



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL**

**FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE ADMINISTRADOR**

**GASTRONÓMICO**

**TEMA: PROPUESTA DE MENÚS NUTRITIVOS EN EL CENTRO INFANTIL DEL  
BUEN VIVIR (CIBV) COMITÉ DEL PUEBLO 1 PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS EN  
LA CIUDAD DE QUITO**

**AUTOR**

**VILLAGÓMEZ AGUINAGA BRYAN ALEXIS**

**TUTORA: DRA. MARY JARRÍN**

**QUITO - ECUADOR**

**2015**

Del contenido de la presente tesis se responsabiliza el autor

Bryan Alexis Villagómez Aguinaga

C. I. 1717830663

# DEDICATORIA

Quiero dedicar cada uno de mis esfuerzos a mis padres, gracias a ellos he logrado llegar a este momento, agradezco cada uno de sus consejos y su constante apoyo que he sabido valorar para lograr formar mi vida profesional, les agradezco por cada esfuerzo que hicieron por mí.

A mis hermanos Andrés y Steven, quienes han sido también mi fortaleza para seguir adelante en mi carrera, a mi familia que son las personas que más amo.

# **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por guiarme y permitirme culminar una etapa más en mi vida.

A la Universidad Tecnológica Equinoccial y a mis maestros quienes compartieron sus conocimientos conmigo y en especial a la Doctora Mary Jarrín por su valiosa orientación.

A las personas que me permitieron desarrollar mi investigación.

A mi familia y amigos por ser la fortaleza para llegar a la finalización de mi trabajo.

A mi novia Karen Cevallos por ser mi apoyo incondicional en cada momento de mi carrera.

## ÍNDICE

<b>Enunciado del Problema</b> .....	I
<b>Objetivo General</b> .....	II
<b>Objetivos Específicos</b> .....	III
<b>CAPITULO I</b> .....	6
<b>1 Marco Legal</b> .....	6
<b>1.1 Nutrición en niños a nivel mundial</b> .....	6
<b>1.1.1 Organización Mundial de la Salud (OMS)</b> .....	6
<b>1.1.2 Recomendaciones de la OMS y UNICEF</b> .....	7
<b>1.1.3 Declaración de los Derechos Humanos</b> .....	8
<b>1.1.4 Constitución de la República del Ecuador</b> .....	8
<b>1.2 Marco Teórico</b> .....	9
<b>1.2.1 Nutrición en niños preescolares</b> .....	9
<b>1.2.2 Alimentación</b> .....	9
<b>1.2.3 La dieta equilibrada</b> .....	10
<b>1.2.4 Desnutrición infantil en Ecuador</b> .....	12
<b>1.2.5 Conducta de alimentación en preescolares</b> .....	13
<b>1.2.6 Actividades de preparación de alimentos para preescolares</b> .....	14
<b>1.2.7 Horarios y comidas en familia</b> .....	15
<b>1.2.8 Hábitos alimentarios</b> .....	16
<b>1.2.9 Nutrición infantil</b> .....	17
<b>1.3 Alimentos</b> .....	17

<b>1.3.1</b>	<b>Clasificación de los alimentos</b> .....	17
<b>1.3.1.1</b>	<b>Alimentos Energéticos</b> .....	17
<b>1.3.1.2</b>	<b>Alimentos Protectores o Formadores</b> .....	18
<b>1.3.1.3</b>	<b>Alimentos Reguladores</b> .....	18
<b>1.3.2</b>	<b>Grupo de alimentos</b> .....	18
<b>1.3.2.1</b>	<b>Farináceos</b> .....	18
<b>1.3.2.2</b>	<b>Verduras y hortalizas</b> .....	19
<b>1.3.2.3</b>	<b>Frutas</b> .....	19
<b>1.3.2.4</b>	<b>Carnes, pescado y huevos</b> .....	19
<b>1.3.2.5</b>	<b>Leche y derivados</b> .....	19
<b>1.3.2.6</b>	<b>Azúcar y dulces</b> .....	20
<b>1.4</b>	<b>Energía y Nutrientes Recomendados</b> .....	20
<b>1.5</b>	<b>Nutrientes</b> .....	20
<b>1.5.1</b>	<b>Macronutrientes</b> .....	21
<b>1.5.2</b>	<b>Proteínas</b> .....	21
<b>1.5.2.1</b>	<b>Clasificación de las proteínas</b> .....	22
<b>1.5.2.2</b>	<b>Fuentes de proteína</b> .....	22
<b>1.5.2.3</b>	<b>Requerimientos de proteínas</b> .....	22
<b>1.5.2.4</b>	<b>Funciones de las proteínas</b> .....	23
<b>1.6</b>	<b>Grasa</b> .....	23
<b>1.6.1</b>	<b>Fuentes Alimentarias de grasa</b> .....	23
<b>1.6.2</b>	<b>Funciones de las grasas</b> .....	24

1.6.3	Requerimientos de grasa.....	24
1.7	Carbohidratos.....	24
1.7.1	Simples .....	25
1.7.2	Complejos .....	25
1.7.3	Funciones de los carbohidratos .....	25
1.7.4	Fuentes alimentarias de carbohidratos .....	25
1.7.5	Requerimientos de carbohidratos .....	26
1.8	Agua.....	26
1.8.1	Funciones del agua.....	27
1.8.2	Fuentes de agua .....	27
1.9	Diagrama de longitud para niñas de 0 a 5 años.....	28
1.10	Diagrama de peso para niñas de 0 a 5 años .....	28
1.11	Diagrama de longitud para niños de 0 a 5 años.....	29
1.12	Diagrama de peso para niños de 0 a 5 años.....	29
1.13	Problemas de nutrición frecuentes.....	30
1.13.1	Anemia .....	30
1.13.2	Anemia debida a deficiencia de hierro.....	30
1.13.3	Anemia debida a deficiencia de ácido fólico .....	31
1.13.3.1	Deficiencia de vitamina A .....	31
1.13.3.2	Deficiencia de vitamina D (raquitismo) .....	31
1.13.3.3	Caries dental.....	32
1.13.3.4	Estreñimiento .....	32

1.13.3.5	Obesidad.....	32
<b>CAPITULO II.....</b>		<b>34</b>
<b>Diagnóstico Situacional.....</b>		<b>34</b>
<b>2</b>	<b>Metodología de la Investigación.....</b>	<b>34</b>
2.1	Objetivo de la Investigación .....	34
2.2	Diseño de Investigación .....	34
2.2.1	Bibliográfica.....	34
2.2.2	Campo .....	34
2.2.3	Electrónica .....	34
2.2.4	Descriptiva .....	35
2.3	Métodos de Investigación .....	35
2.3.1	Método Analítico.....	35
2.3.2	Método Estadístico .....	35
2.3.3	Fuentes Secundarias.....	35
2.3.4	Fuentes Primarias .....	36
2.4	Herramientas de Investigación .....	36
2.4.1	Encuesta.....	36
2.4.2	Entrevista .....	37
2.5	Diseño de las Herramientas de investigación .....	37
2.5.1	Muestra .....	37
2.5.2	Diseño de la Encuesta.....	39
2.5.3	Diseño de la Entrevista .....	42



<b>2.6</b>	<b>Resultados de la investigación cuantitativa .....</b>	<b>43</b>
<b>2.6.1</b>	<b>Resultados estadísticos .....</b>	<b>43</b>
<b>2.6.2</b>	<b>Análisis de los resultados cuantitativos.....</b>	<b>49</b>
<b>2.7</b>	<b>Resultados de la investigación cualitativa.....</b>	<b>53</b>
<b>CAPITULO III.....</b>		<b>55</b>
<b>3</b>	<b>Propuesta de Menús Nutritivos .....</b>	<b>55</b>
<b>3.1</b>	<b>Importancia .....</b>	<b>55</b>
<b>3.2</b>	<b>Requerimientos.....</b>	<b>55</b>
<b>3.3</b>	<b>Estándares ideales para niños de 1 a 3 años .....</b>	<b>56</b>
<b>3.4</b>	<b>Curvas antropométricas .....</b>	<b>57</b>
<b>3.4.1</b>	<b>Estándares ideales de talla para niñas de 0 a 5 años.....</b>	<b>57</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Estándares ideales de peso para niñas de 0 a 5 años .....</b>	<b>65</b>
<b>3.4.3</b>	<b>Estándares ideales de talla para niños de 0 a 5 años.....</b>	<b>73</b>
<b>3.4.4</b>	<b>Estándares ideales de peso para niños de 0 a 5 años .....</b>	<b>81</b>
<b>3.4.5</b>	<b>Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 .....</b>	<b>89</b>
<b>3.4.6</b>	<b>Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 .....</b>	<b>90</b>
<b>3.4.7</b>	<b>Análisis de resultados de las condiciones nutricionales de niños y niñas del CIBV de 1 a 3 años.....</b>	<b>91</b>
<b>3.4.8</b>	<b>Prevalencia de retardo en talla y riesgo de sobrepeso.....</b>	<b>93</b>
<b>3.5</b>	<b>Determinación de estándares nutricionales para niños y niñas del CIBV .....</b>	<b>94</b>

<b>3.6</b>	<b>Requerimientos para las comidas al día.....</b>	<b>96</b>
<b>3.7</b>	<b>Porcentaje en peso de nutrientes.....</b>	<b>96</b>
<b>3.8</b>	<b>Porcentajes en kilocalorías de alimentos energéticos .....</b>	<b>96</b>
<b>3.9</b>	<b>Determinación de kilocalorías diarias.....</b>	<b>97</b>
<b>3.10</b>	<b>Determinación de Proteínas diarias.....</b>	<b>97</b>
<b>3.11</b>	<b>Cálculo de nutrientes .....</b>	<b>98</b>
<b>3.12</b>	<b>Propuesta desayunos.....</b>	<b>99</b>
<b>3.13</b>	<b>Propuesta almuerzos.....</b>	<b>120</b>
<b>3.14</b>	<b>Propuesta cena .....</b>	<b>150</b>
<b>3.15</b>	<b>Menús a implementar en el Centro Integral del Buen Vivir – Comité del Pueblo 1.....</b>	<b>170</b>
	<b>Conclusiones y Recomendaciones .....</b>	<b>175</b>
	<b>Conclusiones .....</b>	<b>175</b>
	<b>Recomendaciones .....</b>	<b>176</b>
	<b>Bibliografía.....</b>	<b>177</b>
	<b>Anexos.....</b>	<b>180</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Requerimientos de proteína en gramos (g) según sexo y edad .....	22
Tabla 2 Requerimientos de Grasa en gramos (g) según sexo y edad .....	24
Tabla 3 Requerimientos de Carbohidratos en gramos (g) según sexo y edad .....	26
Tabla 4 Fuentes de agua.....	27
Tabla 5 Sistematización de la encuesta.....	36
Tabla 6 Sistematización de entrevistas .....	42
Tabla 7 Requerimientos .....	56
Tabla 8 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de 1 año .....	58
Tabla 9 Datos de niñas de un año .....	58
Tabla 10 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de dos años.....	60
Tabla 11 Datos de los infantes de dos años .....	60
Tabla 12 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de tres años.....	63
Tabla 13 Datos de los infantes de tres años .....	63
Tabla 14 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de un año.....	65
Tabla 15 Datos de los infantes de un año .....	66
Tabla 16 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de dos años.....	68
Tabla 17 Datos de los infantes de dos años .....	68
Tabla 18 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de tres años.....	71
Tabla 19 Datos de los infantes de tres años .....	71

<b>Tabla 20 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de un año.....</b>	<b>73</b>
<b>Tabla 21 Datos de los infantes de un año .....</b>	<b>74</b>
<b>Tabla 22 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de dos años.....</b>	<b>76</b>
<b>Tabla 23 Datos de los infantes de dos años .....</b>	<b>76</b>
<b>Tabla 24 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de tres años.....</b>	<b>78</b>
<b>Tabla 25 Datos de los infantes de tres años .....</b>	<b>79</b>
<b>Tabla 26 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de un año.....</b>	<b>81</b>
<b>Tabla 27 Datos de los infantes de un año .....</b>	<b>82</b>
<b>Tabla 28 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de dos años.....</b>	<b>84</b>
<b>Tabla 29 Datos de los infantes de dos años .....</b>	<b>84</b>
<b>Tabla 30 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de tres años.....</b>	<b>87</b>
<b>Tabla 31 Datos de los infantes de tres años .....</b>	<b>87</b>
<b>Tabla 32 Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (estatura) .....</b>	<b>89</b>
<b>Tabla 33 Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (peso) .....</b>	<b>90</b>
<b>Tabla 34 Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (estatura) .....</b>	<b>90</b>
<b>Tabla 35 Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (peso) .....</b>	<b>91</b>
<b>Tabla 36 Determinación de estándares nutricionales.....</b>	<b>95</b>

<b>Tabla 37 Racionamiento diario .....</b>	<b>96</b>
<b>Tabla 38 Porcentaje en peso de nutrientes.....</b>	<b>96</b>
<b>Tabla 39 Porcentajes en calorías de alimentos energéticos .....</b>	<b>96</b>
<b>Tabla 40 Kilocalorías diarias .....</b>	<b>97</b>
<b>Tabla 41 Proteína diaria .....</b>	<b>97</b>
<b>Tabla 42 Calculo de nutrientes .....</b>	<b>98</b>
<b>Tabla 43 Menús a implementar en el Centro Integral del Buen Vivir – Comité del Pueblo 1 .....</b>	<b>170</b>
<b>Tabla 43 Propuesta de menús a implementar en la cena por parte de los padres.</b>	<b>173</b>

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Diagrama de longitud para niñas de 0 a 5 años.....	28
Ilustración 2 Diagrama de peso para niñas de 0 a 5 años.....	28
Ilustración 3 Diagrama de longitud para niños de 0 a 5 años.....	29
Ilustración 4 Diagrama de peso para niños de 0 a 5 años .....	29
Ilustración 5 Tipo de alimentación en Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo.....	43
Ilustración 6 Enfermedad de transmisión alimentaria en centro escolar.....	44
Ilustración 7 Consumo de golosinas .....	44
Ilustración 8 Numero de comidas que el niño debe consumir en el día .....	45
Ilustración 9 Nivel de afección del desarrollo físico e intelectual por mala nutrición .....	46
Ilustración 10 Menús nutritivos acorde a la edad del niño .....	46
Ilustración 11 Tipo de alimentos que deben ser incluidos en el menú del niño en el Centro Infantil .....	47
Ilustración 12 Porción de alimento en el Centro Infantil .....	48
Ilustración 13 Alimentos en la lonchera del niño .....	48
Ilustración 14 Interés en charlas informativas sobre la alimentación adecuada para sus hijos .....	49
Ilustración 15 Estándares ideales de talla para niñas de 0 a 5 años .....	57
Ilustración 16 Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 1 año...	59
Ilustración 17 Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 2 años.	62
Ilustración 18 Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 3 años.	64
Ilustración 19 Estándares ideales de peso para niñas de 0 a 5 años .....	65
Ilustración 20 Condición nutricional en función del peso en niñas de 1 año.....	67
Ilustración 21 Condición nutricional en función del peso en niñas de 2 años.....	70
Ilustración 22 Condición nutricional en función del peso en niñas de 3 años.....	72

<b>Ilustración 23 Estándares ideales de talla para niños de 0 a 5 años .....</b>	<b>73</b>
<b>Ilustración 24 Condición nutricional en función de la estatura en niños de 1 año... 75</b>	<b>75</b>
<b>Ilustración 25 Condición nutricional en función de la estatura en niños de 2 años. 78</b>	<b>78</b>
<b>Ilustración 26 Condición nutricional en función de la estatura en niños de 3 años. 80</b>	<b>80</b>
<b>Ilustración 27 Estándares ideales de peso para niños de 0 a 5 años..... 81</b>	<b>81</b>
<b>Ilustración 28 Condición nutricional en función del peso en niños de 1 año .....</b>	<b>83</b>
<b>Ilustración 29 Condición nutricional en función del peso en niños de 2 años .....</b>	<b>86</b>
<b>Ilustración 30 Condición nutricional en función del peso en niños de 3 años .....</b>	<b>88</b>
<b>Ilustración 31 Prevalencia de retardo en talla y riesgo de sobrepeso..... 93</b>	<b>93</b>

## PROTOCOLO

### I. Generalidades

#### Enunciado del Problema

En nuestro país la educación se ha vuelto un pilar principal, sobre todo en el desarrollo de la sociedad, su objetivo es lograr la integridad en los niños y niñas del país en el ámbito familiar, cultural, ambiental y nutricional. Una educación integral desarrollará en los niños un crecimiento adecuado, permitiéndoles ser personas educadas, sabiendo cuidar de su propia salud, creando un ambiente feliz para su bienestar, una educación en el ambiente nutricional ayuda a que los niños sepan cómo alimentarse y alimentar a sus futuras generaciones.

Todos sabemos que los niños son una semilla y depende de nosotros que crezcan sanos y fuertes para que en el futuro sean quienes cambien a la sociedad y de manera directa aportando al desarrollo integral del país.

Una fusión entre la educación y los aspectos antes mencionados permitirán que los niños desde temprana edad puedan desarrollar habilidades, creando nuevas destrezas en su conocimiento, y muy importante permitirá satisfacer las necesidades en las que ellos se encuentran a su edad.

Dependerá de nosotros que los niños puedan vivir en un ambiente agradable para su crecimiento, debemos crear un entorno donde los niños se sientan seguros, con una atención de salud y brindándoles alimentos nutritivos, podemos garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado.



Pero también debemos prestar atención a las mujeres embarazadas, ya que si una mujer sufre una desnutrición durante el periodo de embarazo es sinónimo a que el niño tenga una desnutrición durante sus primeros años y esto traerá consecuencias como tener un crecimiento y desarrollo más lento tanto física como intelectualmente, y es probable que este problema afecte al niño durante su vida inclusive como un adulto.

Tanto padres de familia, y en este caso también maestros y maestras deben estar involucrados y comprometidos con la educación de los niños y no considerar que educación significa solo llenar de conocimientos a los niños, sino de estar pendiente y preocuparse por inculcar en los niños los aspectos que hemos mencionado, es así como padres de familia y maestros deben mantener su compromiso de lograr el objetivo para con los niños.

Por estas razones tenemos la obligación de crear en el niño un conocimiento y hábito de alimentación, para crear enseñanzas que le servirán para toda su vida.

## **II. Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General**

Realizar una propuesta de menús nutritivos a niños de 1 a 3 años, con el fin de mejorar su alimentación diaria.

### **Objetivos Específicos**

Investigar los requerimientos nutricionales necesarios para la implementación de menús nutritivos en niños de 1 a 3 años del CIBV.

Determinar las condiciones nutricionales de los niños en base a un diagnóstico antropométrico.

Diseñar menús nutricionales en función de hábitos, gustos y preferencias de padres de familia en razón de sus hijos en el CIBV.

### **III. Justificación**

A la edad del niño de 1 a 3 años los padres de familia tienen que estar pendientes de su salud, en esta etapa están en desarrollo tanto físico como intelectual, empiezan a socializar con otros niños, tienen más actividades como jugar, correr, aprenden distintas actividades, es por eso que los niños deben tener una alimentación adecuada, acorde a sus necesidades nutricionales, con el fin de estar saludables y crecer con el mínimo de problemas.

Dentro de esta edad también aprenderán a comer por si solos, conocerán nuevos alimentos, algunos de su agrado y otros no tanto, la responsabilidad de los padres de empezar a educar a sus hijos respecto a consumir alimentos que sean beneficiosos para su organismo, entre estos alimentos deberán estar carnes, pescados, cereales, verduras, vegetales, huevos; estos aportarán distintos beneficios nutricionales, siempre y cuando estén consumidos en ingestas que no sean excesivas ni mínimas.

El Centro Integral del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 cuenta con niños que necesitan de una alimentación balanceada, es por eso que la investigación busca cumplir con la meta de realizar menús que se adapten a sus necesidades, una alimentación balanceada en el niño debe ser completa, variada, suficiente nutricionalmente hablando.

Además están en una etapa donde necesitan comer con frecuencia pero no en exceso, cuidar los horarios en los que se les provee la comida será otra meta de la investigación, ya que si la alimentación de los niños no es adecuada traerá problemas no solo en su presente, sino problemas que los afectara en su vida futura, la mala nutrición puede traer problemas de enfermedades como anemias, problemas de bajo peso y también problemas de obesidad; su crecimiento se puede ver afectado y su desarrollo intelectual puede ser inadecuado.

Por ello esta investigación es un aporte para los niños del centro, así también como para los padres y para los educadores que son los encargados de la alimentación de los niños, para poder tener un control en la nutrición de los pequeños, ya que están en una etapa fundamental de su vida, y además representa un aporte para los niños en su vida presente y futura.

## CAPITULO I

### Marco Referencial

#### 1 Marco Legal

##### 1.1 Nutrición en niños a nivel mundial

###### 1.1.1 Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS es la autoridad responsable de la dirección y coordinación al hablar de la acción sanitaria, es decir aquí empieza las nuevas investigaciones sobre salud, y en donde está involucrada la nutrición infantil.

La OMS se ha encargado de vigilar en los niños una nutrición que parte desde el vientre materno, ha presentado reformas para estar preparados en las nuevas amenazas que afectan al entorno, así como estar aún preocupada por viejos problemas que afectan a la salud pública.

La Organización Mundial de la Salud, (2014) asegura que son pocos los niños que reciben alimentación complementaria segura y adecuada desde el punto de vista nutricional; en muchos países, solo un tercio de los niños de 6 a 23 meses alimentados con leche materna cumplen los criterios de diversidad de la dieta y frecuencia de las comidas apropiados para su edad.

Así también, la Organización Mundial de la Salud, (2014) asevera que un 45% de la mortalidad de los niños está relacionado con una mala nutrición. A partir del nacimiento del niño su alimentación será fundamental y ayudará a que el infante tenga un desarrollo saludable y un crecimiento óptimo durante la etapa de la

niñez, en especial una alimentación adecuada dentro de los dos primeros años de vida evitaran el riesgo de enfermedades crónicas que afecten su crecimiento, desarrollo motriz, desarrollo de aprendizaje, etc. Estas enfermedades están relacionadas con una mortalidad.

Además según la Organización Mundial de la Salud (2014) asegura que cada año hay más de 10 millones de muertes en niños que están en la edad menor a 5 años, la mala nutrición conlleva a que el menor sufra durante su presente y su futuro problemas relacionados con su desarrollo mental y tener problemas físicos que podrían ser irreversibles.

En la actualidad se encuentran distintos medios por los cuales se puede participar en programas de enseñanza para una nutrición, además las personas estamos amparadas por la Declaración de los Derechos Humanos, así también como las leyes que regirán en el país.

### **1.1.2 Recomendaciones de la OMS y UNICEF**

La Organización Mundial de la Salud con el fin de beneficiar a la nutrición infantil recomienda:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros 6 meses de vida.
- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más.

### **1.1.3 Declaración de los Derechos Humanos**

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), en el 2010 publicó su Folleto Informativo N° 34, “El derecho a la alimentación adecuada”, en el cual asegura que “casi 6 millones de niños mueren todos los años de malnutrición o enfermedades conexas”.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo 25 asevera que:

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”.

A nivel mundial todas las personas tenemos derecho a una alimentación de calidad, la cual dependerá de nosotros y de nuestros gobernantes, ya que es ahí donde empieza un aprendizaje para estar preparados y tener conocimiento de la seguridad alimentaria que rige a nivel mundial.

### **1.1.4 Constitución de la República del Ecuador**

La Constitución de la República del Ecuador del año 2008 en su Título II: Derechos, Capítulo Segundo: Derechos del buen vivir, Sección Primera: Agua y Alimentación, Artículo 13 redacta que:

“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales”.

El gobierno también debe velar por el bienestar de nuestra alimentación, y más que nada asegurar una buena nutrición en los niños que como hemos mencionado son y serán el futuro para una nación, el gobierno debe implementar programas de nutrición en los diferentes centros de cuidado infantil, escuelas, colegios, universidades.

## **1.2 Marco Teórico**

### **1.2.1 Nutrición en niños preescolares**

Según la Organización Mundial de la Salud (2014) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

A medida que el niño va creciendo también aumentará su requerimiento energético, así que un horario regular en la alimentación empezando por el desayuno ayudará a alcanzar las necesidades energéticas. (Organización Mundial de la Salud, 2014)

### **1.2.2 Alimentación**

La alimentación es una acción voluntaria y consciente que consiste en proporcionar al cuerpo esa serie de productos nutritivos que, contenidos en los

alimentos, son necesarios para la nutrición. Es decir, es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables. (Monzó & García, 2005). La alimentación cumple las siguientes funciones:

- Calmar el hambre y el apetito.
- Proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades.
- Mantener la salud del organismo o para recuperar un estado de salud perdido.
- La alimentación también es una fuente de placer, es una señal de cultura y tiene significación familiar.

### **1.2.3 La dieta equilibrada**

A nivel global existen diferentes referencias para fijar una dieta óptima en el ser humano. Por una parte cada grupo étnico tiene un comportamiento a nivel nutricional tan diferente como su tipo de pelo o piel. Por otra, los alimentos son diferentes en cada parte del globo

En lo único que todo el mundo está de acuerdo es en que una dieta equilibrada es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado de gracia nutricional es aquel en que la alimentación cubre los siguientes objetivos:

- Aportar una cantidad de nutrientes energéticos (calorías) que sea suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios.



- Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas). Que no falten, pero tampoco sobren.
- Que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí. (Monzó & García, 2005)

La Revista Equinoccio N°3 (2009) nos brinda el artículo de Jaime Guamilamá donde asevera que una alimentación balanceada debe cumplir 4 requisitos fundamentales, los cuales son:

a) Armónica.- Cumplir con requisitos organolépticos, tales como: olor, sabor, Color, textura y forma. Es cierto que las cosas buenas entran por los ojos, un buen alimento debe ser de colores vivos y variados, entre más colores tenga es de mejor calidad a nivel nutricional.

b) Adecuada.- Debe estar acorde a su estatura, peso óptimo y actividad que realiza en su vida diaria.

c) Suficiente.- Una buena alimentación debe ser permanente y constante, por lo menos 3 raciones diarias, siendo lo óptimo 5. Nuestro organismo en actividad cumple satisfactoriamente 3 horas, siendo indispensable cada 3 horas una ración: 7:00; 10:00; 13:00; 16:00 y 19:00 horas.

d) COMPLETA.- Debe contener los 5 Nutrientes fundamentales, más la cantidad de agua necesaria. (1 litro de agua por cada 1000 calorías)

#### **1.2.4 Desnutrición infantil en Ecuador**

Según información del Observatorio de la Niñez y Adolescencia, la desnutrición crónica afecta en la Costa al 21 % de niños entre 0 y 5 años; en la Sierra, al 16 %; y en la Amazonía, al 27 %.

La falta de una alimentación saludable en los niños y niñas antes de los 5 años afecta radicalmente su crecimiento físico, afectivo e intelectual. Los niños desnutridos no tienen generalmente el peso y la estatura correspondiente a su edad, por lo que son pequeños y presentan muy bajo peso. (Ministerio de Educación, 2014)

De acuerdo a un documento de la Estrategia Nutricional “Intervención Nutricional Territorial Integral” (INTI), las consecuencias de una inadecuada nutrición son:

- Baja estatura y menor inteligencia.
- Después de los 2 años, la desnutrición es irreversible.
- Dificultoso y bajo aprendizaje en la escuela.
- Menos oportunidades laborales.
- Adultos propensos a enfermedades crónicas

### 1.2.5 Conducta de alimentación en preescolares

Durante esta etapa el crecimiento se presenta en “brotes”, es decir se darán de a poco en épocas distintas, el apetito y la ingesta de alimentos en los niños será variable presentando un aumento de apetito antes que se presente un brote de crecimiento, por consecuente aumentará de peso y eso llevará a un aumento de estatura. (Brown & Isaacs,2011)

Se produce un cambio en el desarrollo de la destreza motriz del infante, esto influirá en su comportamiento para con la comida.

