



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE ADMINISTRADORA GASTRONÓMICA.**

**TEMA: PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA LOS
TRABAJADORES DE LA FLORÍCOLA SAN ANDRÉS DEL CANTÓN
RUMIÑAHUI, SECTOR DE JATUMPUNGO**

AUTORA: JUANA MARIBEL VILAÑÁ TOPÓN

DIRECTORA DE TESIS: Dra. MARY JARRÍN

Quito – Ecuador

2015

DERECHOS DE AUTOR

© Universidad Tecnológica Equinoccial. 2015
Reservados todos los derechos de reproducción

AUTORÍA

Expreso que el siguiente Trabajo de Titulación fue realizado en su totalidad con el esfuerzo e investigación de la autora, sin ningún tipo de material o información plagiada.

Vilaña Topón Juana Maribel

CI: 1723157077

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD

Certifico que el contenido del siguiente proyecto ha sido elaborado en su totalidad por: Juana Maribel Vilaña Topón

Dra. Mary Jarrín
Director del Trabajo de Titulación

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permite llegar a la culminación de la tesis de grado.

Un infinito agradecimiento a mis padres y hermanos quienes me han apoyado emocionalmente y económicamente durante toda la carrea.

Agradezco a la Sra. María Clara Correa, Gerente General de la Florícola San Andrés del Chupi por haberme permitido realizar el trabajo de investigación.

Un profundo agradecimiento a la Dra. Mary Jarrín, Directora de Tesis quien con su conocimiento y paciencia supo guiar la elaboración de la tesis.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres quienes son el motor de vida, a mis hermanos, amigos, a Dios y a todos los profesores que supieron guiar en el proceso de enseñanza durante carrera universitaria.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	xxii
ABSTRACT.....	xxiii
CAPITULO I.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Enunciado del problema:	1
1.2 Formulación del Problema	2
1.3 Objetivos de la Investigación	3
1.3.1 Objetivo General:.....	3
1.3.2 Objetivo Específico:	3
1.4 Justificación	3
1.5 Marco Referencial.....	4
1.5.1 Marco Teórico Referencial.....	4
1.5.2 Nutrición.....	5
1.5.3 Menú.....	5
1.5.4 Alimentación Saludable	6
1.5.5 Cantón Rumiñahui	7
1.5.5.1 Ubicación y límites.....	7
1.5.5.2 Clima	7
1.5.5.3 Sistema Productivo empresarial del Cantón Rumiñahui.....	7
1.5.6 Florícola.....	8
1.6 Marco Institucional	8
1.6.1 Constitución de la Sociedad Anónima	8
1.6.2 Organigrama Estructural de una Florícola	10
1.7 Marco Conceptual.....	10
1.8 Metodología de la Investigación.....	12
1.8.1 Métodos de investigación	12
1.8.1.1 Método deductivo	12
1.8.1.2 Método inductivo	13
1.8.1.3 Método analítico sintético	13

1.8.1.4 Método cuantitativo	13
1.8.1.5 Método cualitativo.....	13
1.9 Técnicas de Investigación.....	13
1.9.1 Fuentes Primarias.....	13
1.9.2 Fuentes Secundarias	13
1.10 Técnicas de recolección de datos	13
1.10.1 Observación.....	13
1.10.2 Encuesta.....	14
1.10.3 Entrevista.....	14

CAPÍTULO II NUTRICIÓN HUMANA Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL ADULTO 15

2. GENERALIDADES 15

2.1 Nutrición.....	15
2.2 Nutrientes en el organismo humano	15
2.3 Macronutrientes	16
2.3.1 Hidratos de Carbono.....	16
2.3.1.1 Clasificación de Hidratos de Carbono.....	17
2.3.1.2 Monosacáridos	17
2.3.1.3 Disacáridos.....	17
2.3.1.4 Polisacáridos	18
2.3.1.5 Bondades de la fibra.....	20
2.3.1.6 Recomendaciones de fibra	20
2.3.2 Función de los hidratos de carbono	20
2.3.3 Recomendaciones de hidratos de carbono.....	20
2.3.4 Fuentes naturales de los hidratos de carbono	21
2.3.5 Edulcorantes.....	21
2.3.6 Hidratos de carbono asociado a ciertas enfermedades	21
2.3.7 Proteínas	22
2.3.7.1 Clasificación de las proteínas	22
2.3.8 Función de las proteínas.....	23
2.3.9 Recomendaciones de proteínas	23
2.3.10 Fuentes alimentarias de proteínas.....	23

2.3.11	Lípidos o grasas.....	24
2.3.11.1	Clasificación de los lípidos o grasas	24
2.3.12	Ácidos grasos esenciales	25
2.3.13	Colesterol.....	25
2.3.14	Función de los lípidos	26
2.3.15	Recomendaciones de grasas	26
2.4	Micronutrientes.....	26
2.4.1	Vitaminas	26
2.4.1.1	Clasificación de las vitaminas según el tipo de solubilidad	27
2.4.2	Minerales	29
2.4.2.1	Macrominerales	29
2.4.2.2	Microminerales	29
2.4.2.3	Agua	29
2.5	Guías alimentarias	30
2.5.1	Pirámide alimentaria	31
2.6	Alimentación equilibrada del adulto sano	33
2.6.1	Características de una persona adulta	33
2.7	Alimentación cualitativa y cuantitativa.....	34
2.8	Requerimiento nutricional para el adulto sano	34
2.9	Equilibrio de nutrientes energéticos	35
2.10	Valores energéticos de los nutrientes	35
2.11	Balance de energía	36
2.12	Componentes del gasto de energía	36
2.12.1	Metabolismo basal	36
2.12.2	Actividad física	37
2.12.2.1	Tipo de Actividad	37
2.12.2.2	Clasificación de las Actividades.....	38
2.12.3	Efecto térmico de los alimentos	38
2.13	Valoración nutricional de una persona adulta	39
2.13.1	Datos Antropométricos	39

CAPÍTULO III INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	40
3. Investigación	40
3.1 Tamaño de la muestra	40
3.2 Resultados de la encuesta.....	40
3.2.1 Análisis e interpretación de los datos obtenidos	57
3.3 Cálculo de la tasa del metabolismo basal	57
3.3.1 Fórmula para el cálculo de la tasa del metabolismo basal según Harris-Benedict:.....	57
3.4 Calculo del número de calorías.....	57
3.4.1 Fórmula para el cálculo del número de calorías	57
3.5 Cálculo del índice de masa corporal (IMC)	58
3.5.1 Clasificación del IMC:	58
3.6 Situación nutricional de los trabajadores de la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui	58
3.6.1 Análisis nutricional acorde al IMC para mujeres	61
3.6.2 Análisis nutricional acorde al IMC para hombres	62
3.7 Distribución de la ingesta diaria	63
3.7.1 Distribución de ingesta diaria para hombres	63
3.8 Distribución de macronutrientes en la dieta diaria.....	64
3.8.1 Distribución de macronutrientes para hombres	64
3.9 Distribución de azúcar en la dieta	65
3.9.1 Distribución de azúcar para hombres	65
3.10 Ingesta recomendada de agua.....	65
3.10.1 Ingesta recomendada de agua para hombres	65
3.11 Distribución de ingesta diaria para mujeres	66
3.12 Distribución de macronutrientes para mujeres	66
3.13 Distribución de azúcar en la dieta diaria	67
3.13.1 Distribución de azúcar para mujeres.....	67
3.14 Ingesta de agua para mujeres.....	68
3.15 Recomendación diaria de fibra para hombres y mujeres	68

CAPÍTULO IV PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES	69
4.1 Elaboración de menús	69
4.2 Elaboración de recetas Estándar	173
CONCLUSIONES	224
RECOMENDACIONES	224
BIBLIOGRAFÍA	225
ANEXOS	228

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1: Clasificación de las fibras dietéticas	19
Tabla No. 2: Características generales de las vitaminas liposolubles	27
Tabla No. 3: Características generales de las vitaminas hidrosolubles.....	28
Tabla No. 4: Tipo de actividad.....	37
Tabla No. 5: Clasificación de las actividades	38
Tabla No. 6: Género.....	40
Tabla No. 7: Edad	41
Tabla No. 8: Peso Promedio	42
Tabla No. 9: Talla Promedio.....	43
Tabla No. 10: Comidas que recibe en la florícola.....	44
Tabla No. 11: Alimentos de preferencia	45
Tabla No. 12: Alimentos de preferencia	46
Tabla No. 13: Alimentos de preferencia	47
Tabla No. 14: Alimentos de preferencia	48
Tabla No. 15: Alimentos de preferencia	49
Tabla No. 16: Elección del menú.....	50
Tabla No. 17: Cuidado de la alimentación.....	51
Tabla No. 18: Alimentación equilibrada y saludable.....	52
Tabla No. 19: Consumo de menús nutritivos	53
Tabla No. 20: Métodos de cocción	54
Tabla No. 21: Manipulación, preparación y servicio de los alimentos	55
Tabla No. 22: Tabulación de la información: Tipo de enfermedad	56
Tabla No. 23: Datos Antropométricos de mujeres que la laboran en la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui	58
Tabla No. 24: Datos Antropométricos de hombres que la laboran en la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui	60
Tabla No. 25: Tabulación de la información: Estado nutricional.....	61
Tabla No. 26: Tabulación de la información: Estado nutricional.....	62
Tabla No. 27: Distribución de macronutrientes para el desayuno	64
Tabla No. 28: Distribución de macronutrientes para media mañana.....	64
Tabla No. 29: Distribución de macronutrientes para el almuerzo.....	64
Tabla No. 30: Distribución de macronutrientes para media tarde.....	64

Tabla No. 31: Distribución de macronutrientes para la cena	65
Tabla No. 32: Distribución de macronutrientes para el desayuno	66
Tabla No. 33: Distribución de macronutrientes para media mañana	67
Tabla No. 34: Distribución de macronutrientes para el almuerzo	67
Tabla No. 35: Distribución de macronutrientes para media tarde.....	67
Tabla No. 36: Distribución de macronutrientes para la cena	67
Tabla No. 37: Aporte nutricional desayuno 1.....	69
Tabla No. 38: Tabla nutricional desayuno 1	69
Tabla No. 39: Aporte nutricional media mañana 1	70
Tabla No. 40: Tabla nutricional media mañana 1	70
Tabla No. 41: Aporte nutricional almuerzo 1	71
Tabla No. 42: Tabla nutricional almuerzo 1	71
Tabla No. 43: Aporte nutricional media tarde 1	72
Tabla No. 44: Tabla nutricional media tarde 1	72
Tabla No. 45: Aporte nutricional cena 1	73
Tabla No. 46: Tabla nutricional cena 1	73
Tabla No. 47: Aporte nutricional desayuno 2.....	74
Tabla No. 48: Tabla nutricional desayuno 2	74
Tabla No. 49: Aporte nutricional media mañana 2	75
Tabla No. 50: Tabla nutricional media mañana 2	75
Tabla No. 51: Aporte nutricional almuerzo 2	76
Tabla No. 52: Tabla nutricional almuerzo 2	77
Tabla No. 53: Aporte nutricional media tarde 2	78
Tabla No. 54: Tabla nutricional media tarde 2.....	78
Tabla No. 55: Aporte nutricional cena 2	79
Tabla No. 56: Tabla nutricional cena 2.....	79
Tabla No. 57: Aporte nutricional desayuno 3 para hombres	80
Tabla No. 58: Tabla nutricional desayuno 3 para hombres	80
Tabla No. 59: Aporte nutricional media maña 3 para hombres	81
Tabla No. 60: Tabla nutricional media mañana 3 para hombres	81
Tabla No. 61: Aporte nutricional almuerzo 3 para hombres	82
Tabla No. 62: Tabla nutricional almuerzo 3 para hombres	83
Tabla No. 63: Aporte nutricional media tarde 3 para hombres	84
Tabla No. 64: Tabla nutricional media tarde 3 para hombres.....	84

Tabla No. 65: Aporte nutricional cena 3 para hombres	85
Tabla No. 66: Tabla nutricional cena 3 para hombres	85
Tabla No. 67: Aporte nutricional desayuno 4 para hombres	86
Tabla No. 68: Tabla nutricional desayuno 4 para hombres	86
Tabla No. 69: Aporte nutricional media mañana 4 para hombres	87
Tabla No. 70: Tabla nutricional media mañana 4 para hombres	87
Tabla No. 71: Aporte nutricional almuerzo 4 para hombres	88
Tabla No. 72: Tabla nutricional almuerzo 4 para hombres	88
Tabla No. 73: Aporte nutricional media tarde 4 para hombres	89
Tabla No. 74: Tabla nutricional media tarde 4 para hombres	89
Tabla No. 75: Aporte nutricional cena 4 para hombres	90
Tabla No. 76: Tabla nutricional cena 4 para hombres	90
Tabla No. 77: Aporte nutricional desayuno 5 para hombres	91
Tabla No. 78: Tabla nutricional desayuno 5 para hombres	91
Tabla No. 79: Aporte nutricional media mañana 5 para hombres	92
Tabla No. 80: Tabla nutricional media mañana 5 para hombres	92
Tabla No. 81: Aporte nutricional almuerzo 5 para hombres	93
Tabla No. 82: Tabla nutricional almuerzo 5 para hombres	93
Tabla No. 83: Aporte nutricional media tarde 5 para hombres	94
Tabla No. 84: Tabla nutricional media tarde 5 para hombres	94
Tabla No. 85: Aporte nutricional cena 5 para hombres	95
Tabla No. 86: Tabla nutricional cena 5 para hombres	95
Tabla No. 87: Aporte nutricional desayuno 6 para hombres	96
Tabla No. 88: Tabla nutricional desayuno 6 para hombres	96
Tabla No. 89: Aporte nutricional media mañana 6 para hombres	97
Tabla No. 90: Tabla nutricional desayuno 6 para hombres	97
Tabla No. 91: Aporte nutricional almuerzo 6 para hombres	98
Tabla No. 92: Tabla nutricional almuerzo 6 para hombres	99
Tabla No. 93: Aporte nutricional media tarde 6 para hombres	100
Tabla No. 94: Tabla nutricional media tarde 6 para hombres	100
Tabla No. 95: Aporte nutricional cena 6 para hombres	101
Tabla No. 96: Tabla nutricional cena 6 para hombres	101
Tabla No. 97: Aporte nutricional desayuno 7 para hombres	102
Tabla No. 98: Tabla nutricional desayuno 7 para hombres	102

Tabla No. 99: Aporte nutricional media mañana 7 para hombres	103
Tabla No. 100: Tabla nutricional desayuno 7 para hombres	103
Tabla No. 101: Aporte nutricional desayuno 7 para hombres	104
Tabla No. 102: Tabla nutricional almuerzo 7 para hombres	104
Tabla No. 103: Aporte nutricional media tarde 7 para hombres	105
Tabla No. 104: Aporte nutricional media tarde 7 para hombres	105
Tabla No. 105: Aporte nutricional cena 7 para hombres	106
Tabla No. 106: Tabla nutricional cena 7 para hombres	106
Tabla No. 107: Aporte nutricional desayuno 8 para hombres	107
Tabla No. 108: Tabla nutricional desayuno 8 para hombres	107
Tabla No. 109: Aporte nutricional media mañana 8 para hombres	108
Tabla No. 110: Tabla nutricional media mañana 8 para hombres	108
Tabla No. 111: Aporte nutricional almuerzo 8 para hombres	109
Tabla No. 112: Tabla nutricional almuerzo 8 para hombres	109
Tabla No. 113: Aporte nutricional almuerzo 8 para hombres	110
Tabla No. 114: Tabla nutricional almuerzo 8 para hombres	110
Tabla No. 115: Aporte nutricional cena 8 para hombres	111
Tabla No. 116: Tabla nutricional cena 8 para hombres	111
Tabla No. 117: Aporte nutricional desayuno 9 para hombres	112
Tabla No. 118: Tabla nutricional desayuno 9 para hombres	112
Tabla No. 119: Aporte nutricional media mañana 9 para hombres	113
Tabla No. 120: Tabla nutricional desayuno 9 para hombres	113
Tabla No. 121: Aporte nutricional almuerzo 9	114
Tabla No. 122: Tabla nutricional almuerzo 9 para hombres	114
Tabla No. 123: Aporte nutricional media tarde 9 para hombres	115
Tabla No. 124: Tabla nutricional media tarde 9 para hombres	115
Tabla No. 125: Aporte nutricional cena 9 para hombres	116
Tabla No. 126: Tabla nutricional cena 9 para hombres	116
Tabla No. 127: Aporte nutricional desayuno 10 para hombres	117
Tabla No. 128: Tabla nutricional desayuno 10 para hombres	117
Tabla No. 129: Aporte nutricional media mañana 10 para hombres	118
Tabla No. 130: Tabla nutricional media mañana 10 para hombres	118
Tabla No. 131: Aporte nutricional almuerzo 10 para hombres	119
Tabla No. 132: Tabla nutricional almuerzo 10 para hombres	119

Tabla No. 133: Aporte nutricional media tarde 10 para hombres	120
Tabla No. 134: Tabla nutricional media tarde 10 para hombres.....	120
Tabla No. 135: Aporte nutricional cena 10 para hombres	121
Tabla No. 136: Tabla nutricional cena 10 para hombres.....	121
Tabla No. 137: Aporte nutricional desayuno 1 para mujeres.....	122
Tabla No. 138: Tabla nutricional desayuno 1 para mujeres	122
Tabla No. 139: Aporte nutricional media mañana 1 para mujeres.....	123
Tabla No. 140: Tabla nutricional media mañana 1 para mujeres	123
Tabla No. 141: Aporte nutricional almuerzo 1 para mujeres	124
Tabla No. 142: Tabla nutricional almuerzo 1 para mujeres	124
Tabla No. 143: Aporte nutricional media tarde 1 para mujeres	125
Tabla No. 144: Tabla nutricional media tarde 1 para mujeres	125
Tabla No. 145: Aporte nutricional cena 1 para mujeres	126
Tabla No. 146: Tabla nutricional cena 1 para mujeres	126
Tabla No. 147: Aporte nutricional desayuno 2 para mujeres.....	127
Tabla No. 148: Tabla nutricional desayuno 1 para mujeres	127
Tabla No. 149: Aporte nutricional media mañana 2 para mujeres.....	128
Tabla No. 150: Tabla nutricional media mañana 1 para mujeres	128
Tabla No. 151: Aporte nutricional almuerzo 2 para mujeres	129
Tabla No. 152: Tabla nutricional almuerzo 2 para mujeres	129
Tabla No. 153: Aporte nutricional media tarde 2 para mujeres	130
Tabla No. 154: Tabla nutricional media tarde 2 para mujeres	130
Tabla No. 155: Aporte nutricional cena 2 para mujeres	131
Tabla No. 156: Tabla nutricional cena 2 para mujeres	131
Tabla No. 157: Aporte nutricional desayuno 3 para mujeres.....	132
Tabla No. 158: Tabla nutricional desayuno 3 para mujeres	132
Tabla No. 159: Aporte nutricional media mañana 3 para mujeres.....	133
Tabla No. 160: Tabla nutricional media mañana 3 para mujeres	133
Tabla No. 161: Aporte nutricional almuerzo 3 para mujeres	134
Tabla No. 162: Tabla nutricional almuerzo 3 para mujeres	135
Tabla No. 163: Aporte nutricional media tarde 3 para mujeres	136
Tabla No. 164: Tabla nutricional media tarde 3 para mujeres	136
Tabla No. 165: Aporte nutricional cena 3 para mujeres	137
Tabla No. 166: Tabla nutricional cena 3 para mujeres	137

