.80	73.00	1.80	1.70	14.00	255.00	3.60	0.00	0.02	0.16	2.27	0.00
529	(1)	Mote con cáscara	70.10	120.00	2.10	1.00	26.40	0.60	0.40	9.00	232.00	1.30	0.02	0.03	0.03	0.48	0.00
530	(2)	Mote pelado	74.00	103.00	2.10	0.60	23.00	0.50	0.30	11.00	63.00	1.40	0.02	0.05	0.02	0.37	0.00
531	(1)	Mote pelado a mano	69.10	125.00	2.10	1.20	27.20	0.40	0.40	6.00	232.00	1.00	0.01	0.03	0.02	0.47	0.00
532	(1)	Mote pelado con ceniz	69.60	123.00	3.40	1.40	25.20	0.50	0.40	17.00	209.00	1.00	0.03	0.04	0.01	0.62	0.00
533	(1)	Mote molido	43.50	227.00	4.40	2.20	48.90	1.60	1.00	156.00	162.00	1.30	0.00	0.15	0.09	2.59	0.00
534	(2)	Chontaduro	61.50	164.00	2.60	2.80	32.40	1.30	0.70	32.00	38.00	1.00	4.14	0.03	0.09	0.67	14.00
535	(1)	Papa chola con cáscar	73.50	101.00	2.30	0.10	23.30	0.30	0.80	8.00	32.00	1.20	0.07	0.08	0.02	2.77	15.00
536	(1)	Papa chola sin cáscar	72.90	104.00	2.00	0.10	24.30	0.30	0.70	9.00	27.00	1.30	0.06	0.07	0.01	2.26	17.00
537	(1)	Remolacha	86.00	53.00	1.70	1.00	10.40	0.90	0.90	19.00	46.00	1.70	0.05	0.01	0.03	0.20	2.00
538	(2)	Trigo	57.30	175.00	4.20	7.00	37.00	0.90	0.80	83.00	234.00	2.80	0.01	0.11	0.04	2.54	0.00
539	(1)	Vainita	92.20	33.00	1.70	1.10	4.50	1.30	0.50	48.00	35.00	1.30	0.60	0.06	0.08	0.48	7.00
540	(1)	Zanahoria	87.70	44.00	0.60	0.80	9.80	1.20	1.30	33.00	19.00	1.40	11.98	0.03	0.03	0.20	3.00
541	(1)	Tapioca	80.80	78.00	0.90	0.20	17.60	1.10	0.50	11.00	12.00	0.50	0.00	0.05	0.03	0.96	4.00

PLATOS PREPARADOS

542	(1)	Arroz de cebada (sopi)	91.00	35.00	0.90	0.10	7.70	0.20	0.30	5.00	24.00	0.50	0.01	0.03	0.02	0.74	0.00
543	(1)	Arroz con carne y talis	75.90	97.00	3.80	0.70	18.80	0.40	0.80	32.00	74.00	1.30	1.30	0.03	0.02	1.98	0.00