Es importante que el niño empiece a comer por si solo sin la ayuda de la madre, por un lado se irá perfeccionando el manejo de un utensilio a la hora de tomar un alimento sólido o líquido (Brown & Isaacs,2011)

Al cumplir su primer año, el bebé empieza una nueva etapa en su alimentación. A esta edad el niño ya puede comer todo tipo de alimento, aparte de que podrá adquirir hábitos saludables. Poco a poco, el niño ya podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo mesa con los demás de la familia. También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras, sopas, etc.), un segundo (carnes, huevo, etc.), y un postre (yogur, fruta, etc.) (Vilma Medina, 2013)

“A los dos años el niño puede tomar un plato de puré y a los tres años puede manejar una cuchara para tomar la sopa sin derramarla”. (Grupo Italfarmaco, 2014).

Comer no solo proporciona al organismo los nutrientes que necesita para funcionar. Con la comida los niños también reciben seguridad, cariño, nuevas experiencias, sensaciones y sobre todo la posibilidad de compartir momentos agradables con los demás. Por estas razones, es importante que los niños disfruten de las comidas desde el principio y que no sea el momento para demostrar quién tiene el poder, si él o su madre (o la persona que le da el alimento). Durante esta etapa los niños reafirman su independencia, quieren hacer todo por sí mismos y comer no es la excepción. (Municipalidad de Guayaquil, 2012)

#### **1.2.6 Actividades de preparación de alimentos para preescolares**

- Utilizar siempre preparaciones muy sencillas y con pocos condimentos. Está comprobado que los niños aceptan mejor la comida hecha en la forma más natural posible. Si se quiere realzar el sabor de las comidas se puede utilizar orégano y perejil, entre otros.
- A esta edad los niños no tienen dentadura completa, por lo tanto los alimentos deben ser blandos.
- Permitir que los niños ayuden en las compras, limpieza y preparación de vegetales y frutas, de acuerdo con su edad.
- Permitir a los niños decidir respecto al vegetal para la comida o el que va con las ensaladas. (Municipalidad de Guayaquil, 2012)

### 1.2.7 Horarios y comidas en familia

Es difícil tener quietos y concentrados a los niños en una sola actividad por más de cinco minutos, mucho menos cuando esta actividad es comer. Por esta razón se recomienda lo siguiente:

- Es importante sentarlo en un sitio fijo o determinado para comer, ya sea en silla para niños, una mesita especial o en la misma mesa del comedor
- Para regular una buena ingestión se debe tener una costumbre en las horas, y evitar un horario desordenado, esto también traerá la ventaja de que el niño al sentir hambre sea capaz de saciar su apetito.
- Ofrecer tres comidas principales al día y dos refrigerios pequeños.  
(Municipalidad de Guayaquil, 2012)

El niño en el caso de estar bajo el cuidado de otras personas fuera del núcleo familiar, es decir tiene sus primeras experiencias de socialización en torno a las comidas, aprende a como portarse; pero las personas encargadas juegan un papel muy importante para los niños, y de esto deben estar pendientes los padres de familia, los encargados deben cumplir con diferentes responsabilidades como por ejemplo:

- Seleccionar y comprar los alimentos.
- Preparar y ofrecer las comidas.
- Regular el horario de las comidas.
- Ofrecer los alimentos de manera que el niño pueda manejarlos.

- Facilitar métodos de alimentación que el niño logre dominar.
- Hacer agradables las horas de comida.
- Apoyar al niño para que participe en las comidas familiares.
- Propiciar que el niño esté atento a su alimentación.
- Establecer ciertas reglas de comportamiento en la mesa.
- Determinar el o los lugares donde se come.
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con el apetito o la alimentación. (Kaufer & Casanvera, Nutriología Médica, 1996)

### **1.2.8 Hábitos alimentarios**

En el caso del preescolar es recomendable:

- Observar en qué momento del día está más dispuesto a probar un nuevo alimento.
- Ofrecerle un alimento cuando tenga hambre, pero no demasiada, pues un niño hambriento se vuelve intolerante.
- Darle el nuevo alimento junto a otros alimentos que ya conoce.
- Servirle una pequeña porción del nuevo alimento.
- No forzarlo a que pruebe el alimento.
- Una adecuada actividad física (juegos, ejercicios) contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor.
- Es muy importante no usar la comida como premio o castigo para mantener la disciplina. (Municipalidad de Guayaquil, 2012)

### **1.2.9 Nutrición infantil**

“La nutrición adecuada constituye un beneficio enorme. Las personas bien alimentadas tienden a ser más saludables y productivas y a aprender con más facilidad. La buena nutrición beneficia a las familias y las comunidades, y al mundo en general”. (Unicef, 2014)

Una buena alimentación es la que satisface los requerimientos calóricos y nutricionales, esto significa que a medida que el niño crece los padres y las personas encargadas de la alimentación del pequeño deben dar en cantidades adecuadas de alimento y productos de todos los grupos, esto es porque cada uno de los alimentos aporta propiedades y nutrientes importantes al organismo del niño.

## **1.3 Alimentos**

Son sustancias naturales o mezcla de productos naturales de origen animal, vegetal y mineral; crudos o procesados, que ingeridos por el hombre nos proporcionan materia y energía para el desarrollo de nuestras actividades. (Revista Equinoccio N°3, 2009)

### **1.3.1 Clasificación de los alimentos**

Desde el punto de vista nutricional y por la función que cumplen en nuestro organismo, se clasifican en:

#### **1.3.1.1 Alimentos Energéticos**

Son aquellos que nos proporcionan energía para el desarrollo de nuestras actividades. Son de 2 tipos:

- Hidratos de Carbono: Azúcar, arroz, trigo, cebada, plátano, etc.
- Grasas: Mantecas y aceites de origen animal y vegetal.

### **1.3.1.2 Alimentos Protectores o Formadores**

Son aquellos que nos proporcionan materia y energía, se encargan de producir y regenerar células y tejidos. Son:

- Proteínas: Carne, leche, huevos, soya, leguminosas, etc.

### **1.3.1.3 Alimentos Reguladores**

Ayudan a formar y regular procesos vitales que tienen lugar en nuestro cuerpo.

- Vitaminas y Minerales: Frutas, Verduras, Vegetales, etc. (Revista Equinoccio N°3, 2009)

## **1.3.2 Grupo de alimentos**

### **1.3.2.1 Farináceos**

Este grupo de alimentos incluye a los hidratos de carbono: cereales y derivados (pan, galletas, pasta), legumbres y patatas.

A esta edad se pueden añadir cantidades de verdura ya que son una buena fuente de proteína de origen vegetal, se las puede consumir complementadas, ejemplo: frejol con arroz.

Tanto la pasta como el arroz se pueden ofrecer dos veces por semana en la comida o en la cena.



### **1.3.2.2 Verduras y hortalizas**

Conviene aportar dos porciones de verdura al día, cocerlas con poca agua o al vapor para reducir pérdida de nutrientes. Se las puede ofrecer en forma de ensaladas, además que ayudaran a dar color a un plato. (Cervera, 2004)

### **1.3.2.3 Frutas**

Deben ser frescas y maduras, se aconseja darlas a media mañana o durante la tarde como suplementos y en cantidades prudentes que sean aceptadas por el niño.

### **1.3.2.4 Carnes, pescado y huevos**

Cervera (2004) asegura que es preferible el consumo de carnes magras sin grasa, y la piel en caso de que sea pollo. Se puede ofrecer una vez por semana víscera en lugar de la carne debido a su gran cantidad de hierro.

El pescado de elección debe ser el magro. Los huevos deben ofrecerse 1 por semana. Se debe tomar en cuenta que los alimentos que llevan huevo incorporado equivalen a: 50g de carne en contenido proteico significa 1 huevo.

### **1.3.2.5 Leche y derivados**

Se recomienda un consumo de 500 a 600 ml de vaca entera diarios. Un vaso de leche tiene la misma cantidad de calcio que 2 yogures o 40 g de queso semicrudo.

Es preferible que se tome la leche en taza evitando el biberón, ya que es un factor que influye a la formación de caries.

#### **1.3.2.6 Azúcar y dulces**

La incorporación de azúcar a la leche es opcional, en caso de hacerlo se recomienda una cucharada pequeña. Se puede consumir alimentos que contengan dulce como galletas o bizcochos pero que sean bajo en grasa.

De igual manera se admite el consumo de mermeladas y compotas. (Cervera, 2004)

### **1.4 Energía y Nutrientes Recomendados**

Como lo indica el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2008) en su artículo de "Nutrición Infantil", la energía se conceptualiza como la capacidad que tiene el organismo para cumplir las funciones básicas, obtenida de los alimentos que se ingiere diariamente.

### **1.5 Nutrientes**

Substancia química que se encuentra en los alimentos y que garantiza el crecimiento, la renovación de tejidos y asegura el mantenimiento de la vida. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

Los nutrientes deben cumplir con las siguientes características:

- Ser accesibles.
- Ser atractivos a los sentidos.
- Ser culturalmente aceptados.

### **1.5.1 Macronutrientes**

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en grandes cantidades y su unidad de peso se expresa en gramos. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### **1.5.2 Proteínas**

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2008), define a las proteínas como componentes estructurales y funcionales de todos los órganos y tejidos, formadas por la unión de un gran número de unidades más pequeñas llamadas aminoácidos.

Un niño en crecimiento debe recibir alimentos suficientes tanto en calidad como en cantidad (adecuada), la relación en calidad y cantidad se la puede expresar en que la calidad de la dieta dependerá de la cantidad de proteínas que el niño reciba, esto se debe también a que las proteínas son portadores de otros tipos de nutrientes como vitaminas y minerales.

### 1.5.2.1 Clasificación de las proteínas

Según el número de aminoácidos las proteínas se pueden clasificar en completas e incompletas.

Proteínas completas: son las que contiene todos los aminoácidos esenciales aptos para cubrir las necesidades del organismo.

Proteínas incompletas: no contienen suficientes aminoácidos esenciales para cubrir las necesidades principales.

### 1.5.2.2 Fuentes de proteína

Los alimentos de origen animal como: carnes rojas y vísceras, borrego, chivo, res, cuy, conejo; carnes blancas entre ellas: cerdo, aves, pescado, mariscos; y huevos.

Fuentes vegetales como: cereales y leguminosas tienden a tener inferior calidad nutricional por lo cual se recomienda combinarlas con proteínas de origen animal. (Ministerio de Salud Publica del Ecuador, 2008)

### 1.5.2.3 Requerimientos de proteínas

Tabla 1 Requerimientos de proteína en gramos (g) según sexo y edad

Edad /años	Hombre	Mujer
1 a 2	25,2	26,0
2 a 3	33,4	31,2

Fuente: (Ministerio de Salud Publica del Ecuador, 2008)

#### **1.5.2.4 Funciones de las proteínas**

- Reparación y mantenimiento de los tejidos.
- Formar tejidos en las épocas de crecimiento rápido
- Contribuyen a la formación de anticuerpos.
- Proporcionan energía, aunque si se consume en exceso o en poca cantidad pierden su función calórica.
- gramo de proteína aporta 4 kilocalorías. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### **1.6 Grasa**

Son nutrientes esenciales para el organismo, aportan más del doble de kilocalorías en comparación con las proteínas, al brindar 9 por cada gramo.

#### **1.6.1 Fuentes Alimentarias de grasa**

El valor energético de una grasa dada es muy variable y varía en función de numerosos factores tales como tipo y edad del animal, y características de la dieta. De aquí que haya criterios diferentes a la hora de asignar un valor energético a una grasa químicamente bien definida. (Fedna, 2014)

La frecuencia de consumo de los alimentos elaborados con alto contenido en grasas como mantequilla, margarinas, mantecas y nata, se limita al consumo ocasional, entendiéndose como 10 g de ración del alimento. (Botanical, 2014)

### 1.6.2 Funciones de las grasas

- Contribuir con la reserva de energía más importante del organismo.
- Contribuir en el crecimiento de los tejidos corporales.
- Los ácidos grasos esenciales contribuyen a disminuir los niveles de colesterol.
- Formar parte de la membrana celular. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### 1.6.3 Requerimientos de grasa

Tabla 2 Requerimientos de Grasa en gramos (g) según sexo y edad

Edad /años	Hombre	Mujer
1 a 2	28,0	28,8
2 a 3	37,1	34,7

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

## 1.7 Carbohidratos

Los carbohidratos o también llamados hidratos de carbono son compuestos orgánicos proveedores de energía esencial para el buen funcionamiento del organismo.

Estos se clasifican en simples y complejos. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### **1.7.1 Simples**

Se los encuentra principalmente en azúcar, miel y panela

- Glucosa
- Fructosa
- Galactosa

### **1.7.2 Complejos**

Los encontramos en tubérculos, raíces, cereales, frutas, verduras y hortalizas.

- Sacarosa
- Maltosa
- Lactosa

### **1.7.3 Funciones de los carbohidratos**

- Proporcionan energía para actividades y funciones vitales del organismo.
- La glucosa es la única fuente de energía para el cerebro y los glóbulos rojos.
- Brindan el sabor dulce a los alimentos.
- Son productos baratos y duraderos.

### **1.7.4 Fuentes alimentarias de carbohidratos**

- Raíces y tubérculos: remolacha, zanahoria blanca, papa, yuca, mellocos.
- Leguminosas secas: frejol, arveja, chocho, haba, lenteja.

- Frutas: oritos, maqueños, plátano de seda, plátano verde. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### 1.7.5 Requerimientos de carbohidratos

Tabla 3 Requerimientos de Carbohidratos en gramos (g) según sexo y edad

Edad /años	Hombre	Mujer
1 a 2	121,9	125,4
2 a 3	161,2	150,8

Fuente: (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

## 1.8 Agua

La energía y muchos nutrientes son esenciales para el niño pequeño y las cantidades que necesitan están relacionadas, el requerimiento de uno dependerá de la presencia de otro nutriente, si queremos que el desarrollo y el crecimiento del niño se den con normalidad, la ingesta se debe tomar en cuenta en cantidad y calidad adecuada.

Es un componente esencial de todas las células del organismo. En los infantes la leche materna además de proveer nutrientes, también brinda la cantidad necesaria de líquidos, los niños requieren aproximadamente 1,5 litros diarios. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)



### 1.8.1 Funciones del agua

- Regular la temperatura corporal.
- Transportar los nutrientes en el cuerpo.
- Ayuda el metabolismo.

### 1.8.2 Fuentes de agua

Es un elemento que se encuentra en la naturaleza, sin embargo existen alimentos con cantidades importantes de agua.

**Tabla 4 Fuentes de agua**

<b>Alimento/bebida</b>	<b>Contenido de agua (%)</b>
Agua, refrescos, leche, té, café	87 a 100
jugo de frutas	
Fruta fresca, verduras	75 a 96
Tubérculos crudos, papas, yuca, carne,	65 a 75
pescado, aves	
Pan	40 a 65
Legumbres crudas	25 a 36
Cereales crudos	9 a 14
Galletas	2 a 6

**Fuente:** (Ministerio de Salud Publica del Ecuador, 2008)

### 1.9 Diagrama de longitud para niñas de 0 a 5 años

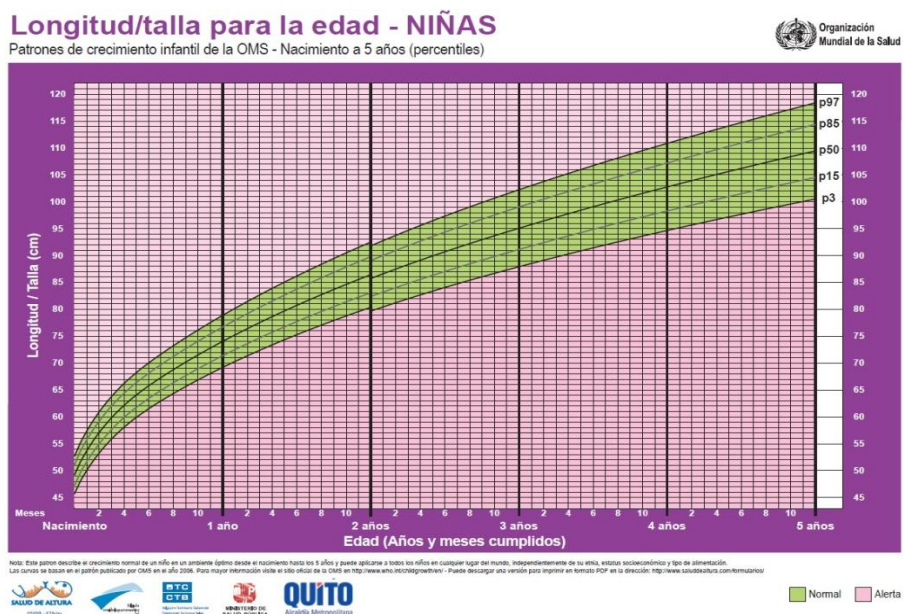


Ilustración 1 Diagrama de longitud para niñas de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

### 1.10 Diagrama de peso para niñas de 0 a 5 años

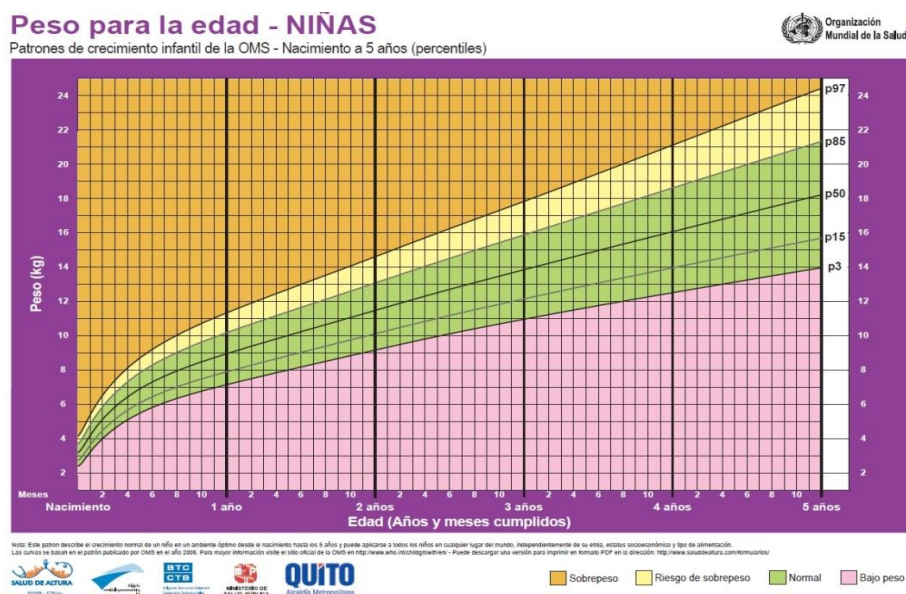


Ilustración 2 Diagrama de peso para niñas de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

### 1.11 Diagrama de longitud para niños de 0 a 5 años

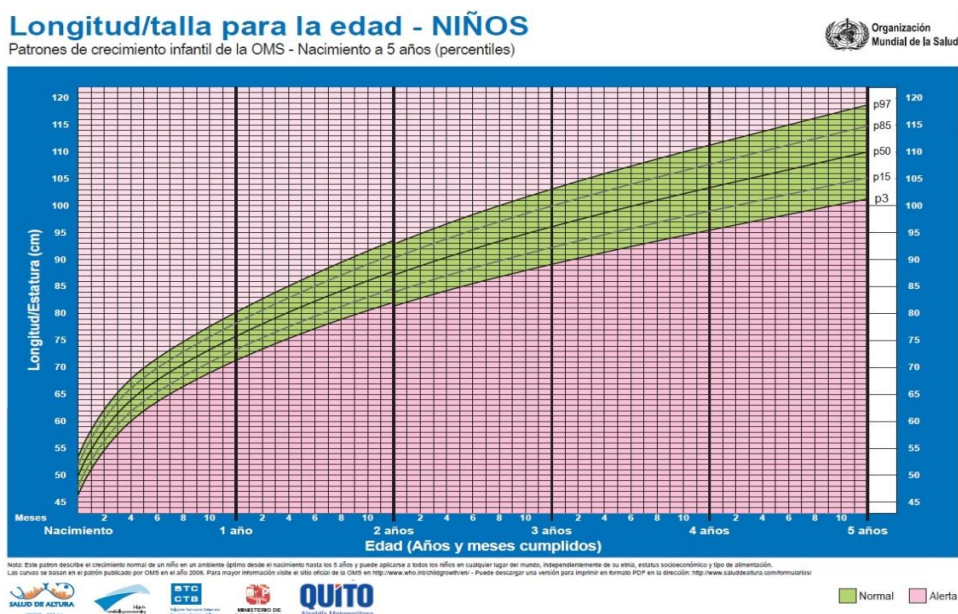


Ilustración 3 Diagrama de longitud para niños de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

### 1.12 Diagrama de peso para niños de 0 a 5 años.

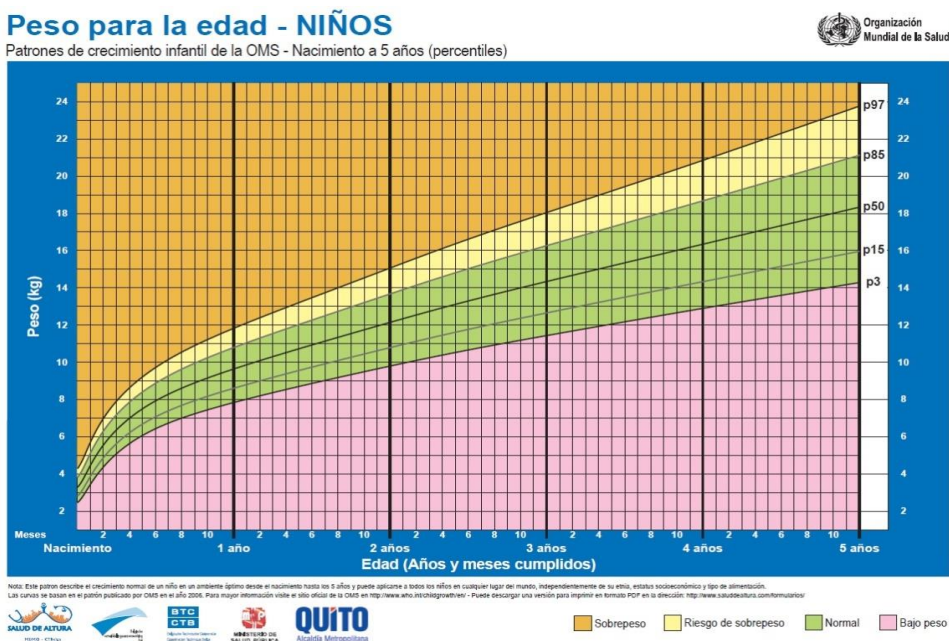


Ilustración 4 Diagrama de peso para niños de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

## **1.13 Problemas de nutrición frecuentes**

### **1.13.1 Anemia**

Jaime Aguinaga (2014) asegura que esta puede ocurrir por distintas razones tales como desnutrición calórico-proteica o debido a la falta de hierro o ácido fólico en la dieta. Para diagnosticar la anemia es recomendable realizar un examen del nivel de hemoglobina. En los niños se puede ver por la palidez de los labios, la lengua, la parte interna de los párpados, y las manos son buenos indicadores para detectar una anemia, un niño con anemia se cansa con facilidad, se vuelve desatento, y tiene un pulso rápido, es posible que respire con alguna dificultad, que pierda el apetito y que tenga los pies hinchados.

### **1.13.2 Anemia debida a deficiencia de hierro.**

La anemia causada por un bajo nivel de hierro es la forma más común de anemia. El cuerpo obtiene hierro a través de ciertos alimentos. Éste también recicla hierro proveniente de glóbulos rojos viejos.

Una alimentación sin la cantidad suficiente de hierro es la causa más común. En los períodos de crecimiento rápido durante la pubertad, se necesita incluso más hierro.

Los niños pequeños que toman demasiada leche de vaca pueden también volverse anémicos si no consumen otros alimentos saludables que contengan hierro. (Medline Plus, 2015)

### **1.13.3 Anemia debida a deficiencia de ácido fólico**

La anemia deficiencia de vitamina B 12 o ácido fólico es un tipo de anemia caracterizada por la presencia de glóbulos rojos muy grandes.

Además del gran tamaño de estos glóbulos, su contenido interno no se encuentra completamente desarrollado. Esta malformación hace que la médula ósea fabrique menos células y algunas veces éstas mueren antes de los 120 días de su expectativa de vida. En vez de ser redondos o en forma de disco, los glóbulos rojos pueden ser ovalados. (Geo Salud, 2015)

#### **1.13.3.1 Deficiencia de vitamina A**

Es una de las enfermedades relacionado con la desnutrición calórica-proteica, afecta a los niños, en casos se ha dado la ceguera total de los mismos, los síntomas más comunes son: ceguera nocturna, el niño tiene problemas de ver al anochecer o en sitios oscuros. (FAO, 2015)

#### **1.13.3.2 Deficiencia de vitamina D (raquitismo)**

En general se produce por una dieta poco variada y escasa en alimentos que la contengan, como los pescados o el huevo. A veces esto ocurre en el contexto de cuadros que dan lugar a procesos de mala absorción de las grasas.

El déficit de vitamina D es una de las causas del conocido raquitismo. Esta enfermedad puede tener múltiples síntomas y formas de manifestación, y puede originarse por varios motivos, como el déficit de esta vitamina. (Bebes y Mas, 2015)

### **1.13.3.3 Caries dental**

Alrededor de uno de cada cinco niños de dos a cuatro años de edad tiene caries en los dientes primarios o permanentes. Las fuentes de carbohidratos como la leche y el jugo de frutas afecta en este problema, debido a la bacteria llamada *Streptococcus mutans*, utiliza los carbohidratos como alimento, las bacterias que se encuentran en la boca desarrollan este tipo de ácido, y formarán las caries. El adecuado lavado de dientes ayuda a evitar la formación de caries. (Brown & Isaacs, 2011)

### **1.13.3.4 Estreñimiento**

Este es un problema frecuente en los niños al tener problemas de heces duras, las dietas que aporten fibra total para la edad del niño protegen contra el estreñimiento. Una fuente favorable de fibra para el niño son los panes, cereales, legumbre, frutas y verduras adecuadas para la edad. Los niños pequeños desarrollan con facilidad diarrea por grandes cantidades de fibra en su dieta. (Brown & Isaacs, 2011)

### **1.13.3.5 Obesidad**

La Agencia Pública de Noticias del Ecuador y Suramérica (2013) asegura que para la Organización Mundial de la Salud (OMS), obesidad es cuando una persona tiene un índice de masa corporal (IMC) mayor o igual a 30 en relación al peso de una persona en kilogramos dividido para su altura al cuadrado ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Por ejemplo: si una persona pesa 100 kg y mide 1,70 metros, la fórmula es 100

dividido para 2,89 (resultado de  $1,70 \times 1,70$ ). El producto de esa fórmula es 34,60, que implica obesidad”.

La ENSANUT-ECU señala que en Ecuador existe por un lado un crecimiento vertiginoso de la obesidad infantil, y que por otro, continúa siendo alto el índice de desnutrición en menores de cinco años, pese a que ha disminuido del 40,2% en 1986 al 25,3% en 2012. (ENSANUT, 2013)

Para prevenir este tipo de problemas en la etapa preescolar los padres de familia y encargados de los niños deben estar pendientes de la nutrición del niño, deben evitar un consumo excesivo de grasas.

## **CAPITULO II**

### **Diagnóstico Situacional**

## **2 Metodología de la Investigación**

### **2.1 Objetivo de la Investigación**

Realizar un sondeo a los padres de familia para medir el grado de conocimiento, percepción y preferencias, acerca del tipo de alimentación que reciben actualmente los infantes del Centro Integral del Buen Vivir (CIBV) Comité del Pueblo 1.

### **2.2 Diseño de Investigación**

Durante la investigación se ha desarrollado en los siguientes tipos.