Tabla No. 167: Aporte nutricional desayuno 4 para mujeres.....	138
Tabla No. 168: Tabla nutricional desayuno 4 para mujeres	138
Tabla No. 169: Aporte nutricional media mañana 4 para mujeres.....	139
Tabla No. 170: Tabla nutricional media mañana 4 para mujeres	139
Tabla No. 171: Aporte nutricional almuerzo 4 para mujeres	140
Tabla No. 172: Tabla nutricional almuerzo 4 para mujeres	140
Tabla No. 173: Aporte nutricional media tarde 4 para mujeres	141
Tabla No. 174: Tabla nutricional media tarde 4 para mujeres	141
Tabla No. 175: Aporte nutricional cena para mujeres	142
Tabla No. 176: Tabla nutricional cena 4 para mujeres	142
Tabla No. 177: Aporte nutricional desayuno 5 para mujeres.....	143
Tabla No. 178: Tabla nutricional desayuno 5 para mujeres	143
Tabla No. 179: Aporte nutricional media mañana 5 para mujeres.....	144
Tabla No. 180: Tabla nutricional media mañana 5 para mujeres	144
Tabla No. 181: Aporte nutricional almuerzo 5 para mujeres	145
Tabla No. 182: Tabla nutricional almuerzo 5 para mujeres	145
Tabla No. 183: Aporte nutricional media tarde 5 para mujeres	146
Tabla No. 184: Tabla nutricional media tarde 5 para mujeres	146
Tabla No. 185: Aporte nutricional cena 5 para mujeres	147
Tabla No. 186: Tabla nutricional cena 5 para mujeres	147
Tabla No. 187: Aporte nutricional desayuno 6 para mujeres.....	148
Tabla No. 188: Tabla nutricional desayuno 6 para mujeres	148
Tabla No. 189: Aporte nutricional media mañana 6 para mujeres.....	149
Tabla No. 190: Tabla nutricional media mañana 6 para mujeres	149
Tabla No. 191: Aporte nutricional almuerzo 6 para mujeres	150
Tabla No. 192: Tabla nutricional almuerzo 6 para mujeres	150
Tabla No. 193: Aporte nutricional media tarde 6 para mujeres	151
Tabla No. 194: Tabla nutricional media tarde 6 para mujeres	151
Tabla No. 195: Aporte nutricional cena 6 para mujeres	152
Tabla No. 196: Tabla nutricional cena 6 para mujeres	152
Tabla No. 197: Aporte nutricional desayuno 7 para mujeres.....	153
Tabla No. 198: Tabla nutricional desayuno 7 para mujeres	153
Tabla No. 199: Aporte nutricional media mañana 7 para mujeres.....	154
Tabla No. 200: Tabla nutricional media mañana 7 para mujeres	154

Tabla No. 201: Aporte nutricional almuerzo 7 para mujeres	155
Tabla No. 202: Tabla nutricional almuerzo 7 para mujeres	155
Tabla No. 203: Aporte nutricional media tarde 7 para mujeres	156
Tabla No. 204: Tabla nutricional media tarde 7 para mujeres	156
Tabla No. 205: Aporte nutricional cena 7 para mujeres	157
Tabla No. 206: Tabla nutricional cena 7 para mujeres	157
Tabla No. 207: Aporte nutricional desayuno 8 para mujeres.....	158
Tabla No. 208: Tabla nutricional desayuno 8 para mujeres	158
Tabla No. 209: Aporte nutricional media mañana 8 para mujeres.....	159
Tabla No. 210: Tabla nutricional media mañana 8 para mujeres	159
Tabla No. 211: Aporte nutricional almuerzo 8 para mujeres	160
Tabla No. 212: Tabla nutricional almuerzo 8 para mujeres	160
Tabla No. 213: Aporte nutricional media tarde 8 para mujeres	161
Tabla No. 214: Tabla nutricional media tarde 8 para mujeres	161
Tabla No. 215: Aporte nutricional cena 8 para mujeres	162
Tabla No. 216: Tabla nutricional cena 8 para mujeres	162
Tabla No. 217: Aporte nutricional desayuno 9 para mujeres.....	163
Tabla No. 218: Tabla nutricional desayuno 9 para mujeres	163
Tabla No. 219: Aporte nutricional media mañana 9 para mujeres.....	164
Tabla No. 220: Tabla nutricional media mañana 9 para mujeres	164
Tabla No. 221: Aporte nutricional almuerzo 9 para mujeres	165
Tabla No. 222: Tabla nutricional almuerzo 9 para mujeres	165
Tabla No. 223: Aporte nutricional media tarde 9 para mujeres	166
Tabla No. 224: Tabla nutricional media tarde 9 para mujeres	166
Tabla No. 225: Aporte nutricional cena 9 para mujeres	167
Tabla No. 226: Tabla nutricional cena 9 para mujeres	167
Tabla No. 227: Aporte nutricional desayuno 10 para mujeres.....	168
Tabla No. 228: Tabla nutricional desayuno 10 para mujeres	168
Tabla No. 229: Aporte nutricional media mañana 10 para mujeres.....	169
Tabla No. 230: Tabla nutricional media mañana 10 para mujeres	169
Tabla No. 231: Aporte nutricional almuerzo 10 para mujeres.....	170
Tabla No. 232: Tabla nutricional almuerzo 10 para mujeres	170
Tabla No. 233: Aporte nutricional media tarde 10 para mujeres	171
Tabla No. 234: Tabla nutricional media tarde 10 para mujeres	171

Tabla No. 235: Aporte nutricional cena 10 para mujeres	172
Tabla No. 236: Tabla nutricional cena 10 para mujeres	172

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura No. 1: Organigrama de una Florícola	10
Figura No. 2: Diferentes formatos de representación de las guías alimentarias ..	30
Figura No. 3: Pirámide de la alimentación saludable SENC 2015.....	31
Figura No. 4: Tabla con las cantidades medias de alimentos para un adulto sano	35
Figura No. 5: Tabulación de la información: Género	40
Figura No. 6: Tabulación de la información: Edad.....	41
Figura No. 7: Tabulación de la información: Peso promedio	42
Figura No. 8: Tabulación de la información: Altura Promedio	43
Figura No. 9: Tabulación de la información: Comidas que recibe en la florícola ..	44
Figura No. 10: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia	45
Figura No. 11: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia	46
Figura No. 12: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia	47
Figura No. 13: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia	48
Figura No. 14: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia	49
Figura No. 15: Tabulación de la información: Elección del menú.....	50
Figura No. 16: Tabulación de la información: Cuidado de la alimentación	51
Figura No. 17: Tabulación de la información: Cuidado de la alimentación	52
Figura No. 18: Tabulación de la información: Consumo de menús nutritivos.....	53
Figura No. 19: Tabulación de la información: Métodos de cocción	54
Figura No. 20: Tabulación de la información: Manipulación, preparación y servicio de los alimentos	55
Figura No. 21: Tabulación de la información: Tipo de enfermedad	56
Figura No. 22: Tabulación de la información: Estado nutricional.....	61
Figura No. 23: Tabulación de la información: Estado nutricional.....	62

ÍNDICE DE ANEXOS

Encuesta	228
Carta de la Institución.....	230

RESUMEN

El presente trabajo se encuentra dividido en cuatro capítulos en los que se define la nutrición y alimentación equilibra en el adulto.

En el primer capítulo se describe las características del cantón Rumiñahui, así como también la estructura organizacional de la florícola y sus actividades en cuanto a la producción y comercialización de rosas.

En el segundo se explica mediante el marco teórico los conceptos fundamentales sobre la nutrición, macronutrientes, micronutrientes, ingestas recomendadas, así como también los alimentos que debe consumir un adulto sano.

En el tercer capítulo se realizó la toma de la muestra para aplicar una encuesta a los trabajadores de la florícola que permitan conocer el estado nutricional del personal; mediante el índice de masa corporal, la tasa de metabolismo basal, el tipo de actividad, número total de kilocalorías y los diferentes cálculos que se necesita para la elaboración de los menús que debe consumir un adulto sano; así como también gustos y preferencias de cada uno, para luego realizar sus respectivos análisis.

En el cuarto capítulo se elaboró la propuesta de los menús nutricionales con los requerimientos y estándares que necesitan los trabajadores de la florícola para que mejoren la productividad y la calidad de vida; además se da a conocer los ingredientes, procedimientos, técnicas y costos para la elaboración de cada uno de los menús con sus respectivas recetas estándar.

ABSTRACT

The present job is divided in four chapters in which they are defined in nutrition and feeding in the adult people.

The first chapter describe the characteristic of canton Rumiñahui; also it has the organizational structure of the florícola and its activities about the production and roses commercialization.

The second chapter explains through theoretical framework the fundamental about nutrition macronutrients and micronutrients, recommended intakes, as well as the foods that should consume healthy adult should consume.

The third chapter performed the sample taking to apply a survey for workers from the florícola that permit to know people nutritional status, through the body mass index, the rate of basal metabolic, the activity type, the total number of calories and some different calculation that we need to elaborate the menus that healthy adult should consume as well as likes and preferences of each one, after to perform its respective analysis.

The four chapter I made some suggestions about nutritional menus with some requirements and standards which are needed for workers from the florícola to improve the productivity and quality of live, besides I give to know the ingredients, procedures, techniques and costs to elaborate every menu with their respective standard recipes.

CAPITULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Enunciado del problema:

El Ecuador es reconocido como uno de los mejores productores y exportadores de rosas a nivel mundial, este gran reconocimiento se da gracias al esfuerzo y dedicación de las personas que se dedican a esta actividad.

Florícola San Andrés, es una finca que se encuentra ubicada en el cantón Rumiñahui.

Produce y exporta rosas de alta calidad a países como Estados Unidos, Rusia, Los Países Bajos, Canadá, Italia, Ucrania y España, siendo su principal factor hombres y mujeres que trabajan todos los días para producir las rosas, para realizar sus actividades laborales tienen alrededor de 75 trabajadores.

La alimentación en el trabajo es considerada como un componente secundario por parte de algunos empleadores, una mala alimentación en la jornada de trabajo puede sobrellevar a una pérdida de la productividad y la salud de los trabajadores.

Una alimentación repetitiva o sin los nutrientes indispensables pueden dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos como psíquicos, estos factores se podrían mejorar mediante una propuesta de menús nutricionales con una adecuada cantidad de proteínas, grasas, hidratos de carbono así como también de vitaminas y minerales que son esenciales para el equilibrio y bienestar del cuerpo, esto ayudará a mantener una alimentación saludable para el personal y que pueda desarrollar sus actividades laborales.

El poco conocimiento por parte de los trabajadores a cerca de una alimentación equilibrada y saludable conlleva a malos hábitos alimenticios que puede dar origen a enfermedades como la obesidad, sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Para evitar el mal rendimiento y las diversas enfermedades se necesita de un buen diseño de menús nutricionales que les permita gozar de una buena condición física y mental de los trabajadores.

Dentro de la florícola existe la cocina y el comedor que se encarga de la manipulación, preparación y servicio de los alimentos, los cuales no se encuentran bien definidos los menús, por la falta de conocimiento de las personas que manipulan, preparan y sirven los alimentos, de misma manera la cocina no cuenta con la maquinaria y el equipo indispensable en la elaboración de los alimentos.

Con la propuesta de menús nutricionales, La Florícola San Andrés podrá mejorar el rendimiento y bienestar del personal en sus áreas de trabajo.

1.2 Formulación del Problema

- **Pregunta General:**

¿Por qué los trabajadores no rinden en sus actividades laborales?

- **Preguntas Específicas:**

¿Qué alimentos son necesarios para mantener una alimentación equilibrada en los adultos?

¿Cuáles son requerimientos energéticos para un adulto sano?

¿Cómo analizar el estado nutricional de los trabajadores de la florícola San Andrés?

¿Qué menús son necesarios para tener una alimentación adecuada para que los trabajadores cumplan las actividades laborales?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo General:

- Diseñar menús nutritivos para los trabajadores de la florícola San Andrés, que permita mejorar la productividad y calidad de vida de los empleados.

1.3.2 Objetivo Específico:

- Determinar los componentes de los alimentos, para una alimentación equilibrada en los adultos.
- Conocer los requerimientos energéticos para un adulto sano.
- Analizar el estado nutricional de los trabajadores de la florícola San Andrés.
- Proponer menús nutricionales que contengan las principales proteínas, grasas, hidratos de carbono así como también las vitaminas y minerales que deben consumir los trabajadores de la florícola.

1.4 Justificación

Es necesario realizar una investigación para que la florícola cuente con una propuesta de menús nutricionales para los trabajadores y sirva como guía.

Al elaborar menús nutricionales se tratará que los trabajadores en su ingesta diaria, consuman la cantidad adecuada de macro y micro nutrientes que son fundamentales para el organismo y puedan mejorar las actividades laborales, con la propuesta de menús nutricionales permite que los empleados sean los principales beneficiados, para que tengan una alimentación equilibrada y saludable, de la misma manera la florícola puede obtener menús nutricionales a costos accesibles.

Este tipo de investigación es muy importante porque se puede establecer un contacto directo con las personas y observar cuales son las principales deficiencias en la alimentación en el campo laboral, así como también con el personal que manipula y sirven los alimentos.

Si se provee una alimentación saludable y equilibrada a los trabajadores se evitará una mala alimentación.

Tomando conciencia de estos factores el gobierno también se beneficia al tener una población bien alimentada porque puede ahorrar en materia de salud y puede recibir mayores ingresos fiscales, producto del buen rendimiento de las empresas.

Con respecto al ámbito ambiental seguir procesos que ayuden a crear conciencia en las personas sobre el manejo de los desechos que se generan al preparar los alimentos en la cocina de la florícola.

1.5 Marco Referencial

1.5.1 Marco Teórico Referencial

Para la sobrevivencia el ser humano ha tenido que relacionarse con el entorno y adaptarse al mismo, mediante la perfección y diversificación de los alimentos de esta manera ha facilitado la labor culinaria, así como también ha cambiado los estilos de vida de la población.

Por esta razón el gobierno mediante los ministerios correspondientes ha elaborado El plan Nacional para el Buen Vivir, donde se establece que “En la población ecuatoriana se debe promover buenos hábitos alimenticios, estos deben ser nutritivos y saludables para que permitan gozar de un buen nivel de desarrollo físico, emocional e intelectual acorde a su edad y condiciones físicas” (SENPLADES, 2014, p. 147).

El objetivo principal es ayudar a prevenir y controlar la desnutrición, así como también controlar los malos hábitos alimenticios en la población.

Así mismo permite que el consumidor conozca las raciones calóricas y nutricionales que deben consumir para los requerimientos diarios.

1.5.2 Nutrición

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.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (www.who.int, 2015).

1.5.3 Menú

Se refiere a la elaboración de un plan alimenticio personalizado, en el que se hallan recogidos todos los nutrientes que necesita una persona en el transcurso del día. Se pueden realizar distintas combinaciones de los alimentos, de manera que en su conjunto, cubran las necesidades.

Al momento de planificar el menú hay que tomar en cuenta:

- **Finalidad:** Por ejemplo si es para dietas.
- **Edad:** Las necesidades de un adulto no son las mismas que las que requiere un niño.
- **Sexo:** El aporte de energía que requiere una mujer no es el mismo que el que requiere un hombre.
- **Actividad física:** Los aportes nutricionales necesarios para alguien que trabaje continuamente en movimiento no serán los mismos que para alguien que esté la mayoría del tiempo sentado. (Editorial Vértice, 2010, p. 102 a 103).

1.5.4 Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Cuando la alimentación es variada permite que haya la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que el organismo requiere en las diferentes etapas de vida, para cumplir las diversas actividades y vivir saludablemente y por lo tanto ayudara a prevenir el desarrollo de enfermedades.

Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento

Dietas hipocalóricas o bajas en calorías: Reducen la capacidad de rendimiento y perjudican la salud.

Dietas desequilibradas: En las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.

Dietas hipercalóricos: Conducen al sobrepeso y la obesidad.

El número de comidas que se realiza en un día: Evadir comidas o realizar sólo dos comidas al día influye de forma negativa en el funcionamiento del organismo.

Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida: Las comidas sencillas o por el contrario muy repetitivas, afectará el rendimiento tanto físico e intelectual.

La higiene de los alimentos: Es muy importante cuidar este aspecto, ya que puede aumentar el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario en los trabajadores. (Fundación EROSKI, 2014).

1.5.5 Cantón Rumiñahui

1.5.5.1 Ubicación y límites

El Cantón Rumiñahui se ubica al sureste de la Provincia de Pichincha, a veinte minutos de Quito; se caracteriza por un clima agradable y su temperatura promedio es de 17 grados centígrados. Su extensión es de 134.15 km.

Norte: Cantón Quito, urbanización la Armenia.

Sur: Monte Pasochoa y Cantón Mejía

Este: Cantón Quito

Oeste: Cantón Quito, Río San Pedro de Cuendina

Nor Oeste : San Pedro del Tingo.

1.5.5.2 Clima

El clima del Cantón Rumiñahui es temperado y muy agradable. Su temperatura promedio se mantiene en los 16 grados. El clima del que disfruta la población del Cantón, es uno de los principales recursos naturales de esta zona. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui, 2014).

1.5.5.3 Sistema Productivo empresarial del Cantón Rumiñahui

El sistema productivo empresarial corresponde al 47,42% de la producción de leche y rosas, sin embargo las rosas constituyen el producto enclave dentro de toda la cadena productiva del cantón.

Las florícolas se relacionan estrechamente con el sector agroexportador; como las rosas que establecen un rol económico y social dentro del cantón.

El cultivo de rosas genera fuentes de empleo lo que dinamiza la economía del cantón. (Memoria Técnica del Cantón Rumiñahui, 2014, p. 47).

1.5.6 Florícola

Una florícola es una empresa que se dedica a la siembra, cosecha, comercialización y exportación de rosas, este tipo de empresa constituyen una parte fundamental en la economía del país porque son generadores de fuentes de empleo. Para que las rosas sean comercializadas al exterior tiene que seguir algunos procesos.

Primero se siembra y se realiza un monitoreo de plagas, corte de hojas y fumigación de las mismas. Una vez que han cumplido su desarrollo y están en su punto, se procede a cortar las rosas y son enviadas a Post-cosecha, donde se realiza los bonches y se almacenan en el cuarto frío donde se mantienen hasta ser enviadas al aeropuerto.

Siendo las temporadas altas de producción de rosas como: San Valentín, El Día de la Mujer, El Día de las Madres y Navidad, la florícola prevé a los trabajadores el desayuno, almuerzo y cena, pero en temporadas bajas que no hay mucha producción de rosas solo se prevé de almuerzo. En el Código Laboral se establece que, “Deben existir comedores para los trabajadores cuando éstos laboren en número de cincuenta o más en la fábrica o empresa, y los locales de trabajo estuvieren situados a más de dos Kilómetros de la población más cercana” (Código de trabajo, Art.42,p 8).

1.6 Marco Institucional

1.6.1 Constitución de la Sociedad Anónima

Esta Compañía tiene como característica principal, que es una sociedad cuyo capital, dividido en acciones negociables, y sus accionistas responden únicamente por el monto de sus aportaciones. Esta especie de compañías se administra por mandatarios amovibles accionistas o no. Se constituye con un mínimo de dos accionistas sin tener un máximo.

Requisitos: La compañía deberá constituirse con dos o más accionistas, según lo dispuesto en el Artículo147 de la Ley de Compañías, sustituido por el Artículo 68

de la Ley de Empresas Unipersonales de Responsabilidad Limitada. La compañía anónima no podrá subsistir con menos de dos accionistas, salvo las compañías cuyo capital total o mayoritario pertenezcan a una entidad del sector público.

Para proceder a la constitución de una sociedad anónima se requiere:

- Que haya como mínimo de dos accionistas, sin tener un máximo de accionistas.
- El capital mínimo con que ha de constituirse la Compañía de Anónima, es de ochocientos dólares.
- El capital deberá suscribirse íntegramente y pagarse al menos en el 25% del capital total.
- Las aportaciones pueden consistir en dinero o en bienes muebles o inmuebles e intangibles, o incluso, en dinero y especies a la vez. (SCRIBD, 2014).