CONTENIDO NUTRITIVO EN 100 GRAMOS PORCION APROVECHABLE

No. Ord.	No. Est.	NOMBRE	HUMEDAD	CALORIAS	PROTEINAS g	Grasa gr	CARBOHID.		CENIZA mg	CALCIO mg	FOSFORO mg	HIERRO mg	CAROTENO mcg	TIAMINA mg	RIBOFLAV. mg	NIACINA mg	ACIDO ASCORBICO mg
							TOTAL	FIBRA gr									
544	(1)	Arroz con carne, tort.	69.50	151.00	5.50	6.20	18.20	0.50	0.60	45.00	58.00	0.90	0.30	0.03	0.07	0.00	0.00
545	(1)	Aji de librito	80.20	79.00	3.10	0.30	15.90	0.40	0.50	26.00	38.00	1.20	0.09	0.07	0.05	2.44	0.00
546	(1)	Bolas de maíz	41.70	289.00	7.40	15.20	33.80	0.90	1.90	67.00	187.00	1.50	0.04	0.40	0.21	1.28	0.00
547	(1)	Caldo de salch., o ma	86.20	54.00	8.50	1.60	1.50	0.20	2.20	11.00	49.00	0.50	0.03	0.02	0.08	0.78	0.00
548	(1)	Colaça de machica de	89.70	39.00	1.10	0.10	8.70	0.60	0.40	3.00	30.00	0.40	0.05	0.02	0.03	0.88	0.00
549	(1)	colada de machica de	91.50	33.00	0.90	0.10	7.30	0.50	0.20	6.00	28.00	1.00	0.02	0.01	0.02	0.94	0.00
550	(1)	Chuchuca y papas (sd	86.60	52.00	0.70	0.20	11.90	0.30	0.60	12.00	23.00	0.60	0.03	0.03	0.01	0.35	0.00
551	(1)	Empanadas de sal	30.00	262.00	0.50	0.50	58.80	0.60	1.40	40.00	109.00	3.40	0.00	0.08	0.06	1.24	0.00
552	(2)	Empanadas de moroc	35.60	345.00	4.10	18.40	40.70	1.10	1.20	30.00	65.00	3.50	0.04	0.10	0.03	1.49	0.00
553	(7)	Fideo	12.60	344.00	13.40	0.50	72.90	0.00	0.60	30.00	155.00	3.20	0.01	0.15	0.04	1.48	0.00
554	(1)	Guatita	80.30	94.00	6.70	3.30	9.30	0.10	0.40	15.00	55.00	1.50	0.00	0.03	0.06	1.24	0.00
555	(1)	Humitas de sal	59.30	198.00	4.00	7.90	27.70	0.90	1.10	104.00	184.00	2.10	0.03	0.12	0.08	1.30	0.00
556	(2)	Masato	83.60	60.00	4.20	0.30	11.40	1.10	0.50	32.00	31.00	1.20	0.20	0.06	0.23	0.55	21.00
557	(1)	Masa de morocho	62.20	149.00	2.90	0.20	34.60	0.30	0.10	6.00	28.00	1.40	0.00	0.02	0.03	0.31	0.00
558	(1)	Morocho con leche	85.50	57.00	1.60	0.10	12.50	0.30	0.30	25.00	52.00	2.00	0.01	0.04	0.05	0.00	0.00
559	(3)	Picadillo	89.70	39.00	1.70	0.30	7.50	1.40	0.80	40.00	39.00	3.80	1.05	0.05	0.10	0.58	26.00
560	(1)	Papas con salchicha	70.80	122.00	5.00	1.70	21.00	0.80	0.70	25.00	78.00	2.50	0.10	0.05	0.05	0.00	0.00
561	(5)	Sal prieta	6.20	491.00	25.40	33.30	30.40	1.60	4.70	82.00	425.00	9.00	0.12	0.14	0.16	2.99	0.00
562	(1)	Salsa de tomate	69.00	168.00	1.00	14.00	13.20	0.00	2.80	20.00	16.00	1.20	0.00	0.04	0.02	1.04	0.00
563	(1)	Tamales de gallina	54.10	219.00	5.00	7.40	33.10	0.30	0.40	24.00	41.00	0.60	0.06	0.02	0.05	1.20	0.00
564	(1)	Tamales de maíz	49.30	250.00	6.00	12.10	31.80	0.50	0.80	17.00	100.00	2.90	0.03	0.12	0.05	1.57	0.00
565	(1)	Tortillas de harina de	34.00	270.00	5.60	1.60	58.30	1.40	0.50	14.00	92.00	0.70	0.03	0.19	0.08	1.29	0.00
566	(1)	Tortillas de harina de	34.20	265.00	7.20	0.20	56.80	0.50	1.60	41.00	110.00	4.00	0.00	0.08	0.07	0.99	0.00
567	(1)	Tortilla de caranqui	19.10	324.00	6.20	0.90	72.40	0.90	1.40	38.00	185.00	3.70	0.00	0.25	0.09	1.21	0.00
568	(1)	Tortillas con chaguarr	43.80	226.00	4.10	0.80	50.40	1.00	0.90	7.00	132.00	1.90	0.01	0.17	0.05	1.48	0.00
569	(1)	Tortillas de quimpe	7.60	369.00	8.40	1.10	81.50	1.50	1.40	37.00	130.00	5.20	0.05	0.10	0.05	1.91	0.00
570	(3)	Tortillas de fréjol	45.20	218.00	7.70	1.50	44.00	1.60	1.60	35.00	147.00	5.60	0.02	0.20	0.08	1.36	0.00
571	(1)	Tortillas de maní	8.00	403.00	10.30	10.60	68.40	0.80	2.70	92.00	324.00	8.00	0.10	0.06	0.08	6.66	0.00
572	(1)	Sopa de Fideo	86.70	52.00	2.80	0.20	9.80	0.10	0.50	23.00	40.00	0.50	0.01	0.03	0.04	0.62	0.00
573	(1)	Sopa de harina de ha	87.00	59.00	1.90	1.70	9.00	0.30	0.40	21.00	40.00	1.10	0.02	0.01	0.02	0.74	0.00
574	(1)	Yahuarlocro	85.80	63.00	3.20	1.80	9.00	0.30	0.40	19.00	30.00	4.60	0.03	0.03	0.04	0.00	0.00
575	(1)	Calimalta	2.00	150.00	10.80	2.40	82.80	8.70	2.00	60.00	281.00	6.60	0.23	0.04	2.50	1.32	0.00
576	(2)	Bollo	64.90	126.00	1.20	0.50	32.80	0.30	0.60	4.00	26.00	0.90	0.03	0.03	0.03	0.66	0.00
577	(1)	Cocoa	5.70	256.00	20.50	18.00	50.80	5.10	5.00	141.00	778.00	11.70	0.02	0.10	0.41	1.83	0.00
578	(1)	Condimentos para cat	2.30	42.00	0.70	0.70	8.30	0.60	88.00	254.00	34.00	14.10	0.01	0.01	0.03	0.19	0.00
579	(1)	Condimento para sop	17.00	118.00	3.90	1.60	22.00	3.10	55.50	384.00	139.00	66.40	0.06	0.11	0.12	0.97	0.00
580	(1)	Chocolate de primera	1.50	528.00	14.60	55.50	27.90	3.40	0.50	31.00	121.00	3.60	0.07	0.09	0.25	1.06	0.00
581	(1)	Chocolate de segunda	4.90	327.00	10.50	28.40	52.70	2.80	3.50	101.00	538.00	9.70	0.09	0.06	0.21	1.74	0.00
582	(1)	Chocolate especial	3.30	455.00	13.30	46.00	34.70	2.50	2.70	59.00	482.00	6.60	0.08	0.10	0.17	1.47	0.00
583	(1)	Chocolate corriente	5.10	362.00	11.70	33.50	45.30	2.40	4.40	70.00	387.00	7.50	0.10	0.15	0.15	1.72	0.00
584	(1)	Chocolate familiar	4.90	316.00	11.20	26.70	54.50	2.40	2.70	74.00	342.00	20.00	0.08	0.12	0.14	1.86	0.00
585	(1)	Chocolate en pastillas	1.60	502.00	15.90	52.30	26.30	13.60	3.90	114.00	540.00	9.70	0.02	0.10	0.20	1.78	0.00
586	(1)	Envuelto de plátano c	63.40	130.00	1.10	0.10	34.80	0.30	0.60	13.00	32.00	2.50	0.34	0.03	0.04	0.54	0.00