#### **2.2.1 Bibliográfica**

Se ha utilizado diferentes medios para la investigación como libros, folletos, publicaciones para sustentar el desarrollo del marco teórico.

#### **2.2.2 Campo**

La investigación se desarrolló con información primaria tomada del Centro Infantil y de las personas que allí trabajan, realizando entrevistas directamente con la coordinadora general y la persona encargada del catering.

#### **2.2.3 Electrónica**

Se ha utilizado la tecnología, el internet que ha proporcionado páginas, blogs, etc.; las cuales han sido parte de consulta.



#### **2.2.4 Descriptiva**

Durante la investigación se analiza los principales componentes que actúan en el problema, principalmente el estado nutricional actual en el que se encuentran los infantes del Centro Infantil.

### **2.3 Métodos de Investigación**

#### **2.3.1 Método Analítico**

Este método es utilizado al analizar factores que intervienen en la investigación, se analiza las partes consideradas bases dentro del problema a ser estudiado, se lo ha implementado en el desarrollo del marco teórico al analizar las partes más importantes de la nutrición infantil, así como problemas y enfermedades relacionados con una mala nutrición.

#### **2.3.2 Método Estadístico**

Se implementa un análisis de datos obtenidos de tipo cuantitativos para poder obtener resultados, mediante el desarrollo de las encuestas realizadas a padres de familia de los niños del Centro Infantil.

#### **2.3.3 Fuentes Secundarias**

El análisis se fundamenta en libros especializados para la investigación, así como textos que se pueden encontrar en revistas, folletos, etcétera. Se puede considerar libros electrónicos, utilizando fuentes relacionadas con factores que ayuden en la implementación de menús nutritivos.

### 2.3.4 Fuentes Primarias

La investigación se realiza directamente tomado datos desde el lugar que está siendo investigado, así como tomar datos como estatura, peso, edad de los niños para comparar con las curvas antropométricas y determinar su estado nutricional.

## 2.4 Herramientas de Investigación

### 2.4.1 Encuesta

Es una herramienta que se utiliza para identificar conocimientos de las personas encuestadas mediante preguntas cerradas o abiertas, esta es de manera cuantitativa.

**Tabla 5 Sistematización de la encuesta**

Subtema	Tipo de pregunta	Propósito
<b>Conocimiento</b>	1, 9, 10	Averiguar el nivel de conocimiento que tienen los padres a cerca del centro y nutrición que este brinda a sus hijos.
<b>Percepción</b>	2, ,3, 6	Conocer las percepciones que tienen los padres de familia a cerca de los alimentos que sus hijos consumen actualmente en sus

		hogares y en el Centro del Buen Vivir.
<b>Preferencias</b>	4, 5, 7, 8	Indagar los intereses que los padres tienen a cerca de la nutrición que el Centro del Buen Vivir les brinda a los infantes.

### 2.4.2 Entrevista

Es una herramienta que hace uso de preguntas abiertas a través de las cuales se puede obtener un conocimiento más profundo de las percepciones y necesidades del entrevistado. Esta es de carácter cualitativo.

## 2.5 Diseño de las Herramientas de investigación

### 2.5.1 Muestra

Para determinar el número de personas a ser encuestadas se utiliza la fórmula del muestreo, la cual es:

$$n = \frac{Z^2 (P \times Q \times N)}{e^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$

Fuente: (Feedback Networks, 2015)

Dónde:

**n** = tamaño de la muestra

**Z** = es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos. El nivel de confianza indica la probabilidad de que los resultados de nuestra investigación sean ciertos. El más utilizado y recomendado es 95% que equivale a 1,96.

**P** = Probabilidad de ocurrencia. Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que  $p=q=0.5$  que es la opción más segura.

**Q** = Probabilidad de no ocurrencia es decir  $1 - p$ .

**N** = Tamaño del universo

**e** = Error admisible, el más acorde 5%.

El universo total del centro infantil es de 136 padres de familia de niños que acuden diariamente al centro.

$$n = \frac{1,96^2 (0,5 \times 0,5 \times 136)}{0,05^2 (136 - 1) + 1,96^2 (0,5 \times 0,5)}$$

$$n = \frac{3,84 \times 34}{(0,0025 \times 135) + (3,84 \times 0,25)}$$

$$n = \frac{130,56}{0,34 + 0,96}$$

$$n = \frac{130,56}{1,3}$$

$$n = 100$$

El valor de la muestra equivale a 100, será el número de encuestas a realizar en el centro infantil.

Las encuestas se realizan en el en centro directamente tomando información con las personas inmersas en el tema principal de investigación, en este caso los padres de familia.

### 2.5.2 Diseño de la Encuesta



La presente encuesta tiene como propósito conocer las preferencias, intereses alimenticios de los padres de familia para sus hijos en el Centro del Buen Vivir - Comité del Pueblo N1. Lea cuidadosamente las preguntas y señale la respuesta que considere apropiada. La información proporcionada será utilizada con fines académicos y se guardará total reserva.

**CONOCIMIENTO**

1.- ¿Conoce usted acerca de la alimentación que su niño recibe en el Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo?

SI  NO

2.- ¿Su niño ha tenido alguna enfermedad de transmisión alimentaria en el centro escolar?

SI  NO

3.- ¿Su niño consume golosinas (papas fritas, caramelos, cachitos, chocolates, snacks en general)?

<b>Siempre</b>	<b>Regularmente</b>	<b>A Veces</b>	<b>Nunca</b>

**PERCEPCIÓN**

4.- ¿Cuántas comidas considera usted que el niño debe recibir diariamente?

<b>2 comidas</b>	<b>3 comidas</b>	<b>4 comidas</b>	<b>5 comidas</b>

5.- ¿Considera que el desarrollo físico e intelectual se ve afectado por una mala nutrición?

Mucho

Poco

Nada

6.- ¿Está usted de acuerdo con la implementación de menús nutritivos para la edad de su hijo?

SI  NO

### PREFERENCIAS

7.- ¿Qué tipo de alimentos considera que deben ser incluidos en los menús que su niño recibe en el Centro Infantil?

<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Frutas</b>	<b>Verduras</b>

8.- ¿Cómo considera las porciones de alimentos que su niño recibe en el Centro Infantil?

<b>Adecuadas</b>	<b>Grandes</b>	<b>Pequeñas</b>	<b>Desconoce</b>

9.- ¿Qué incluye en la lonchera de su hijo?

<b>Jugo + Sánduche</b>	<b>Papas fritas</b>	<b>Chochos</b>	<b>Fruta</b>

10.- ¿Asistiría a charlas para informarse sobre la alimentación adecuada para su hijo?

SI  NO

Gracias por su colaboración.

### 2.5.3 Diseño de la Entrevista

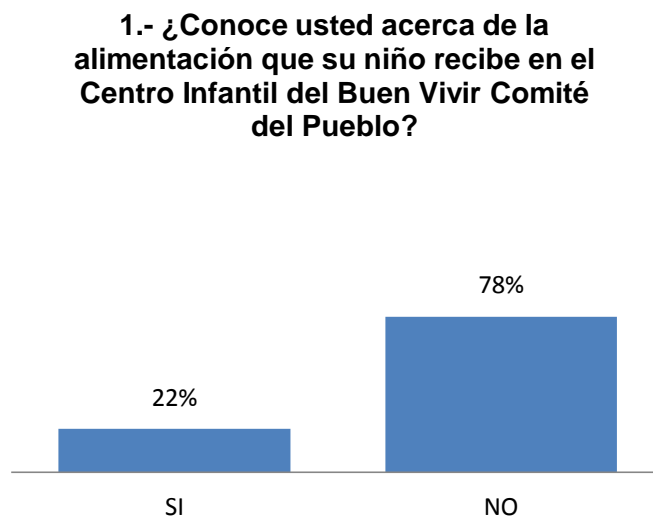
Tabla 6 Sistematización de entrevistas

Dirigido a	Propósito	Preguntas
<p><b>Directora del Centro del Buen Vivir – Comité del Pueblo</b></p>	<p>Conocer el estado actual en el que se encuentran los niños y su alimentación, además de las funciones que cumple el centro para con su nutrición.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo es el desarrollo de la alimentación diaria de los niños?</li> <li>2. ¿Existen personas especializadas en nutrición dentro del equipo de cocina?</li> <li>3. ¿Cuáles considera como principales factores para una nutrición adecuada en los niños?</li> </ol>
<p><b>Encargada de cocina del Centro del Buen Vivir – Comité del Pueblo</b></p>	<p>Averiguar del nivel de conocimiento nutricional por parte del grupo de cocina, así también sobre los productos y alimentos más utilizados para la alimentación de los infantes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Quién está encargado de diseñar los menús diarios para los niños?</li> <li>2. ¿Ha recibido algún tipo de curso de nutrición infantil?</li> <li>3. ¿Qué tipo de alimentos utiliza al momento de preparar las comidas diarias de los niños?</li> </ol>



## 2.6 Resultados de la investigación cuantitativa

### 2.6.1 Resultados estadísticos

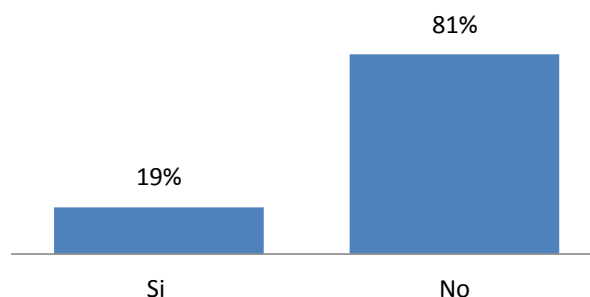


**Ilustración 5 Tipo de alimentación en Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** La mayoría de padre de familia no tiene un conocimiento de la alimentación que diariamente reciben sus hijos, esto nos da a entender que es necesario una implementación que permita a los padres estar más al tanto de la comida diaria de sus niños.

**2.- Su niño ha tenido alguna enfermedad de transmisión alimentaria en el centro escolar?**

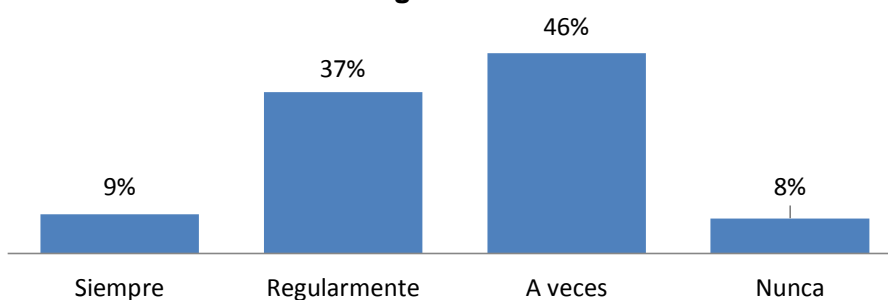


**Ilustración 6 Enfermedad de transmisión alimentaria en centro escolar**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** La mayoría de los padres de familia representados con el 81% afirman que sus hijos no han tenido alguna enfermedad de transmisión alimentaria en el centro; lo cual indica que la alimentación en el centro está encaminada por el buen camino de salubridad en el momento de la elaboración diaria.

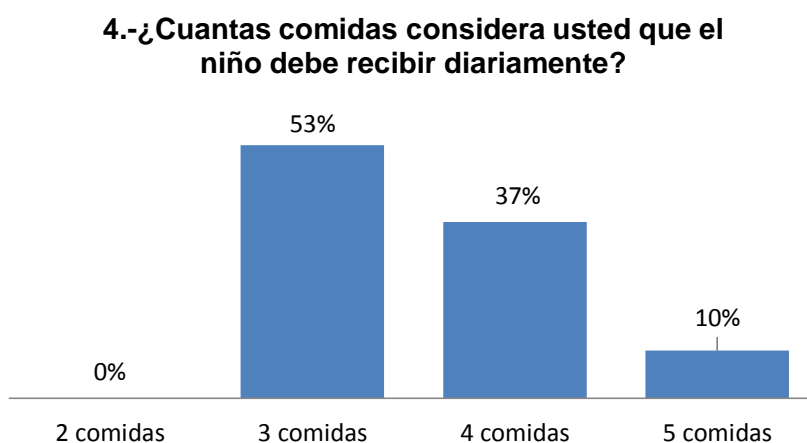
**3.- Su niño consume golosinas ( papas fritas, caramelos, cachitos, chocolates, snacks) en general?**



**Ilustración 7 Consumo de golosinas**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** El 46% de los padres de familia aseguran que sus niños consumen a veces golosinas; esto señala un mal hábito que posteriormente se puede convertir en un consumo diario o excesivo de snacks, razón por la cual es necesario dar a conocer a los padres la importancia de una buena alimentación.

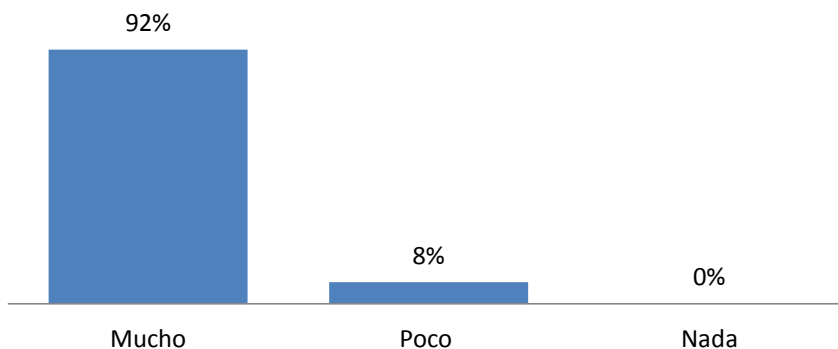


**Ilustración 8** Numero de comidas que el niño debe consumir en el día

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** Se puede analizar que los padres tienen una costumbre de consumir 3 comidas diarias, es un hábito que ha venido con el paso de generaciones, esto da a entender que los padres en su mayoría desconocen que cantidad de raciones diarias deben recibir los niños.

**5.- Considera que el desarrollo físico e intelectual se ve afectado por una mala nutrición?**

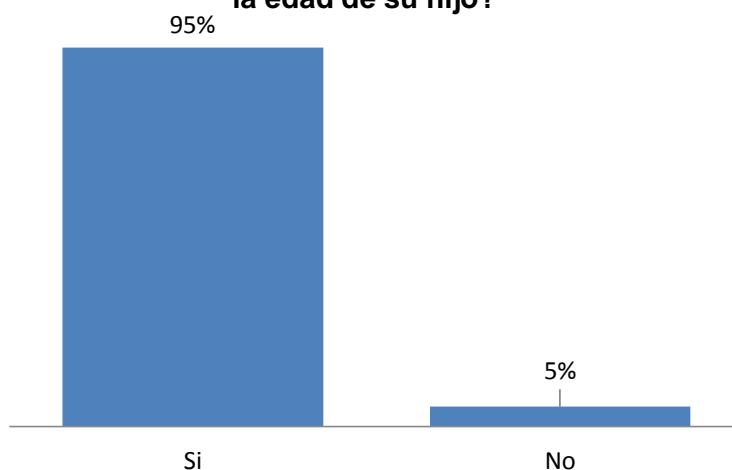


**Ilustración 9 Nivel de afección del desarrollo físico e intelectual por mala nutrición**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** Existe claramente una tendencia a que los padres están conscientes que el desarrollo de los niños se verá afectado por una mala nutrición.

**6.- Esta usted de acuerdo con la implementación de menús nutritivos para la edad de su hijo?**

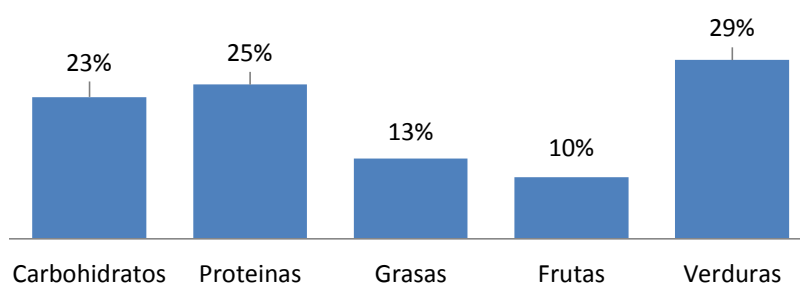


**Ilustración 10 Menús nutritivos acorde a la edad del niño**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** La mayoría de padres de familia apoya la implementación de menús para sus hijos, lo cual da luz verde para que la investigación se desarrolle para el beneficio de los niños y sus padres.

**7.-Que tipo de alimentos considera que deben ser incluidos en los menús que su niño recibe en el Centro Infantil?**

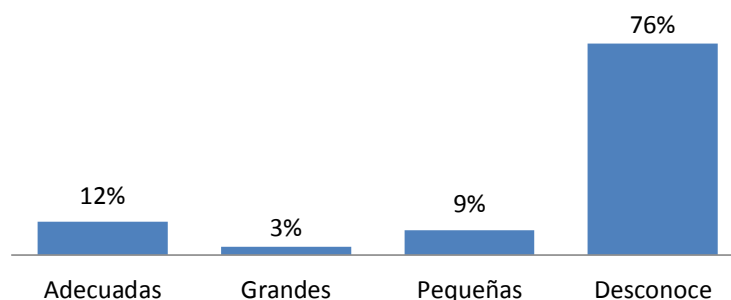


**Ilustración 11 Tipo de alimentos que deben ser incluidos en el menú del niño en el Centro Infantil**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** Según sus gustos los padres señalan que productos desean que estén presentes en los menús a desarrollarse, con una tendencia a verduras, los padres desconocen propiedades nutritivas que todos los alimentos pueden brindar.

### 8.-Como considera las porciones de alimentos que su niño recibe en el Centro Infantil?

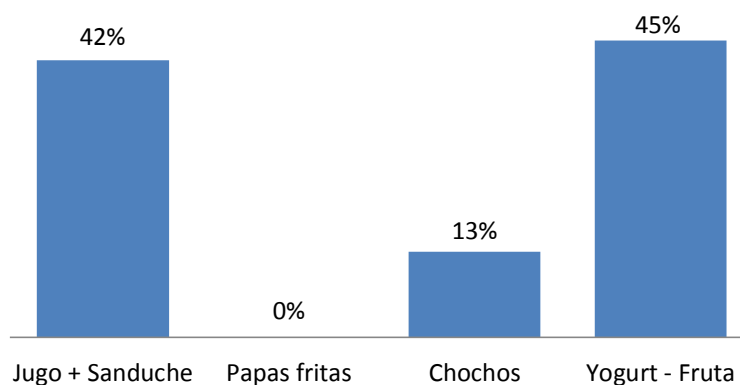


**Ilustración 12** Porción de alimento en el Centro Infantil

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** Claramente los padres desconocen cantidades que deben proveer a sus hijos, esto indica que desconocen los parámetros de una dieta balanceada, sin exceso pero tampoco cantidades insuficientes.

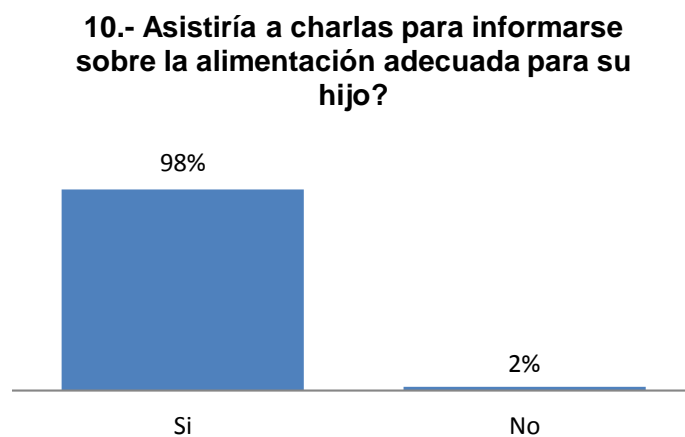
### 9.- ¿Qué incluye en la lonchera de su hijo?



**Ilustración 13** Alimentos en la lonchera del niño

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** Los padres prefieren yogurt y frutas, estos son alimentos saludables, además arroja información sobre a qué tipo de alimentos se inclinan para el consumo de los infantes.



**Ilustración 14** Interés en charlas informativas sobre la alimentación adecuada para sus hijos

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

**Interpretación:** La mayoría está totalmente de acuerdo e interesado en saber más acerca de nutrición, sobre todo cuando tiene que ver para sus hijos, esto ayuda a que se pueda iniciar con charlas y programas para que la información llegue a todos.

### 2.6.2 Análisis de los resultados cuantitativos

Los aspectos evaluados fueron: conocimiento por parte de los padres acerca de la alimentación que los niños tienen en el CIBV, sus preferencias en los tipos

de alimentos que desean que sus niños consuman diariamente. Percepción para poder visualizar las necesidades que surgen para implementar menús nutritivos dentro de la alimentación diaria de los niños del CIBV.

### **Conocimiento**

- Los datos arrojados nos dan a conocer que la mayoría de los padres de familia desconoce qué es lo que están consumiendo sus hijos en el centro a donde asisten, esto permite tener en cuenta una necesidad para implementar una propuesta de menús nutritivos que sean conocidos y manejados de igual manera por los padres como por las personas encargadas de la alimentación en el CIBV.
- Se evidencia que una cantidad menor de padres ha percibido enfermedades en los niños por consumo alimentario, lo cual es una guía para dar un impulso a los menús que implementan en el centro, de esta manera se puede asegurar una alimentación de calidad para los infantes.
- En el estado actual de los niños se evidencia mayoritariamente interés por parte de los padres de familia por asistir a charlas donde tendrán conocimiento acerca de alimentos favorables para sus hijos, de esta manera es un pequeño inicio para organizar reuniones donde se pueda a



más de dar a conocer los menús nutritivos, brindar a los padres técnicas y diferentes tipos de preparación de alimentos así como su conservación.

### **Percepción**

- Los padres de familia con estos datos dan a conocer qué cantidad de comidas dan a sus niños diariamente, se puede evidenciar que se inclinan por tres comidas diarias, pocos padres brindan cinco comidas a sus hijos, los menús nutritivos están diseñados a satisfacer los requerimientos nutricionales y por tanto dar a conocer cuántas comidas al día son necesarias para su crecimiento normal.
- La preocupación de los padres por el desarrollo físico e intelectual se ve claramente definido al considerar que una mala nutrición si afecta a su crecimiento, los menús nutritivos están diseñados para ayudar a combatir esta preocupación ya que brindan nutrientes que ayudan a los niños a obtener un correcto desarrollo durante su etapa infantil.
- Una implementación de menús nutritivos dirigida a niños de uno a tres años del CIBV se ve claramente necesitada por parte de los padres, con el fin de querer una alimentación óptima para sus niños. Los padres tienen el beneficio de mantener una alimentación sana diariamente con la implementación y uso de los menús.

## Preferencias

- Los padres de familia se inclinan por el consumo de verduras, con estos datos se entiende que los padres tienen poco conocimiento de los nutrientes que pueden aportar cada alimento, con la implementación de menús se evidencia los nutrientes de los alimentos, brindando a los padres tener más conocimiento acerca de que una buena nutrición debe ser variada.
- Al no tener conocimiento de la alimentación que se da a los niños en el centro, los padres no saben las porciones que los niños deben consumir. Un consumo elevado de calorías trae problemas en el desarrollo de los infantes, así también como un poco consumo.
- Los padres de familia dan a conocer que los alimentos considerados sanos son de su preferencia, esto se lo interpreta dentro de los menús, para saber qué tipo de alimentos deben ser incluidos para que los padres adopten de manera más fácil la implementación de los menús nutricionales.
- Al tener la aceptación de los padres acerca de las charlas sobre nutrición, esto se entiende sobre una preocupación y el deseo de aprender para poder mejorar la nutrición de los niños, esto se puede implementar en un futuro para crear programas conjuntamente con el centro para realizar charlas y otro tipo de información acerca de una buena nutrición infantil.

## 2.7 Resultados de la investigación cualitativa

**Dirigido a:** Sra. Jacqueline Melo – Coordinadora Pedagógica del MIES.

Realizando un análisis específico acorde a cada una de las preguntas anteriormente detalladas y de las respuestas obtenidas por la coordinadora pedagógica del MIES, se puede analizar que:

- El Centro del Buen Vivir actualmente no cuenta con un especialista en el área nutricional, por lo tanto los menús son diseñados por la coordinadora del centro y la persona encargada del catering, quienes no cuentan con estudios específicamente del tema, es importante recalcar este tema ya que lo realizan en base a sus capacitaciones básicas, dejando de lado las necesidades nutricionales y energéticas de los infantes.
- Sin embargo a pesar de no tener este tipo de conocimientos, cumplen con el racionamiento diario adecuado para la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños, es decir les proveen un desayuno, un refrigerio de media mañana, almuerzo, refrigerio de media tarde, adicional a la cena que reciben en sus hogares. Con esto son 5 racionamientos diarios que reciben. La coordinadora tiene presente la importancia de la calidad de los alimentos y la variedad en cuanto al uso de diversos productos dentro de los menús, y sobretodo equilibrados.

**Dirigido a:** Sra. Silvia Gómez – Presidenta del catering del Centro del Buen Vivir.

Realizando un análisis específico acorde a cada una de las preguntas anteriormente detalladas y de las respuestas obtenidas por la Presidenta del catering se puede analizar que:

- El gobierno ecuatoriano se preocupa por brindar una buena alimentación a los infantes de los Centros del Buen Vivir, es por ello que el SECAP ha realizado algunas capacitaciones a las personas encargadas del área nutricional de los infantes; sin embargo es importante destacar que no basta con entregar una buena alimentación, sino que esta sea acorde a cada una de las necesidades de los niños y basadas en cantidades que cubran sus requerimientos nutricionales y energéticos.
- Se considera importante un control en las cantidades de los nutrientes que provee el centro a cada infante, de esta manera se puede evitar una mala ingesta de los mismos y ayudar a controlar el exceso de uso de grasa principalmente para prevenir enfermedades relacionadas.

## CAPITULO III

### 3 Propuesta de Menús Nutritivos

#### 3.1 Importancia

La elaboración de menús para niños del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 debe tener puntos importantes como: suficiente, variada, adaptada a las características de los infantes, optima nutricionalmente, y agradable para facilitar el consumo en los niños.

Al analizar el estado actual de los niños, luego de entrevistas a los profesores y personas encargadas de la alimentación en el centro, así como analizar las opiniones de los padres mediante el resultado de las encuestas, el diseño de menús tiene por objetivos principales:

- Proporcionar una comida de calidad desde el punto de vista nutricional, que cubra las necesidades nutricionales en los niños del centro, así también su gusto.
- Brindar una alimentación completa, en base a las 5 raciones recomendadas y requeridas, para promover la inclusión de nuevos alimentos saludables.
- Optimizar un buen desarrollo físico e intelectual, así como prevenir posibles enfermedades que pueden contraer los infantes con una mala nutrición.

#### 3.2 Requerimientos

Para desarrollar un menú nutricional comúnmente se toma en cuenta la talla y el peso de las personas a las que serán dirigidos los menús nutritivos, sin

embargo para la investigación estos parámetros cambian totalmente al tratarse de niños pequeños de 1 a 3 años.

Para lo cual se toma en cuenta los estándares que ha implementado el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, los requerimientos para niños son:

**Tabla 7 Requerimientos**

Calorías	1000	Kcal al día
Proteínas	30	g al día
Carbohidratos	140	g al día
Grasas	32	g al día

**Fuente:** (Ministerio de Salud Publica del Ecuador, 2008)

### 3.3 Estándares ideales para niños de 1 a 3 años

En base a datos obtenidos en el Centro Infantil del Buen Vivir (CIBV), después de entrevistas a las personas encargadas de la alimentación, se llegó a saber ciertos aspectos de su alimentación como es el tipo de comida que tiene los niños durante su estancia en el centro. Además también de saber lo que consumían en sus casas mediante encuestas a sus padres. Se realizó un control de talla y peso de los niños para comparar con las curvas antropométricas, para evidenciar el estado nutricional y poder concluir los estándares nutricionales adecuados.