AGRÍCOLA SAN ANDRÉS DEL CHAUPI S.A

La florícola está asociada a Expoflores, “cuya empresa tiene como fin buscar un crecimiento socioeconómico con responsabilidad social e impulsar el desarrollo de tecnologías de punta y programas de gestión administrativa en calidad total y mejoramiento continuo del sector florícola” (EXPOFLORES, 2014).

Con trabajo detallado y personalizado ofrecen a los clientes un producto de calidad.

Sabiendo que éxito se basa en la riqueza del suelo y el agua donde producen, del trabajo incansable del personal y en la confianza de los clientes.

Son productores conscientes de la conservación del medio ambiente e incorporar las mejores prácticas ambientales en el proceso productivo.

El producto es el resultado de muchos factores, siendo el más importante el personal de San Andrés.

Para llevar a cabo sus actividades laborales cuentan con alrededor de 75 personas, entre hombres y mujeres.

La dedicación, el amor por la familia, el trabajo, la visión y liderazgo de la dirección, así como sólidos principios y prácticas de responsabilidad social y con el medio ambiente, hacen que la empresa sea un lugar seguro donde trabajar.

1.6.2 Organigrama Estructural de una Florícola

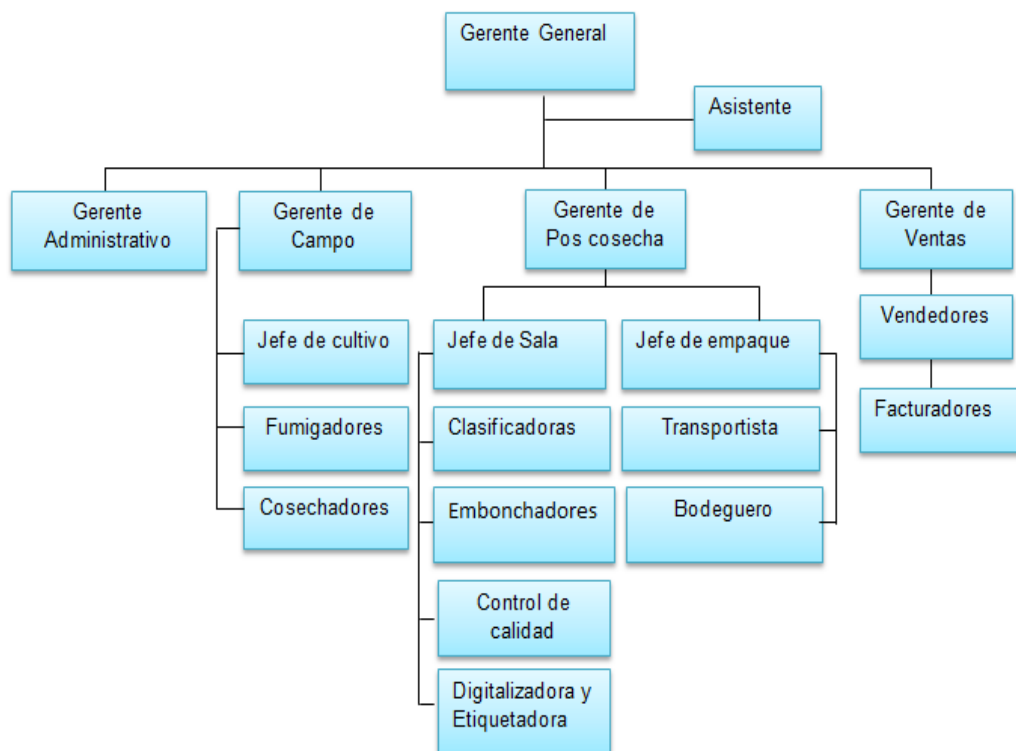


Figura No. 1: Organigrama de una Florícola

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Florícola San Andrés

1.7 Marco Conceptual

“Densidad Calórica: Kilocaloría que contiene un volumen dado de un alimento.”
(Lutz & Przytulski, 2011, p. 519).

“Diabetes Tipo 1: Enfermedad caracterizada por concentraciones elevadas de glucosa en la sangre que son resultado de la destrucción de las células productoras de insulina del páncreas.” (Brown, 2010, p. 447).

“Diabetes tipo 2: Enfermedad caracterizada por concentraciones elevadas de glucosa en la sangre que se deben a la incapacidad del cuerpo para utilizar la insulina en condiciones normales o para producir insulina suficiente.” (Brown, 2010, p. 447).

“Dieta Balanceada: Es aquella que incluye alimentos suficientes de cada uno de los principales grupos alimenticios por día; una que contiene todos los nutrientes esenciales en las cantidades requeridas.” (Lutz & Przytulski, 2011, p. 520).

“Energía: Se define como la capacidad de efectuar un trabajo. El ser humano utiliza la energía que proviene de los alimentos, como las reacciones químicas, mantenimiento y síntesis de tejidos, conducción eléctrica, esfuerzos musculares, producción de calor para conservar la temperatura corporal, entre otros.” (Téllez, 2014, p. 3).

“Índice Glucémico: Medida del grado en que la glucosa sanguínea aumenta con una porción de 50 g de alimentos que contienen carbohidratos, en comparación con alimentos que contienen 50 g de glucosa o pan blanco.” (Brown, 2010, p. 5).

“Kilocaloría: Unidad de medida de la cantidad de energía abastecida por los alimentos.” (Brown, 2010, p. 2).

“Metabolismo: Conjunto de procesos fisicoquímicos que sufren los alimentos en el interior del organismo, dando lugar a un intercambio de materia y energía.” (Pérez & Fernández, 2011, p. 193).

“Nutriente: Sustancia química provista por los alimentos que el cuerpo necesita para su desarrollo, mantenimiento o reparación.” (Lutz & Przytulski, 2011, p. 532).

“Nutrientes esenciales: Sustancias requeridas para el crecimiento y la salud que el cuerpo no puede producir, o lo hace en cantidades insuficientes. Deben obtenerse de la dieta.” (Brown, 2010, p. 3).

“Nutrientes no esenciales: Nutrientes requeridos para el crecimiento y la salud que el cuerpo puede producir a partir de otros componentes de la dieta.” (Brown, 2010, p. 3).

“Obesidad: Cantidad de grasa excesiva en cuerpo; en las mujeres, la obesidad define como un contenido de grasa mayor a 33%; en los varones, como un contenido de grasa superior a 24%.” (Lutz & Przytulski, 2011, p. 532).

“Requerimiento: Es la cantidad que un individuo necesita ingerir de un nutrimento para mantener una correcta nutrición, difiere de una persona a otra de acuerdo con la edad, sexo, estatura, actividad física, estado fisiológico, estado de salud.” (Téllez, 2014, p. 4).

“Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedades o dolencias.” (Lutz & Przytulski, 2011, p. 536).

“Seguridad alimentaria: Acceso permanente a una fuente suficiente de alimentos seguros y nutritivo.” (Brown, 2010, p. 2).

1.8 Metodología de la Investigación

1.8.1 Métodos de investigación

1.8.1.1 Método deductivo: Este método se caracteriza porque parte de lo general (teoremas, leyes conceptos, normas, leyes y principios) lo cual permite llegar a conclusiones particulares. Para la elaboración de la tesis se analizará los conceptos referentes a la nutrición y la alimentación equilibrada en el adulto sano.

1.8.1.2 Método inductivo: Este método utiliza permite obtener conclusiones que parten de hechos particulares aceptados como válidos, para llegar a conclusiones cuya aplicación se de carácter general.

1.8.1.3 Método analítico sintético: Este método descompone el objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas de forma individual; por lo tanto se dividirá por capítulos la tesis para analizar de forma individual.

1.8.1.4 Método cuantitativo: Se caracteriza por qué se fundamenta en la medición de datos numéricos para analizar la información.

1.8.1.5 Método cualitativo: Se orienta a profundizar casos específicos. Este método cualifica y describe el fenómeno social a partir de rasgos determinantes. (Bernal, 2010, p. 58 a 60).

1.9 Técnicas de Investigación

1.9.1 Fuentes Primarias: Cuando el desarrollo de la investigación propuesta dependa de la información que el investigador debe recoger en forma directa.

1.9.2 Fuentes Secundarias: Para llevar a cabo la investigación de la presente tesis es necesario acudir a fuentes de libros, periódicos, tesis de grado, revistas especializadas, enciclopedias diccionarios, etc. Esto permitirá extraer información relacionada con la nutrición y alimentación humana.

1.10 Técnicas de recolección de datos

1.10.1 Observación: Se facilita través de los sentidos la búsqueda de los datos que necesitamos para resolver un problema en la investigación para luego organizar intelectualmente; por lo tanto se buscara información por medio de los trabajadores de la florícola para conocer las necesidades y gustos de cada uno de ellos.

1.10.2 Encuesta: Consiste en la recolección de información, por medio de encuestas lo cual permite el conocimiento de las actitudes y opiniones de las personas que son el objeto de estudio. Se aplicará la respectiva encuesta a los trabajadores de la florícola San Andrés.

1.10.3 Entrevista: Es una técnica que permite un contacto directo con las personas consideradas como fuente de información. (Méndez, 2001, p. 153 a 156).

CAPÍTULO II NUTRICIÓN HUMANA Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN EL ADULTO

2. GENERALIDADES

2.1 Nutrición

“Es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias que recibe del exterior a través de los alimentos, para obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas, y regular los procesos metabólicos” (Pérez & Fernández, 2011, p. 184).

2.2 Nutrientes en el organismo humano

“Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran presentes en los alimentos los cuales el cuerpo utiliza para diversas funciones que apoyan el crecimiento, el mantenimiento y la reparación de tejidos y en consecuencia la conservación de la salud” (Brown, 2010, p. 2).

Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados macronutrientes (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñas proporciones.

Los macronutrientes son las proteínas, hidratos de carbono y lípidos.

La fibra y el agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes, pero son necesarios para el funcionamiento del organismo.

Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que se necesitan se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo

(elementos traza u oligoelementos). (Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2015).

Los nutrientes se clasifican según la función que realiza:

Función energética: suministra la energía que el cuerpo humano necesita, como los hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Función plástica: proporcionan los materiales que se requieren para la formación de las propias estructuras corporales. Encargándose del crecimiento, cuidado y renovación de los tejidos, como las proteínas, algunos lípidos y micronutrientes como el calcio y el fósforo.

Función reguladora: provee las sustancias necesarias para que se lleve a cabo el metabolismo en el interior de las células del organismo humano, como las vitaminas, aminoácidos y sales minerales que influyen en la resistencia a infecciones. (Amores de Gea, 2013, p. 12).

2.3 Macronutrientes

“Los macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) son fuentes de energía intercambiables entre sí. Así, para un nivel determinado de ingesta calórica, al aumentar la proporción de un macronutriente desciende la de uno o varios del resto” (Gil A. , 2010, p. 296)

2.3.1 Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono son la fuente principal de la energía en la alimentación diaria, se encuentran en los vegetales, frutas, semillas, granos o productos derivados de éstos.

Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.

2.3.1.1 Clasificación de Hidratos de Carbono

De acuerdo con la complejidad en su estructura química los hidratos de carbono se clasifican en:

- Monosacáridos
- Disacáridos
- Polisacáridos

2.3.1.2 Monosacáridos

Los monosacáridos contienen de tres a seis átomos de carbono. En función a esta particularidad se les denomina respectivamente: triosas, tetrosas, pentosas y hexosas.

Las hexosas: glucosa, fructosa y galactosa son los monosacáridos de mayor importancia en la nutrición humana.

Glucosa: se la encuentra en la miel de abeja, en el jarabe de maíz y, en pequeñas cantidades, en el zumo de algunas frutas.

Es producto de la hidrólisis de los hidratos de carbono de la dieta, por lo que normalmente se haya en la sangre y se le identifica como “azúcar de la sangre”.

Fructosa: conocida como levulosa, se encuentra en la miel de las abejas, en las frutas y algunos vegetales; siendo el más dulce de los azúcares.

En unión con la glucosa forma la sacarosa.

Galactosa: rara vez se encuentra libre. Junto con la glucosa forma la lactosa, que se le conoce como “azúcar de la leche”.

2.3.1.3 Disacáridos

Están formados por la unión de dos moléculas de monosacáridos, entre ellos se encuentran:

Sacarosa: es obtenido de la caña de azúcar y de la remolacha, está formado por los monosacáridos fructosa y glucosa, por lo que su sabor es dulce.

Lactosa: se encuentra en la leche de los animales mamíferos, está formado por una molécula de galactosa y otra de glucosa.

Maltosa: está formado por dos moléculas de glucosa, es muy soluble en agua, se encuentran cuando germinan las semillas de los cereales.

2.3.1.4 Polisacáridos

Son conocidos como azúcares complejos, se absorben más lentamente.

Los polisacáridos están formados por la unión de diversos monosacáridos o sus derivados. En la nutrición humana los de mayor importancia son el almidón, el glucógeno y la fibra.

Almidón o fécula: se encuentra en las semillas de los cereales, leguminosas y tubérculos. Contiene dos polisacáridos derivados de la glucosa: la amilosa y la amilopectina; estos son fáciles de digerir cuando los alimentos son adecuadamente cocinados; en cambio la amilopectina forma un gel estable en presencia de agua, alimentos como el arroz y la tapioca, son preferidos por la industria de alimentos en la fabricación de salsas, postres y alimentos congelados.

Glucógeno: es la reserva glucídica del animal, que se almacena en el hígado y en los músculos

Fibra: se encuentran en las estructuras de vegetales, hortalizas y frutas. (Vega & Iñarritu, 2010, p. 11 a 15).

Tabla No. 1: Clasificación de las fibras dietéticas

TIPO	COMPONENTES	EFFECTOS FISIOLÓGICOS	ALIMENTOS
<p>INSOLUBLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudan a la estructura de las células vegetales. • No se disuelven en agua, ni se metabolizan por bacterias intestinales. 	<p><i>Lignina</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • No es un HC, es un derivado del alcohol. <p><i>Celulosa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Polímero de cadena recta de glucosa, con enlaces β. <p><i>Hemicelulosa</i></p>	<p>Aumenta el foco fecal. Puede ligarse a ácidos biliares.</p> <p>Aumenta el foco fecal y disminuye el tiempo de tránsito intestinal.</p>	<p>Todas las plantas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salvado, trigo, verduras (brócoli), frutas con semillas. <p>Todas las plantas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capas de salvado de los granos de cereales. • Trigo, centeno, arroz.
<p>SOLUBLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • HC que se encuentran dentro y alrededor de las células de las plantas. Ayudan a la adherencia intercelular. • Se disuelven o esponjas en el agua. Son metabolizadas por bacterias del intestino grueso. 	<p><i>Gomas</i></p> <p>Avena, leguminosas, centeno.</p> <p><i>Pectina</i></p> <p>Frutas y verduras (naranja, manzana, zanahoria, fresas),</p> <p><i>Mucílagos</i></p> <p><i>Hemicelulosa (alguna)</i></p>	<p>Retrasan vaciado gástrico; disminuyen la absorción de glucosa; pueden disminuir colesterol sérico; capacidad para retener agua y formar geles; substrato para la fermentación por las bacterias del colón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas cítricas, avena, frijoles. • Manzana, plátano, zanahoria. • Avena, lentejas, cebada.

ELABORADO POR: Vega & Iñarritu

FUENTE: Vega & Iñarritu (2010), pág. 15

2.3.1.5 Bondades de la fibra

Las bondades de la fibra en la fisiología del tracto digestivo previenen ciertas enfermedades y trastornos digestivos como la obesidad, cáncer del colón, diverticulitis, estreñimiento y hemorroides. (Vega & Iñarritu, 2010, p. 15).

2.3.1.6 Recomendaciones de fibra

Se recomienda el consumo de alrededor de 30 g de fibra al día (Vega & Iñarritu, 2010, p. 17).

2.3.2 Función de los hidratos de carbono

Suministran la mitad de la energía aportada por una dieta normal.

Aportan energía para el trabajo muscular, 1 gramo de carbohidratos aporta 4 kcal.

A partir de los hidratos se pueden sintetizar proteínas y lípidos.

Mejora la flora intestinal bacteriana, gracias a la fermentación de azúcares como la lactosa.

Dentro de los hidratos de carbono complejos, se encuentra la fibra dietética, la cual capta y permite eliminar residuos y toxinas del organismo.

Esta misma fibra cumple una función reguladora de la concentración de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre.

A partir de un hidrato de carbono como la glucosa, se forma glucógeno (reserva de glucosa en el organismo). (www.innatia.com, 2015).

2.3.3 Recomendaciones de hidratos de carbono

El aporte recomendado de carbohidratos se basa en su contribución al consumo total de energía. Se recomienda que entre el 55% a 65% de las calorías provengan de los hidratos de carbono. (Brown, 2010, p. 5).

2.3.4 Fuentes naturales de los hidratos de carbono

La mayoría de hidratos de carbono provienen del reino vegetal, a excepción de la lactosa de la leche y el glucógeno; este se lo encuentra en la carne fresca y en el hígado. También se hallan en el endospermo de las semillas de los cereales.

Los monosacáridos y disacáridos provienen de las frutas y de algunos vegetales; estos se encuentran concentrados en la caña de azúcar, miel de abeja otras mieles como la del árbol de maple; o también se encuentran en frutas desecadas, como: uvas pasa, ciruelas pasa, higos desecados, dátiles y otras. (Vega & Iñarritu, 2010, p. 18).

2.3.5 Edulcorantes

Edulcorante sintético: son compuestos químicos con mayor dulzura que los azúcares naturales. Se caracterizan porque no se digieren, ni absorben, proporcionan pocas o ninguna caloría por lo que carecen de valor nutricional.

La sacarina: es un edulcorante que se ha usado por más tiempo; es 500 veces más dulce de la sacarosa.

El aspartamo: está disponible en el mercado desde hace alrededor de 25 años. En la actualidad es el edulcorante de mayor uso, es 200 veces mayor que la sacarosa.

La sucralosa: es un derivado de la sacarosa cuya dulzura es entre 400 y 800 veces más alta que la caña de azúcar. (Vega & Iñarritu, 2010, p. 18 a 19).

2.3.6 Hidratos de carbono asociado a ciertas enfermedades

La dieta excesiva de hidratos de carbono no es la causante de la diabetes, aunque el consumo importante de sacarosa podría ser el factor desencadenante de este tipo de enfermedad. También puede provocar un aumento de peso, ya que el organismo recibe más energía de la que necesita y comienza a acumular en el cuerpo; la obesidad también es un factor de riesgo para la diabetes tipo 2.

Un elevado consumo de energía en forma de hidratos de carbono y lípidos puede ser la causa de la instauración de la obesidad en personas predispuestas.

Los monosacáridos y el alcohol en exceso pueden ocasionar una elevación anormal de triglicéridos en la sangre. El consumo de sacarosa interviene en la formación de las caries dentales. (Téllez, 2014, p. 16).

2.3.7 Proteínas

Las proteínas son la fuente primaria de los aminoácidos, que permiten al organismo la síntesis de proteínas que intervienen en su estructura orgánica y en su función.

También las proteínas son sustancias indispensables en el crecimiento de las células y en la reparación o restitución de aquellas dañadas o muertas. Proporcionar energía, a razón de 4 kcal/g.

Las plantas sintetizan los aminoácidos; mientras que los animales y el hombre, sintetizan sus propias proteínas a partir de productos resultantes del metabolismo de los alimentos de origen vegetal. (Vega & Iñárritu, 2010, p. 23).

Aminoácidos: las proteínas del organismo están formadas por combinaciones de 20 aminoácidos. Nueve de ellos deben aportarse por la dieta y se denominan aminoácidos esenciales: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina. Otros aminoácidos que se obtiene de los alimentos realizan funciones importantes, pero el cuerpo los produce a partir de otros aminoácidos, por lo que se denominan no esenciales. (Brown, 2010, p. 5).