### 3.4 Curvas antropométricas

#### 3.4.1 Estándares ideales de talla para niñas de 0 a 5 años

A continuación se analizan los datos obtenidos en el Centro infantil como son peso y talla de las niñas de 1 a 3 años, en comparación con los datos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

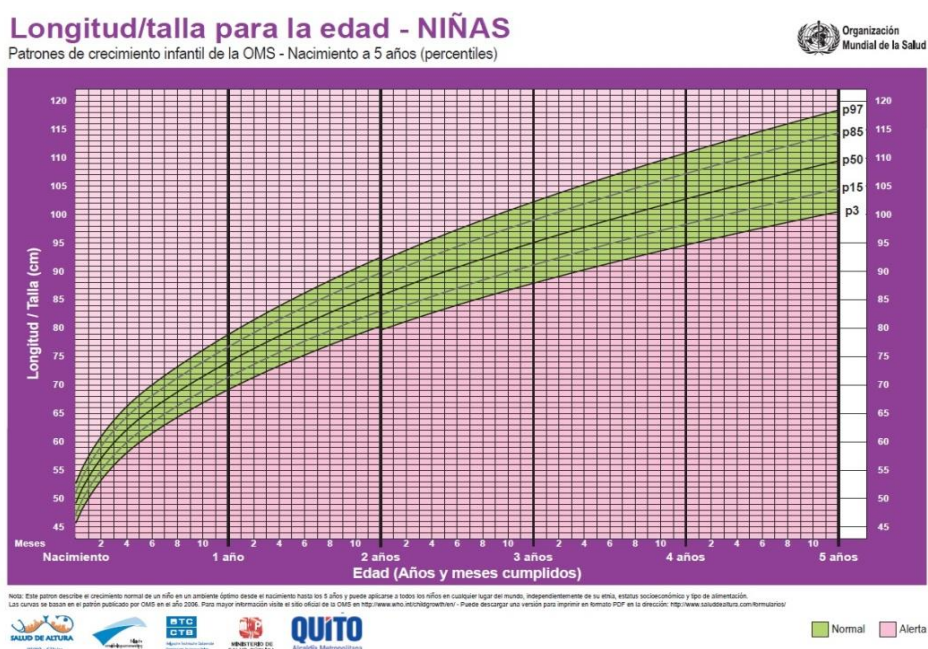


Ilustración 15 Estándares ideales de talla para niñas de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de un año en cuanto a su estatura son:

**Tabla 8 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de 1 año**

<i>Talla</i>
Normal: <b>entre 69 a 78 cm</b>
Alerta: <b>bajo 69 cm; superior a 78 cm</b>

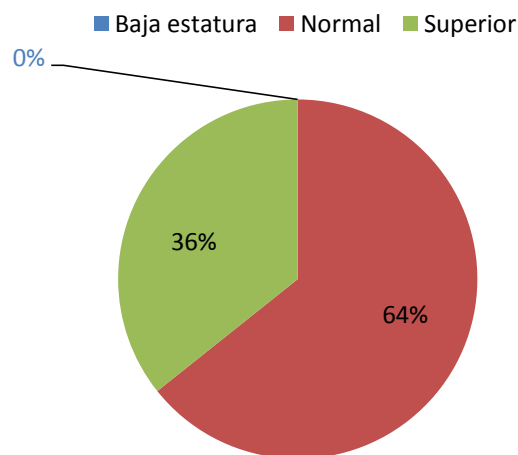
**Tabla 9 Datos de niñas de un año**

	Nombre	Talla(cm)	Condición
1	Meneses Sánchez Doménica Ariana	70	Normal
2	Fray Ramos Angelina Solange	72	Normal
3	Quelal Cevillano Alisson Scarleth	72	Normal
4	Mocha García Emily Julieth	73	Normal
5	Ayala Redroban Eliana Odabel	73	Normal
6	López Párraga Kathaya Belinda	74,5	Normal
7	Chala Figueroa Doménica Maite	75,6	Normal
8	Montenegro Solís Sarahi Mailén	77	Normal
9	Chala Herreria Jenik Argenis	78	Normal
10	Gonzales García Adriana Salomé	79	Alerta (superior)
11	Rojas Simbaña Valessca Valentina	79	Alerta (superior)
12	Sánchez Suasnavas Sofía Paz	80	Alerta (superior)
13	García Nazareno Keyla Jeandanna	83,5	Alerta (superior)
14	Cueva Pilco Danna Shanik	88,5	Alerta (superior)

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo



### Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 1 año



**Ilustración 16 Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 1 año**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) Se puede evidenciar que existe un porcentaje mayor en cuanto a estatura normal de las niñas de 1 año del CIBV, predomina con el 64% en relación al 36% que expresa una estatura superior.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de dos años en cuanto a su talla son:

**Tabla 10 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de dos años**

<i>Talla</i>
<b>Normal: entre 79 a 91 cm</b>
<b>Alerta: bajo 79 cm; superior a 91 cm</b>

**Tabla 11 Datos de los infantes de dos años**

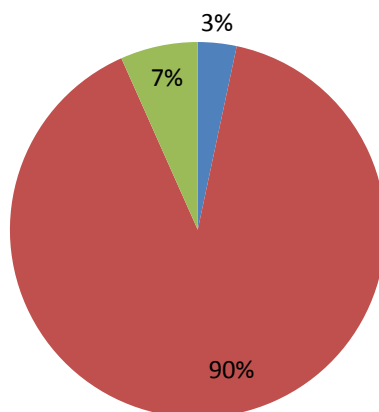
	<b>Nombre</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Condición</b>
1	Campués Villacorte Alison Roxana	78,5	Bajo
2	Bravo Vergara Franshesca Yerelin	79	Normal
3	Baño Carrera Ana Rubí	82	Normal
4	Molina Guanotuña Dana Nicole	82	Normal
5	Salcedo Navarrete Danna Julieth	82	Normal
6	Cabascango Perugachi Escarleth Sarahi	83	Normal
7	Gallegos Maza Ariana Isabela	83	Normal
8	Borja Calle Emyli Elena	84	Normal
9	Caiza Maza Dana Abigail	84	Normal
10	Castro Tobar Montserrat Micaela	84	Normal
11	Sellan Anangonó Kiara Paulette	84	Normal
12	Quimbia Cabascango María José	85	Normal
13	Espinoza Iza Doménica Luciana	85,7	Normal
14	García Rojas Dasha Katrina	86	Normal

15	Lechon Quilo Camila Neferet	86	Normal
16	Ortíz Simbaña Dayra Yamileth	86	Normal
17	Cerón Nausin Milena Juieth	86,5	Normal
18	Ortíz Andrango Scarlett Jazmín	86,5	Normal
19	Salazar Tierra Erika Thalía	86,5	Normal
20	Flores Quishpe Slendy Sara	87	Normal
21	Lara Mafla Erika Jasline	87	Normal
22	Cargua Indio Samantha Anahi	88	Normal
23	Giraldo Cuasapaz Arianna Sarahi	88	Normal
24	Galarza Redroban Emily Julieth	88,5	Normal
25	García Quiñonez Valentina Guadalupe	90	Normal
26	Gruezo Jurado Génesis Ariana	90	Normal
27	Jiménez Arreaga Alisson Dayana	90	Normal
28	Lizano Román Any Estefania	90,5	Normal
29	Cuichán López Katherin Marcela	91	Alerta (superior)
30	Varela Calle Jordana Lisbeth	92	Alerta (superior)

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 2 años

■ baja estatura ■ normal ■ superior



**Ilustración 17** Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 2 años

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) De cada 100 niñas existen 90 que tiene una estatura normal.
- b) Existen el 7% de niñas de dos años que se encuentran por encima del estándar normal, un pequeño porcentaje (3%) se encuentra en una estatura baja.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de tres años en cuanto a su estatura son:

**Tabla 12 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de tres años**

<i>Talla</i>
Normal: <b>entre 88 a 103 cm</b>
Alerta: <b>bajo 89 cm; superior a 103 cm</b>

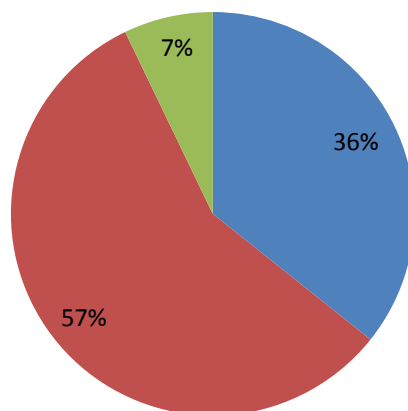
**Tabla 13 Datos de los infantes de tres años**

	Nombre	Talla (cm)	Condición
1	Cajas Chiliza Anali Joseimy	83	Bajo
2	Gaona Rimacuna Emily Lucía	85,2	Bajo
3	Estrada Laaz Cristelle Alexandra	86,5	Bajo
4	Guacollante Lanchimba Lesly Valentina	86,5	Bajo
5	Espín Pasto Evelin Dayana	87,2	Bajo
6	Villegas Benavides Ana Catalina	87,8	Normal
7	Prado Criollo Natasha Wendy	89	Normal
8	Vaca Anrango Doménica Gisel	89	Normal
9	Rodriguez Sornoza Melani Gisell	90	Normal
10	Carrión Cruz Kimberly Anahi	92,5	Normal
11	Borja Barrionuevo Pamela Sabrina	93,6	Normal
12	Arguello Borja Johanna Francheska	94	Normal
13	Guiscasho Tello Flor Elizabeth	96,5	Normal
14	Navarrete Fuertes Dayerli Estefania	103,8	Superior

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 3 años

■ Baja estatura ■ Normal ■ Superior



**Ilustración 18** Condición nutricional en función de la estatura en niñas de 3 años

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) La estatura normal se ve reflejada con el 57%, un porcentaje considerable ocupa la estatura baja con el 36%.
- b) En niñas de 3 años la estatura por encima de lo normal ocupa el 7%.

### 3.4.2 Estándares ideales de peso para niñas de 0 a 5 años

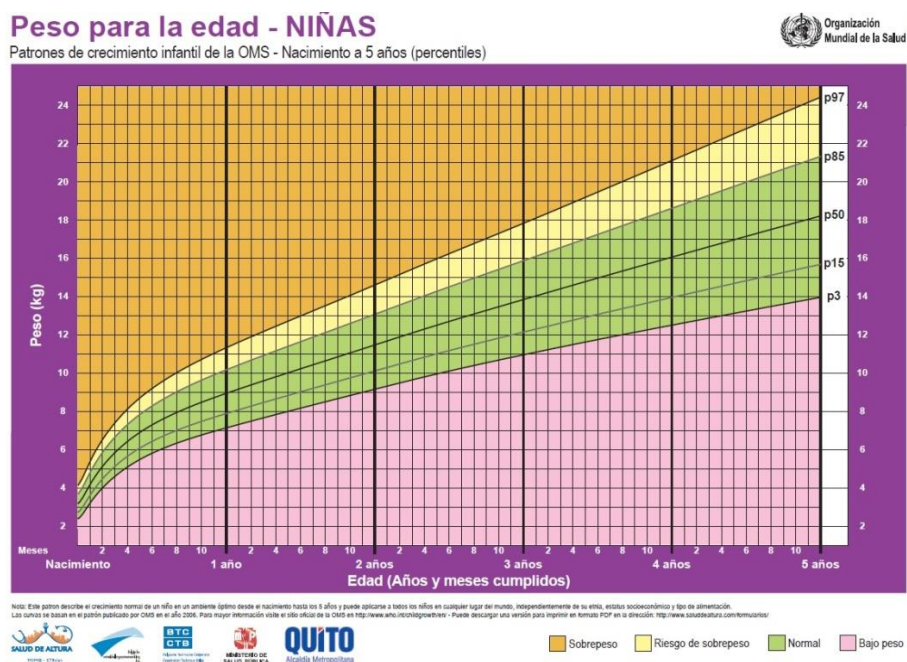


Ilustración 19 Estándares ideales de peso para niñas de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de un año en cuanto a su peso son:

Tabla 14 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de un año

<i>Peso</i>
<b>Bajo Peso: Menos de 7 kg.</b>
<b>Normal: entre 7,1 y 10 kg.</b>
<b>Riesgo de sobrepeso: entre 10,1 y 11,5kg</b>
<b>Sobrepeso: superior a 11.6 kg</b>

Tabla 15 Datos de los infantes de un año

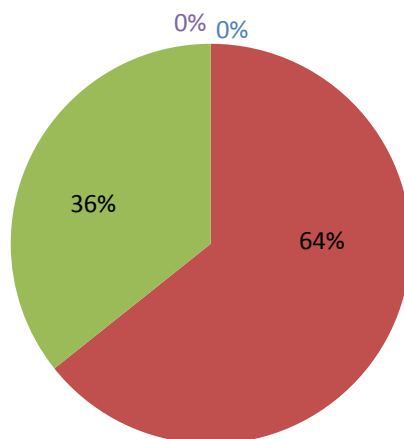
	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
<b>1</b>	Meneses Sánchez Doménica Ariana	7,7	Normal
<b>2</b>	Mocha García Emily Julieth	8,8	Normal
<b>3</b>	Chala Figueroa Doménica Maite	8,85	Normal
<b>4</b>	López Párraga Kathaya Belinda	8,9	Normal
<b>5</b>	Chala Herreria Jenik Argenis	9,1	Normal
<b>6</b>	Fray Ramos Angelina Solange	9,3	Normal
<b>7</b>	Montenegro Solís Sarahi Mailén	9,65	Normal
<b>8</b>	Quelal Cevillano Alisson Scarleth	9,7	Normal
<b>9</b>	García Nazareno Keyla Jeandanna	9,9	Normal
<b>10</b>	Ayala Redroban Eliana Odabel	10,2	Riesgo sobrepeso
<b>11</b>	Gonzales García Adriana Salomé	10,3	Riesgo sobrepeso
<b>12</b>	Rojas Simbaña Valessca Valentina	10,68	Riesgo sobrepeso
<b>13</b>	Sánchez Suasnavas Sofía Paz	10,8	Riesgo sobrepeso
<b>14</b>	Cueva Pilco Danna Shanik	12,5	Riesgo sobrepeso

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo



### Condición nutricional en función del peso en niñas de 1 año

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso



**Ilustración 20** Condición nutricional en función del peso en niñas de 1 año

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) De cada 100 niñas de 1 año 64 se encuentran con un peso adecuado para su edad, y 36 tienen riesgo de llegar a tener un sobrepeso.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de dos años en cuanto a su peso son:

**Tabla 16 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de dos años**

<i>Peso</i>
<b>Bajo Peso: Menos de 9 kg.</b>
<b>Normal: entre 9,1 y 13kg.</b>
<b>Riesgo de sobrepeso: entre 13,1 y 14,5kg</b>
<b>Sobrepeso: superior a 14,6 kg</b>

**Tabla 17 Datos de los infantes de dos años**

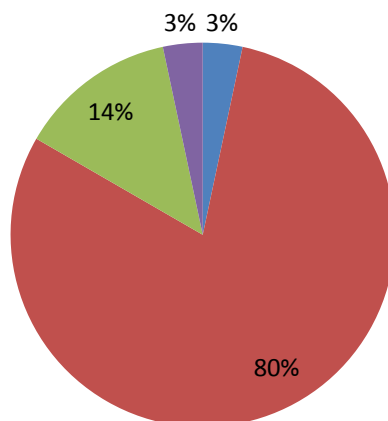
	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
1	Bravo Vergara Franshesca Yerelin	8,90	Bajo peso
2	Molina Guanotuña Dana Nicole	9,30	Normal
3	Baño Carrera Ana Rubí	9,35	Normal
4	Salcedo Navarrete Danna Julieth	9,35	Normal
5	Lara Mafla Erika Jasline	10,15	Normal
6	Borja Calle Emyli Elena	10,50	Normal
7	Gallegos Maza Ariana Isabela	10,50	Normal
8	Sellan Anangonó Kiara Paulette	10,60	Normal
9	Campués Villacorte Alison Roxana	11	Normal
10	Ortíz Simbaña Dayra Yamileth	11,15	Normal
11	Caiza Maza Dana Abigail	11,25	Normal
12	Flores Quishpe Slendy Sara	11,45	Normal

13	Lechon Quilo Camila Neferet	11,50	Normal
14	Cabascango Perugachi Escarleth Sarahi	11,70	Normal
15	Giraldo Cuasapaz Arianna Sarahi	11,70	Normal
16	Cerón Nausin Milena Juieth	11,90	Normal
17	Salazar Tierra Erika Thalía	12	Normal
18	Lizano Román Any Estefania	12,10	Normal
19	Varela Calle Jordana Lisbeth	12,20	Normal
20	Espinoza Iza Doménica Luciana	12,25	Normal
21	Quimbia Cabascango María José	12,30	Normal
22	Galarza Redroban Emily Julieth	12,35	Normal
23	García Quiñonez Valentina Guadalupe	12,90	Normal
24	Ortíz Andrango Scarlett Jazmín	12,90	Normal
25	Cargua Indio Samantha Anahi	12,95	Normal
26	García Rojas Dasha Katrina	13,10	Riesgo sobrepeso
27	Castro Tobar Montserrat Micaela	13,20	Riesgo sobrepeso
28	Cuichán López Katherin Marcela	13,40	Riesgo sobrepeso
29	Jiménez Arreaga Alisson Dayana	13,90	Riesgo sobrepeso
30	Gruezo Jurado Génesis Ariana	15,80	Sobrepeso

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función del peso en niñas de 2 años

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso



**Ilustración 21 Condición nutricional en función del peso en niñas de 2 años**

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) Las niñas de 2 años tiene un porcentaje similar en cuanto a bajo peso y sobrepeso con un 3%.
- b) Sin embargo se refleja un porcentaje mucho más alto para peso normal con un total del 80%, mientras que el 14% tienen un riesgo de sobrepeso.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niñas de tres años en cuanto a su peso son:

**Tabla 18 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niñas de tres años**

<i>Peso</i>
<b>Bajo Peso: Menos de 10,9 kg.</b>
<b>Normal: entre 11 y 15,9kg.</b>
<b>Riesgo de sobrepeso: entre 16 y 17,9kg</b>
<b>Sobrepeso: superior a 18 kg</b>

**Tabla 19 Datos de los infantes de tres años**

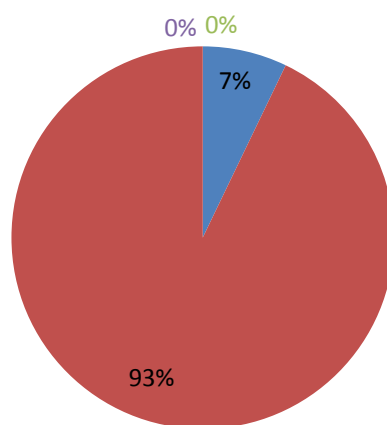
	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
1	Prado Criollo Natasha Wendy	10,70	Bajo
2	Espín Pasto Evelin Dayana	11,15	Normal
3	Villegas Benavides Ana Catalina	11,60	Normal
4	Cajas Chiluzia Anali Joseimy	11,90	Normal
5	Estrada Laaz Cristelle Alexandra	12	Normal
6	Gaona Rimacuna Emily Lucía	12	Normal
7	Guacollante Lanchimba Lesly Valentina	12,15	Normal
8	Rodriguez Sornoza Melani Gisell	13,75	Normal
9	Navarrete Fuertes Dayerli Estefania	14,25	Normal
10	Vaca Anrango Doménica Gisel	14,30	Normal
11	Arguello Borja Johanna Francheska	14,4	Normal
12	Carrión Cruz Kimberly Anahi	14,95	Normal

13	Guiscasho Tello Flor Elizabeth	15,30	Normal
14	Borja Barrionuevo Pamela Sabrina	15,65	Normal

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función del peso en niñas de 3 años

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso



**Ilustración 22** Condición nutricional en función del peso en niñas de 3 años

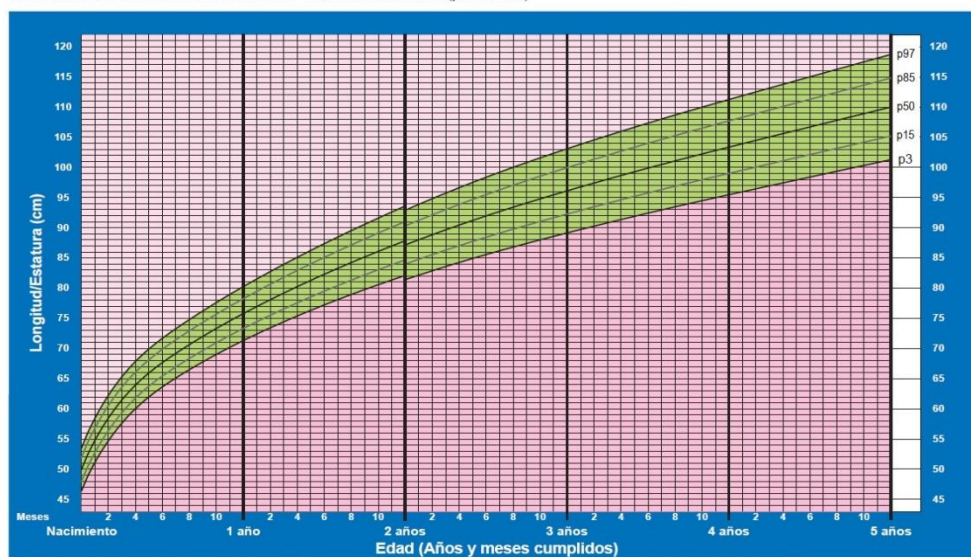
**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- En niñas de 3 años, 93 de 100 tienen un peso normal sin presentar problemas.
- Y solo 7 de 100 tienen un problema de bajo peso.

### 3.4.3 Estándares ideales de talla para niños de 0 a 5 años

#### Longitud/talla para la edad - NIÑOS

Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



Nota: Este patrón describe el crecimiento normal de un niño en un ambiente óptimo desde el nacimiento hasta los 5 años y puede aplicarse a todos los niños en cualquier lugar del mundo, independientemente de su sexo, estatus socioeconómico y tipo de alimentación. Las curvas se basan en el patrón publicado por OMS en el año 2006. Para mayor información visite el sitio oficial de la OMS en <http://www.who.int/chigrowth/en/>. Puede descargar una versión para imprimir en formato PDF en la dirección: <http://www.saludactura.com/informacion/>



Normal Alerta

#### Ilustración 23 Estándares ideales de talla para niños de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de un año en cuanto a su estatura son:

Tabla 20 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de un año

Talla
Normal: entre 71 a 89 cm
Alerta: bajo 71 cm; superior a 89 cm

Tabla 21 Datos de los infantes de un año

	<b>Nombre</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Condición</b>
1	Cabezas Murillo Jostin Jeremy	73	Normal
2	Vásconez Vélez Ariel Zacarias	73	Normal
3	Flores Cando Josué Javier	74	Normal
4	Mendoza Vera Mathew Javier	74	Normal
5	Herrera Gordillo André	75	Normal
6	Castro Redrobán Mathías Julián	76	Normal
7	Coral Hidalgo Matías Gabriel	76	Normal
8	Criollo Quiliguango Leonardo Isaac	76	Normal
9	Ochoa Calderón Isaac David	76	Normal
10	Peralta Criollo Jeremy Mateo	76	Normal
11	Barrera Taco Josúe Iker	77	Normal
12	Faubla Salazar Alex Said	77	Normal
13	Morales Simbaña Sergio Rodrigo	77	Normal
14	Tambaco Moreno Michael Andrés	77	Normal
15	Velastegui Tixi Mario Fernando	77	Normal
16	Malataxi Farinango Jefferson Jesús	77,5	Normal
17	Jerez Saransig Jayden Martín	78	Normal
18	Calva Cuenca Christian Mateo	78,3	Normal
19	Viracocha Coro Dominic Jhair	78,5	Normal
20	Barahona Padilla Jhadiel	79	Normal
21	Guayaquil Ayala Johan Matteo	79	Normal
22	Anangonó Sevillano Samir Alejandro	79,5	Normal



23	Solórzano Álava Dylan Alexander	80	Normal
24	Espín Pasto Anthony Jhosúe	81,3	Normal
25	Tapia Martínez Martín Aaron	81,5	Normal
26	Munzón Hinojosa Damaris Abigail	84,5	Normal
27	Zura Caicedo Víctor Edmundo	89	Normal

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función de la estatura en niños de 1 año

■ Baja estatura ■ Normal ■ Superior

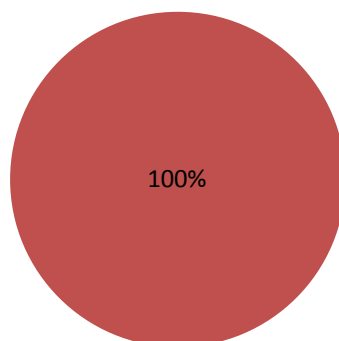


Ilustración 24 Condición nutricional en función de la estatura en niños de 1 año

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) Niños de 1 año presentan una estatura normal, sin presentar casos de baja estatura o superior.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de dos años en cuanto a su estatura son:

**Tabla 22 Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de dos años**

<i>Talla</i>
Normal: <b>entre 81 a 93 cm</b>
Alerta: <b>bajo 91 cm; superior a 93 cm</b>

**Tabla 23 Datos de los infantes de dos años**

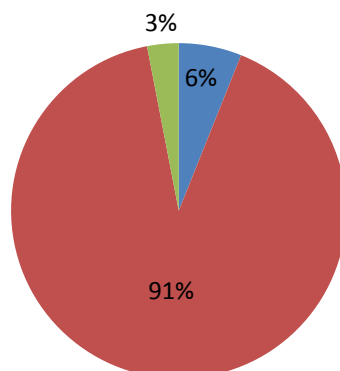
	Nombre	Talla (cm)	Condición
1	Yépez Gutierrez Darwin Ariel	78	Bajo
2	Sandoval Lechon Francisco Saúl	80,5	Bajo
3	Belduma Rogel Jhon Alexander	81	Normal
4	Monta Salinas Santiago Emanuel	83,5	Normal
5	Chica Saldarriaga Orlando Javier	84	Normal
6	Tupiza Suasnavas Jostin Gerald	84,7	Normal
7	Perrazo Erazo Esteban Daniel	85	Normal
8	Cadena Cadena Zacarías Jasiel	85,5	Normal
9	Montero Frutos Maykell Yaziel	85,5	Normal
10	Bastidas Erazo Erick Matías	86	Normal
11	Jácome Pupiales Juan Esteban	86	Normal
12	Mora Aymar José Vinicio	86	Normal
13	Padilla Arce Mateo Nicolás	86	Normal
14	Andrade Macías Jadihel José	87	Normal

15	Domínguez Uvidia Luis Gabriel	87	Normal
16	Guachala Cajas Jean Pierre	87	Normal
17	Morales Galarza Ian Javier	87	Normal
18	Tituaña Tituaña Ederson Abraham	87	Normal
19	Arequipa Velastegui Antoni Goarlis	87,5	Normal
20	Chiqui Morales Maykel Esteve	88	Normal
21	Córdova Montés Santiago Fabricio	88	Normal
22	Simbaña Navarrete Miqueas Mauricio	88	Normal
23	Torres Cedeño Jorge Guillermo	88	Normal
24	Castillo Jintiachi Josua Dennis	88,5	Normal
25	Albacura Guatemala Dylan Josué	89	Normal
26	Burbano Lozada Emilio Sebastián	89	Normal
27	Flores Imbago Maykel Fabricio	89	Normal
28	Suárez Calderón Khader Adrián	89,5	Normal
29	Angulo Andrade Kevin Alexander	90	Normal
30	Lucero Espín Isac Andre	90,5	Normal
31	López Portilla Miguel Alejandro	92,5	Normal
32	Tello Andrade Joel Alexander	93	Normal
33	Pineda Salazar Jefferson Martín	96,5	Superior

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función de la estatura en niños de 2 años

■ Baja estatura ■ Normal ■ Superior



**Ilustración 25** Condición nutricional en función de la estatura en niños de 2 años

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) De cada 100 de niños de 2 años 91 se encuentran con una estatura adecuada, 3 tienen una estatura por encima del normal y 6 baja estatura.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de tres años en cuanto a su estatura son:

**Tabla 24** Estándares de talla del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de tres años

<i>Talla</i>
Normal: <b>entre 88 a 103 cm</b>
Alerta: <b>bajo 88 cm; superior a 103 cm</b>

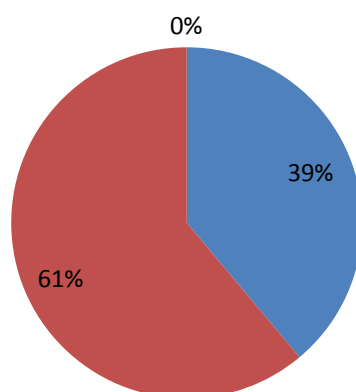
Tabla 25 Datos de los infantes de tres años

	<b>Nombre</b>	<b>Talla (cm)</b>	<b>Condición</b>
1	Rivera Andrade Guillermo Cristopher	82,5	Bajo
2	Túqueres Cuaichar Dyland Alexander	84	Bajo
3	Lema Fonseca Matías Leonardo	84,2	Bajo
4	Seme Agualasca Alan Moisés	86	Bajo
5	Rosado Guamán Orlyn Ismael	86,5	Bajo
6	Caicedo Arce Adonis Jacel	86,7	Bajo
7	Umaquina Lanchimba Dario Josue	87	Bajo
8	Muñoz Sojos Luis Emilio	89	Normal
9	Taipe Cheza Adonis Ezequiel	89	Normal
10	Arcos Arequipa Pablo Aldair	90	Normal
11	Guamangallo Cotacachi Marco Vinicio	91	Normal
12	Mañay Chicaiza Luis Alejandro	91	Normal
13	Ramón García Manuel de Jesús	92,5	Normal
14	Lascano Mañay Jhosue Ariel	93,8	Normal
15	Solís Buse Martín Andrés	94	Normal
16	Vásquez Mañay Anthony Sebastián	94	Normal
17	Caicedo Villamar Ariel Alejandro	95	Normal
18	Briones León Matías Alexander	97	Normal

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función de la estatura en niños de 3 años

■ Baja estatura ■ Normal ■ Superior



**Ilustración 26** Condición nutricional en función de la estatura en niños de 3 años

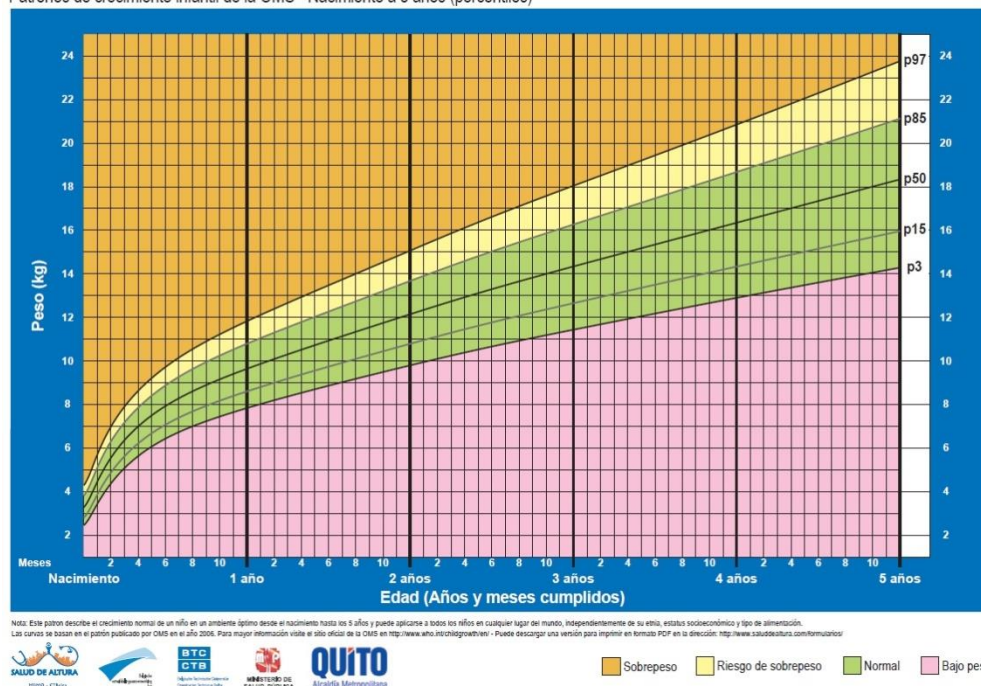
**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) En niños de 3 años el 39% presentan una baja estatura.
- b) Presentan un 61%, en cuanto a una estatura normal, porcentaje similar al de las niñas de la misma edad.

### 3.4.4 Estándares ideales de peso para niños de 0 a 5 años

#### Peso para la edad - NIÑOS

Patrones de crecimiento infantil de la OMS - Nacimiento a 5 años (percentiles)



#### Ilustración 27 Estándares ideales de peso para niños de 0 a 5 años

Fuente: (Organización Mundial de la Salud, 2006)

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de un año en cuanto a su peso son:

Tabla 26 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de un año

Peso
Bajo Peso: <b>Menos de 7,9 kg.</b>
Normal: <b>entre 7,9 y 10,9kg.</b>
Riesgo de sobrepeso: <b>entre 10,9 y 11,9kg</b>
Sobrepeso: <b>superior a 11,9 kg</b>

Tabla 27 Datos de los infantes de un año

	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
1	Cabezas Murillo Jostin Jeremy	8,5	Normal
2	Ochoa Calderón Isaac David	8,5	Normal
3	Peralta Criollo Jeremy Mateo	9,0	Normal
4	Vásconez Vélez Ariel Zacarias	9,32	Normal
5	Mendoza Vera Mathew Javier	9,4	Normal
6	Barrera Taco Josúe Iker	9,5	Normal
7	Viracocha Coro Dominic Jhair	9,5	Normal
8	Herrera Gordillo André	9,7	Normal
9	Anangonó Sevillano Samir Alejandro	9,9	Normal
10	Faubla Salazar Alex Said	9,9	Normal
11	Criollo Quiliguango Leonardo Isaac	10	Normal
12	Malataxi Farinango Jefferson Jesús	10,10	Normal
13	Tambaco Moreno Michael Andrés	10,2	Normal
14	Calva Cuenca Christian Mateo	10,30	Normal
15	Guayaquil Ayala Johan Matteo	10,3	Normal
16	Morales Simbaña Sergio Rodrigo	10,3	Normal
17	Castro Redrobán Mathías Julián	10,35	Normal
18	Coral Hidalgo Matías Gabriel	10,35	Normal
19	Flores Cando Josué Javier	10,6	Normal
20	Solórzano Álava Dylan Alexander	10,6	Normal
21	Velastegui Tixi Mario Fernando	10,6	Normal
22	Jerez Saransig Jayden Martín	10,7	Normal



23	Barahona Padilla Jhadiel	10,75	Normal
24	Espín Pasto Anthony Jhosúe	10,75	Riesgo
25	Tapia Martínez Martín Aaron	11,15	Riesgo
26	Zura Caicedo Víctor Edmundo	12,20	Sobrepeso
27	Munzón Hinojosa Damaris Abigail	12,49	Sobrepeso

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función del peso en niños de 1 año

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso

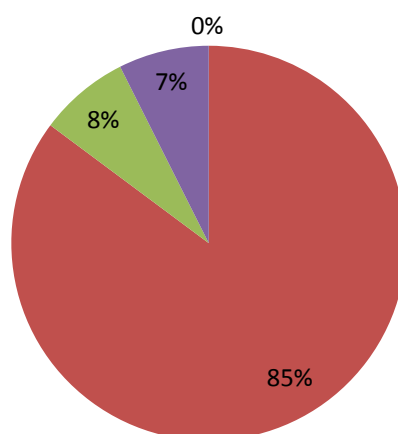


Ilustración 28 Condición nutricional en función del peso en niños de 1 año

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- El 85% de niños de 1 año poseen un peso óptimo para la edad en la que se encuentran.
- Existe el 7% que está con sobrepeso y el 8% pueden presentar problemas de sobrepeso.
- No existe problemas de bajo peso.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de dos años en cuanto a su peso son:

**Tabla 28 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de dos años**

<i>Peso</i>
<b>Bajo Peso: Menos de 9,9 kg.</b>
<b>Normal: entre 9,9 y 13,8kg.</b>
<b>Riesgo de sobrepeso: entre 13,8 y 15kg</b>
<b>Sobrepeso: superior a 15 kg</b>

**Tabla 29 Datos de los infantes de dos años**

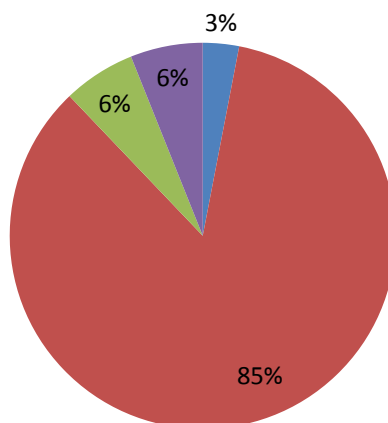
	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
1	Monta Salinas Santiago Emanuel	9,85	Bajo
2	Chica Saldarriaga Orlando Javier	10,10	Normal
3	Belduma Rogel Jhon Alexander	10,20	Normal
4	Sandoval Lechon Francisco Saúl	10,70	Normal
5	Torres Cedeño Jorge Guillermo	10,80	Normal
6	Yépez Gutierrez Darwin Ariel	10,90	Normal
7	Perrazo Erazo Esteban Daniel	11,10	Normal
8	Tupiza Suasnavas Jostin Gerald	11,10	Normal
9	Flores Imbago Maykel Fabricio	11,35	Normal
10	Morales Galarza Ian Javier	11,35	Normal
11	Guachala Cajas Jean Pierre	11,50	Normal
12	Cadena Cadena Zacarías Jasiel	11,60	Normal

13	Andrade Macías Jadihel José	11,65	Normal
14	Córdova Montés Santiago Fabricio	11,70	Normal
15	Mora Aymar José Vinicio	11,85	Normal
16	Bastidas Erazo Erick Matías	11,95	Normal
17	Burbano Lozada Emilio Sebastián	12,05	Normal
18	Montero Frutos Maykell Yaziel	12,10	Normal
19	Albacura Guatemal Dylan Josué	12,30	Normal
20	Jácome Pupiales Juan Esteban	12,30	Normal
21	Padilla Arce Mateo Nicolás	12,35	Normal
22	Domínguez Uvidia Luis Gabriel	12,40	Normal
23	Arequipa Velastegui Antoni Goarlis	12,45	Normal
24	Angulo Andrade Kevin Alexander	12,70	Normal
25	Simbaña Navarrete Miqueas Mauricio	12,90	Normal
26	Chiqui Morales Maykel Esteve	13,15	Normal
27	Suárez Calderón Khader Adrián	13,15	Normal
28	Tello Andrade Joel Alexander	13,50	Normal
29	Lucero Espín Isac Andre	13,70	Normal
30	Castillo Jintiachi Josua Dennis	14,55	Riesgo
31	Tituaña Tituaña Ederson Abraham	14,60	Riesgo
32	López Portilla Miguel Alejandro	15,25	Sobrepeso
33	Pineda Salazar Jefferson Martín	16,10	Sobrepeso

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función del peso en niños de 2 años

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso



**Ilustración 29** Condición nutricional en función del peso en niños de 2 años

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) Los niños de 2 años tienen el mismo porcentaje de peso óptimo que los niños de 1 año (85%).
- b) En el CIBV los niños de 2 años presentan pequeños porcentajes de bajo peso, riesgo de sobrepeso y sobrepeso; 3%, 6% y 6% respectivamente.

Según los datos obtenidos del Ministerio de Salud los estándares adecuados para niños de tres años en cuanto a su peso son:

**Tabla 30 Estándares de peso del Ministerio de Salud del Ecuador para niños de tres años**

<i>Peso</i>
<b>Bajo Peso: Menos de 11,8 kg.</b>
<b>Normal: entre 11,8 y 16,1kg.</b>
<b>Riesgo de sobrepeso: entre 16,1 y 18kg</b>
<b>Sobrepeso: superior a 18 kg</b>

**Tabla 31 Datos de los infantes de tres años**

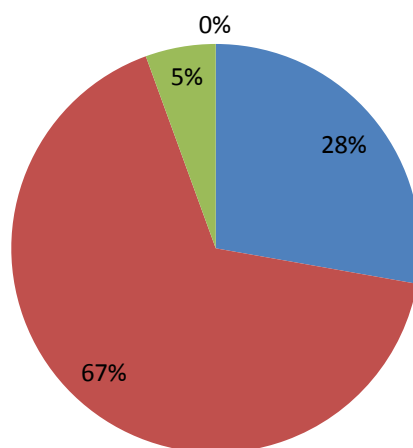
	<b>Nombre</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Condición</b>
1	Umaquina Lanchimba Dario Josue	11,08	Bajo
2	Lema Fonseca Matías Leonardo	11,20	Bajo
3	Rivera Andrade Guillermo Cristopher	11,35	Bajo
4	Túqueres Cuaichar Dyland Alexander	11,45	Bajo
5	Muñoz Sojos Luis Emilio	11,50	Bajo
6	Seme Agualasca Alan Moisés	11,80	Normal
7	Taipe Cheza Adonis Ezequiel	12,10	Normal
8	Arcos Arequipa Pablo Aldair	12,5	Normal
9	Caicedo Arce Adonis Jacel	12,60	Normal
10	Mañay Chicaiza Luis Alejandro	13	Normal
11	Ramón García Manuel de Jesús	13,30	Normal
12	Vásquez Mañay Anthony Sebastián	13,30	Normal

13	Solís Buse Martín Andrés	13,7	Normal
14	Rosado Guamán Orlyn Ismael	13,90	Normal
15	Caicedo Villamar Ariel Alejandro	13,95	Normal
16	Lascano Mañay Jhosue Ariel	14,30	Normal
17	Guamangallo Cotacachi Marco Vinicio	14,50	Normal
18	Briones León Matías Alexander	16,6	Riesgo

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### Condición nutricional en función del peso en niños de 3 años

■ Bajo peso ■ Normal ■ Riesgo ■ Sobrepeso



**Ilustración 30** Condición nutricional en función del peso en niños de 3 años

**Fuente:** Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo

- a) En niños de 3 años no existen casos de sobrepeso, pero sí un 5% que tienen un riesgo de tener sobrepeso.
- b) Existen más niños de 3 años con un peso bajo, un total del 28%.
- c) Un gran porcentaje tienen un peso normal (67%).

### 3.4.5 Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1

Tabla 32 Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (estatura)

<i>Estatura</i>			
Edad (años)	Condición Nutricional (%)		
	Bajo	Normal	Superior
1	0	64	36
2	3	90	7
3	36	57	7
<b>Promedio</b>	<b>13</b>	<b>70</b>	<b>17</b>

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo 1

Tabla 33 Condición nutricional de niñas de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (peso)

<i>Peso</i>				
Edad (años)	Condición Nutricional (%)			
	Bajo	Normal	Riesgo	Sobrepeso
1	0	64	36	0
2	3	80	14	3
3	7	93	0	0
<b>Promedio</b>	<b>3</b>	<b>79</b>	<b>17</b>	<b>1</b>

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo

### 3.4.6 Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1

Tabla 34 Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (estatura)

<i>Estatura</i>			
Edad (años)	Condición Nutricional (%)		
	Bajo	Normal	Superior
1	0	100	0
2	6	91	3
3	39	61	0
<b>Promedio</b>	<b>15</b>	<b>84</b>	<b>1</b>

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo 1



**Tabla 35 Condición nutricional de niños de 1 a 3 años del Centro Infantil del Buen Vivir Comité del Pueblo 1 (peso)**

<i>Peso</i>				
Edad (años)	Condición Nutricional (%)			
	Bajo	Normal	Riesgo	Sobrepeso
1	0	85	8	7
2	3	85	6	6
3	28	67	5	0
<b>Promedio</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

Fuente: Centro Infantil del Buen Vivir del Comité del Pueblo 1

### 3.4.7 Análisis de resultados de las condiciones nutricionales de niños y niñas del CIBV de 1 a 3 años.

- *Estatura*

Al hacer referencia a la condición nutricional normal en función de la estatura, los niños tienen un porcentaje del 84% total, y las niñas el 70%.

En niñas de 2 años solo el 3% tiene baja estatura y a los 3 años el porcentaje asciende al 36%.

Sin embargo los niños de 1 año no presentan casos de baja estatura o de altura superior, al contrario de las niñas cuya estatura superior se representa con el 36% total.

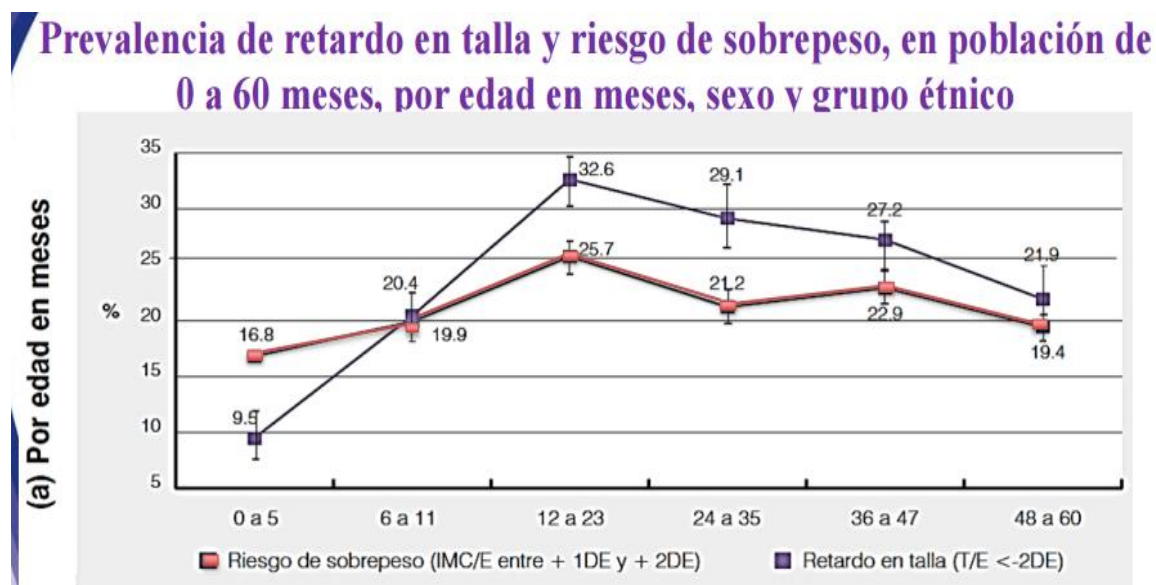
- *Peso*

Los niños y niñas del CIBV presentan una condición nutricional óptima en función del peso, con un 80% del total.

Los niños de 1 año presentan más casos de sobrepeso con un 7% a diferencia de las niñas donde no se presentan estos casos, sin embargo niños y niñas de 2 años tienen un porcentaje similar en cuanto al sobrepeso y a un bajo peso.

Los niños tienen pocos casos de tener riesgo de sobrepeso, por el contrario las niñas sobretodo de 1 año tienen un porcentaje considerable de riesgo de sobrepeso con el 36%.

### 3.4.8 Prevalencia de retardo en talla y riesgo de sobrepeso



**Ilustración 31 Prevalencia de retardo en talla y riesgo de sobrepeso**

**Fuente:** (ENSANUT, 2013)

La encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT, 2013), nos ha brindado porcentajes tanto en retardo de talla como en riesgo de sobrepeso, para niños de 0 a 60 meses, en donde se encuentran ubicados los niños y niñas del CIBV, de los cuales se puede determinar:

En relación al retardo en talla.

- Para la edad de 1 año existe un retardo en talla del 20,4% a nivel nacional, mientras que en el CIBV no se encuentran registros de que exista casos de retardo en talla.
- En la edad de 2 años Ensanut refleja el 32.6% de baja talla, a diferencia del CIBV donde se han determinado el 5% de casos con retardo de talla.

- Infantes de 3 años en el CIBV presentan un bajo de estatura del 38%, y la encuesta de nutrición nos aporta el 29.1% de casos a nivel nacional.

En relación a riesgo de sobrepeso.

- Existe un porcentaje similar en niños de 1 año que tienen riesgo de sobrepeso.
- Preescolares de 2 años en el CIBV presentan el 10% de riesgo, y a nivel nacional existe un 25,7% total.
- El 21,2% de niños y niñas ecuatorianas tiene una tendencia a padecer de sobrepeso, mientras que en el CIBV solo el 3% tiene este problema.

Cabe recalcar que la encuesta fue realizada a nivel nacional y fueron tomados niños de diferente grupo étnico, de los cuales no todos se pueden encontrar en el CIBV Comité del Pueblo 1; y cuyos datos han servido de guía para determinar las condiciones nutricionales de los niños de 1 a 3 años.

### **3.5 Determinación de estándares nutricionales para niños y niñas del CIBV**

Al realizar la verificación de los datos obtenidos de los niños y ser comparadas con las curvas antropométricas se llega a determinar que:

En cuanto a la estatura, se puede apreciar que en promedio el 77% de niñas y niños entre 1 a 3 años tiene una estatura normal, el 18% del total presentan una baja estatura y solo el 9% una estatura superior.

Esto refleja que existe un alto promedio de niños y niñas del CIBV que están en una estatura acorde a su edad.

Al referirnos al peso de los preescolares existe un porcentaje del 79 % que indica un óptimo para su edad, en cada edad los datos que indican un bajo peso y sobrepeso son mínimas, esto nos señala que existe un aporte nutricional que se adapta a las necesidades de los infantes.

En este punto se concluye que los infantes tienen en promedio condiciones nutricionales normales y óptimas para su edad, por esta razón los estándares a ser utilizados en el diseño de menús serán normales, estándares promedio que han sido determinados por el Ministerio de Salud y avalado por la Organización Mundial de la Salud, en la tabla expuesta. Además se debe considerar que estos estándares son necesarios para conseguir conservar los promedios de estatura y peso, y en otros casos ayudar a desarrollar un mejor aprovechamiento de los nutrientes y kilocalorías diarias necesarias.

**Tabla 36 Determinación de estándares nutricionales**

Kilocalorías	1000	Kcal al día
Proteínas	30	g al día
Carbohidratos	140	g al día
Grasas	32	g al día

**Fuente:** (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008)

### 3.6 Requerimientos para las comidas al día

Tabla 37 Racionamiento diario

<b>Desayuno</b>	30%
<b>Almuerzo</b>	50%
<b>Cena</b>	20%

**Fuente:** (Guamialama, 2013)

### 3.7 Porcentaje en peso de nutrientes

Tabla 38 Porcentaje en peso de nutrientes

<b>Hidratos de carbono</b>	65 - 75%
<b>Grasas</b>	10 - 15%
<b>Proteínas</b>	10 - 15%

**Fuente:** (Guamialama, 2013)

### 3.8 Porcentajes en kilocalorías de alimentos energéticos

Tabla 39 Porcentajes en calorías de alimentos energéticos

<b>Hidratos de carbono</b>	60 - 65%
<b>Grasas</b>	25 - 30%
<b>Proteínas</b>	10 - 15%

**Fuente:** (Guamialama, 2013)

### 3.9 Determinación de kilocalorías diarias

Se determinaran según el número de kilocalorías que los niños necesitan diariamente y el racionamiento diario.

**Tabla 40 Kilocalorías diarias**

<b>1000 Kilocalorías diarias</b>		
	Porcentaje	Kcal
<b>Desayuno</b>	30%	300
<b>Almuerzo</b>	50%	500
<b>Cena</b>	20%	200

### 3.10 Determinación de Proteínas diarias

Las proteínas se determinan con el 12% ya que son condiciones normales en base a las kilocalorías diarias que los niños deben recibir.

$$1000 \text{ kilocalorías} \times 12\% = 120 / 4 = 30 \text{ g de proteína diaria.}$$

**Tabla 41 Proteína diaria**

<b>30 g de proteína diaria</b>		
	Porcentaje	g
<b>Desayuno</b>	30%	9
<b>Almuerzo</b>	50%	15
<b>Cena</b>	20%	6

### 3.11 Cálculo de nutrientes

Debido a que las condiciones nutricionales de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir son normales, los nutrientes se determinaran de la siguiente manera.

**Tabla 42 Calculo de nutrientes**

	Desayuno 300 kcal	Almuerzo 500 kcal	Cena 200 kcal
Grasa 28%	$300 \times 0,28 = 84 / 9 = 9,3 \text{ g}$	$500 \times 0,28 = 140 / 9 = 15,6 \text{ g}$	$200 \times 0,28 = 56 / 9 = 6,2 \text{ g}$
Azúcar 10%	$300 \times 0,10 = 30 / 4 = 7,5 \text{ g}$	$500 \times 0,10 = 50 / 4 = 12,5 \text{ g}$	$200 \times 0,10 = 20 / 4 = 5 \text{ g}$

#### ESTANDARES DESAYUNO

(300 Kcal, 9 g Proteína, 9,3 g Grasa, 7,5 g Azúcar)

#### ESTANDARES ALMUERZO

(500 Kcal, 15 g Proteína, 15,6 g Grasa, 12,5 g Azúcar)

#### ESTANDARES CENA

(200 Kcal, 6 g Proteína, 6,2 g Grasas, 5 g Azúcar)



### 3.12 Propuesta desayunos

Desayuno 1 (Pan con queso + jugo de papaya + ensalada)

<i>Pan 40 g</i>	9,8% Prot = $40 \times 0,098 = 3,9$ g Prot x 4 = 16 Kcal
	61,2% HC = $40 \times 0,612 = 24,5$ g HC X 4 = 98 Kcal
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal
<i>Queso 23,5 g</i>	21,7% Prot = $23,5 \times 0,217 = 5,1$ g Prot x 4 = 20 Kcal
	14,3% Grasa = $23,5 \times 0,143 = 3,4$ g Grasa x 9 = 31 Kcal
	3,1% HC = $23,5 \times 0,031 = 0,7$ g HC x 4 = 3 Kcal
<i>Aceite 5,9 g</i>	100% Grasa = $5,9 \times 1 = 5,9$ g Grasa x 9 = 53 Kcal
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Rábano 20 g</i>	5,2% HC = $20 \times 0,052 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Papaya 116 g</i>	9,3% HC = $116 \times 0,093 = 10,8$ g HC x 4 = 43 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	44,9	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,2	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar desayuno 1

<b>Desayuno 1</b>	Pan con queso, jugo de papaya			
<b>Medía mañana</b>	Ensalada de lechuga y rábano			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Pan blanco	g	40		0,08
Queso	g	25	Cortado	0,09
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
Lechuga	g	20	Lavada y troceada	0,04
Rábano	g	20	Lavado, cortado en rodajas	0,02
Papaya	g	120	Pelada y lavada sin pepas	0,12
<b>Costo Total</b>				0,37
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,39

### **Procedimiento**

- Cortar el pan por la mitad y el queso en lonchas para el sánduche.
- Pelar la papaya cortar en trozos y retirar las pepas. Licuar con agua y azúcar.
- Lavar la lechuga y el rábano, trocear en pequeños cuadros la lechuga; cortar en rodajas el rábano.
- Agregar aceite a la ensalada.