2.3.7.1 Clasificación de las proteínas

De acuerdo con el valor biológico las proteínas se dividen en:

- **Alto valor biológico:** son de origen animal, la proteína del huevo (albúmina) es considerada como la proteína patrón. Sus fuentes son carnes de todo tipo, queso y leche.

- **Mediano valor biológico:** las leguminosas contienen un promedio de 60% de aprovechamiento, y los cereales cerca del 50%; la combinación de cereal-leguminosa eleva la calidad de la proteína a un 70% de aprovechamiento.
- **Bajo valor biológico:** se encuentran en frutas y verduras; estos alimentos contienen muy poca proteína, cerca de 1%, por lo que no son consideradas fuentes de proteína. (Téllez, 2014, p. 17).

2.3.8 Función de las proteínas

El papel que cumplen las proteínas es estructural (forma tejidos), constituye 80% del peso seco de las células, forman las matrices de huesos, dientes y músculos, tienen el control genético, es decir las características hereditarias dependen de las proteínas del núcleo celular. Forman los anticuerpos y todos los fenómenos inmunitarios están relacionados con las proteínas, son biorreguladoras, enzimáticas y hormonales. (Téllez, 2014, p. 16).

2.3.9 Recomendaciones de proteínas

El total de proteína que se debe ingerir es de 0.8 g diarios por cada kg de peso corporal, salvo en la edad de crecimiento en la que la ingesta debe ser mayor, hasta 1.2 g diarios por cada kilogramo de peso corporal. (Morales, 2011, p. 9).

2.3.10 Fuentes alimentarias de proteínas

Las proteínas de alta calidad biológica están presentes en las carnes rojas, las aves, la carne de cerdo, el pescado, los productos lácteos y los huevos. Las proteínas del reino vegetal son consideradas a menudo incompletas porque, en ocasiones, no contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidades suficientes. (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, 2010, p. 26).

2.3.11 Lípidos o grasas

Son compuestos químicos de naturaleza variable, insolubles en disolventes orgánicos. Están formados por carbono, hidrógeno, oxígeno, y están constituidos por un alcohol (glicerina o glicerol) más un ácido graso. Los lípidos son componentes fundamentales de la dieta humana (indispensables para la vida) y aportan al organismo 9 kcal/g. (Pérez & Fernández, 2011, p. 189).

Es necesario el consumo de grasa en la alimentación siempre y cuando sea de manera adecuada y no sobrepase el consumo ya que puede ocasionar sobrepeso y obesidad.

2.3.11.1 Clasificación de los lípidos o grasas

Según su función:

- Grasas de almacenamiento: en forma de triglicéridos, que son las de reserva de energía del organismo.
- Grasas estructurales: forman parte de las membranas celulares, como los fosfolípidos.

Según su longitud de cadena:

- Ácidos grasos saturados: están unidos por enlaces sencillos, son sólidos a temperatura ambiente y abundan en los alimentos de origen animal, por ejemplo la manteca, mantequilla, y crema de leche, así como en la grasa contenida en carnes como de res, cerdo, pollo, huevos, lácteos. El consumo de estas grasas contribuye a la presencia de arteriosclerosis.
- Ácidos grasos poliinsaturados: son aquellos que contienen dos o más dobles ligaduras en su estructura, se encuentran en forma líquida a temperatura ambiente, ejemplos de estos son las semillas de girasol, cártamo, canola; todos los aceites vegetales entran en esta categoría.

- **Ácidos grasos monoinsaturados:** presentan un solo enlace, para indicar dónde se encuentra el enlace se antepone la letra “n” o la omega ω , así se localizan omega 3, 6 o 9; sus fuentes son aceites como el oleico, de olivo, en pescados grasos de agua fría como el salmón, el aceite de semilla de uva (pita) y de aguacate. (Téllez, 2014, p. 19).

2.3.12 Ácidos grasos esenciales

Hay dos tipos de ácidos grasos esenciales: el linoleico y el linolénico α . Ambos son esenciales, es necesario ingerirlos en la dieta.

- **Ácido linoleico:** pertenece a la familia de los ácidos grasos omega-6 (n-Uno de sus principales derivados es el ácido araquidónico, que sirve como componente estructural primario del sistema nervioso central. Se encuentra en la mayoría de los vegetales, carnes y la leche humana.

- **Ácido linolénico α :** pertenece a la familia de los ácidos grasos omega-3 (n-Los derivados de este ácido graso esencial comprenden el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Está presente en muchos tipos de vegetales de hojas verdes, aceites vegetales y linaza. (Brown, 2010, p. 8).

2.3.13 Colesterol

Es una sustancia líquida clara semejante a la grasa que se encuentra en los componentes magros y grasos de los productos de origen animal. Es precursor de estrógenos, testosterona y vitamina D, la cual se sintetiza en la piel por la exposición a la luz del sol.

Las principales fuentes de colesterol alimenticio son la yema de huevo, la carne, la leche, y las grasas (como la mantequilla). (Brown, 2010, p. 9).

2.3.14 Función de los lípidos

Constituyen la principal fuente de energía.

Forman parte de la estructura celular, y son especialmente importantes en la membrana celular.

Tienen una función reguladora: algunos lípidos forman hormonas como las sexuales o las suprarrenales.

Absorben y movilizan vitaminas A, D, E y K que, al ser solubles sólo en grasas y no en agua, necesitan ser transportadas por moléculas de grasa a través del torrente sanguíneo.

Las grasas insaturadas han demostrado ser claves en la reducción del colesterol-LDL y en la reducción del riesgo de enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares.

Dan sabor y palatabilidad a los alimentos. (www.alimentacion-cardiosaludable.com, 2015).

2.3.15 Recomendaciones de grasas

Las recomendaciones de lípidos se establecen en función de la proporción con la que estos deben contribuir al total de la energía consumida en la dieta de una persona; se recomienda consumir entre el 20% a 30% de la energía total de la dieta. (Vega & Iñarritu, 2010, p. 37).

2.4 Micronutrientes

2.4.1 Vitaminas

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana.

Las vitaminas no producen energía y por tanto no implican calorías. Intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. (www.zonadiet.com, 2015).

2.4.1.1 Clasificación de las vitaminas según el tipo de solubilidad

Tabla No. 2: Características generales de las vitaminas liposolubles

Vitaminas liposolubles (solubles en grasas)		
Vitaminas	Fuente alimentaria	Función
A (retinol)	Mantequilla, leche, queso, hígado, tomate, zanahoria, pimiento, col, lechuga.	Protege los epitelios (piel y mucosa). Participa en la visión normal. Favorece el desarrollo fetal.
D (calciferol)	Se sintetiza en la piel por acción de los rayos solares. Se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, el huevo, leche, mantequilla y los pescados azules.	Regula el metabolismo del calcio y del fósforo y su almacenamiento. Favorece la absorción del Ca y del P en el intestino. Facilita la secreción de insulina pancreática.
E (tocoferol)	Aceites vegetales, cereales enteros y huevos.	Antioxidante natural de los lípidos insaturados. Mantiene la permeabilidad de las membranas celulares.
K(filoquinona)	Vegetales verdes, como espinaca, lechuga, brócoli y col.	Participa en los procesos de la coagulación sanguínea y en la síntesis de las proteínas.

ELABORADO POR: Pérez & Fernández

FUENTE: Pérez & Fernández (2011), pág.191

Tabla No. 3: Características generales de las vitaminas hidrosolubles

Vitaminas liposolubles (solubles en grasas)		
Vitaminas	Fuente alimentaria	Función
B1 (tiamina)	Cereales completos, legumbres, carne, hígado, frutos secos, verduras y leche.	Metabolismo de los carbohidratos. Actúa sobre el sistema nervios.
B2 (riboflavina)	Vísceras, carne, huevos, harinas, leche y derivados.	Interviene en la respiración celular y en el metabolismo energético.
B3 (niacina factor PP)	Cereales completos, vísceras, carnes, pescados, legumbres y huevos.	Participa en el metabolismo de los glúcidos, ácidos grasos y aminoácidos.
B5 (ácido pantoténico)	Distribución universal (en especial vísceras y yema de huevo).	Necesarias en el metabolismo de hidratos de carbono, grasas y aminoácidos.
B6 (piridoxina)	Cereales, hígado, frutos secos, carnes, pescados, plátano.	Metabolismo de los aminoácidos. Trasformación del ácido nicotínico.
B8 (biotina) (vitamina H)	Vísceras de pescados, huevos, legumbres.	Actúa como cofactor de enzimas. Acelera el proceso de crecimiento celular.
B9 (ácido fólico)	Hígado y vegetales de hoja.	Cofactor de varias enzimas. Actúa en el proceso de la eritropoyesis.
B12 (cianocobalamina)	Alimentos de origen animal (carne, vísceras), pescados, huevos, leche y derivados.	Maduración de los eritrocitos (eritropoyesis). Esencial para la síntesis del ADN.
C (ácido ascórbico)	Frutas y hortalizas (naranjas, limones, fresas. Coliflor, lechuga).	Protección de mucosa. Interviene en el metabolismo celular. Degradación de medicamentos en el hígado.

ELABORADO POR: Pérez & Fernández
FUENTE: Pérez & Fernández (2011), pág. 191

2.4.2 Minerales

Comprenden a 16 o más sustancias del reino mineral que el organismo necesita consumir en la dieta, ya que son indispensables.

Los minerales no aportan energía a la dieta, participan en funciones específicas, casi siempre de tipo estructural o reguladora.

Se clasifican en macrominerales y microminerales

2.4.2.1 Macrominerales: se caracterizan por estar presentes en el organismo en concentraciones mayores a 5 g y sus requerimientos son mayores a 100mg/d. En esta categoría se encuentra el calcio, sodio, potasio, fósforo, magnesio, azufre y cloro.

2.4.2.2 Microminerales: están presentes en el organismo en concentraciones menores a 5 g y sus requerimientos son menores a 100 mg. En esta categoría se encuentra el aluminio, arsénico, boro, cadmio, níquel, hierro, silicio, vanadio, yodo, flúor, cinc, cromo, cobre, cobalto, magnesio, selenio y molibdeno. (Ascencio, 2011, p. 12 a 13).

2.4.2.3 Agua

Es uno de los componentes más importantes en el cuerpo, ya que constituye cerca del 70% del peso corporal de un adulto.

El agua es un compuesto formado por dos moléculas de hidrógeno (H) y una de oxígeno (O), que cumple múltiples funciones fisiológicas y metabólicas en el cuerpo como el transportar nutrientes en la sangre, eliminar productos de desecho en la orina, conducir los impulsos eléctricos a través de los nervios y las fibras musculares. El agua no aporta energía. (Ascencio, 2011, p. 13).

2.5 Guías alimentarias

Las guías alimentarias tienen como mecanismo una representación gráfica de los objetivos que la población debe alcanzar en su alimentación, mostrando los grupos de alimentos y su participación relativa en una alimentación variada y saludable, el tamaño de las raciones y las precauciones que hay que tener en cuenta en la relación al consumo excesivo de ciertos alimentos. También se hace referencia a hábitos de vida.

Estas representaciones están dirigidas a las personas de diferentes países, sino que también se elaboran en relación de patrones dietéticos de distintas regiones y áreas geográficas mundiales.

También existen guías alimentarias para poblaciones con hábitos alimentarios específicos, como es el caso de la pirámide vegetariana. Además se ha desarrollado para colectivos étnico, religioso, situaciones fisiológicas específicas (menopausia, lactancia, gestación, actividad física) y para distintos grupos de edad (lactantes, niños, adolescentes, ancianos) (Gil A. , 2010, p. 61).



Figura No. 2: Diferentes formatos de representación de las guías alimentarias

ELABORADO POR: Gil

FUENTE: Gil Hernández (2010), pág.62

2.5.1 Pirámide alimentaria



Figura No. 3: Pirámide de la alimentación saludable SENC 2015

ELABORADO POR: El Debate Salud

FUENTE: (www.debate.com, 2015)

La pirámide es una herramienta que se representa de forma gráfica, da indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que son necesarios para tener una alimentación balanceada, equilibrada y saludable.

Para dar a conocer la pirámide de la alimentación se toma como referencia la que han sido elaborada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

En esta nueva pirámide se incorpora como conceptos novedosos la importancia de los alimentos de temporada y de cercanía, la sostenibilidad, la cocina doméstica, la importancia del etiquetado nutricional o disfrutar de la alimentación en compañía.

En la base

Actividad física: El ejercicio diario, dedicarle una hora al día.

Equilibrio emocional: El estado de ánimo condiciona con las necesidades alimentarias.

Balance energético: Importante el equilibrio entre la ingesta energética y el gasto energético. En este equilibrio influyen factores como el tamaño de la ración, la

frecuencia de consumo (es aconsejable fraccionar la ingesta total en 5 tomas diarias) o la cronobiología: la importancia del momento para ingerir.

Técnicas culinarias saludables: La técnica más sana es la cocción al vapor, pero también los hervidos, la plancha o el horno siempre mejor que la fritura.

Beber agua: Entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo, y completar con otros líquidos hasta alcanzar, como media al día, los 2 litros en mujeres y los 2,5 en hombres.

La parte media

Muestra los alimentos que se debe tomar diariamente como los hidratos de carbono.

También se debe consumir frutas (3-4 veces al día) y verduras y hortalizas (2-3 veces al día). En total deben sumar un mínimo de cinco raciones al día. Además, se recomienda el aceite de oliva virgen extra.

En un nivel superior

Aparecen los lácteos (2-3 veces al día) semidesnatados o bajos en grasa, así como las carnes blancas (pollo, pavo o conejo...) y pescados de temporada, además de legumbres, huevos o frutos secos (1-3 veces al día, alternando).

Consumo ocasional

La pirámide muestra las carnes rojas y procesados o embutidos, así como productos ricos en azúcar (bollería), sal (snacks) y grasas (untables como la mantequilla).

Las bebidas fermentadas, como el vino o la cerveza, se consuman de forma opcional y moderada en adultos.

Corona la pirámide una bandera que hace alusión al consumo de suplementos nutricionales o alimentarios (suplementos de vitaminas, minerales, nutracéuticos, alimentos funcionales, etc.) pero con asesoramiento de un profesional de la salud

(www.debate.com, 2015).

2.6 Alimentación equilibrada del adulto sano

“Alimentación equilibrada en el adulto o dieta saludable se define como aquella que aporta una cantidad adecuada y variada de alimentos, proporcionando los nutrientes cualitativa y cuantitativamente necesarios para el funcionamiento normal del organismo, en el momento actual y en futuro” (Gil Á. , 2010, p. 291).

El exceso o la insuficiencia en la alimentación incumplen el relativo equilibrio en que se sustenta la salud de una persona.

En la encuesta Nacional de Salud y Nutrición por el MSP, INEC (2011-2013), concluye que “En el Ecuador la prevalencia de delgadez en adultos es 1.3%, y la prevalencia de sobrepeso y obesidad es el 62.8%” (Ministerio de Salud Pública, Instituto de Estadística y Censos, 2011-2013, p. 40).

Dichas prevalencias estimadas constituyen un gran problema para la salud pública del país.

Es muy importante mantener una adecuada alimentación en el adulto, ya que ayuda a mejorar la salud, previene enfermedades, permite conseguir y mantener un peso adecuado y a la vez obtener energía y vitalidad, para las diferentes actividades que realiza el adulto.

2.6.1 Características de una persona adulta

La mayoría de los individuos ha dejado de crecer cuando alcanzan la segunda década. Algunos varones dejan de crecer un poco después de los 20 años de edad, el desarrollo de la densidad mineral ósea de varones y mujeres continúa hasta cerca de los 30 años y el crecimiento de la masa muscular se mantiene siempre que se usen los músculos.

Las tareas principales en la edad adulta incluyen el desarrollo personal y laboral, y el potencial reproductivo. Los hábitos que se formen en esta etapa constituyen inversiones para la salud futura. (Brown, 2010, p. 408).

2.7 Alimentación cualitativa y cuantitativa

Alimentación Cuantitativa

La alimentación cuantitativa se refiere a los valores nutritivos de la alimentación que se encuentra en la tabla de composición de los alimentos y en la cual se expone la cantidad energía y nutrientes contenidos en 100 gramos de alimento.

Las tablas de la composición de los alimentos sirven como referencia para elaborar menús en los adultos.

Alimentación Cuantitativa

Se basa en elegir los alimentos en porciones o raciones, que se encuentran en los grupos de los alimentos.

Para que la dieta sea equilibrada cualitativamente debe integrar todos los grupos de alimentos: energéticos, plásticos o constructores y reguladores o protectores.

(Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2015).

2.8 Requerimiento nutricional para el adulto sano

Los requerimientos nutricionales deben proporcionar cantidad y calidad de cada uno de los nutrientes que el adulto necesita ingerir para mantener un estado nutricional adecuado.

Leche y productos lácteos	2-3 raciones/día	Leche: 200-250 mL (un vaso o taza) Yogur o leche fermentada: 125 mL (un yogur) Queso: 30-40 g, queso fresco: 60 g
Carnes, pescados y huevos	2-3 raciones/día	Carnes, derivados cárnicos, vísceras: 100-150 g Pescado: 100-150 g Huevo: una unidad (60-70 g)
Cereales, derivados y legumbres	6-10 raciones/día	Pan: 40-60 g Cereales desayuno: 30-40 g Bollos y galletas: 40-50 g Plato de pasta: 50-100 g Arroz: 50-100 g Legumbres: 50-100 g
Fruta	2-4 raciones/día	Fruta: 120-160 g (una pieza de tamaño mediano) Zumo de fruta: 100-150 mL
Verduras y hortalizas	3-5 raciones/día	Verduras (acelgas, espinacas, judías verdes, ensalada, etc.): 150-200 g Hortalizas (patatas, tomates, zanahorias, etc.): 150-200 g
Grasas y aceites		Aceites, margarinas, mantequillas, etc. < 80 g/día
Golosinas, azúcar		< del 10% de las calorías totales

Figura No. 4: Tabla con las cantidades medias de alimentos para un adulto sano

ELABORADO POR: Pérez & Fernández

FUENTE: Pérez & Fernández (2011), p. 188

2.9 Equilibrio de nutrientes energéticos

Para que exista un equilibrio de nutrientes se realiza la distribución del aporte energético, para cada uno de los macronutrientes, se ajusta a los siguientes valores porcentuales de aporte de energía total/día:

- Carbohidratos aportan con el 50 a 65% de energía.
- Grasas aportan con el 20 a 30% de energía.
- Proteínas aportan con el 10 a 15% de energía.

(Vega & Iñarritu, 2010, p. 121).

2.10 Valores energéticos de los nutrientes

1 g de glúcidos= 4 kcal

1g de proteínas=4 kcal
1g de lípidos= 9 kcal
1g de alcohol etílico= 7 kcal
(Lutz & Przytulski, 2011, p. 78)

2.11 Balance de energía

El balance de energía depende de que el consumo y el gasto de energía sean equiparables.

Balance positivo: cuando una persona consume mayor cantidad de energía que el gasto que hace; significa que hay un aumento de peso por lo tanto este exceso se almacena principalmente en el tejido adiposo como triglicéridos.

Balance negativo: si el gasto de energía excede la cantidad del aporte energético en la dieta de una persona; significa que tiene un descenso del peso. (Vega & Iñárritu, 2010, p. 117).

2.12 Componentes del gasto de energía

Diariamente el organismo requiere energía para cuatro tipos de exigencia vitales:

1. La que concierne al metabolismo basal
2. La inherente a la actividad física que se desarrolla una persona
3. La originada por el gasto metabólico para obtener los nutrientes a partir de los alimentos de la dieta que se conoce como efecto térmico de los alimentos, y la termorregulación.
4. La que obedece a la demanda que exige el crecimiento somático durante la etapa de crecimiento. (Vega & Iñárritu, 2010, p. 117).

2.12.1 Metabolismo basal

“Se define como la cantidad de energía que se consume en estado de reposo y en ayunas. Es la energía necesaria para mantener los procesos metabólicos de

las células y tejidos y la circulación, respiración, sistema gastrointestinal y renal” (Gil Á. , 2010, p. 293).