## Desayuno 2 (Choclo frito con queso + jugo de mora + fruta)

<i>Choclo 50 g</i>	3,3% Prot = $50 \times 0,033 = 1,7$ g Prot x 4 = 20 Kcal
	1,8% Grasa = $50 \times 0,018 = 0,9$ g Grasa x 9 = 8 Kcal
	26,6% HC = $50 \times 0,266 = 13,3$ g HC x 4 = 53 Kcal
<i>Queso 25 g</i>	21,7% Prot = $25 \times 0,217 = 5,4$ g Prot x 4 = 22 Kcal
	14,3% Grasa = $25 \times 0,143 = 3,6$ g Grasa x 9 = 32 Kcal
	3,1% HC = $25 \times 0,031 = 0,8$ g HC x 4 = 3 Kcal
<i>Mora 136 g</i>	1,4 % Prot = $136 \times 0,014 = 1,9$ g Prot x 4 = 8 Kcal
	13,2 % HC = $136 \times 0,132 = 18$ g HC x 4 = 72 Kcal
<i>Aceite 4,8 g</i>	100% Grasa = $4,8 \times 1 = 4,8$ g Grasa x 9 = 43 Kcal
<i>Frutilla 80 g</i>	6,9% HC = $80 \times 0,069 = 5,5$ g HC x 4 = 22 Kcal
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45,1	71	180	60
Grasa	9,3	15	83	28
Proteína	9	14	37	12
Total	63,4	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 2

<b>Desayuno 2</b>	Choclo frito con queso, jugo de mora			
<b>Medía mañana</b>	Frutilla			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Choclo	g	50	Choclo en grano	0,05
Queso	g	25	Cortado	0,09
Mora	g	140	Lavada	0,22
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
Frutilla	g	80	Lavada y cortada	0,13
<b>Costo Total</b>				0,51
<b>5% Adicionales</b>				0,04
<b>Valor Total</b>				0,54

### **Procedimiento**

- Lavar y freír el choclo en grano.
- Servir el choclo con el queso.
- Lavar la mora y licuar con agua azúcar.
- Lavar la frutilla y servirla cortada.

## Desayuno 3 (Humita + jugo de melón + yuca frita)

<i>Choclo 60 g</i>	3,3% Prot = $60 \times 0,033 = 2 \text{ g Prot} \times 4 = 8 \text{ Kcal}$
	1,8% Grasa = $60 \times 0,018 = 1,1 \text{ g Grasa} \times 9 = 10 \text{ Kcal}$
	26,6% HC = $60 \times 0,266 = 16 \text{ g HC} \times 4 = 64 \text{ Kcal}$
<i>Huevo 40 g</i>	12% Prot = $40 \times 0,12 = 4,8 \text{ g Prot} \times 4 = 19 \text{ Kcal}$
	10,7% Grasa = $40 \times 0,107 = 4,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 39 \text{ Kcal}$
	2,4% HC = $40 \times 0,024 = 1 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5 \text{ g HC} \times 4 = 30 \text{ Kcal}$
<i>Queso 10 g</i>	21,7% Prot = $10 \times 0,217 = 2,2 \text{ g Prot} \times 4 = 9 \text{ Kcal}$
	14,3% Grasa = $10 \times 0,143 = 1,4 \text{ g Grasa} \times 9 = 13 \text{ Kcal}$
	3,1% HC = $10 \times 0,031 = 0,3 \text{ g HC} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 2,5 g</i>	100% Grasa = $2,5 \times 1 = 2,5 \text{ g Grasa} \times 9 = 23 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 40 g</i>	34,7% HC = $40 \times 0,347 = 13,9 \text{ g HC} \times 4 = 56 \text{ Kcal}$
<i>Melón 111 g</i>	5,4% HC = $111 \times 0,054 = 6 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	44,7	71	179	60
Grasa	9,3	15	85	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 3

<b>Desayuno 3</b>	Humita, jugo de melón			
<b>Medía mañana</b>	Yuca frita			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Choclo	g	60	Pasado por molino	0,06
Queso	g	10	Cortado en cuadros pequeños	0,03
Huevo	g	40		0,10
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
Melón	g	110	Lavado cortado en cuadros	0,22
Yuca	g	40	Lavada y cortada	0,04
<b>Costo Total</b>				0,47
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,49

### **Procedimiento**

- Pasar el choclo por el molino varias veces.
- Amasar junto con el huevo hasta mezclar completamente.
- Añadir el queso a la masa.
- Colocar en las hojas de choclo y cocinar en una tamalera o a baño maría de 35 a 40 minutos.
- Lavar el melón, cortar en trozos retirando las pepas y licuar con agua y azúcar.
- Pelar y lavar la yuca, cortarla en trozos pequeños, cocinar y luego freír.

## Desayuno 4 (Pastel de yuca con queso + chocolate + fruta)

<i>Cebolla blanca</i> 10 g	1,6% Prot = $10 \times 0,016 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	5,2% HC = $10 \times 0,052 = 0,5$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Yuca</i> 60 g	34,7% HC = $60 \times 0,347 = 20,8$ g HC x 4 = 83 Kcal
<i>Pimiento</i> 10 g	1,2% Prot = $10 \times 0,012 = 0,1$ g Prot x 4 = 0
	3,8% HC = $10 \times 0,038 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Queso</i> 20,7 g	21,7% Prot = $20,7 \times 0,217 = 4,5$ g Prot x 4 = 18 Kcal
	14,3% Grasa = $20,7 \times 0,143 = 3$ g Grasa x 9 = 27 Kcal
	3,1% HC = $20,7 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Azúcar</i> 7,5 g	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal
<i>Leche</i> 140 g	3,1% Prot = $140 \times 0,031 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	3,1% Grasa = $140 \times 0,031 = 4,3$ g Grasa x 9 = 39 Kcal
	4,7% HC = $140 \times 0,047 = 6,6$ g HC x 4 = 26 Kcal
<i>Aceite</i> 2 g	100% Grasa = $2 \times 1 = 2$ g Grasa x 9 = 18 Kcal
<i>Mandarina</i> 80,7 g	10,9% HC = $80,7 \times 0,109 = 8,8$ g HC x 4 = 35 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45,2	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,5	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar desayuno 4

<b>Desayuno 4</b>	Pastel de yuca con queso, chocolate caliente			
<b>Media mañana</b>	Mandarina			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Yuca	g	60	Cocinada y rallada	0,07
Cebolla blanca	g	10	Cortada en pequeños cuadros	0,02
Pimiento	g	10	Cortado en pequeños cuadros	0,02
Leche	g	140	Hervida	0,13
Cocoa	g	10		0,02
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
Queso	g	25		0,09
Mandarina	g	85	Lavada y pelada	0,15
<b>Costo Total</b>				0,52
<b>5% Adicionales</b>				0,03
<b>Valor Total</b>				0,55

### **Procedimiento**

- Lavar y pelar la yuca, cocinarla y rallarla.
- Amasar la yuca y formar pequeños pasteles junto con el queso.
- Hervir la leche y agregar cocoa y azúcar.
- Lavar y pelar la mandarina.
- Tener precaución con las pepas de la mandarina al momento de servir al niño.



## Desayuno 5 (Batido de tomate de árbol + pan integral + ensalada)

<i>Pan integral 30 g</i>	9,3% Prot = $30 \times 0,093 = 2,3$ g Prot x 4 = 9 Kcal
	58% HC = $30 \times 0,58 = 17,4$ g HC x 4 = 70 Kcal
<i>Leche 140 g</i>	3,1% Prot = $140 \times 0,031 = 4,3$ g Prot x 4 = 17Kcal
	3,1% Grasa = $140 \times 0,031 = 4,3$ g Grasa x 9 = 39 Kcal
	4,7% HC = $140 \times 0,047 = 6,6$ g HC X 4 = 26 Kcal
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal
<i>Tomate de árbol 120 g</i>	2% Prot = $120 \times 0,02 = 2,4$ g Prot x 4 = 10 Kcal
	10,1% HC = $120 \times 0,101 = 12,1$ g HC x 4 = 48 Kcal
<i>Aceite 5 g</i>	100% Grasa = $5 \times 1 = 5$ g Grasa x 9 = 45 Kcal
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Rábano 20 g</i>	5,2% HC = $20 \times 0,052 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,3	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 5

<b>Desayuno 5</b>	Batido de tomate de árbol, pan integral			
<b>Medía mañana</b>	Ensalada de lechuga y rábano			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Pan integral	g	30	Cocinada y rallada	0,07
Leche	g	140		0,13
Tomate de árbol	g	120	Lavado cortado en trozos	0,20
Lechuga	g	20	Lavada y troceada	0,04
Rábano	g	20	Lavada	0,02
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,48
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,50

### **Procedimiento**

- Lavar y pelar el tomate de árbol.
- Cortar en trozos, licuar con la leche y el azúcar.
- Cortar el pan.
- Lavar la lechuga y el rábano, trocear en pequeños cuadros la lechuga; cortar en rodajas el rábano.
- Agregar aceite a la ensalada.

## Desayuno 6 (Huevo revuelto + pan + jugo de piña + fruta)

<i>Pan blanco 30,6 g</i>	9,8% Prot = $30,6 \times 0,098 = 3 \text{ g Prot} \times 4 = 12 \text{ Kcal}$
	61,2% HC = $30,6 \times 0,612 = 18,7 \text{ g HC} \times 4 = 75 \text{ Kcal}$
<i>Huevo 50 g</i>	12% Prot = $50 \times 0,12 = 6 \text{ g Prot} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
	10,7% Grasa = $50 \times 0,107 = 5,4 \text{ g Grasa} \times 9 = 49 \text{ Kcal}$
	2,4% HC = $50 \times 0,024 = 1,2 \text{ g HC} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5 \text{ g HC} \times 4 = 30 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 3,9 g</i>	100% Grasa = $3,9 \times 1 = 3,9 \text{ g Grasa} \times 9 = 35$
<i>Piña 70 g</i>	12% HC = $70 \times 0,12 = 8,4 \text{ g HC} \times 4 = 34 \text{ Kcal}$
<i>Manzana 59,6 g</i>	15,1% HC = $59,6 \times 0,151 = 9 \text{ g HC} \times 4 = 36 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	44,8	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,1	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 6

<b>Desayuno 6</b>	Huevo revuelto, pan, jugo de piña			
<b>Medía mañana</b>	Manzana			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Pan	g	30		0,07
Huevo	g	50		0,10
Piña	g	70	Lavada, cortada en trozos	0,11
Manzana	g	60	Lavada y troceada	0,16
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,46
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,48

### **Procedimiento**

- Freír el huevo, moviéndolo constantemente, sazonar.
- Servir el huevo junto con el pan.
- Pelar la piña, cortar en pequeños trozos.
- Licuar junto con agua y azúcar.
- Pelar la manzana y retirar las pepas.

## Desayuno 7 (Chocolate + yuca frita con queso + fruta)

<i>Queso 23 g</i>	21,7% Prot = $23 \times 0,217 = 5 \text{ g Prot} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
	14,3% Grasa = $23 \times 0,143 = 3,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 30 \text{ Kcal}$
	3,1% HC = $23 \times 0,031 = 0,7 \text{ g HC} \times 4 = 3 \text{ Kcal}$
<i>Leche 130 g</i>	3,1% Prot = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Prot} \times 4 = 16 \text{ Kcal}$
	3,1% Grasa = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Grasa} \times 9 = 36 \text{ Kcal}$
	4,7% HC = $130 \times 0,047 = 6,1 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5 \text{ g HC} \times 4 = 30 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 80 g</i>	34,7% HC = $80 \times 0,347 = 27,8 \text{ g HC} \times 4 = 111 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 2 g</i>	100% Grasa = $2 \times 1 = 2 \text{ g Grasa} \times 9 = 18 \text{ Kcal}$
<i>Melón 56 g</i>	5,4% HC = $56 \times 0,054 = 3 \text{ g HC} \times 4 = 12 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45,1	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,4	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 7

<b>Desayuno 7</b>	Chocolate caliente, yuca frita y queso			
<b>Media mañana</b>	Melón			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	130	Hervida	0,13
Cocoa	g	10		0,02
Queso	g	25		0,09
Yuca	g	80	Pelada y lavada	0,08
Melón	g	60	Cortado en trozos	0,12
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,46
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,48

### **Procedimiento**

- Hervir la leche y mezclar con la cocoa y azúcar.
- Pelar y lavar la yuca; cortarla en cuadros pequeños
- Cocinar la yuca, freír en aceite.
- Servir junto el queso.
- Pelar y sacar las pepas del melón; servir en pequeños trozos.

Desayuno 8 (Majado de verde + jugo de tomate de árbol + vegetales salteados)

<i>Verde 70 g</i>	1,2% Prot = $70 \times 0,012 = 0,8$ g Prot x 4 = 3 Kcal
	24,9% HC = $70 \times 0,249 = 17,4$ g HC x 4 = 70 Kcal
<i>Queso 21 g</i>	21,7% Prot = $21,7 \times 0,217 = 4,6$ g Prot x 4 = 18 Kcal
	14,3% Grasa = $21 \times 0,143 = 3$ g Grasa x 9 = 27 Kcal
	3,1% HC = $21 \times 0,031 = 0,7$ g HC x 4 = 3 Kcal
<i>Cebolla blanca 20 g</i>	1,3% Prot = $20 \times 0,013 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	11,1% HC = $20 \times 0,111 = 2,2$ g HC x 4 = 9 Kcal
<i>Zanahoria 23 g</i>	10% HC = $23 \times 0,10 = 2,3$ g HC x 4 = 9 Kcal
<i>Pimiento 15 g</i>	1,2% Prot = $15 \times 0,012 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	3,8% HC = $15 \times 0,038 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Apio 25 g</i>	2,05% Prot = $25 \times 0,0205 = 0,5$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	6,25% HC = $25 \times 0,0625 = 1,6$ g HC x 4 = 6 Kcal
<i>Tomate de árbol 130 g</i>	2% Prot = $130 \times 0,02 = 2,6$ g Prot x 4 = 10 Kcal
	10,1% HC = $130 \times 0,101 = 13,1$ g HC x 4 = 52 Kcal
<i>Aceite 6,3 g</i>	100% Grasa = $6,3 \times 1 = 6,3$ g Grasa x 9 = 57 Kcal
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45,4	71	181	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	35	12
Total	63.7	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 12\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 8

<b>Desayuno 8</b>	Majado de verde con cebolla, zanahoria y queso, jugo de tomate			
<b>Media mañana</b>	Vegetales salteados			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Verde	g	70	Cocinado y majado	0,08
Cebolla blanca	g	20	Cortada finamente	0,04
Zanahoria	g	25	Cortada en cuadros pequeños	0,03
Queso	g	25		0,09
Tomate de árbol	g	130	Cortado en trozos	0,21
Pimiento	g	15	Picado en cuadros medianos	0,03
Apio	g	25	Cortado en cuadros pequeños	0,02
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	10		0,01
<b>Costo Total</b>				0,52
<b>5% Adicionales</b>				0,03
<b>Valor Total</b>				0,55

### **Procedimiento**

- Pelar el verde y cocinar en agua hirviendo.
- Rallar y amasar.



- Hacer un refrito con la cebolla y la zanahoria.
- Agregar el verde y terminar de cocinar; servir con queso.
- Pelar el tomate, cortarlo y licuar junto con agua y el azúcar.
- Saltear el pimiento y el apio en aceite.

## Desayuno 9 (Tortilla de papa rellena con pollo + ensalada + aromática + fruta)

<i>Papa 70 g</i>	2,4% Prot = $70 \times 0,024 = 1,7$ g Prot x 4 = 7 Kcal
	20,4% HC = $70 \times 0,204 = 14,3$ g HC x 4 = 57 Kcal
<i>Pollo 34 g</i>	21,6% Prot = $34 \times 0,216 = 7,3$ g Prot x 4 = 29 Kcal
	2,7% Grasa = $34 \times 0,027 = 0,9$ g Grasa x 9 = 8 Kcal
<i>Cebolla perla 20 g</i>	16,6% HC = $20 \times 0,166 = 3,3$ g HC x 4 = 13 Kcal
<i>Tomate riñón 20 g</i>	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Aceite 8,4 g</i>	100% Grasa = $8,4 \times 1 = 8,4$ g Grasa x 9 = 76 Kcal
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5$ g HC x 4 = 30 Kcal
<i>Manzana 80 g</i>	15,1% HC = $80 \times 0,151 = 12,1$ g HC x 4 = 48 Kcal
<i>Papaya 75 g</i>	9,3% HC = $75 \times 0,093 = 7$ g HC x 4 = 28 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45,2	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,5	100	300	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

300 kcal

- Receta estándar desayuno 9

<b>Desayuno 9</b>	Tortilla de papa rellena con pollo, ensalada de tomate y cebolla, agua aromática			
<b>Medía mañana</b>	Manzana y papaya			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Papa	g	70	Lavada y cocinada	0,08
Cebolla perla	g	20	Cortada en rodajas	0,05
Tomate riñón	g	20	Cortado en media luna	0,04
Pollo	g	35	Mechado	0,16
Manzana	g	80	Lavada y cortada	0,08
Papaya	g	80	Pelada y cortada	0,08
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	10		0,01
<b>Costo Total</b>				0,51
<b>5% Adicionales</b>				0,03
<b>Valor Total</b>				0,54

### **Procedimiento**

- Pelar y cocinar la papa en agua.
- Cocinar el pollo en agua y sal.
- Rallar la papa para formar pequeñas tortillas junto con el pollo.
- Lavar la cebolla y el tomate, cortar y mezclar.
- Realizar una infusión con manzanilla.
- Cortar la fruta para servirla.

## Desayuno 10 (Batido de tomate + pan + ensalada)

<i>Leche 130 g</i>	3,1% Prot = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Prot} \times 4 = 16 \text{ Kcal}$
	3,1% Grasa = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Grasa} \times 9 = 36 \text{ Kcal}$
	4,7% HC = $130 \times 0,047 = 6,1 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
<i>Pan 30 g</i>	9,8% Prot = $30 \times 0,098 = 2,9 \text{ g Prot} \times 4 = 12 \text{ Kcal}$
	61,2% HC = $30 \times 0,612 = 18,4 \text{ g HC} \times 4 = 74 \text{ Kcal}$
<i>Tomate de árbol 120 g</i>	2% Prot = $120 \times 0,02 = 2,4 \text{ g Prot} \times 4 = 10 \text{ Kcal}$
	10,1% HC = $120 \times 0,101 = 12,1 \text{ g HC} \times 4 = 48 \text{ Kcal}$
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Rábano 10 g</i>	5,2% HC = $10 \times 0,052 = 0,5 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 5,3 g</i>	100% Grasa = $5,3 \times 1 = 5,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 48 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 7,5 g</i>	100% HC = $7,5 \times 1 = 7,5 \text{ g HC} \times 4 = 30 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	45	71	180	60
Grasa	9,3	15	84	28
Proteína	9	14	36	12
Total	63,3	100	3030	100

$$\text{Azúcar} = \frac{30 \text{ kcal}}{300 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar desayuno 10

<b>Desayuno 10</b>	Batido de tomate, pan			
<b>Media mañana</b>	Ensalada de lechuga y rábano			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	130		0,13
Pan	g	30		0,07
Tomate de árbol	g	120	Lavado y pelado	0,17
Lechuga	g	20		0,03
Rábano	g	15	Lavado y cortado	0,03
Azúcar	g	10		0,01
Aceite	g	10		0,01
<b>Costo Total</b>				0,45
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,47

### **Procedimiento**

- Lavar y pelar el tomate de árbol.
- Licuar junto con la leche y agregar azúcar.
- Servir junto con el pan caliente.
- Lavar los vegetales.
- Cortarlos en trozos pequeños y agregar aceite.

### 3.13 Propuesta almuerzos

Almuerzo 1 (Sopa de vegetales + arroz con hamburguesa, brócoli y apio + jugo de guayaba + verde frito + fruta)

<i>Coliflor 10 g</i>	2,5% Prot = $10 \times 0,025 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	5,1% HC = $10 \times 0,051 = 0,5$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Zanahoria 10 g</i>	10% Prot = $10 \times 0,10 = 1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
<i>Vainita 15 g</i>	2% Prot = $15 \times 0,02 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	5,8% HC = $15 \times 0,058 = 0,9$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Arroz 40 g</i>	6,5% Prot = $40 \times 0,065 = 2,6$ g Prot x 4 = 10 Kcal
	80,4% HC = $40 \times 0,804 = 32,2$ g HC x 4 = 129 Kcal
<i>Carne de res molidas 50 g</i>	21,2% Prot = $50 \times 0,212 = 10,6$ g Prot x 4 = 42 Kcal
	1,6% Grasa = $50 \times 0,016 = 0,8$ g Grasa x 9 = 7 Kcal
<i>Brócoli 10 g</i>	6% Prot = $10 \times 0,06 = 0,6$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	6,3% HC = $10 \times 0,063 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Apio 10 g</i>	2,05% Prot = $10 \times 0,0205 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	6,25% HC = $10 \times 0,0625 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Guayaba 80 g</i>	14,8% HC = $80 \times 0,148 = 11,8$ g HC x 4 = 47 Kcal
<i>Aceite 14,8 g</i>	100% Grasa = $14,8 \times 1 = 14,8$ g Grasa x 9 = 133 Kcal
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Verde 33 g</i>	1,2% Prot = $33 \times 0,012 = 0,4$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	24,9% HC = $33 \times 0,249 = 8,2$ g HC x 4 = 33 Kcal
<i>Mandarina 64 g</i>	10,9% HC = $64 \times 0,109 = 7$ g HC x 4 = 28 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	75,3	71	301	60
Grasa	15,6	15	140	28
Proteína	15	14	59	12
Total	105,9	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar almuerzo 1

<b>Almuerzo 1</b>	Sopa de vegetales, arroz con hamburguesa, ensalada de brócoli y apio, jugo de guayaba			
<b>Media tarde</b>	Verde frito y mandarina			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Zanahoria	g	10	Lavada y picada	0,04
Coliflor	g	10	Lavada	0,03
Vainita	g	15	Lavada y cortada	0,03
Arroz	g	40		0,11
Carne molida	g	50		0,21
Brócoli	g	10	Lavado y cortado	0,03
Apio	g	10	Lavado y picado	0,01
Guayaba	g	80	Lavada	0,12
Verde	g	33		0,05

Mandarina	g	64		0,10
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,77
			<b>5% Adicionales</b>	0,04
			<b>Valor Total</b>	0,81

### ***Procedimiento***

- Cocinar los vegetales juntos en agua y sal.
- Cocinar el arroz y agregar un poco de aceite al final.
- Salpimentar las hamburguesas y freírlas en aceite.
- Realizar una ensalada con el apio y el brócoli.
- Lavar y cortar la guayaba para el jugo.
- Pelar el verde, freír en aceite.
- Pelar la mandarina teniendo cuidado de las pepas.



Almuerzo 2 (Sopa de cebada + hígado de res estofado + papa cocinada + taja de aguacate + jugo de naranjilla + yuca cocinada + aromática)

<i>Cebada 25 g</i>	$10\% \text{ Prot} = 25 \times 0,10 = 2,5 \text{ g Prot} \times 4 = 10 \text{ Kcal}$
	$2,1\% \text{ Grasa} = 25 \times 0,021 = 0,5 \text{ g Grasa} \times 9 = 5 \text{ Kcal}$
	$73,5\% \text{ HC} = 25 \times 0,735 = 18,4 \text{ g HC} \times 4 = 74 \text{ Kcal}$
<i>Papa 50 g</i>	$2,4\% \text{ Prot} = 50 \times 0,024 = 1,2 \text{ g Prot} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
	$20,4\% \text{ HC} = 50 \times 0,204 = 10,2 \text{ g HC} \times 4 = 41 \text{ Kcal}$
<i>Aguacate 20 g</i>	$1,4\% \text{ Prot} = 20 \times 0,014 = 0,3 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	$17,3\% \text{ Grasa} = 20 \times 0,173 = 3,5 \text{ g Grasa} \times 9 = 32 \text{ Kcal}$
<i>Hígado de res 50 g</i>	$19,6\% \text{ Prot} = 50 \times 0,196 = 9,8 \text{ g Prot} \times 4 = 39 \text{ Kcal}$
	$6,4\% \text{ Grasa} = 50 \times 0,064 = 3,2 \text{ g Grasa} \times 9 = 29 \text{ Kcal}$
	$1,9\% \text{ HC} = 50 \times 0,019 = 0,9 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Tomate riñón 20 g</i>	$1\% \text{ Prot} = 20 \times 0,01 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	$5,1\% \text{ HC} = 20 \times 0,051 = 1 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Cebolla paitaña 15 g</i>	$1,2\% \text{ Prot} = 15 \times 0,012 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	$12,5\% \text{ HC} = 15 \times 0,125 = 1,9 \text{ g HC} \times 4 = 8 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 8,4 g</i>	$100\% \text{ Grasa} = 8,4 \times 1 = 8,4 \text{ g Grasa} \times 9 = 76 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 12,5 g</i>	$100\% \text{ HC} = 12,5 \times 1 = 12,5 \text{ g HC} \times 4 = 50 \text{ Kcal}$
<i>Naranjilla 73 g</i>	$1,1\% \text{ Prot} = 73 \times 0,011 = 0,8 \text{ g Prot} \times 4 = 3 \text{ Kcal}$
	$11\% \text{ HC} = 73 \times 0,11 = 8 \text{ g HC} \times 4 = 32 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 63 g</i>	$34,7\% \text{ HC} = 63 \times 0,347 = 22 \text{ g HC} \times 4 = 88 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74	71	298	60
Grasa	15,6	15	142	28
Proteína	15	14	60	12
Total	104,6	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar almuerzo 2

<b>Almuerzo 2</b>	Sopa de cebada, Hígado de res estofado, papa cocinada, taja de aguacate, jugo de naranjilla			
<b>Media tarde</b>	Yuca cocinada y aromática			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Cebada	g	25		0,07
Papa	g	50	Pelada y cortada	0,06
Hígado de res	g	50	Macerado en limón	0,19
Tomate riñón	g	20	Lavado	0,04
Cebolla paiteña	g	15	Lavada	0,03
Yuca	g	65	Pelada y lavada	0,07
Aguacate	g	20	Pelado sin pepa	0,09
Naranjilla	g	75	Lavada	0,10
Aceite	g	15		0,02

Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,69
			<b>5% Adicionales</b>	0,03
			<b>Valor Total</b>	0,72

### ***Procedimiento***

- Cocinar la cebada hasta que esta suave agregar sal.
- Realizar un refrito con el tomate y la cebolla.
- Agregar el hígado y terminar de cocinar.
- Pelar la papa y cocinarla en agua con sal.
- Pelar el aguacate y retirar la pepa. Cortar una tajada.
- Pelar la naranjilla y licuar.
- Cocinar la yuca para el lunch.
- Hacer una infusión de canela.