2.12.2 Actividad física

“Representa el gasto por ejercicio voluntario, movimientos involuntarios y actividad postural. Una persona puede lograr un mayor control de su gasto energético, aunque la actividad física puede variar substancial de un día para otro, en la misma persona” (Vega & Iñarritu, 2010, p. 118).

2.12.2.1 Tipo de Actividad

Tabla No. 4: Tipo de actividad

FAO/WHO(1985)	Hombres	Mujeres
Ligero/Sedentario	1,55 (1,40-1,55)	1,56 (1,40-1,56)
Moderado Activo	1,78 (1,55-1,78)	1,64 (1,56-1,64)
Alta/Intensa	2,10 (1,78-2,10)	1,82 (1,64-1,82)
Muy Intensa	>2,10	>1,82

ELABORADO POR: Carbajal A.

FUENTE: Carbajal (2013), p. 18

2.12.2.2 Clasificación de las Actividades

Tabla No. 5: Clasificación de las actividades

Ligera sedentaria	Personas que pasan varias horas al día en actividades sedentarias, que no practican regularmente deportes, que usan el coche para los desplazamientos, que pasan la mayor del tiempo de ocio viendo TV, leyendo, usando el ordenador o videojuegos. Ej.: Estar sentado o de pie la mayor parte del tiempo, pasear en terreno llano, realizar trabajos ligeros del hogar, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, escribir a la máquina, empleados de oficina, etc. Actividad ligera o moderada de 2 o 3 veces por semana.
Moderada	Ej.: Pasear a 5km/h, realizar trabajos pesados de la casa (limpiar cristales, barrer, etc.) carpinteros, obreros de la construcción (excepto trabajos duros), industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños, etc. Aquellas actividades en las que se desplacen o se manejen objetos de forma moderada. Más de 30 minutos/ día de actividad moderada y 20 minutos/semana de actividad vigorosa.
Alta	Personas que diariamente andan largas distancias, usan la bicicleta para desplazarse, desarrollan actividades vigorosas o practican deportes que requieren un alto nivel de esfuerzo durante varias horas. Ej.: Tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, jogging, bailar, esquiar, etc. Actividad modera o vigorosa todos los días.

ELABORADO POR: Carbajal A.

FUENTE: Carbajal (2013), p. 18

2.12.3 Efecto térmico de los alimentos

Representa el gasto de energía para la digestión y absorción de los alimentos, y el transporte y almacenamiento de los nutrientes. Estos procesos representan un gasto de energía de alrededor de 10% del gasto total y también se le conoce como acción dinámica específica, termogénesis inducida por la dieta o respuesta metabólica a los alimentos. (Vega & Iñárritu, 2010, p. 119).

El efecto térmico de los alimentos se traduce en un aumento en la temperatura corporal después de ingerir alimentos. El incremento depende de la cantidad y composición de la dieta.

2.13 Valoración nutricional de una persona adulta

“La valoración nutricional permite saber si un individuo presenta mal nutrición o alteración del estado nutricional por exceso o defecto de energía, proteínas u otros nutrientes que comportan alteración en la composición y/o funcionalidad corporal” (Gil A. , 2010, p. 69).

2.13.1 Datos Antropométricos

Consienten en medir los aspectos de la composición corporal, lo que se refiere al tamaño y la proporción del cuerpo.

Talla: se puede medir en metros. Los adultos se miden de pie con la cabeza erguida con un estadímetro.

Peso: se puede anotar en Kg o libras.

Índice de masa corporal: se deriva del peso y la estatura (IMC=peso en kilogramos dividido entre estatura en metros²). (Lutz & Przytulski, 2011, p. 15 a 16).

CAPÍTULO III INVESTIGACIÓN DE CAMPO

3. Investigación

3.1 Tamaño de la muestra

Para la investigación se adquirió la siguiente información de los trabajadores de la Florícola San Andrés; ya que en toda la florícola existen 75 trabajadores registrados.

3.2 Resultados de la encuesta

Pregunta 1.- Información general

Género:

Tabla No. 6: Género

Género	No	Porcentaje
Femenino	43	57%
Masculino	32	43%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

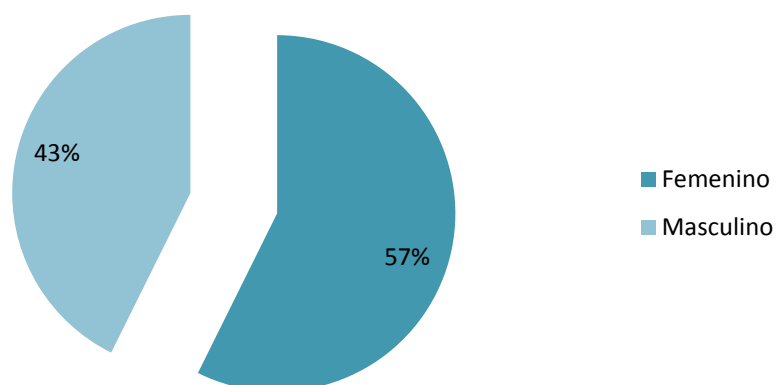


Figura No. 5: Tabulación de la información: Género

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: De acuerdo a la encuesta realizada se puede observar que de un total de 75 trabajadores de la florícola el 57% representa al personal femenino; mientras que el 43% representa al personal masculino; estos datos permitirán realizar el análisis de los requerimientos energéticos que varían de acuerdo al sexo, puesto que las mujeres requieren de menos calorías que los hombres.

Edad:

Tabla No. 7: Edad

Hombres	37 años
Mujeres	33 años

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

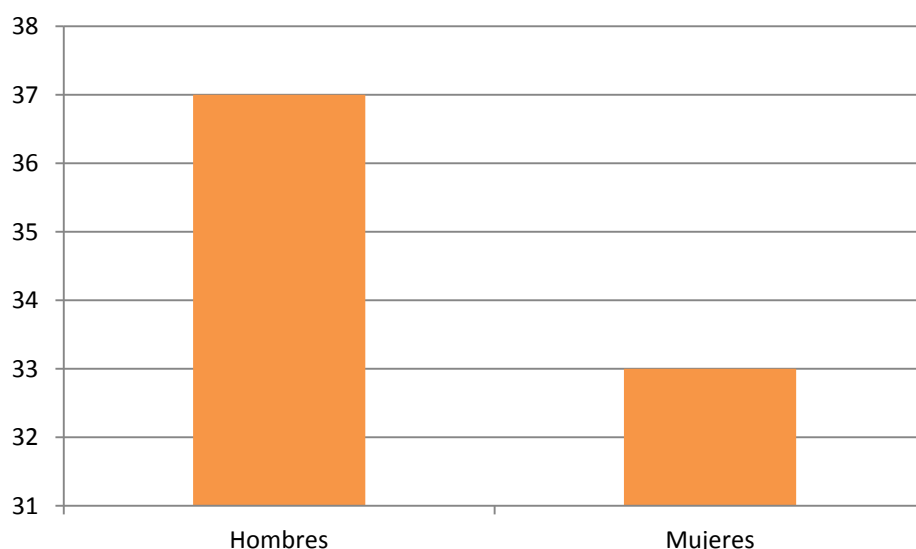


Figura No. 6: Tabulación de la información: Edad

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: La edad promedio de los hombres oscila entre los 37 años; mientras que la edad promedio de las mujeres oscila entre los 33 años; por lo tanto el personal que labora en la Florícola San Andrés tiene una edad promedio de 37 a 33 años; lo cual permitirá que la propuesta de los menús nutricionales este acorde a las necesidades energéticas de los trabajadores.

Peso:

Tabla No. 8: Peso Promedio

Hombres	64 Kg
Mujeres	61 Kg

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

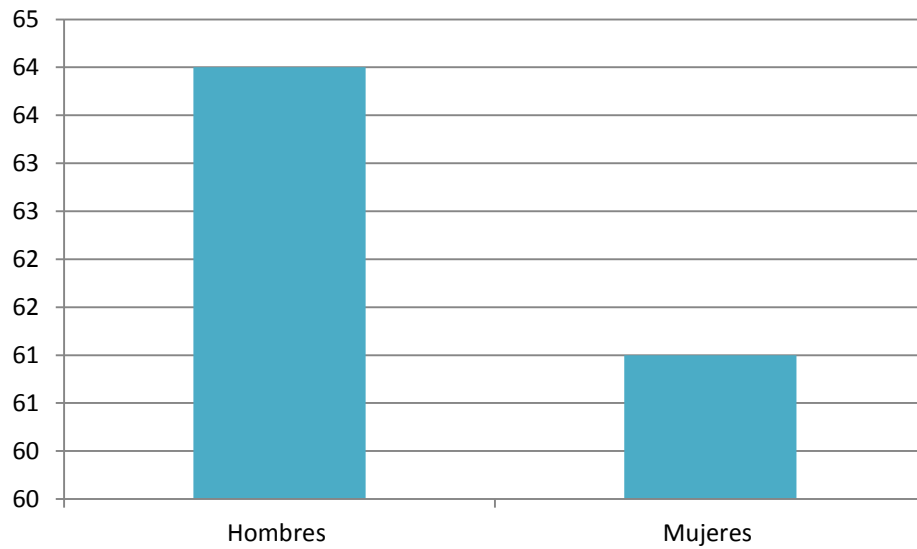


Figura No. 7: Tabulación de la información: Peso promedio

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: El peso promedio de los hombres se encuentra entre los 64 kg; mientras que el peso promedio de las mujeres está entre los 61 Kg; con estos datos se determinara el IMC.

Talla:

Tabla No. 9: Talla Promedio

Hombres	1.62 m
Mujeres	1.57 m

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

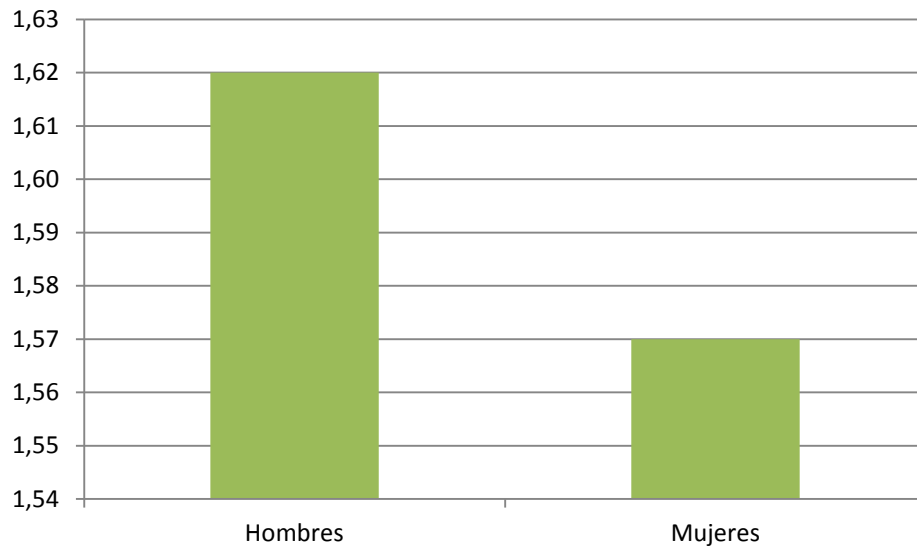


Figura No. 8: Tabulación de la información: Altura Promedio

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: La altura promedio de los hombres es de 1.62 m y de las mujeres es de 1.57 m. Con los datos obtenidos sirven de referencia para determinar el estado nutricional de los trabajadores según el Índice de Masa Corporal.

Pregunta 2.- ¿Qué comidas recibe en la florícola?

Tabla No. 10: Comidas que recibe en la florícola

Menú	No	Porcentaje
Desayuno	0	0%
Refrigerio media mañana	0	0%
Almuerzo	75	100%
Refrigerio media tarde	0	0%
Cena	0	0%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

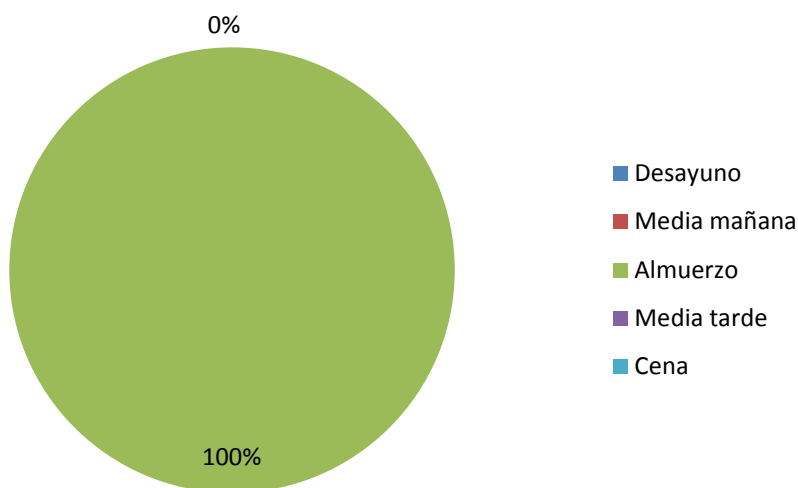


Figura No. 9: Tabulación de la información: Comidas que recibe en la florícola

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: El 100% de los encuestados manifiesta que recibe el almuerzo en la florícola.

Pregunta 3.- ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos son de su preferencia?

Tabla No. 11: Alimentos de preferencia

Alimento	No	Porcentaje
Arroz	24	32%
Pan	20	27%
Papas	12	16%
Pasta	10	13%
Cereales	9	12%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

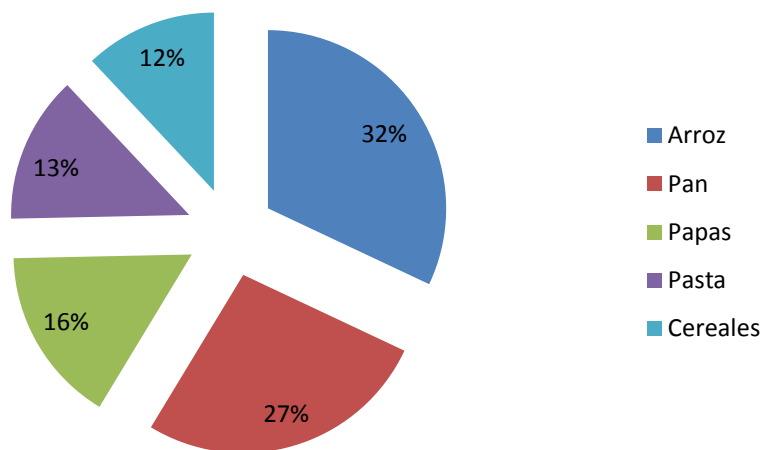


Figura No. 10: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis:

Según los datos obtenidos mediante la encuesta se puede observar que los alimentos de mayor preferencia son los siguientes: arroz 32%, pan 27%, papas 16%, pastas 13% y cereales 12%.

Tabla No. 12: Alimentos de preferencia

Alimento	No	Porcentaje
Frutas	35	47%
Verduras	25	33%
Vegetales	15	20%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

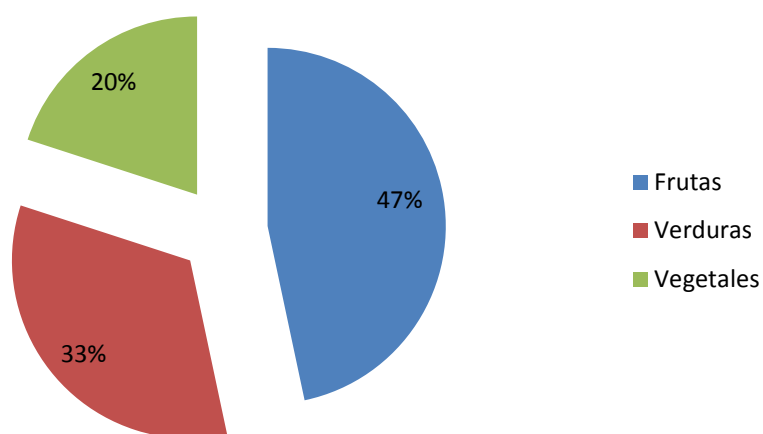


Figura No. 11: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis:

Con referente al consumo de alimentos se manifiesta de la siguiente manera: 47% frutas, 33% verduras, 20% hortalizas.

Tabla No. 13: Alimentos de preferencia

Alimento	No	Porcentaje
Leche	30	40%
Yogurt	25	33%
Queso	20	27%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

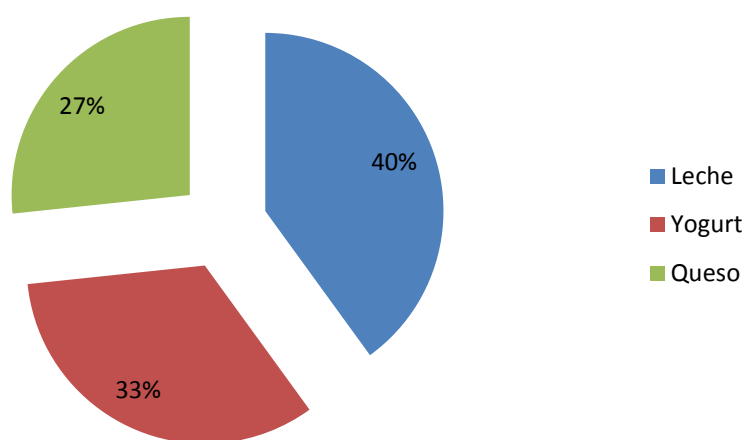


Figura No. 12: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis

La preferencia de lácteos y sus derivados queda de la siguiente manera: 40% leche, 33% yogurt y el 27% queso.

Tabla No. 14: Alimentos de preferencia

Alimento	No	Porcentaje
Carne	25	33%
Pollo	30	40%
Pescado	20	27%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

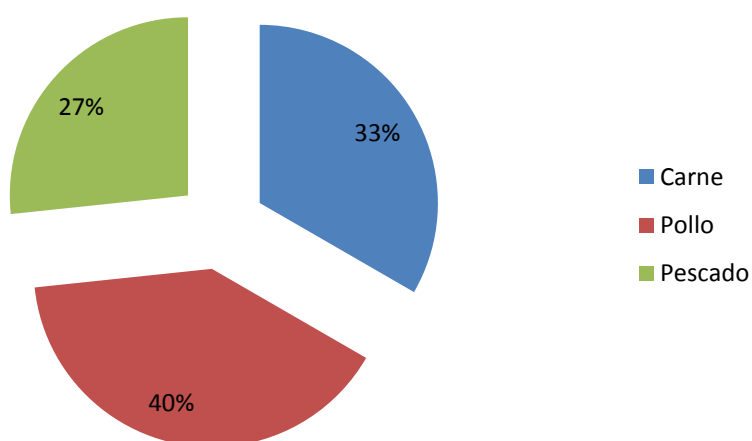


Figura No. 13: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis

En cuanto a la preferencia de alimentos cárnicos queda manifestado de la siguiente manera: 33% carne, 40% pollo y 27% pescado.

Tabla No. 15: Alimentos de preferencia

Alimento	No	Porcentaje
Postres	23	31%
Snacks	35	46%
Refrescos	17	23
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

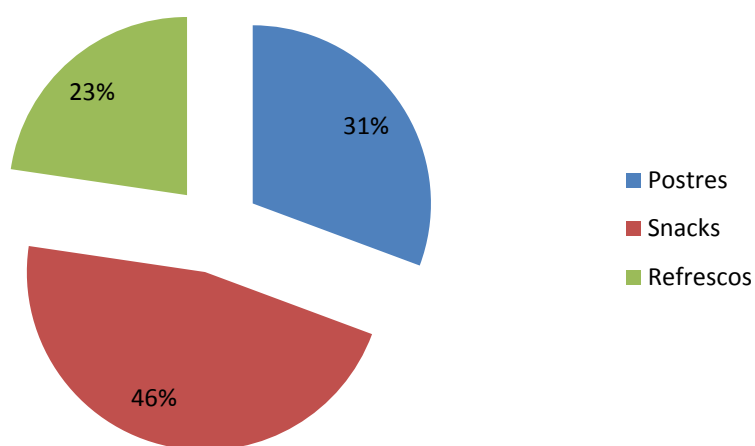


Figura No. 14: Tabulación de la información: Alimentos de preferencia

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: El 46% del personal prefiere los snacks, seguido del 31% de postres y un 23% de refrescos.