Almuerzo 3 (Locro de papa con queso y perejil + tortilla de yuca + carne frita + coliflor + jugo de piña + fruta)

<i>Papa 60 g</i>	2,4% Prot = $60 \times 0,024 = 1,4 \text{ g Prot} \times 4 = 6 \text{ Kcal}$
	20,4% HC = $60 \times 0,204 = 12,2 \text{ g HC} \times 4 = 49 \text{ Kcal}$
<i>Queso 20 g</i>	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3 \text{ g Prot} \times 4 = 18 \text{ Kcal}$
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9 \text{ g Grasa} \times 9 = 26 \text{ Kcal}$
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Perejil 5 g</i>	3,7% Prot = $5 \times 0,037 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	1% Grasa = $5 \times 0,01 = 0,1 \text{ g Grasa} \times 9 = 1 \text{ Kcal}$
	7,2% HC = $5 \times 0,072 = 0,4 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 70 g</i>	34,7% HC = $70 \times 0,347 = 24,3 \text{ g HC} \times 4 = 97 \text{ Kcal}$
<i>Carne de res 40 g</i>	21,2% Prot = $40 \times 0,212 = 8,5 \text{ g Prot} \times 4 = 34 \text{ Kcal}$
	1,6% Grasa = $40 \times 0,016 = 0,6 \text{ g HC} \times 9 = 5 \text{ Kcal}$
<i>Coliflor 24 g</i>	2,5% Prot = $24 \times 0,025 = 0,6 \text{ g Prot} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
	5,1% HC = $24 \times 0,051 = 1,2 \text{ g HC} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5 \text{ g HC} \times 4 = 50 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 12 g</i>	100% Grasa = $12 \times 1 = 12 \text{ g Grasa} \times 9 = 108 \text{ Kcal}$
<i>Piña 90 g</i>	12% HC = $90 \times 0,12 = 10,8 \text{ g HC} \times 4 = 43 \text{ Kcal}$
<i>Durazno 60 g</i>	11,4% HC = $60 \times 0,114 = 6,8 \text{ g HC} \times 4 = 27 \text{ Kcal}$
<i>Frutilla 91 g</i>	6,9% HC = $91 \times 0,069 = 6,3 \text{ g HC} \times 4 = 25 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	75,1	71	300	60
Grasa	15,6	15	140	28
Proteína	15	14	60	12
Total	105,7	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar almuerzo 3

<b>Almuerzo 3</b>	Locro de papa con queso y perejil, tortilla de yuca, carne frita, coliflor y jugo de piña			
<b>Media tarde</b>	Durazno y frutilla			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Queso	g	20		0,09
Papa	g	60	Pelada y cortada	0,04
Perejil	g	5	picado	0,01
Yuca	g	70	Pelada y lavada	0,06
Carne	g	40	Salpimentada	0,21
Coliflor	g	25	Pelada y lavada	0,04
Piña	g	90	Pelada y cortada	0,11
Durazno	g	60	Lavado	0,10

Frutilla	g	90	lavada	0,09
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
<b>Costo Total</b>				0,79
<b>5% Adicionales</b>				0,04
<b>Valor Total</b>				0,83

### ***Procedimiento***

- Pelar la papa y cortarla en pequeños cuadros.
- Cocinar en agua hasta espesar y tomar la textura deseada.
- Agregar perejil al momento de servir.
- Pelar la yuca, lavarla y cocinarla.
- Aplastarla y formar tortillas. Freírlas
- Sazonar la carne y freírla.
- Cocinar la coliflor y acompañar con la carne.
- Pelar y cortar la piña para licuar.
- Lavar y cortar la frutilla y el durazno

Almuerzo 4 (Sopa de quinua y col + tortilla de papa + pollo frito + remolacha + jugo de naranja + ensalada y fruta)

<i>Quinoa 30 g</i>	14,2% Prot = $30 \times 0,142 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	4,1% Grasa = $30 \times 0,041 = 1,2$ g Grasa x 9 = 11 Kcal
	64,2% HC = $30 \times 0,642 = 19,3$ g HC x 4 = 77 Kcal
<i>Col 20 g</i>	1,4% Prot = $20 \times 0,014 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	4,3% HC = $20 \times 0,043 = 0,9$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Papa 60 g</i>	2,4% Prot = $60 \times 0,024 = 1,4$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	20,4% HC = $60 \times 0,204 = 12,2$ g HC x 4 = 49 Kcal
<i>Pollo 40 g</i>	21,6% Prot = $40 \times 0,216 = 8,6$ g Prot x 4 = 34 Kcal
	2,7% Grasa = $40 \times 0,027 = 1,1$ g Grasa x 9 = 10 Kcal
<i>Remolacha 31 g</i>	1,3% Prot = $31 \times 0,013 = 0,4$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	9,5% HC = $31 \times 0,095 = 2,9$ g HC x 4 = 12 Kcal
<i>Naranja 120 g</i>	12% HC = $120 \times 0,12 = 14,4$ g HC x 4 = 58 Kcal
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Aceite 13,3 g</i>	100% Grasa = $13,3 \times 1 = 13,3$ g Grasa x 9 = 120 Kcal
<i>Zanahoria 15 g</i>	10% HC = $15 \times 0,10 = 1,5$ g HC x 4 = 6 Kcal
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Rábano 20 g</i>	5,2% HC = $20 \times 0,052 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Manzana 61,3 g</i>	15,1% HC = $61,3 \times 0,151 = 9,3$ g HC x 4 = 37 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74,4	71	200	60
Grasa	15,6	15	141	28
Proteína	15	14	60	12
Total	105	100		100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

500 kcal

- Receta estándar almuerzo 4

<b>Almuerzo 4</b>	Sopa de quinua y col, tortilla de papa, pollo frito, ensalada de remolacha			
<b>Media tarde</b>	Ensalada y manzana			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Quinua	g	30	Lavada	0,07
Papa	g	60	Pelada y cortada	0,06
Col	g	20	Lavada y cortada	0,10
Pollo	g	40	Lavado	0,19
Remolacha	g	31	Lavada y cortada	0,04
Naranja	g	120	Pelada y lavada	0,15
Lechuga	g	20	Lavada	0,04
Zanahoria	g	15	Lavada	0,03
Rábano	g	20	Lavado	0,04
Manzana	g	65	Lavada y pelada	0,7



Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,83
			<b>5% Adicionales</b>	0,04
			<b>Valor Total</b>	0,87

### ***Procedimiento***

- Cocinar la quinua con sal hasta espesar.
- Agregar la col y terminar la cocción, rectificar sabor.
- Cocinar la papa, agregar sal y aplastarla para formar la tortilla.
- Sazonar el pollo y freírlo en aceite.
- Cocinar la remolacha hasta que quede suave.
- Cortar y hacer una ensalada.
- Exprimir el jugo de naranja.
- Cortar los vegetales para la ensalada.
- Lavar y pelar la manzana.

Almuerzo 5 (Crema de tomate + choclo frito con albóndigas + encurtido + jugo de manzana + fruta)

<i>Tomate riñón</i> 40 g	1% Prot = $40 \times 0,01 = 0,4$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	5,1% HC = $40 \times 0,051 = 2$ g HC x 4 = 8 Kcal
<i>Harina</i> 10 g	10,5% Prot = $10 \times 0,105 = 1,1$ g Prot x 4 = 44 Kcal
	1,3% Grasa = $10 \times 0,013 = 0,1$ g Grasa x 9 = 1 Kcal
	74,1% HC = $10 \times 0,741 = 7,4$ g HC x 4 = 30 Kcal
<i>Cebolla blanca</i> 10 g	1,3% Prot = $10 \times 0,013 = 0,1$ g Prot x 4 = 0
	11,1% HC = $10 \times 0,111 = 1,1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Carne de res</i> molida 50 g	21,2% Prot = $50 \times 0,212 = 10,6$ g Prot x 4 = 42 Kcal
	1,6% Grasa = $50 \times 0,016 = 0,8$ g HC x 9 = 7 Kcal
<i>Choclo</i> 73 g	3,3% Prot = $73 \times 0,033 = 2,4$ g Prot x 4 = 10 Kcal
	1,8% Grasa = $73 \times 0,018 = 1,3$ g Grasa x 9 = 12 Kcal
	26,6% HC = $73 \times 0,266 = 19,4$ g HC x 4 = 78 Kcal
<i>Tomate riñón</i> 20 g	1% Prot = $20 \times 0,01 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Cebolla paitaña</i> 20 g	1,2% Prot = $20 \times 0,012 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	12,5% HC = $20 \times 0,125 = 2,5$ g HC x 4 = 10 Kcal
<i>Limón</i> 5 g	1,3% Prot = $5 \times 0,013 = 0,1$ g Prot x 4 = 0
	8,6% HC = $5 \times 0,086 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Azúcar</i> 12,5 g	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Aceite</i> 13,4 g	100% Grasa = $13,4 \times 1 = 13,4$ g Grasa x 9 = 121 Kcal
<i>Manzana</i> 102,6 g	15,1% HC = $102,6 \times 0,151 = 15,5$ g HC x 4 = 62 Kcal
<i>Pera</i> 99 g	12,9% HC = $99 \times 0,129 = 12,8$ g HC x 4 = 51 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74,6	71	299	60
Grasa	15,6	15	141	28
Proteína	15	14	60	11
Total	105,2	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar almuerzo 5

<b>Almuerzo 5</b>	Crema de tomate, choclo frito con albóndigas, encurtido, jugo de manzana			
<b>Media tarde</b>	Pera			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Tomate riñon	g	60	Lavado	0,08
Cebolla blanca	g	10	Pelada y cortada	0,03
Harina	g	10		0,02
Carne	g	50	Sazonada	0,25
Choclo	g	75	En grano	0,07
Cebolla paiteña	g	20	Lavada y picada finamente	0,03
Limón	g	10	Lavado	0,02
Manzana	g	105	Lavada	0,14
Pera	g	100	Lavada	0,15
Aceite	g	15		0,02

Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,83
			<b>5% Adicionales</b>	0,04
			<b>Valor Total</b>	0,87

### ***Procedimiento***

- Licuar el tomate con agua.
- Hacer un refrito con la cebolla y agregar el tomate licuado.
- Cocinar y agregar harina, moviendo constantemente para evitar grumos, cocinar hasta que espese.
- Freír el choclo en aceite y agregar sal.
- Sazonar la carne y formar las albóndigas, freírlas.
- Realizar un encurtido con la cebolla, el tomate y limón.
- Cortar la manzana, retirar las pepas y licuar.
- Cortar la pera y retirar las pepas.

Almuerzo 6 (Sopa de morocho y papas + pollo horneado + vegetales salteados  
+ aguacate + jugo de mandarina + tapioca)

<i>Morocho 20 g</i>	7,4% Prot = $20 \times 0,074 = 1,5$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	3,5% Grasa = $20 \times 0,035 = 0,7$ g Grasa x 9 = 6 Kcal
	5,5% HC = $20 \times 0,055 = 1,1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Arveja 30 g</i>	7,5% Prot = $30 \times 0,075 = 2,3$ g Prot x 4 = 9 Kcal
	21,4% HC = $30 \times 0,214 = 6,4$ g HC x 4 = 26 Kcal
<i>Papa 40 g</i>	2,4% Prot = $40 \times 0,024 = 1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	20,4% HC = $40 \times 0,204 = 8,2$ g HC x 4 = 33 Kcal
<i>Pollo 40 g</i>	21,6% Prot = $40 \times 0,216 = 8,6$ g Prot x 4 = 34 Kcal
	2,7% Grasa = $40 \times 0,027 = 1,1$ g Grasa x 9 = 10 Kcal
<i>Zanahoria 20 g</i>	10% HC = $20 \times 0,10 = 2$ g HC x 4 = 8 Kcal
<i>Coliflor 20 g</i>	2,5% Prot = $20 \times 0,025 = 0,5$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Apio 20 g</i>	2,05% Prot = $20 \times 0,0205 = 0,4$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	6,25% HC = $20 \times 0,0625 = 1,3$ g HC x 4 = 5 Kcal
<i>Aguacate 20 g</i>	1,4% Prot = $20 \times 0,014 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	17,3% Grasa = $20 \times 0,173 = 3,5$ g Grasa x 9 = 32 Kcal
<i>Vainita 20 g</i>	2% Prot = $20 \times 0,02 = 0,4$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	5,8% HC = $20 \times 0,058 = 1,2$ g HC x 4 = 5 Kcal
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Aceite 10,3 g</i>	100% Grasa = $10,3 \times 1 = 10,3$ g Grasa x 9 = 93 Kcal
<i>Mandarina 60 g</i>	10,9% HC = $60 \times 0,109 = 6,5$ g HC x 4 = 26 Kcal
<i>Tapioca 40 g</i>	86,4% HC = $40 \times 0,864 = 34,6$ g HC x 4 = 138 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74,8	71	299	60
Grasa	15,6	15	141	28
Proteína	15	14	60	12
Total	105,4	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

500 kcal

- Receta estándar almuerzo 6

<b>Almuerzo 6</b>	Sopa de morocho con papas, pollo horneado, vegetales salteados, aguacate y jugo de mandarina.			
<b>Media tarde</b>	Tapioca			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Morocho	g	20	Remojado un día antes	0,04
Papa	g	40	Pelada y cortada	0,05
Arveja	g	30	Lavada	0,06
Pollo	g	40		0,19
Zanahoria	g	20	Lavada y cortada	0,04
Coliflor	g	20	Lavada	0,05
Apio	g	20	Lavado	0,02
Aguacate	g	20	Pelado sin pepa	0,09
Vainita	g	20	Lavada	0,03

Mandarina	g	60	Lavada y pelada	0,10
Tapioca	g	40		0,10
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
<b>Costo Total</b>				0,81
<b>5% Adicionales</b>				0,04
<b>Valor Total</b>				0,85

### ***Procedimiento***

- Dejar remojado el morocho un día antes.
- Cocinar el morocho con sal, y agregar las papas peladas y cortadas, hasta que estén suaves.
- Cocinar arvejas con sal y agregar a la sopa.
- Sazonar el pollo y hornear durante 25 minutos.
- Cocinar el apio, la zanahoria, coliflor y vainita. Luego saltearlos en aceite y agregar sal.
- Pelar y sacar la pepa del aguacate, cortar en rodajas.
- Pelar la mandarina, licuar y cernirla.
- Cocinar la tapioca con agua y azúcar.

Almuerzo 7 (Locro de acelga, queso y papa + hígado frito + puré de papa + maduro frito + jugo de papaya + yuca frita + fruta)

<i>Acelga 20 g</i>	$2,4\% \text{ Prot} = 20 \times 0,024 = 0,5 \text{ g Prot} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
	$4,3\% \text{ HC} = 20 \times 0,043 = 0,9 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Cebolla blanca 10 g</i>	$1,3\% \text{ Prot} = 10 \times 0,013 = 0,1 \text{ g Prot} \times 4 = 0$
	$11,1\% \text{ HC} = 10 \times 0,111 = 1,1 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Queso 20 g</i>	$21,7\% \text{ Prot} = 20 \times 0,217 = 4,3 \text{ g Prot} \times 4 = 17 \text{ Kcal}$
	$14,3\% \text{ Grasa} = 20 \times 0,143 = 2,9 \text{ g Grasa} \times 9 = 26 \text{ Kcal}$
	$3,1\% \text{ HC} = 20 \times 0,031 = 0,6 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Papa 40 g</i>	$2,4\% \text{ Prot} = 40 \times 0,024 = 1 \text{ g Prot} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
	$20,4\% \text{ HC} = 40 \times 0,204 = 8,2 \text{ g HC} \times 4 = 33 \text{ Kcal}$
<i>Hígado de res 40 g</i>	$19,6\% \text{ Prot} = 40 \times 0,196 = 7,8 \text{ g Prot} \times 4 = 31 \text{ Kcal}$
	$6,4\% \text{ Grasa} = 40 \times 0,064 = 2,6 \text{ g Grasa} \times 9 = 23 \text{ Kcal}$
	$1,9\% \text{ HC} = 40 \times 0,019 = 0,8 \text{ g HC} \times 4 = 3 \text{ Kcal}$
<i>Papa 50 g</i>	$2,4\% \text{ Prot} = 50 \times 0,024 = 1,2 \text{ g Prot} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
	$20,4\% \text{ HC} = 50 \times 0,204 = 10,2 \text{ g HC} \times 4 = 41 \text{ Kcal}$
<i>Plátano maduro 20 g</i>	$1,2\% \text{ Prot} = 20 \times 0,012 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	$24,9\% \text{ HC} = 20 \times 0,249 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 12,5 g</i>	$100\% \text{ HC} = 12,5 \times 1 = 12,5 \text{ g HC} \times 4 = 50 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 10,1 g</i>	$100\% \text{ Grasa} = 10,1 \times 1 = 10,1 \text{ g Grasa} \times 9 = 91 \text{ Kcal}$
<i>Papaya 90 g</i>	$9,3\% \text{ HC} = 90 \times 0,093 = 8,4 \text{ g HC} \times 4 = 34 \text{ Kcal}$
<i>Sandía 116 g</i>	$6,3\% \text{ HC} = 116 \times 0,063 = 7,3 \text{ g HC} \times 4 = 29 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 60 g</i>	$34,7\% \text{ HC} = 60 \times 0,347 = 20,8 \text{ g HC} \times 4 = 83 \text{ Kcal}$



TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	75,8	71	302	60
Grasa	15.6	15	140	28
Proteína	15	14	58	12
Total	106,4	100		100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

500 kcal

- Receta estándar almuerzo 7

<b>Almuerzo 7</b>	Locro de acelga con queso y papa, hígado frito, puré de papa, maduro frito, jugo de papaya			
<b>Media tarde</b>	Yuca frita y sandía			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Acelga	g	20	Lavada	0,08
Papa	g	90	Pelada y cortada	0,10
Cebolla blanca	g	10	Lavada y cortada	0,03
Queso	g	20		0,09
Hígado de res	g	40		0,18
Maduro	g	20	Pelado	0,05
Papaya	g	90	Lavada y pelada	0,09
Sandía	g	120	Lavada y cortada	0,12
Yuca	g	60	Lavada y pelada	0,07

Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,85
			<b>5% Adicionales</b>	0,04
			<b>Valor Total</b>	0,89

### ***Procedimiento***

- Cocinar la acelga en agua, agregar sal.
- Licuar la mitad y volver a cocción.
- Agregar las papas peladas y lavadas, cocinar hasta espesar.
- Servir con un pedazo de queso.
- Freír el hígado sazonado.
- Cocinar las papas y aplastarlas, agregar sal,
- Pelar el maduro, cortar y freír.
- Cortar la papaya, retirar las pepas y licuar.
- Cocinar la yuca y luego freírla.
- Cortar la sandía y servirla.

Almuerzo 8 (Sopa de fideo, frejol y col + choclo con queso + ensalada + papa salteada + aromática + fruta)

<i>Fideo 20 g</i>	13,4% HC = $20 \times 0,134 = 2,3$ g Prot x 4 = 9 Kcal
	72,9% HC = $20 \times 0,729 = 14,6$ g HC x 4 = 58 Kcal
<i>Frejol 20 g</i>	20,5% Prot = $20 \times 0,205 = 4,1$ g Prot x 4 = 16 Kcal
	1,3%Grasa = $20 \times 0,013 = 0,3$ g Grasa x 9 = 3 Kcal
	64,2% HC = $20 \times 0,642 = 12,8$ g HC x 4 = 51 Kcal
<i>Col 20 g</i>	1,4% Prot = $20 \times 0,014 = 0,3$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	4,3% HC = $20 \times 0,043 = 0,9$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Choclo 60 g</i>	3,3% Prot = $60 \times 0,033 = 2$ g Prot x 4 = 8 Kcal
	1,8% Grasa = $60 \times 0,018 = 1,1$ g Grasa x 9 = 10 Kcal
	26,6% HC = $60 \times 0,266 = 16$ g HC x 4 = 64 Kcal
<i>Queso 20 g</i>	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Tomate riñón 20 g</i>	1% Prot = $20 \times 0,01 = 0,2$ g Prot x 4 = 1 Kcal
	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Lechuga 15g</i>	2,2% HC = $15 \times 0,022 = 0,3$ g HC x 4 = 1 Kcal
<i>Papa 40 g</i>	2,4% Prot = $40 \times 0,024 = 1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	20,4% HC = $40 \times 0,204 = 8,2$ g HC x 4 = 33 Kcal
<i>Coliflor 32 g</i>	2,5% Prot = $32 \times 0,025 = 0,8$ g Prot x 4 = 3 Kcal
	5,1% HC = $32 \times 0,051 = 1,6$ g HC x 4 = 6 Kcal
<i>Aceite 11,3 g</i>	100% Grasa = $11,3 \times 1 = 11,3$ g Grasa x 9 = 102 Kcal
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Mandarina 62 g</i>	10,9% HC = $62 \times 0,109 = 6,8$ g HC x 4 = 27 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	75,3	71	300	60
Grasa	15,6	15	141	28
Proteína	15	14	59	12
Total	105,9	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar almuerzo 8

<b>Almuerzo 8</b>	Sopa de fideo, frejol y col, choclo con queso, ensalada, papa salteada, aromática			
<b>Media tarde</b>	Mandarina			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Fideo	g	20		0,08
Frejol	g	20	Lavado	0,04
Col	G	20	Lavada y cortada	0,07
Choclo	g	60	Lavado	0,06
Queso	g	20		0,09
Tomate riñón	g	20	Lavado	0,04
Lechuga	g	15	Lavada	0,03
Papa	g	40	Lavada y pelada	0,05
Coliflor	g	35	Lavada	0,06

Mandarina	g	65	Lavada y pelada	0,11
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
<b>Costo Total</b>				0,67
<b>5% Adicionales</b>				0,03
<b>Valor Total</b>				0,70

### ***Procedimiento***

- Cocinar el fideo en agua con sal, hasta que este suave.
- Cocinar el frejol hasta que esta suave y agregar al fideo.
- Rectificar sabor y terminar de cocinar con la col.
- Cocinar el choclo en agua y sal.
- Hacer una ensalada con el tomate, la lechuga y coliflor.
- Cocinar la papa y luego saltearla en aceite con sal.
- Lavar y pelar la mandarina.

Almuerzo 9 (Sopa de haba + pollo al horno + tortilla de yuca + ensalada de tomate, melloco y remolacha + aguacate + jugo de melón + fruta)

<i>Haba 20 g</i>	25,1% Prot = $20 \times 0,251 = 5 \text{ g Prot} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
	1,4% Grasa = $20 \times 0,014 = 0,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 3 \text{ Kcal}$
	58,5% HC = $20 \times 0,585 = 11,7 \text{ g HC} \times 4 = 47 \text{ Kcal}$
<i>Zanahoria 20 g</i>	10% HC = $20 \times 0,10 = 2 \text{ g HC} \times 4 = 8 \text{ Kcal}$
<i>Vainita 20 g</i>	2% Prot = $20 \times 0,02 = 0,4 \text{ g Prot} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
	5,8% HC = $20 \times 0,058 = 1,2 \text{ g HC} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
<i>Pollo 40 g</i>	21,6% Prot = $40 \times 0,216 = 8,6 \text{ g Prot} \times 4 = 34 \text{ Kcal}$
	2,7% Grasa = $40 \times 0,027 = 1,1 \text{ g Grasa} \times 9 = 10 \text{ Kcal}$
<i>Yuca 70 g</i>	34,7% HC = $70 \times 0,347 = 24,3 \text{ g HC} \times 4 = 97 \text{ Kcal}$
<i>Aguacate 20 g</i>	1,4% Prot = $20 \times 0,014 = 0,3 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	17,3% Grasa = $20 \times 0,173 = 3,5 \text{ g Grasa} \times 9 = 32 \text{ Kcal}$
<i>Tomate riñón 20 g</i>	1% Prot = $20 \times 0,01 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1 \text{ g HC} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
<i>Melloco 25 g</i>	1,1% Prot = $25 \times 0,011 = 0,3 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	11,8% HC = $25 \times 0,118 = 3 \text{ g HC} \times 4 = 12 \text{ Kcal}$
<i>Remolacha 15 g</i>	1,3% Prot = $15 \times 0,013 = 0,2 \text{ g Prot} \times 4 = 1 \text{ Kcal}$
	9,5% HC = $15 \times 0,095 = 1,4 \text{ g HC} \times 4 = 6 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 10,7 g</i>	100% Grasa = $10,7 \times 1 = 10,7 \text{ g Grasa} \times 9 = 96 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5 \text{ g HC} \times 4 = 50 \text{ Kcal}$
<i>Melón 110 g</i>	5,4% HC = $110 \times 0,054 = 5,9 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
<i>Frutilla 72 g</i>	6,9% HC = $72 \times 0,069 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
<i>Papaya 70 g</i>	9,3% HC = $70 \times 0,093 = 6,5 \text{ g HC} \times 4 = 26 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74,5	71	299	60
Grasa	15,6	15	141	28
Proteína	15	14	60	12
Total	105,1	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

500 kcal

- Receta estándar almuerzo 9

<b>Almuerzo 9</b>	Sopa de habas, pollo al horno, tortilla de yuca, ensalada de tomate, melloco y remolacha, taja de aguacate, jugo de melón			
<b>Media tarde</b>	Frutilla y papaya			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Haba	g	20	Lavada	0,07
Zanahoria	g	20	Pelada y cortada	0,04
Vainita	g	20	Lavada y cortada	0,07
Pollo	g	40		0,19
Yuca	g	70	Lavada y cortada	0,07
Aguacate	g	20		0,09
Tomate	g	20	Lavado	0,04
Melloco	g	25	Lavado	0,04
Remolacha	g	15	Lavada	0,03

Melón	g	110	Lavado y pelado	0,11
Frutilla	g	75	Lavada	0,10
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
<b>Costo Total</b>				0,89
<b>5% Adicionales</b>				0,04
<b>Valor Total</b>				0,93

### ***Procedimiento***

- Cocinar las habas en agua hasta espesar, agregar zanahoria y vainita.
- Hornear el pollo durante 25 minutos.
- Cocinar la yuca, aplastar y formar tortillas, agregar sal y freírlas.
- Cocinar el melloco hasta suavizar, de igual manera la remolacha.
- Hacer una ensalada con el tomate, el melloco y la remolacha.
- Pelar el aguacate y sacar una tajada.
- Pelar el melón, extraer las pepas y licuar para el jugo.
- Pelar la papaya, sacar las pepas y acompañar con las frutillas.



Almuerzo 10 (Colada de cebada con arveja y coliflor + carne frita + majado de verde con arveja + ensalada + jugo de pera + fruta)

<i>Harina de cebada 15 g</i>	9% Prot = $15 \times 0,09 = 1,4$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	2,7% Grasa = $15 \times 0,027 = 0,4$ g Grasa x 9 = 4 Kcal
	62,6% HC = $15 \times 0,626 = 9,4$ g HC x 4 = 38 Kcal
<i>Arveja 20 g</i>	7,5% Prot = $20 \times 0,075 = 1,5$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	21,4% HC = $20 \times 0,214 = 4,3$ g HC x 4 = 17 Kcal
<i>Coliflor 20 g</i>	2,5% Prot = $20 \times 0,025 = 0,5$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	5,1% HC = $20 \times 0,051 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Carne 40 g</i>	21,2% Prot = $40 \times 0,212 = 8,5$ g Prot x 4 = 34 Kcal
	1,6% Grasa = $40 \times 0,016 = 0,6$ g HC x 9 = 5 Kcal
<i>Arveja 20 g</i>	7,5% Prot = $20 \times 0,075 = 1,5$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	21,4% HC = $20 \times 0,214 = 4,3$ g HC x 4 = 17 Kcal
<i>Verde 40 g</i>	1,2% Prot = $40 \times 0,012 = 0,5$ g Prot x 4 = 3 Kcal
	24,9% HC = $40 \times 0,249 = 10$ g HC x 4 = 70 Kcal
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Rábano 20 g</i>	5,2% HC = $20 \times 0,052 = 1$ g HC x 4 = 4 Kcal
<i>Aceite 14,6 g</i>	100% Grasa = $14,6 \times 1 = 14,6$ g Grasa x 9 = 131 Kcal
<i>Azúcar 12,5 g</i>	100% HC = $12,5 \times 1 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Plátano 92 g</i>	1,2% Prot = $92 \times 0,012 = 1,1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	24,9% HC = $92 \times 0,249 = 22,9$ g HC x 4 = 92 Kcal
<i>Pera 70 g</i>	12,9% HC = $70 \times 0,129 = 9$ g HC x 4 = 36 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	74,8	71	300	60
Grasa	15,6	15	140	28
Proteína	15	14	60	12
Total	105,4	100	500	100

$$\text{Azúcar} = \frac{50 \text{ kcal}}{500 \text{ kcal}} \times 100 = 50\%$$

500 kcal

- Receta estándar almuerzo 10

<b>Almuerzo 10</b>	Colada de cebada con arveja y coliflor, carne frita, majado de verde con arveja, ensalada de lechuga y rábano, jugo de pera			
<b>Media tarde</b>	Plátano			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Harina de cebada	g	15		0,05
Arveja	g	40	Lavada	0,07
Coliflor	g	20	Lavada y cortada	0,10
Carne Verde	g	40	Sazonada	0,21
Lechuga	g	40	Lavado y cortado	0,06
Rábano	g	20	Lavada	0,04
Pera	g	20	Lavado	0,04
	g	70	Lavada	0,12

Plátano	g	100		0,11
Aceite	g	15		0,02
Azúcar	g	15		0,02
			<b>Costo Total</b>	0,84
			<b>5% Adicionales</b>	0,04
			<b>Valor Total</b>	0,88

### ***Procedimiento***

- Cocinar la arveja y la coliflor en agua con sal.
- Agregar harina de cebada y remover para evitar grumos.
- Freír la carne sazonada.
- Cocinar el verde y rallar, cocinar arveja y freír junto con el verde.
- Hacer una ensalada con la lechuga y el rábano, agregar aceite.
- Cortar y pelar la pera, retirar las pepas y licuar para el jugo.
- Lavar y pelar el plátano para el lunch.