Pregunta 4.- ¿Cuándo se sirve el menú usted lo elige por?

Tabla No. 16: Elección del menú

Contenido del menú	No	Porcentaje
Por la cantidad que lleva el plato	38	51%
Por el diseño del menú en el plato	10	13%
Por la variedad de nutrientes	27	36%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

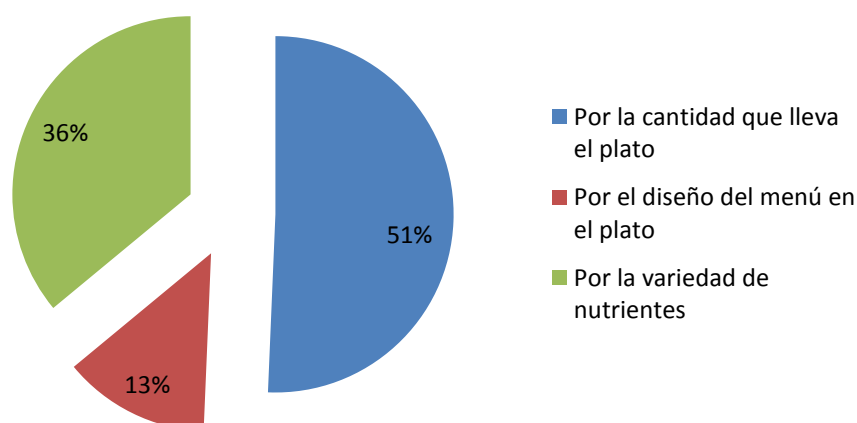


Figura No. 15: Tabulación de la información: Elección del menú

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: El 51% de los encuestados prefiere el menú por la cantidad que lleva el plato; el 36% elige por la variedad de nutrientes y el 13% opta por el diseño del menú en el plato; con estos datos se tratará de equilibra el menú para que sea nutritivo, equilibrado y agradable para los trabajadores de la florícola.

Pregunta 5.- ¿Considera usted que es importante cuidar su alimentación en el trabajo?

Tabla No. 17: Cuidado de la alimentación

Cuidado de la alimentación	No	Porcentaje
Es muy importante	51	68%
Es importante	24	32%
Poco Importante	0	0%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Autor

FUENTE: Tabulación de encuestas

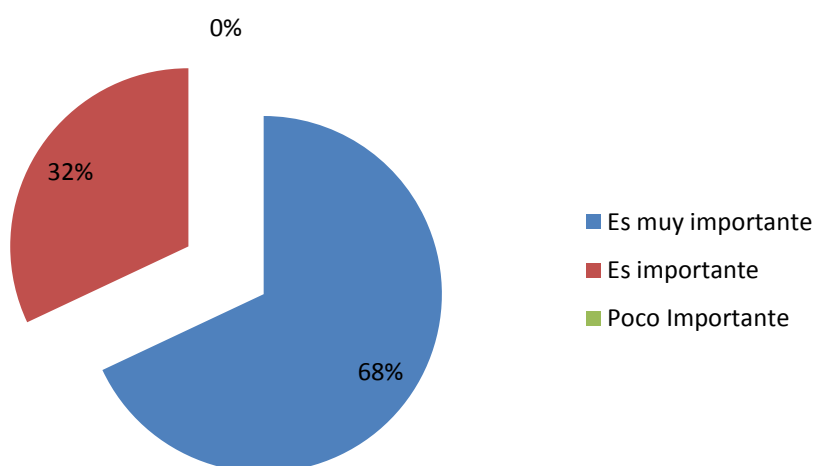


Figura No. 16: Tabulación de la información: Cuidado de la alimentación

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: Según la información obtenida de la encuesta el 68% de los trabajadores de la florícola considera que es muy importante cuidar la alimentación en el trabajo; mientras que el 32% considera que es importante.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que recibe una alimentación equilibrada y saludable?

Tabla No. 18: Alimentación equilibrada y saludable

Alimentación equilibrada y saludable	No	Porcentaje
Si	25	33%
No	32	43%
A veces	18	24%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

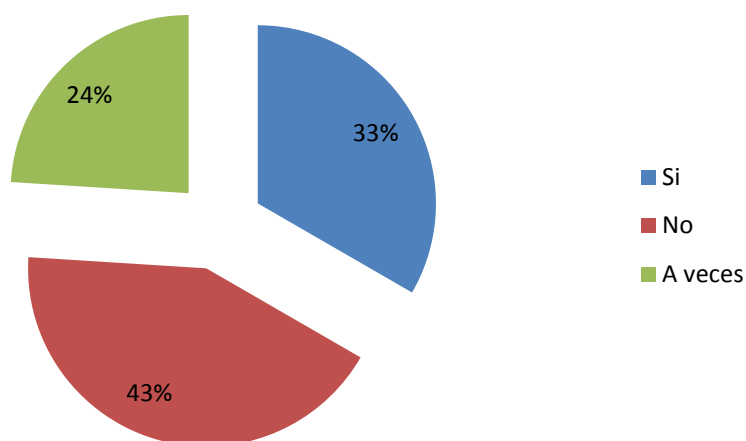


Figura No. 17: Tabulación de la información: Cuidado de la alimentación

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: El 43% de los trabajadores de la florícola considera que no recibe una alimentación equilibrada y saludable; mientras que un 33% manifiesta que si y un 24% considera que a veces.

Pregunta 7.- ¿Estaría usted dispuesto a consumir menús nutritivos que ayudarían a mejorar el rendimiento en el trabajo y su calidad de vida?

Tabla No. 19: Consumo de menús nutritivos

Consumo de menús nutritivos	No	Porcentaje
Si	75	100%
No	0	0%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

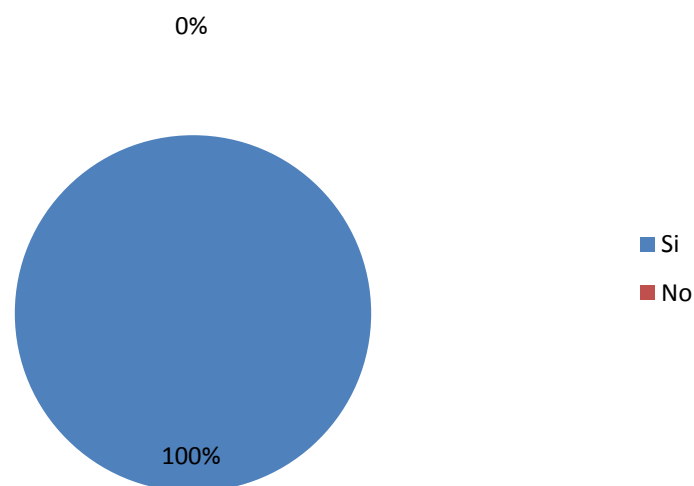


Figura No. 18: Tabulación de la información: Consumo de menús nutritivos

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: Según la encuesta aplicada a los trabajadores de la florícola el 100% manifestó que si estaría dispuesto a consumir menús nutritivos que ayudarían a mejorar el rendimiento en el trabajo y su calidad de vida; por lo tanto es aplicable la propuesta de menús nutricionales para dicho personal.

Pregunta 8.- ¿Qué métodos de cocción cree usted que son los mejores para conservar el valor nutritivo de los alimentos?

Tabla No. 20: Métodos de cocción

Método de cocción	No	Porcentaje
Hervido	10	13%
Vapor	20	27%
Horno	15	20%
Plancha	17	23%
Frito	8	10%
Asado a la parrilla	5	7%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

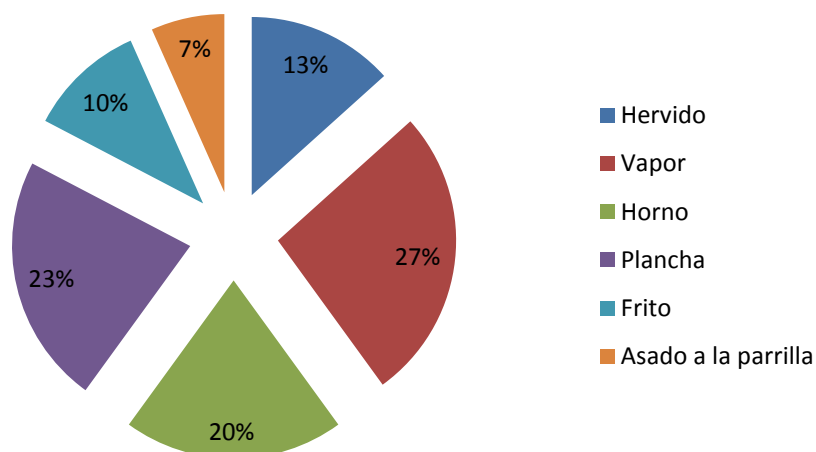


Figura No. 19: Tabulación de la información: Métodos de cocción

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: Según los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada a los trabajadores el mejor método de cocción para conservar el valor nutritivo de los alimentos es al vapor con un 27%; seguido de a la plancha con un 23%; al horno con un 20%; hervido con un 13%; frito con un 10% y finalmente un 7% a la parrilla.

Pregunta 9.- ¿Considera usted que las personas que están en la cocina tienen los conocimientos básicos para manipular, preparar y servir los alimentos?

Tabla No. 21: Manipulación, preparación y servicio de los alimentos

Conocimientos para manipular preparar y servir alimentos	No	Porcentaje
Si	25	33%
No	50	67%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

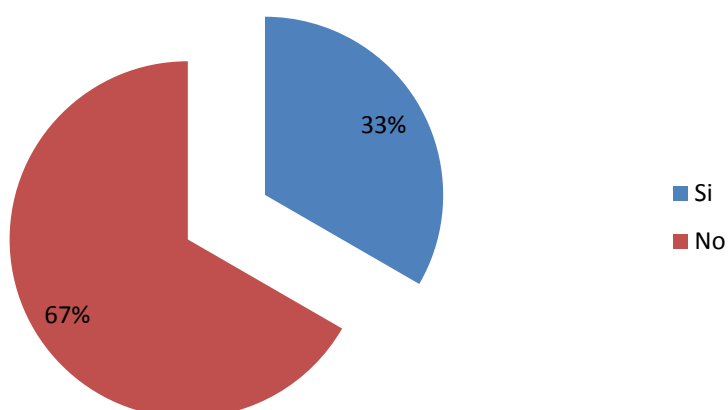


Figura No. 20: Tabulación de la información: Manipulación, preparación y servicio de los alimentos

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: Según la encuesta aplicada al personal de la florícola manifiesta que un 67%; de las personas que están en la cocina no tienen los conocimientos básicos para manipular, preparar y servir los alimentos; mientras que el 33%; manifiesta que sí.

Pregunta 10.- ¿Padece de algún tipo de enfermedad?

Tabla No. 22: Tabulación de la información: Tipo de enfermedad

Tipo de enfermedad	No	Porcentaje
Diabetes	0	0%
Hipertensión	0	0%
Obesidad	1	1%
Triglicéridos	0	0%
Colesterol Alto	0	0%
Otra	0	0%
Ninguna de las anteriores	74	99%
Total	75	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

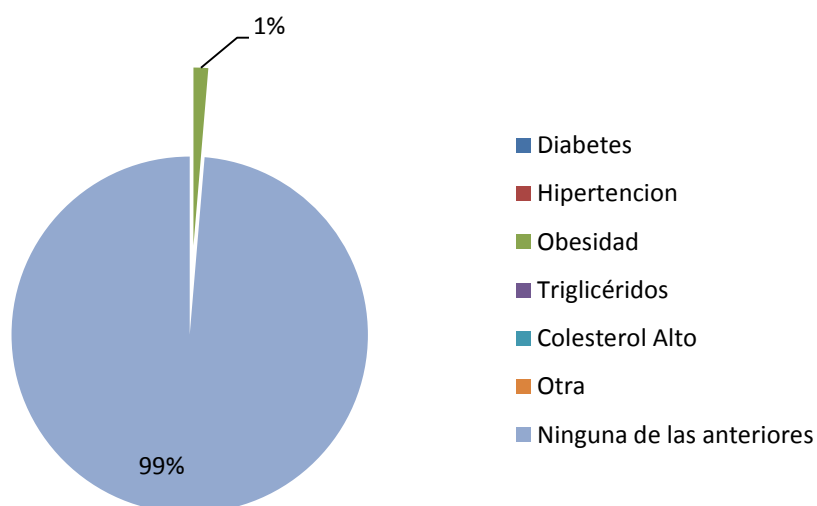


Figura No. 21: Tabulación de la información: Tipo de enfermedad

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de encuestas

Análisis: Según los datos obtenidos de la encuesta 99% manifiesta no tener ningún tipo de enfermedad mientras 1% manifiesta tener obesidad.

3.2.1 Análisis e interpretación de los datos obtenidos

Los datos obtenidos a través de la encuesta permitieron conocer el estado nutricional de los trabajadores de la florícola; así como también los gustos y preferencias de los alimentos que recibe.

Por lo tanto los trabajadores están dispuestos a recibir una alimentación equilibrada, variada y suficiente para mejorar el rendimiento en el trabajo y la calidad de vida.

3.3 Cálculo de la tasa del metabolismo basal

3.3.1 Fórmula para el cálculo de la tasa del metabolismo basal según Harris-Benedict:

(TMB) Hombres = $66.47 + (13.75 \times \text{peso en Kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.76 \times \text{edad})$

(TMB) Mujeres = $665.1 + (9.6 \times \text{peso en Kg}) + (1,85 \times \text{altura en cm}) - (4.68 \times \text{edad})$

(Gil Á. , 2010, p. 297).

Tasa del metabolismo basal para hombres

(TMB) = $66.47 + (13.75 \times \text{peso en Kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.76 \times \text{edad})$

(TMB) = $66.47 + (13.75 \times 64) + (5 \times 162) - (6.76 \times 37)$

(TMB) = 1.506 Calorías

Tasa del metabolismo basal para mujeres

(TMB) Mujeres = $665.1 + (9.6 \times \text{peso en Kg}) + (1,85 \times \text{altura en cm}) - (4.68 \times \text{edad})$

(TMB) Mujeres = $665.1 + (9.6 \times 61) + (1,85 \times 157) - (4.68 \times 33)$

(TMB) Mujeres = 1.387 Calorías

3.4 Cálculo del número de calorías

3.4.1 Fórmula para el cálculo del número de calorías:

Número de calorías = C.M.B. X.T.A

C.M.B = Coeficiente de Metabolismo Basal

T.A= Tipo de actividad

Total de calorías para hombres

Número de calorías = C.M.B. X.T.A

Número de calorías = 1.506 x 1.78

Número de calorías = 2.680

Total de calorías para mujeres

Número de calorías = C.M.B. X.T.A

Número de calorías = 1.387 x 1.64

Número de calorías = 2.275

3.5 Cálculo del índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal (IMC) se deriva del peso y la estatura (IMC= peso en kilogramos dividido entre estatura en metros²).

3.5.1 Clasificación del IMC:

- IMC de 18 o menos: peso inferior a la norma
- IMC de 19 a 24: normal
- IMC de 25 a 29: sobrepeso
- IMC de 30 a 39: obesidad
- IMC de 40 o más: obesidad mórbida (Lutz & Przytulski, 2011, p. 19).

3.6 Situación nutricional de los trabajadores de la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui

Tabla No. 23: Datos Antropométricos de mujeres que la laboran en la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui

Nº	Edad	Peso (kg)	Talla (m)	IMC(kg/m²)	Resultado
1	21	64	1.58	25.6	Sobrepeso
2	21	68	1.61	26.2	Sobrepeso
3	24	57	1.58	22.8	Normal
4	37	64	1.59	25.3	Sobrepeso
5	29	58	1.54	24.5	Normal
6	36	65	1.55	27.1	Sobrepeso
7	36	60	1.53	25.6	Sobrepeso

8	24	65	1.57	26.4	Sobrepeso
9	44	60	1.55	25.0	Sobrepeso
10	24	53	1.54	22.3	Normal
11	45	58	1.6	22.7	Normal
12	31	52	1.55	21.6	Normal
13	49	71	1.58	28.4	Sobrepeso
14	40	68	1.60	26.6	Sobrepeso
15	40	56	1.56	23.0	Normal
16	45	62	1.57	25.2	Normal
17	40	55	1.57	22.3	Normal
18	44	67	1.56	27.5	Sobrepeso
19	20	58	1.54	24.5	Normal
20	30	64	1.55	26.6	Sobrepeso
21	38	57	1.56	23.4	Normal
22	35	65	1.60	25.4	Normal
23	45	80	1.71	27.4	Sobrepeso
24	36	71	1.68	25.2	Sobrepeso
25	33	65	1.58	26.0	Sobrepeso
26	26	52	1.55	21.6	Normal
27	28	55	1.55	22.9	Normal
28	30	55	1.57	22.3	Normal
29	44	65	1.56	26.7	Sobrepeso
30	24	54	1.55	22.5	Normal
31	27	56	1.57	22.7	Normal
32	27	63	1.55	26.2	Sobrepeso
33	30	59	1.63	22.2	Normal
34	25	60	1.60	23.4	Normal
35	36	63	1.58	25.2	Sobrepeso
36	34	50	1.58	20.0	Normal
37	27	48	1.47	22.2	Normal
38	40	78	1.60	30.5	Obesidad
39	30	60	1.57	24.3	Normal
40	35	48	1.55	20.0	Normal
41	26	61	1.53	26.1	Sobrepeso
42	28	62	1.63	23.3	Normal
43	22	51	1.58	20.4	Normal
Promedio	33	61	1.57		

Tabla No. 24: Datos Antropométricos de hombres que la laboran en la Florícola San Andrés en el Cantón Rumiñahui

Nº	Edad	Peso (kg)	Talla (m)	IMC(Kg/m²)	Estado
1	30	60	1.56	24.7	Normal
2	32	60	1.58	24.0	Normal
3	26	63	1.65	23.1	Normal
4	27	66	1.68	23.4	Normal
5	42	73	1.66	26.5	Sobrepeso
6	40	62	1.58	24.8	Normal
7	58	60	1.65	22.0	Normal
8	35	66	1.60	25.8	Sobrepeso
9	36	65	1.60	25.4	Normal
10	41	64	1.62	24.4	Normal
11	33	67	1.68	23.7	Normal
12	31	64	1.59	25.3	Sobrepeso
13	57	69	1.62	26.3	Sobrepeso
14	45	66	1.63	24.8	Normal
15	39	61	1.57	24.7	Normal
16	34	73	1.68	25.9	Sobrepeso
17	40	60	1.58	24.0	Normal
18	38	66	1.67	23.7	Normal
19	41	65	1.70	22.5	Normal
20	29	61	1.58	24.4	Normal
21	44	67	1.63	25.2	Sobrepeso
22	36	62	1.60	24.2	Normal
23	40	65	1.57	26.4	Sobrepeso
24	25	61	1.59	24.1	Normal
25	41	60	1.58	24.0	Normal
26	28	71	1.75	23.2	Normal
27	30	67	1.61	25.8	Sobrepeso
28	39	61	1.63	23.0	Normal
29	30	62	1.58	24.8	Normal
30	35	62	1.60	24.2	Normal
31	40	64	1.58	25.6	Sobrepeso
32	28	59	1.57	23.9	Normal
Promedio	37	64	1.62		

3.6.1 Análisis nutricional acorde al IMC para mujeres

Tabla No. 25: Tabulación de la información: Estado nutricional

Estado	Nº	Porcentaje
Normal	24	56%
Sobrepeso	18	42%
Obesidad	1	2%
Total	43	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de datos antropométricos

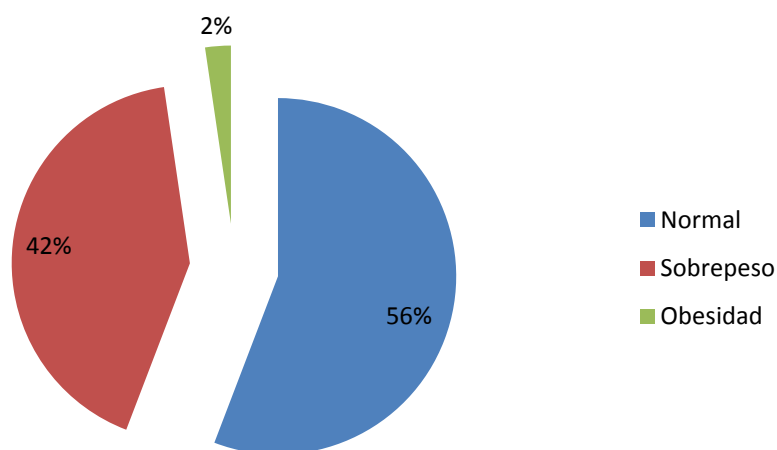


Figura No. 22: Tabulación de la información: Estado nutricional

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de datos antropométricos

Análisis: Según el Índice de masa corporal el estado nutricional de las mujeres se encuentra de la siguiente manera: el 56% tiene peso normal; mientras el 42% se encuentra con sobrepeso y un 2% tiene obesidad.

3.6.2 Análisis nutricional acorde al IMC para hombres

Tabla No. 26: Tabulación de la información: Estado nutricional

Estado	Nº	Porcentaje
Normal	24	73%
Sobrepeso	9	27%
Obesidad	0	0%
Total	33	100%

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de datos antropométricos

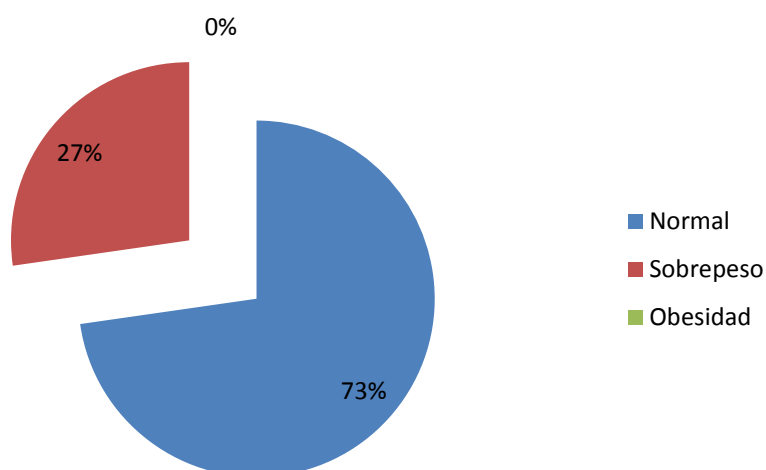


Figura No. 23: Tabulación de la información: Estado nutricional

ELABORADO POR: Juana Vilaña

FUENTE: Tabulación de datos antropométricos

Análisis: Según el Índice de masa corporal el estado nutricional de los hombres se encuentra de la siguiente manera: el 73% tiene peso normal; mientras el 27% se encuentra con sobrepeso.

3.7 Distribución de la ingesta diaria

Desayuno: 20-25% – Hora: 7/8

Media mañana: 10% – Hora: 10.00/11.00

Almuerzo: 30-35% – Hora: 14.00/15.00

Media tarde: 10% – Hora: 17.00/18.00

Cena: 20-25% – Hora: 21.00/- 22.00

(www.cambiatufisico.com, 2015).

3.7.1 Distribución de ingesta diaria para hombres

La OMS, Organización Mundial de la Salud, establece un aporte calórico de 2000 a 2500 kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal para las mujeres (www.tutierra.com, 2015).

Para la distribución del aporte calórico de los trabajadores de la florícola San Andrés se tomará como referencia 2000 kcal/día para hombres y 1800 kcal para mujeres para mantener el peso saludable de dicho personal.

Desayuno

$$2.000 \text{ kcal} * 0.25 = 500 \text{ kcal}$$

Media mañana

$$2.000 \text{ kcal} * 0.1 = 200 \text{ kcal}$$

Almuerzo

$$2.000 \text{ kcal} * 0.35 = 700 \text{ kcal}$$

Media tarde

$$2.000 \text{ kcal} * 0.1 = 200 \text{ kcal}$$

Cena

$$2.000 \text{ kcal} * 0.2 = 400 \text{ kcal}$$

3.8 Distribución de macronutrientes en la dieta diaria

Hidratos de Carbono: 50-65%

Grasas: 20-30%

Proteínas: 10-15% (Vega & Iñarritu, 2010, p. 121).

3.8.1 Distribución de macronutrientes para hombres

Tabla No. 27: Distribución de macronutrientes para el desayuno

Desayuno hombres 500 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	315	79
Grasas	25%	125	14
Proteínas	12%	60	15

Tabla No. 28: Distribución de macronutrientes para media mañana

Media mañana hombres 200 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	126	32
Grasas	25%	50	6
Proteínas	12%	24	6

Tabla No. 29: Distribución de macronutrientes para el almuerzo

Almuerzo hombres 700 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	441	110
Grasas	25%	175	19
Proteínas	12%	84	21

Tabla No. 30: Distribución de macronutrientes para media tarde

Media tarde hombres 200 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	126	32
Grasas	25%	50	6
Proteínas	12%	24	6

Tabla No. 31: Distribución de macronutrientes para la cena

Cena hombres 400 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	252	63
Grasas	25%	100	11
Proteínas	12%	48	12

3.9 Distribución de azúcar en la dieta

3.9.1 Distribución de azúcar para hombres

La OMS, recomienda que el consumo de azúcar debe representar menos del 10% de la ingesta total calórica (www.who.int, 2015).

Desayuno

$$500 * 0.1 = 50 / 4 = 13 \text{ g}$$

Media mañana

$$200 * 0.1 = 20 / 4 = 5 \text{ g}$$

Almuerzo

$$700 * 0.1 = 70 / 4 = 18 \text{ g}$$

Media tarde

$$200 * 0.1 = 20 / 4 = 5 \text{ g}$$

Cena

$$400 * 0.1 = 40 / 4 = 10 \text{ g}$$

3.10 Ingesta recomendada de agua

Entre 1 a 1.2 ml por cada kilocaloría consumida (Ascencio, 2011, p. 13).

3.10.1 Ingesta recomendada de agua para hombres

Desayuno

$$2.000 \text{ ml} * 0.25 = 500 \text{ ml}$$

Media mañana

$$2.000 \text{ ml} * 0.1 = 200 \text{ ml}$$

Almuerzo

$$2000 \text{ ml} * 0.35 = 700 \text{ ml}$$

Media tarde

$$2.000 \text{ ml} * 0.1 = 200 \text{ ml}$$

Cena

$$2000 \text{ ml} * 0.2 = 400 \text{ ml}$$

3.11 Distribución de ingesta diaria para mujeres

Desayuno

$$1800 \text{ kcal} * 0.25 = 450 \text{ kcal}$$

Media mañana

$$1800 \text{ kcal} * 0.1 = 180 \text{ kcal}$$

Almuerzo

$$1800 \text{ kcal} * 0.35 = 630 \text{ kcal}$$

Media tarde

$$1800 \text{ kcal} * 0.1 = 180 \text{ kcal}$$

Cena

$$1800 \text{ kcal} * 0.2 = 360 \text{ kcal}$$

3.12 Distribución de macronutrientes para mujeres

Tabla No. 32: Distribución de macronutrientes para el desayuno

Desayuno mujeres 450 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	284	71
Grasas	25%	113	13
Proteínas	12%	54	14

Tabla No. 33: Distribución de macronutrientes para media mañana

Media mañana mujeres 180 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	113	28
Grasas	25%	45	5
Proteínas	12%	22	5

Tabla No. 34: Distribución de macronutrientes para el almuerzo

Almuerzo mujeres 630 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	397	99
Grasas	25%	158	18
Proteínas	12%	76	19

Tabla No. 35: Distribución de macronutrientes para media tarde

Media tarde mujeres 180 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	113	28
Grasas	25%	45	5
Proteínas	12%	22	5

Tabla No. 36: Distribución de macronutrientes para la cena

Cena mujeres 360 kcal			
Macronutrientes	%	kcal	Gramos
Carbohidratos	63%	227	57
Grasas	25%	90	10
Proteínas	12%	43	11

3.13 Distribución de azúcar en la dieta diaria

3.13.1 Distribución de azúcar para mujeres

Desayuno

$$450 * 0.1 = 45 / 4 = 11 \text{ g}$$

Media mañana

$$180 * 0.1 = 18 / 4 = 5 \text{ g}$$

Almuerzo

$$630 * 0.1 = 63 / 4 = 16 \text{ g}$$

Media tarde

$$180 * 0.1 = 18 / 4 = 5 \text{ g}$$

Cena

$$360 * 0.1 = 36 / 4 = 9 \text{ g}$$

3.14 Ingesta de agua para mujeres

Desayuno

$$1.800 \text{ ml} * 0.25 = 450 \text{ ml}$$

Media mañana

$$1.800 \text{ ml} * 0.1 = 180 \text{ ml}$$

Almuerzo

$$1.800 \text{ ml} * 0.35 = 630 \text{ ml}$$

Media tarde

$$1.800 \text{ ml} * 0.1 = 180 \text{ ml}$$

Cena

$$1.800 \text{ ml} * 0.2 = 360 \text{ ml}$$

3.15 Recomendación diaria de fibra para hombres y mujeres

Alrededor del 30 g de fibra al día (Vega & Iñarritu, 2010, p. 17).

CAPÍTULO IV PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES

4.1 Elaboración de menú

Menú 1 para hombres

Desayuno 1: Café con leche, Tostada de pan con mantequilla, Huevo tibio, Jugo de pera, Ensalada de frutas.

Tabla No. 37: Aporte nutricional desayuno 1

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	184	Proteína	0.031	5.7	23
		Grasa	0.031	5.7	51
		Carbohidrato	0.047	8.6	35
Pan de agua	40	Proteína	0.098	3.9	16
		Carbohidrato	0.612	24.5	98
Mantequilla	4.2	Grasa	0.825	3.5	32
Huevo	45	Proteína	0.120	5.4	22
		Grasa	0.107	4.8	43
		Carbohidrato	0.024	1.1	4
Pera	170	Carbohidrato	0.129	22	88
Papaya	100	Carbohidrato	0.093	9.3	37
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 38: Tabla nutricional desayuno 1

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 1: Chochos con tostado, Jugo de sandía.

Tabla No. 39: Aporte nutricional media mañana 1

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Chocho	25	Proteína	0.173	4.3	17
		Grasa	0.074	1.9	17
		Carbohidrato	0.036	0.9	4
Aceite de oliva	3.2	Grasa	1.0	3.2	29
Tostado	22	Proteína	0.079	1.7	7
		Grasa	0.045	1.0	9
		Carbohidrato	0.681	15.0	60
Sandía	167	Carbohidrato	0.057	9.5	38
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 40: Tabla nutricional media mañana 1

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.4	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

Almuerzo 1: Locro de papa, Pollo a la plancha, Porción de arroz, Ensalada de verduras, Jugo de manzana.

Tabla No. 41: Aporte nutricional almuerzo 1

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	50	Proteína	0.024	1.2	5
		Carbohidrato	0.204	10.2	41
Cebolla blanca	10	Proteína	0.013	0.1	1
		Carbohidrato	0.111	1.1	4
Pollo	76	Proteína	0.216	16.4	66
		Grasa	0.027	2.1	18
Arroz	50	Proteína	0.065	3.3	13
		Carbohidrato	0.804	40.2	161
Aceite	17	Grasa	1	16.9	152
Zanahoria	33	Carbohidrato	0.100	3.3	13
Lechuga	33	Carbohidrato	0.022	0.7	3
Pepinillo	33	Carbohidrato	0.022	0.7	3
Manzana	245	Carbohidrato	0.151	37.0	148
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 42: Tabla nutricional almuerzo 1

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.3	73.6	445	64
Grasas	19	12.5	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 1: Habas con mellocos y quesos, Porción de fruta.

Tabla No. 43: Aporte nutricional media tarde 1

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	G	kcal
Haba	30	Proteína	0.113	3.4	14
		Carbohidrato	0.247	7.4	30
Mellico	20	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.118	2.4	9
Queso	11	Proteína	0.217	2.3	9
		Grasa	0.143	1.6	14
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Aceite de oliva	4.4	Grasa	1	4.4	40
Piña	129	Carbohidrato	0.12	15.5	62
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 44: Tabla nutricional media tarde 1

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Cena 1: Carne de res a la plancha, Ensalada de verduras, Ensalada de frutas.

Tabla No. 45: Aporte nutricional cena 1

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	G	kcal
Carne de res	50	Proteína	0.212	10.7	43
		Grasa	0.016	0.8	7
Choclo	40	Proteína	0.033	1.3	5
		Grasa	0.018	0.7	6
		Carbohidrato	0.266	10.6	43
Rábano	60	Carbohidrato	0.052	3.1	12
Zanahoria	60	Carbohidrato	0.100	6.0	24
Aceite de oliva	9.4	Grasa	1	9.4	85
Durazno	160	Carbohidrato	0.114	18.2	73
Sandía	246	Carbohidrato	0.063	15.5	62
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 46: Tabla nutricional cena 1

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 2 para hombres

Desayuno 2: Yogurt natural con fruta, Tostada de pan integral.

Tabla No. 47: Aporte nutricional desayuno 2

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	G	kcal
Yogurt natural	185	Proteína	0.042	7.8	31
		Grasa	0.011	2.0	18
		Carbohidrato	0.045	8.3	33
Pan integral	50	Proteína	0.093	4.7	19
		Carbohidrato	0.612	30.6	122
Mantequilla	15	Grasa	0.825	12.0	108
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52
Mora	200	Proteína	0.014	2.8	11
		Carbohidrato	0.132	26.4	106

Tabla No. 48: Tabla nutricional desayuno 2

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.6	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 2: Tortilla de yuca.

Tabla No. 49: Aporte nutricional media mañana 2

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yuca	85	Carbohidrato	0.347	30.0	118
Queso	28	Proteína	0.217	6.0	24
		Grasa	0.143	4.0	36
		Carbohidrato	0.031	0.9	3
Aceite	2	Grasa	1	2.0	18

Tabla No. 50: Tabla nutricional media mañana 2

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 2: Bistec de hígado de res con arroz y patacones, Jugo de naranjilla, Porción de fruta.

Tabla No. 51: Aporte nutricional almuerzo 2

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Hígado de res	80	Proteína	0.196	15.7	63
		Grasa	0.064	5.1	46
		Carbohidrato	0.019	1.5	6
Cebolla paitaña	10	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.125	1.3	5
Pimiento	10	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.038	0.4	2
Tomate riñón	10	Proteína	0.01	0.1	0
		Carbohidrato	0.051	0.5	2
Aceite	13.9	Grasa	1	13.9	125
Arroz	42	Proteína	0.065	2.8	11
		Carbohidrato	0.804	33.8	135
Lechuga	75	Carbohidrato	0.022	1.7	7
Zanahoria	75	Carbohidrato	0.1	7.5	30
Plátano barraganete	30	Proteína	0.01	0.3	1
		Carbohidrato	0.421	12.6	51
Naranjilla	175	Proteína	0.011	1.9	8
		Carbohidrato	0.11	19.3	77
Pera	114	Carbohidrato	0.129	14.7	59
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 52: Tabla nutricional almuerzo 2

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 2: Salteado de pollo y verduras, Porción de fruta.

Tabla No. 53: Aporte nutricional media tarde 2

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	G	kcal
Pollo	30	Proteína	0.216	6.5	26
		Grasa	0.203	6.1	55
Zanahoria	40	Carbohidrato	0.1	4.0	16
Cebolla perla	40	Carbohidrato	0.166	6.6	27
Papaya	206	Carbohidrato	0.093	19.3	77

Tabla No. 54: Tabla nutricional media tarde 2

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Cena 2: Trucha al horno con verduras al vapor, Jugo de manzana, Porción de ciruela deshidratada.

Tabla No. 55: Aporte nutricional cena 2

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Trucha	62	Proteína	0.18	11.2	45
		Grasa	0.03	1.9	17
Zuquini	30	Proteína	0.013	0.39	2
		Carbohidrato	0.06	1.8	7
Cebolla paitaña	30	Proteína	0.012	0.36	1
		Carbohidrato	0.125	3.75	15
Lechuga	30	Carbohidrato	0.022	0.66	3
Aceite	9.1	Grasa	1	9.1	82
Manzana	250	Carbohidrato	0.151	37.7	151
Ciruela deshidratada	64	Carbohidrato	0.147	9.4	38
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 56: Tabla nutricional cena 2

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.3	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 3 para hombres

Desayuno 3: Tigrillo, Jugo de naranja.

Tabla No. 57: Aporte nutricional desayuno 3 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	100	Proteína	0.01	1.0	4
		Carbohidrato	0.421	42.1	168
Mantequilla	4	Grasa	0.825	3.3	29.7
Queso de mesa	34	Proteína	0.217	7.4	30
		Grasa	0.143	4.9	44
		Carbohidrato	0.031	1.1	4
Huevo	55	Proteína	0.120	6.6	26
		Grasa	0.107	5.9	53
		Carbohidrato	0.024	1.32	5
Naranja	175	Carbohidrato	0.120	21.0	84
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 58: Tabla nutricional desayuno 3 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	107	100	500	100

Media mañana 3: Ceviche de palmito, Jugo de sandía.

Tabla No. 59: Aporte nutricional media maña 3 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Palmito	125	Proteína	0.041	5.1	21
		Carbohidrato	0.026	2.6	10
Cebolla paitaña	58	Proteína	0.012	0.7	3
		Carbohidrato	0.125	7.25	29
Limón	12	Proteína	0.013	0.156	1
		Carbohidrato	0.086	1.032	4
Sandía	234	Carbohidrato	0.063	14.7	59
Aceite de oliva	6	Grasa	1	6.0	54
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 60: Tabla nutricional media mañana 3 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 3: Crema de zapallo, Corvina al vapor con vegetales, Papas salteadas, Ensalada de frutas.

Tabla No. 61: Aporte nutricional almuerzo 3 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Zapallo	250	Carbohidrato	0.083	20.8	83
Frejol tierno	30	Proteína	0.102	3.1	12
		Carbohidrato	0.283	8.5	34
Crema de leche	15	Proteína	0.029	0.4	2
		Grasa	0.2	3.0	27
		Carbohidrato	0.04	0.6	2
Cebolla perla	50	Carbohidrato	0.166	8.3	33
Corvina	76	Proteína	0.174	13.2	53
Brócoli	25	Proteína	0.06	1.5	6
		Carbohidrato	0.063	1.6	6
Cebolla puerro	25	Proteína	0.025	0.6	3
		Carbohidrato	0.066	1.7	7
Zuquini	25	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.06	1.5	6
Zanahoria	30	Carbohidrato	0.1	3.0	12
Papa	79	Proteína	0.024	1.9	8
		Carbohidrato	0.204	16.1	64
Aceite	16	Grasa	1	16.0	144
Durazno	100	Carbohidrato	0.114	11.4	46
Papaya	100	Carbohidrato	0.093	9.3	37
Naranja	88	Carbohidrato	0.12	10.5	42
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 62: Tabla nutricional almuerzo 3 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 3: Batido de leche con frutilla, Tostada de pan integral.