### 3.14 Propuesta cena

Cena 1 (Brócoli salteado con queso + ensalada de frutas)

<i>Queso 20 g</i>	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Brócoli 28 g</i>	6% Prot = $28 \times 0,06 = 1,7$ g Prot x 4 = 7 Kcal
	6,3% HC = $28 \times 0,063 = 1,8$ g HC x 4 = 7 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Aceite 3,3 g</i>	100% Grasa = $3,3 \times 1 = 3,3$ g Grasa x 9 = 30 Kcal
<i>Melón 70 g</i>	5,4% HC = $70 \times 0,054 = 3,8$ g HC x 4 = 15 Kcal
<i>Pera 50 g</i>	12,9% HC = $50 \times 0,129 = 6,5$ g HC x 4 = 26 Kcal
<i>Naranja 104 g</i>	12% HC = $104 \times 0,12 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30,2	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	2	14	24	12
Total	42,4	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 1

<b>Cena 1</b>	Brócoli salteado con queso y ensalada de frutas			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Queso	g	20		0,09
Brócoli	g	30	Cortado	0,09
Melón	g	70	Lavado y pelado	0,08
Pera	g	50	Lavada	0,09
Naranja	g	110	Lavada	0,12
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,49
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,51

### **Procedimiento**

- Cocinar el brócoli en sal, luego saltearlos en aceite, servir con queso.
- Lavar y pelar las frutas, para la ensalada.

## Cena 2 (Habas cocinadas + ensalada + jugo de mora)

<i>Habas 20 g</i>	25,1% Prot = $20 \times 0,251 = 5 \text{ g Prot} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
	1,4% Grasa = $20 \times 0,014 = 0,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 3 \text{ Kcal}$
	58,5% HC = $20 \times 0,585 = 11,7 \text{ g HC} \times 4 = 47 \text{ Kcal}$
<i>Mora 71 g</i>	1,4% Prot = $71 \times 0,014 = 1 \text{ g Prot} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
	13,2% HC = $71 \times 0,132 = 9,4 \text{ g HC} \times 4 = 38 \text{ Kcal}$
<i>Lechuga 20 g</i>	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4 \text{ g HC} \times 4 = 2 \text{ Kcal}$
<i>Zanahoria 20 g</i>	10% HC = $20 \times 0,10 = 2 \text{ g HC} \times 4 = 8 \text{ Kcal}$
<i>Rábano 25 g</i>	5,2% HC = $25 \times 0,052 = 1,3 \text{ g HC} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 5,9 g</i>	100% Grasa = $5,9 \times 1 = 5,9 \text{ g Grasa} \times 9 = 53 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	29,8	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 2

<b>Cena 2</b>	Habas cocinadas, ensalada de lechuga y zanahoria, jugo de mora			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Haba	g	20	Lavada	0,07
Mora	g	75	Lavada	0,09
Lechuga	g	20	Lavada y cortada	0,03
Zanahoria	g	20	Lavada	0,03
Rábano	g	25	Lavado	0,05
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	10		0,01
<b>Costo Total</b>				0,29
<b>5% Adicionales</b>				0,01
<b>Valor Total</b>				0,30

### **Procedimiento**

- Cocinar las habas en agua con sal hasta que estén suaves.
- Lavar los vegetales y realizar una ensalada.
- Lavar la mora y licuar para el jugo, cernir al final.

## Cena 3 (Choclo frito con queso + jugo de naranja)

<i>Queso 20 g</i>	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Choclo 52 g</i>	3,3% Prot = $52 \times 0,033 = 1,7$ g Prot x 4 = 7 Kcal
	1,8% Grasa = $52 \times 0,018 = 0,9$ g Grasa x 9 = 8 Kcal
	26,6% HC = $52 \times 0,266 = 13,8$ g HC x 4 = 55 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Aceite 2,4 g</i>	100% Grasa = $2,4 \times 1 = 2,4$ g Grasa x 9 = 22 Kcal
<i>Naranja 90 g</i>	12% HC = $90 \times 0,12 = 10,8$ g HC x 4 = 43 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30,2	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,4	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal



- Receta estándar cena 3

<b>Cena 3</b>		Choclo frito con queso, jugo de naranja		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Queso	g	20		0,09
Choclo	g	60	Lavado	0,06
Naranja	g	90	Lavada y cortada	0,10
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,27
<b>5% Adicionales</b>				0,01
<b>Valor Total</b>				0,28

### **Procedimiento**

- Lavar el choclo desgranado y freírlo.
- Servir junto con el queso cortado.
- Exprimir la naranja.

## Cena 4 (Batido de tomate de árbol + tortilla de papa + sandía)

<i>Papa 40 g</i>	2,4% Prot = $40 \times 0,024 = 1 \text{ g Prot} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
	20,4% HC = $40 \times 0,204 = 8,2 \text{ g HC} \times 4 = 33 \text{ Kcal}$
<i>Leche 125 g</i>	3,1% Prot = $125 \times 0,031 = 3,9 \text{ g Prot} \times 4 = 16 \text{ Kcal}$
	3,1% Grasa = $125 \times 0,031 = 3,9 \text{ g Grasa} \times 9 = 35 \text{ Kcal}$
	4,7% HC = $125 \times 0,047 = 5,9 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
<i>Tomate de árbol 55 g</i>	2% Prot = $55 \times 0,02 = 1,1 \text{ g Prot} \times 4 = 4 \text{ Kcal}$
	10,1% HC = $55 \times 0,101 = 5,6 \text{ g HC} \times 4 = 22 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 2,3 g</i>	100% Grasa = $2,3 \times 1 = 2,3 \text{ g Grasa} \times 9 = 21 \text{ Kcal}$
<i>Sandía 84 g</i>	6,3% HC = $84 \times 0,063 = 5,3 \text{ g HC} \times 4 = 21 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	Kcal	%kcal
Carbohidrato	30	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,2	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 4

<b>Cena 4</b>		Batido de tomate, tortilla de papa, sandía		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	125		0,11
Papa	g	40	Lavada y pelada	0,05
Tomate de árbol	g	60	Lavado y pelado	0,10
Sandía	g	90	Lavada	0,08
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,36
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,38

### **Procedimiento**

- Pelar y cortar el tomate de árbol, licuar con la leche y azúcar.
- Pelar y lavar la papa, cocinarla en agua con sal.
- Aplastar y formar tortillas, freírlas.
- Lavar antes de cortar la sandía.

## Cena 5 (Muchín de yuca con queso + jugo de piña)

<i>Queso 20 g</i>	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Yuca 50 g</i>	34,7% HC = $50 \times 0,347 = 17,4$ g HC x 4 = 70 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Aceite 2,3 g</i>	100% Grasa = $2,3 \times 1 = 2,3$ g Grasa x 9 = 21 Kcal
<i>Piña 56,3 g</i>	12% HC = $56,3 \times 0,12 = 6,8$ g HC x 4 = 27 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	29,7	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	41,9	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 5

<b>Cena 5</b>		Muchín de yuca con queso, jugo de piña		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Yuca	g	50	Lavada y pelada	0,06
Queso	g	30		0,10
Piña	g	60	Lavada y pelada	0,09
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,27
<b>5% Adicionales</b>				0,01
<b>Valor Total</b>				0,28

### **Procedimiento**

- Cocinar la yuca, aplastar y formar muchin, añadir queso
- Freírlos en aceite.
- Cortar la piña y licuar con agua y azúcar.

## Cena 6 (Higos con queso + jugo de mora + ensalada + fruta)

Queso 20 g	21,7% Prot = $20 \times 0,217 = 4,3$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $20 \times 0,143 = 2,9$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $20 \times 0,031 = 0,6$ g HC x 4 = 2 Kcal
Higos 70 g	1,4% Prot = $70 \times 0,014 = 1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	17,9 % HC = $70 \times 0,179 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
Mora 50 g	1,4% Prot = $50 \times 0,014 = 0,7$ g Prot x 4 = 3 Kcal
	13,2% HC = $50 \times 0,132 = 6,6$ g HC x 4 = 26 Kcal
Aceite 2,3 g	100% Grasa = $2,3 \times 1 = 2,3$ g Grasa x 9 = 21 Kcal
Lechuga 20 g	2,2% HC = $20 \times 0,022 = 0,4$ g HC x 4 = 2 Kcal
Zanahoria 20 g	10% HC = $20 \times 0,10 = 2$ g HC x 4 = 8 Kcal
Azúcar 5 g	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
Melón 56 g	5,4% HC = $56 \times 0,054 = 3$ g HC x 4 = 12 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30,1	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,3	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar cena 6

<b>Cena 6</b>	Higos con queso, jugo de mora, ensalada de lechuga y zanahoria, porción de melón			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Queso	g	20		0,09
Higos	g	70	Lavados y cortados	0,15
Mora	g	60	Lavada	0,08
Zanahoria	g	20	Lavada y rallada	0,03
Lechuga	g	20	Lavada	0,03
Melón	g	60	Lavado y pelado	0,07
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,47
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,49

### **Procedimiento**

- Cocinar los higos hasta que estén suaves, servir con queso.
- Lavar las moras y licuar con agua y azúcar, cernir.
- Rallar la zanahoria y mezclar con la lechuga troceada.
- Pelar y cortar el melón, retirar las pepas y servir.

## Cena 7 (Batido de frutilla + patacón con arveja)

<i>Leche 125 g</i>	3,1% Prot = $125 \times 0,031 = 3,9$ g Prot x4 = 16 Kcal
	3,1% Grasa = $125 \times 0,031 = 3,9$ g Grasa x 9 = 35 Kcal
	4,7% HC = $125 \times 0,047 = 5,9$ g HC X 4 = 24 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Arveja 21 g</i>	7,5% Prot = $21 \times 0,075 = 1,6$ g Prot x 4 = 6 Kcal
	21,4% HC = $21 \times 0,214 = 5,1$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Verde 42 g</i>	1,2% Prot = $42 \times 0,012 = 0,5$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	24,9% HC = $42 \times 0,249 = 10,5$ g HC x 4 = 42 Kcal
<i>Aceite 2,3 g</i>	100% Grasa = $2,3 \times 1 = 2,3$ g Grasa x 9 = 21 Kcal
<i>Frutilla 51 g</i>	6,9% HC = $51 \times 0,069 = 3,5$ g HC x 4 = 14 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,2	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal



- Receta estándar cena 7

<b>Cena 7</b>	Batido de frutilla, patacón con arveja			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	125		0,12
Arveja	g	25	Lavada	0,05
Verde	g	50	Lavado y pelado	0,08
Frutilla	g	60	Lavada	0,07
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,34
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,36

### **Procedimiento**

- Lavar y retirar el tronco de la frutilla, licuar con la leche.
- Lavar y pelar el verde, freír en aceite.
- Cocinar la arveja, servir con los patacones.

## Cena 8 (Batido de naranjilla + papa salteada)

<i>Leche 125 g</i>	3,1% Prot = $125 \times 0,031 = 3,9$ g Prot x 4 = 16 Kcal
	3,1% Grasa = $125 \times 0,031 = 3,9$ g Grasa x 9 = 35 Kcal
	4,7% HC = $125 \times 0,047 = 5,9$ g HC X 4 = 24 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Papa 40 g</i>	2,4% Prot = $40 \times 0,024 = 1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	20,4% HC = $40 \times 0,204 = 8,2$ g HC x 4 = 33 Kcal
<i>Naranjilla 100 g</i>	1,1% Prot = $100 \times 0,011 = 1,1$ g Prot x 4 = 4 Kcal
	11% HC = $100 \times 0,11 = 11$ g HC x 4 = 44 Kcal
<i>Aceite 2,3 g</i>	100% Grasa = $2,3 \times 1 = 2,3$ g Grasa x 9 = 21 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,2	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

- Receta estándar cena 8

<b>Cena 8</b>	Batido de naranjilla, papa salteada			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	125		0,11
Papa	g	40	Lavada y pelada	0,05
Naranjilla	g	100	Lavada	0,13
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,31
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,33

### **Procedimiento**

- Lavar la naranjilla, cortarla y licuar con la leche, cernir antes de servir.
- Pelar y lavar la papa, cocinarla en agua con sal.
- Saltear la papa en aceite.

## Cena 9 (Maduro con queso + jugo de naranja)

<i>Maduro 50 g</i>	1,2% Prot = $50 \times 0,012 = 0,6$ g Prot x 4 = 2 Kcal
	24,9 HC = $50 \times 0,249 = 12,5$ g HC x 4 = 50 Kcal
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5$ g HC x 4 = 20 Kcal
<i>Queso 25 g</i>	21,7% Prot = $25 \times 0,217 = 5,4$ g Prot x 4 = 17 Kcal
	14,3% Grasa = $25 \times 0,143 = 3,6$ g Grasa x 9 = 26 Kcal
	3,1% HC = $25 \times 0,031 = 0,8$ g HC x 4 = 2 Kcal
<i>Aceite 2,6 g</i>	100% Grasa = $2,6 \times 1 = 2,6$ g Grasa x 9 = 23 Kcal
<i>Naranja 100 g</i>	12% HC = $100 \times 0,12 = 12$ g HC x 4 = 48 Kcal

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30,3	71	121	60
Grasa	6,2	15	55	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,5	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 9

<b>Cena 9</b>		Maduro frito con queso, jugo de naranja		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Queso	g	25		0,10
Maduro	g	50	Lavada y pelada	0,06
Naranja	g	100	Lavado y pelado	0,11
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,29
<b>5% Adicionales</b>				0,01
<b>Valor Total</b>				0,30

### **Procedimiento**

- Pelar el maduro, cortar y freír en aceite.
- Acompañar con queso.
- Lavar, cortar y exprimir la naranja.

## Cena 10 (Batido de mora + vainita salteada + fruta)

<i>Leche 130 g</i>	3,1% Prot = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Prot} \times 4 = 16 \text{ Kcal}$
	3,1% Grasa = $130 \times 0,031 = 4 \text{ g Grasa} \times 9 = 36 \text{ Kcal}$
	4,7% HC = $130 \times 0,047 = 6,1 \text{ g HC} \times 4 = 24 \text{ Kcal}$
<i>Azúcar 5 g</i>	100% HC = $5 \times 1 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$
<i>Mora 90 g</i>	1,4% Prot = $90 \times 0,014 = 1,3 \text{ g Prot} \times 4 = 5 \text{ Kcal}$
	13,2% HC = $90 \times 0,132 = 11,9 \text{ g HC} \times 4 = 48 \text{ Kcal}$
<i>Vainita 35 g</i>	2% Prot = $35 \times 0,02 = 0,7 \text{ g Prot} \times 4 = 3 \text{ Kcal}$
	5,8% HC = $35 \times 0,058 = 2 \text{ g HC} \times 4 = 8 \text{ Kcal}$
<i>Aceite 2,2 g</i>	100% Grasa = $2,2 \times 1 = 2,2 \text{ g Grasa} \times 9 = 20 \text{ Kcal}$
<i>Melón 93 g</i>	5,4% HC = $93 \times 0,054 = 5 \text{ g HC} \times 4 = 20 \text{ Kcal}$

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	%g	kcal	%kcal
Carbohidrato	30	71	120	60
Grasa	6,2	15	56	28
Proteína	6	14	24	12
Total	42,2	100	200	100

$$\text{Azúcar} = \frac{20 \text{ kcal}}{200 \text{ kcal}} \times 100 = 10\%$$

200 kcal

- Receta estándar cena 10

<b>Cena 10</b>	Batido de mora, vainita salteada, porción de melón			
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Mise en place</b>	<b>Costo unitario (\$)</b>
Leche	g	130		0,11
Mora	g	90	Lavada	0,10
Vainita	g	35	Lavada y cortada	0,09
Melón	g	100	Lavado y pelado	0,11
Azúcar	g	5		0,01
Aceite	g	5		0,01
<b>Costo Total</b>				0,43
<b>5% Adicionales</b>				0,02
<b>Valor Total</b>				0,45

### **Procedimiento**

- Lavar la mora y licuar con la leche, cernir antes de servir.
- Cocinar la vainita y luego saltearla en aceite y agregar sal.
- Pelar y cortar el melón, retirando las pepas para servir.

### 3.15 Menús a implementar en el Centro Integral del Buen Vivir – Comité del Pueblo 1

Tabla 43 Menús a implementar en el Centro Integral del Buen Vivir – Comité del Pueblo 1

	<b>Desayuno</b>	<b>Media mañana</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Media tarde</b>	<b>TOTAL</b> <b>\$</b>
<b>Día 1</b>	Pan con queso Jugo de papaya	Ensalada de lechuga y rábano	Sopa de vegetales Arroz con hamburguesa Ensalada Jugo de guayaba	Verde frito, mandarina	<b>1,20</b>
	\$ 0,39		\$ 0,81		
<b>Día 2</b>	Choclo frito con queso Jugo de mora	Frutilla	Sopa de cebada Hígado estofado papa cocinada aguacate Jugo de naranjilla	Yuca cocinada, aromática	<b>1,26</b>
	\$ 0,54		\$ 0,72		
<b>Día 3</b>	Humita Jugo de melón	Yuca frita	Locro de papa con queso y perejil Tortilla de yuca Carne frita, coliflor	Durazno y frutilla	<b>1,32</b>



			Jugo de piña		
	\$ 0,49		\$ 0,83		
<b>Día 4</b>	Pastel de yuca con queso Chocolate caliente	Mandarina	Sopa de quinua y col Tortilla de papa Pollo frito Remolacha Jugo de naranja	Ensalada Aromática y manzana	<b>1,42</b>
	\$ 0,55		\$ 0,87		
<b>Día 5</b>	Batido de tomate de árbol Pan integral	Ensalada de lechuga y rábano	Crema de tomate Choclo frito Albóndigas Encurtido Jugo de manzana	Pera	<b>1,37</b>
	\$ 0,50		\$ 0,87		
<b>Día 6</b>	Huevo revuelto Pan Jugo de piña	Manzana	Sopa de morocho y papas Pollo horneado Vegetales salteados Aguacate Jugo de mandarina	Tapioca	<b>1,33</b>

	\$ 0,48		\$ 0,85		
<b>Día 7</b>	Chocolate caliente Yuca frita	Melón	Locro de acelga con queso y papa Hígado frito Puré de papa Maduro frito Jugo de papaya	Yuca frita Sandía	<b>1,37</b>
	\$ 0,48		\$ 0,89		
<b>Día 8</b>	Majado de verde Jugo de tomate de árbol	Vegetales salteados	Sopa de fideo, frejol y col Choclo con queso Ensalada Papa salteada	Mandarina	<b>1,25</b>
	\$ 0,55		\$ 0,70		
<b>Día 9</b>	Tortilla de papa rellena con pollo Ensalada de tomate y cebolla Aromática	Manzana y papaya	Sopa de haba Tortillas de yuca Ensalada de tomate, melloco y remolacha Aguacate Jugo de melón	Frutilla y papaya	<b>1,47</b>
	\$ 0,54		\$ 0,93		
	Batido de	Ensalada fresca	Colada de cebada con		

<b>Día</b>	tomate		arveja y coliflor	Plátano	
<b>10</b>	Pan blanco		Carne frita		<b>1,35</b>
			Majado de verde		
			Ensalada		
			Jugo de piña		
		\$ 0,47		0,88	

Estos menús se implementarán en el Centro infantil, se adaptan ya que tienen un costo adecuado para el manejo de los mismos.

La alimentación diaria de los niños se complementa con la propuesta de cenas para que los padres puedan implementarlas en sus hogares.

**Tabla 44 Propuesta de menús a implementar en la cena por parte de los padres.**

	Cena	TOTAL \$
Día 1	Brócoli salteado con queso	0,51
	Ensalada de frutas	
Día 2	Habas cocinadas	
	Ensalada de lechuga y zanahoria	0,30
	Jugo de mora	
Día 3	Choclo frito con queso	0,27
	Jugo de naranja	

Día 4	Batido de tomate Tortilla de papa Sandía	0,38
Día 5	Muchín de yuca con queso Jugo de piña	0,28
Día 6	Higos con queso Jugo de mora Ensalada Porción de melón	0,49
Día 7	Batido de frutilla Patacón con arveja	0,36
Día 8	Batido de naranjilla Papa salteada	0,33
Día 9	Maduro frito con queso Jugo de naranja	0,30
Día 10	Batido de mora Vainita salteada Porción de melón	0,45

## Conclusiones y Recomendaciones

### Conclusiones

- Se determinó que los estándares nutricionales para los niños del CIBV son 1000 kilocalorías, 30 g de proteína, 140 g de carbohidratos, 32 g de grasa.
- En base a datos del Ministerio de Salud, avaladas por la Organización Mundial de la Salud y con datos tomados directamente del centro infantil como son peso y estatura de los niños, se diagnosticó el estado actual de los infantes.
- Las niñas representan el 70% en promedio a una estatura normal, mientras que los niños el 84%. Con un total del 79% que presentan condición nutricional normal en función de la estatura en el CIBV.
- Existen pequeños casos que registran riesgo de sobrepeso, con un total del 12% en niños del CIBV.
- El estudio de campo concluyó que los padres de familia están de acuerdo con la implementación de menús nutritivos, y desean tener más conocimiento acerca del tema de nutrición para sus hijos.
- El estudio de campo permitió conocer las preferencias que los padres tienen en cuanto a alimentos que usan para alimentar a sus hijos, dichos resultados proporcionan información acerca de que productos usar para el diseño de menús.
- Existe falta de una guía nutricional a las personas encargadas de la nutrición en el centro infantil y a los padres de familia.
- Esta investigación será de gran utilidad para mejorar la nutrición de los niños de 1 a 3 años que asisten al Centro Infantil del Buen Vivir, ya que es

una guía que permite estar más pendientes a las personas involucradas con el desarrollo de los infantes.

### **Recomendaciones**

- Crear programas para informar a los padres acerca de la alimentación diaria de sus niños en el centro.
- Los datos de edad deben ser tomados en años y meses para tener un mejor manejo de las curvas antropométricas.
- Realizar charlas dirigidas a los padres donde puedan tener más conocimiento acerca de cómo alimentar a sus hijos, debe existir actividades donde se enseñe lo importante de comer bien.
- Sugerir a las personas del centro que se debe realizar un control mensual o trimestral a los niños de su peso y talla para poder detectar problemas de nutrición relacionados a una mala alimentación.
- Tener en cuenta los niños que puedan estar sobre o bajo los estándares adecuados, se debe poner atención si el niño cumple con la alimentación que se le brinda diariamente.
- Los menús nutritivos están diseñados en base a los estándares que los niños necesitan para su desarrollo, es importante seguir esta guía ya que su buena nutrición ayudará a su desarrollo físico y mental.

## Bibliografía

(s.f.).

- *Agencia Publica de Noticias del Ecuador y Suramérica*. (25 de Febrero de 2013). Obtenido de <http://www.andes.info.ec/es/no-pierda-sociedad/menos-seis-cada-100-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-ecuador-tienen-sobrepeso.html>
- Aguinaga, D. J. (7 de octubre de 2014). Anemia en niños pequeños. (B. Villagómez, Entrevistador)
- Bebes y Mas. (Junio de 2015). *Bebes y mas*. Obtenido de <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/deficit-de-vitamina-d-en-bebes-y-ninos>
- *Botanical*. (2014). Obtenido de [http://www.botanical-online.com/fuentes\\_de\\_las\\_grasas.htm](http://www.botanical-online.com/fuentes_de_las_grasas.htm)
- Brown, J., & Isaacs, E. (2011). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*.
- Cervera, P. (2004). *Alimentación y dietoterapia*.
- Ecuador, A. N. (2014). Constitución de la Republica del Ecuador 2008. Quito.
- ENSANUT. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*.
- FAO. (2015). *Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0j.htm>

- *Fedna.* (2014). Obtenido de [http://www.fundacionfedna.org/ingredientes\\_para\\_piensos/grasas-de-origen-animal](http://www.fundacionfedna.org/ingredientes_para_piensos/grasas-de-origen-animal)
- *Feedback Networks.* (2015). Obtenido de <http://www.feedbacknetworks.com/cas/experiencia/sol-preguntar-calcular.html>
- *Geo Salud.* (Junio de 2015). *Geo Salud.* Obtenido de <http://www.geosalud.com/Nutricion/megaloblastica.htm>
- *Grupo Italfarmaco.* (2014). *Desarrollo Infantil.net.* Obtenido de <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/alimentacion-nino-de-1-a-3-anos>
- *Guamialama, I. J.* (2013). *Curso de Ingeniería Nutricional y Elaboración de Alimentos Nutritivos.*
- <http://www.desarrolloinfantil.net/nutricion-infantil/alimentacion-nino-de-1-a-3-anos>. (20 de septiembre de 2014).
- <http://www.dietas.us/receta/dietas/el-valor-energetico-de-las-frutas-san-diego/>. (2013).
- *Medline Plus.* (15 de Junio de 2015). *Medline Plus.* Obtenido de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007134.htm>
- *Ministerio de Educación.* (16 de Octubre de 2014). *Ministerio de Educación.* Obtenido de <http://educacion.gob.ec/crecimiento-y-nutricion/>



- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2008). *Nutrientes en el organismo*.
- Monzó, J., & García, P. (2005). *Nutrición Humana*.
- Municipalidad de Guayaquil. (2012). *Programa Aprendamos Nutrición y Hábitos Alimenticios*. Obtenido de <https://drive.google.com/file/d/0ByEkArg7oSjBMVRJLUYtQ0JLU0U/edit?pli=1>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). (2010). *Ohchr.org*. Obtenido de <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/FactSheet34sp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Who.int*. Obtenido de [Who.int](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es): <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/es>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Salud de altura*. Obtenido de [http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/Peso\\_Ninos\\_0\\_a\\_5\\_anos.pdf](http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/Peso_Ninos_0_a_5_anos.pdf)
- Revista Equinoccio N°3. (18 de mayo de 2009). *Revista Equinoccio N°3*. Obtenido de [http://www.ute.edu.ec/noticias/equinoccio/equinoccio\\_3.pdf](http://www.ute.edu.ec/noticias/equinoccio/equinoccio_3.pdf)
- Unicef. (2014). *Unicef.org*. Obtenido de <http://www.unicef.org/spanish/nutrition/>
- Vilma Medina. (15 de enero de 2013). *Guía Infantil*. Obtenido de <http://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/12anos.htm>

## Anexos

- Carta de autorización del MIES para el desarrollo de la investigación

 **MINISTERIO DE INCLUSIÓN  
ECONÓMICA Y SOCIAL**

Oficio Nro. MIES-CZ-9-DDQN-2014-0009-OF  
Quito, D.M., 16 de enero de 2014

Señor  
Pablo Vidal Diaz Duque  
Ciudad

De mi consideración:

En referencia al Documento a oficio s/n MIES-CZ-9-DDQN-2014-0016-EXT, mediante el cual solicita que el Sr. Villagómez Aguinaga Bryan Alexis, estudiante de la Carrera de gastronomía se recopilar información relacionado con los menús nutritivos que dan a los niños y niñas de los CIBV's, en especial los que se encuentran en el COMITÉ DEL PUEBLO.

Al respecto cúpleme con informarle que se da paso a su petición, con la finalidad que la información que se recopile sea socializado al personal que da el servicio de catering en la unidad de atención CIBV COMITÉ DEL PUEBLO, y poder garantizar que se esté cumpliendo una alimentación de calidad.

Con sentimientos de distinguida consideración.


Atentamente,

  
Soc. Elba Del Carmen Gamez Barahona  
**DIRECTORA DISTRITAL QUITO NORTE**

Referencias:  
- MIES-CZ-9-DDQN-2014-0016-EXT

Anexos:  
- MIES-CZ-9-DDQN-2014-0016-EXT.pdf



www.inclusion.gob.ec  1/2

\* Documento generado por Clupux