Tabla No. 63: Aporte nutricional media tarde 3 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	103	Proteína	0.031	3.2	13
		Grasa	0.031	3.2	29
		Carbohidrato	0.047	4.8	19
Frutilla	33	Carbohidrato	0.069	2.25	9
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20
Pan integral	30	Proteína	0.093	2.8	11
		Carbohidrato	0.612	18.0	73
Mantequilla	3.4	Grasa	0.825	2.8	25

Tabla No. 64: Tabla nutricional media tarde 3 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

Cena 3: Pasta al pesto, Porción de sandía, Té de cedrón.

Tabla No. 65: Aporte nutricional cena 3 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Fideo	59.7	Proteína	0.134	8.0	32
		Carbohidrato	0.729	44	174
Queso parmesano	10	Proteína	0.327	3.3	13
		Grasa	0.244	2.4	10
Almendra	5	Proteína	0.186	0.9	4
		Grasa	0.541	2.7	24
		Carbohidrato	0.196	1.0	4
Albahaca	5	Proteína	0.043	0.2	1
		Grasa	0.016	0.1	1
		Carbohidrato	0.052	0.3	1
Aceite de oliva	5.8	Grasa	1	5.8	52
Sandía	175	Carbohidrato	0.063	11.0	44
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 66: Tabla nutricional cena 3 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 4 para hombres

Desayuno 4: Yogurt natural con granola y fruta, Tostada de pan integral

Tabla No. 67: Aporte nutricional desayuno 4 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yogurt natural	150	Proteína	0.042	6.3	25
		Grasa	0.011	1.7	15
		Carbohidrato	0.045	6.8	27
Mora	50	Proteína	0.014	0.7	3
		Carbohidrato	0.132	7.0	26
Melón	50	Carbohidrato	0.063	3.0	13
Durazno	79	Carbohidrato	0.114	9.0	36
Granola	26	Proteína	0.148	3.8	15
		Grasa	0.24	6.2	56
		Carbohidrato	0.532	13.8	55
Pan integral	45	Proteína	0.093	4.2	17
		Carbohidrato	0.58	26.1	104
Mantequilla	7.3	Grasa	0.825	6.1	55
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 68: Tabla nutricional desayuno 4 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.4	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	107	100	500	100

Media mañana 4: Empanada de morocho, Café en agua.

Tabla No. 69: Aporte nutricional media mañana 4 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Masa de morocho	60	Proteína	0.029	1.7	7
		Carbohidrato	0.346	20.8	83
Aceite	5.6	Grasa	1	5.6	50
Carne molida de res	20	Proteína	0.212	4.2	17.0
		Grasa	0.016	0.3	2.9
Cebolla perla	18	Carbohidrato	0.166	3.0	12
Zanahoria	20	Carbohidrato	0.1	2.0	8
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 70: Tabla nutricional media mañana 4 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 4: Crema de lenteja, Pollo al horno, Ensalada de verduras, Jugo de piña, Porción de fruta.

Tabla No. 71: Aporte nutricional almuerzo 4 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Lenteja	27	Proteína	0.230	6.2	25
		Carbohidrato	0.611	16.5	66
Cebolla perla	18	Carbohidrato	0.166	3.0	12
Crema de leche	12	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.200	2.4	22
		Carbohidrato	0.040	0.5	2
Pollo	60	Proteína	0.216	13.0	52
		Grasa	0.027	1.6	15
Apio	70	Proteína	0.021	1.4	6
		Carbohidrato	0.063	4.4	18
Zanahoria	80	Carbohidrato	0.100	8.0	32
Lechuga	35	Carbohidrato	0.022	0.8	3.1
Aceite	15	Grasa	1	15.0	135
Piña	250	Carbohidrato	0.136	34.0	136
Manzana	172	Carbohidrato	0.151	26.0	104
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 72: Tabla nutricional almuerzo 4 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 4: Tortilla de papa con salsa de aguacate, Porción de fruta, Te de manzanilla.

Tabla No. 73: Aporte nutricional media tarde 4 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	116	Proteína	0.024	2.8	11
		Carbohidrato	0.204	23.7	95
Aceite	1	Grasa	1	1.1	9.9
Queso	10	Proteína	0.217	2.9	12
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Aguacate	20	Proteína	0.014	0.3	1.1
		Grasa	0.173	3.5	31.1
Mandarina	22	Carbohidrato	0.069	1.5	6
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 74: Tabla nutricional media tarde 4 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Cena 4: Mote pillo, Porción de fruta, Té negro

Tabla No. 75: Aporte nutricional cena 4 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Mote	150	Proteína	0.021	3.2	13
		Carbohidrato	0.230	34.5	138
Leche	40	Proteína	0.031	1.2	5
		Grasa	0.031	1.2	11
		Carbohidrato	0.047	1.9	8
Cebolla blanca	25	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.111	2.8	11
Huevo	40	Proteína	0.12	4.8	19.2
		Grasa	0.107	4.28	38.52
		Carbohidrato	0.024	0.96	3.84
Queso	11.5	Proteína	0.217	2.5	10
		Grasa	0.143	1.6	15
		Carbohidrato	0.031	0.4	1
Aceite	3.8	Grasa	1	3.8	34.2
Papaya	137	Carbohidrato	0.093	12.7	51
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 76: Tabla nutricional cena 4 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 5 para hombres

Desayuno 5: Empanada de verde, Jugo de frutilla.

Tabla No. 77: Aporte nutricional desayuno 5 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	100	Proteína	0.01	1.0	4
		Carbohidrato	0.421	42.1	168
Carne de res molida	55	Proteína	0.212	11.6	46
		Grasa	0.016	0.9	7.9
Cebolla paitaña	15	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.125	1.9	7.5
Arveja	30	Proteína	0.075	2.3	9
		Carbohidrato	0.214	6.4	26
Zanahoria	30	Carbohidrato	0.1	3.0	12
Aceite	13.1	Grasa	1	13.1	117.9
Frutilla	174	Carbohidrato	0.069	12.0	48
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 78: Tabla nutricional desayuno 5 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.4	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	107	100	500	100

Media mañana 5: Ensalada de pollo, Jugo de naranja.

Tabla No. 79: Aporte nutricional media mañana 5 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	25	Proteína	0.024	0.6	2
		Carbohidrato	0.204	5.1	20
Pollo	25	Proteína	0.216	5.4	9
		Grasa	0.027	0.7	6
Aceite	5	Grasa	1	5.0	45
Lechuga	20	Carbohidrato	0.022	0.4	2
Naranja	198	Carbohidrato	0.120	23.7	95
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 80: Tabla nutricional media mañana 5 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 5: Sopa de harina de haba, Arroz con camarón, Jugo de sandía, Porción de gelatina de fresa.

Tabla No. 81: Aporte nutricional almuerzo 5 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Harina de haba	25	Proteína	0.246	6.2	25
		Grasa	0.02	0.5	2
		Carbohidrato	0.626	15.7	63
Berro	35	Proteína	0.044	1.54	6
		Carbohidrato	0.04	1.4	6
Cebolla blanca	20	Proteína	0.013	0.26	1
		Carbohidrato	0.111	2.22	9
Papa	30	Proteína	0.024	0.72	3
		Carbohidrato	0.204	6.12	24
Aceite	18.5	Grasa	1	18.5	167
Camarón	59	Proteína	0.164	9.7	39
Arroz	40	Proteína	0.065	2.6	10
		Carbohidrato	0.804	32	129
Cebolla perla	20	Carbohidrato	0.166	3.3	13
Gelatina de fresa	125	Carbohidrato	0.167	20.9	84
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72
Sandia	194	Carbohidrato	0.063	12.2	49

Tabla No. 82: Tabla nutricional almuerzo 5 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 5: Ensalada Caprese, Jugo de pera.

Tabla No. 83: Aporte nutricional media tarde 5 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Tomate riñón	25	Proteína	0.010	0.3	1
		Carbohidrato	0.051	1	5
Queso mozzarella	27	Proteína	0.199	5.5	22
		Grasa	0.161	4.3	39
		Carbohidrato	0.022	0.6	2
Aceite de oliva	1.6	Grasa	1	1.6	14
Albahaca	5	Proteína	0.043	0.2	1
		Grasa	0.016	0.1	1
		Carbohidrato	0.052	0.3	1
Pera	179	Carbohidrato	0.129	23.3	93
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 84: Tabla nutricional media tarde 5 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.4	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

Cena 5: Pasta Alfredo, Café en agua, Porción de frutilla.

Tabla No. 85: Aporte nutricional cena 5 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Fideo	50	Proteína	0.134	6.7	27
		Carbohidrato	0.729	36.5	146
Mantequilla	7	Grasa	0.825	5.9	53
Queso parmesano	15	Proteína	0.327	5.0	20
		Grasa	0.244	3.7	33
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Manzana	109	Carbohidrato	0.151	16.5	66
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 86: Tabla nutricional cena 5 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.3	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 6 para hombres

Desayuno 6: Sanduche de atún, Avena con leche, Ensalada de frutas.

Tabla No. 87: Aporte nutricional desayuno 6 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Atún en aceite	26	Proteína	0.244	6.2	25
		Grasa	0.153	4.0	16
Pan integral	40	Proteína	0.093	3.7	15
		Carbohidrato	0.58	23.2	93
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Tomate riñón	15	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	0.8	3
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1
Mantequilla	6.7	Grasa	0.825	5.6	50
Avena	10	Proteína	0.121	1.2	5
		Grasa	0.075	0.8	7
		Carbohidrato	0.680	6.8	27
Leche	120	Proteína	0.031	3.7	15
		Grasa	0.031	3.7	33
		Carbohidrato	0.047	5.6	23
Papaya	100	Carbohidrato	0.093	9.3	37
Piña	160	Carbohidrato	0.136	21.7	87
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 88: Tabla nutricional desayuno 6 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 6: Patacones rellenos con queso, Porción de fruta.

Tabla No. 89: Aporte nutricional media mañana 6 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	30	Proteína	0.010	0.3	1
		Carbohidrato	0.421	12.6	51
Queso	26	Proteína	0.217	5.7	23
		Grasa	0.143	3.7	33
		Carbohidrato	0.031	0.8	3
Aceite	2.3	Grasa	1	2.3	21
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20
Mango	75	Carbohidrato	0.161	12.0	48

Tabla No. 90: Tabla nutricional desayuno 6 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.4	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

Almuerzo 6: Estofado de pollo, Compota de piña y papaya, Jugo de mora.

Tabla No. 91: Aporte nutricional almuerzo 6 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Arveja tierna	25	Proteína	0.075	1.9	7.5
		Carbohidrato	0.214	5.4	21
Pollo	61	Proteína	0.216	13.0	52
		Grasa	0.027	1.6	15
Tomate riñón	24	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.2	5
Pimiento	20	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.038	0.8	3
Cebolla perla	30	Carbohidrato	0.166	5.0	20
Zanahoria	30	Carbohidrato	0.100	3.0	12
Lechuga	30	Carbohidrato	0.022	0.7	3
Aceite	17	Grasa	1	17.0	153
Papa	70	Proteína	0.024	1.7	7
		Carbohidrato	0.204	14.3	57
Mora	250	Proteína	0.014	3.5	14
		Carbohidrato	0.132	33.0	132
Papaya	100	Carbohidrato	0.093	9.3	37
Piña	162	Carbohidrato	0.136	22.0	88
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 92: Tabla nutricional almuerzo 6 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Media tarde 6: Galleta integral, Porción de queso, Porción de fruta.

Tabla No. 93: Aporte nutricional media tarde 6 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Galleta integral	20	Proteína	0.077	1.5	6
		Grasa	0.154	3.1	28
		Carbohidrato	0.577	11.5	46
Queso	20	Proteína	0.217	4.4	18
		Grasa	0.143	2.9	26
		Carbohidrato	0.031	0.6	2
Manzana	123	Carbohidrato	0.151	18.5	74

Tabla No. 94: Tabla nutricional media tarde 6 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Cena 6: Ensalada de quinua y pollo, Porción de Fruta, Te de Hierva Luisa.

Tabla No. 95: Aporte nutricional cena 6 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Quinua	30	Proteína	0.142	4.3	17
		Grasa	0.041	1.2	11
		Carbohidrato	0.642	19.3	77
Berro	25	Proteína	0.044	1.1	4
		Carbohidrato	0.04	1.0	4
Cebolla perla	30	Carbohidrato	0.166	5.0	20
Zanahoria	30	Carbohidrato	0.100	3.0	12
Pollo	31	Proteína	0.216	6.6	26
		Grasa	0.027	0.8	8
Aceite de oliva	9	Grasa	1	8.9	80
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40
Uva	138	Carbohidrato	0.181	25.0	100

Tabla No. 96: Tabla nutricional cena 6 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 7 para hombres

Desayuno 7: Batido de Guanábana, Huevo revuelto, Café en agua, Porción de fruta.

Tabla No. 97: Aporte nutricional desayuno 7 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Guanábana	50	Proteína	0.01	0.5	2
		Carbohidrato	0.147	7.4	29
Leche pasteurizada	207	Proteína	0.031	6.4	26
		Grasa	0.031	6.4	58
		Carbohidrato	0.047	9.7	39
Huevo	65	Proteína	0.12	7.8	31
		Grasa	0.107	7.0	63
		Carbohidrato	0.024	1.6	6
Aceite de oliva	1	Grasa	1	1.0	9
Cebolla perla	25	Carbohidrato	0.166	4.2	17
Tomate	25	Proteína	0.01	0.3	1
		Carbohidrato	0.051	1.3	5
Mango	253	Carbohidrato	0.161	40.7	163
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 98: Tabla nutricional desayuno 7 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 7: Tortilla de arroz

Tabla No. 99: Aporte nutricional media mañana 7 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Arroz	35	Proteína	0.065	2.3	9
		Carbohidrato	0.804	28.1	113
Huevo	31	Proteína	0.120	3.7	15
		Grasa	0.107	3.3	30
		Carbohidrato	0.024	0.7	3.0
Aceite	3	Grasa	1	3.0	27
Cebolla perla	6	Carbohidrato	0.166	1.0	4

Tabla No. 100: Tabla nutricional desayuno 7 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 7: Crema de garbanzo y queso, Pollo con champiñones, Jugo de piña, Porción de tunas en almíbar.

Tabla No. 101: Aporte nutricional desayuno 7 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Garbanzo	23	Proteína	0.165	3.8	15
		Grasa	0.051	1.2	11
		Carbohidrato	0.583	13.4	54
Queso	10	Proteína	0.217	2.2	9
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Pollo	65	Proteína	0.216	14.0	56
		Grasa	0.027	1.8	16
Champiñón	30	Proteína	0.024	0.72	3
		Carbohidrato	0.04	1.2	5
Lechuga	20	Carbohidrato	0.022	0.44	2
Cebolla perla	20	Carbohidrato	0.166	3.3	13
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.2	2	18
		Carbohidrato	0.04	0.4	2
Aceite	13	Grasa	1	13	117
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18	72
Piña	250	Carbohidrato	0.136	34	136
Tuna	219	Carbohidrato	0.179	39.3	157

Tabla No. 102: Tabla nutricional almuerzo 7 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 7: Quesadilla, Porción de fruta.

Tabla No. 103: Aporte nutricional media tarde 7 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Quesadilla	47	Proteína	0.136	6.4	26
		Grasa	0.119	5.6	50
		Carbohidrato	0.61	28.7	115
Frutilla	33	Carbohidrato	0.069	2.3	9

Tabla No. 104: Aporte nutricional media tarde 7 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Cena 7: Ensalada de pollo con macarrones, Jugo de manzana.

Tabla No. 105: Aporte nutricional cena 7 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Fideo	20	Proteína	0.134	2.7	11
		Carbohidrato	0.729	14.6	58
Pollo	38	Proteína	0.216	8.3	33
		Grasa	0.027	1.0	4
Pimiento verde	12	Proteína	0.012	0.1	1
		Carbohidrato	0.038	0.5	2
Cebollín	12	Proteína	0.038	0.5	2
		Carbohidrato	0.058	0.7	3
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Choclo	15	Proteína	0.033	0.5	2
		Grasa	0.018	0.3	2
		Carbohidrato	0.266	4.0	16
Aceite de oliva	9.7	Grasa	1	9.7	87
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40
Manzana	213	Carbohidrato	0.151	32.2	129

Tabla No. 106: Tabla nutricional cena 7 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	149	253	63
Grasas	11	26	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	189	400	100

Menú 8 para hombres

Desayuno 8: Sanduche de mortadela, Yogurt natural con fruta, Jugo de manzana.

Tabla No. 107: Aporte nutricional desayuno 8 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Mortadela	18	Proteína	0.198	3.6	14
		Grasa	0.13	2.3	21
		Carbohidrato	0.035	0.6	2.52
Pan de agua	45	Proteína	0.098	4.4	18
		Carbohidrato	0.612	27.5	110
Mantequilla	10	Grasa	0.825	8.1	73
Queso	20	Proteína	0.217	4.3	17
		Grasa	0.143	2.9	26
		Carbohidrato	0.031	0.6	2
Yogurt natural	64	Proteína	0.042	2.7	11
		Grasa	0.011	0.7	6
		Carbohidrato	0.045	2.9	12
Plátano	30	Proteína	0.012	0.4	1
		Carbohidrato	0.249	7.5	30
Durazno	30	Carbohidrato	0.114	3.4	14
Frutilla	30	Carbohidrato	0.069	2.07	8
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13	52
Manzana	136	Carbohidrato	0.151	20.5	82

Tabla No. 108: Tabla nutricional desayuno 8 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 8: Dulce de fréjol, Porción de galleta.

Tabla No. 109: Aporte nutricional media mañana 8 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Frejol	20	Proteína	0.205	4.1	16
		Grasa	0.013	0.3	2
		Carbohidrato	0.642	13.8	51
Crema de leche	15	Proteína	0.029	0.4	2
		Grasa	0.2	3.0	27
		Carbohidrato	0.04	0.6	2
Galleta Nevisco	24	Proteína	0.06	1.4	6
		Grasa	0.12	2.9	26
		Carbohidrato	0.696	16.7	67

Tabla No. 110: Tabla nutricional media mañana 8 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 8: Tallarín con pollo, Jugo de melón, Helado de vainilla.

Tabla No. 111: Aporte nutricional almuerzo 8 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pollo	50	Proteína	0.216	10.8	43
		Grasa	0.027	1.4	12
Tallarín	60	Proteína	0.134	8.0	32
		Carbohidrato	0.729	43.7	175
Tomate riñón	50	Proteína	0.01	0.5	2
		Carbohidrato	0.051	2.6	10
Cebolla perla	50	Carbohidrato	0.166	8.3	33.2
Aceite	14	Grasa	1	14.3	129
Helado de vainilla	77	Proteína	0.022	1.7	7
		Grasa	0.044	3.4	30
		Carbohidrato	0.222	17.1	68
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72
Melón	231	Carbohidrato	0.093	21.5	86

Tabla No. 112: Tabla nutricional almuerzo 8 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 8: Pan de campo, Porción de mandarina, Porción de almendra.

Tabla No. 113: Aporte nutricional almuerzo 8 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Almendra	11	Proteína	0.186	2.0	8
		Grasa	0.541	6.0	54
		Carbohidrato	0.196	2.2	9
Pan de campo	40	Proteína	0.102	4.0	16
		Carbohidrato	0.491	19.6	79
Mandarina	80	Carbohidrato	0.109	8.7	35

Tabla No. 114: Tabla nutricional almuerzo 8 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	42	100	200	100

Cena 8: Rollo de papa y atún, Ensalada de lechuga y tomate, Jugo de naranja, Porción de fruta.

Tabla No. 115: Aporte nutricional cena 8 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	75	Proteína	0.024	1.8	7
		Carbohidrato	0.204	15.3	61
Atún en aceite	40	Proteína	0.244	9.8	39
		Grasa	0.153	6.1	55
Pimiento verde	15	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.038	0.6	2
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Aceite de oliva	5	Grasa	1	4.9	44
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1
Tomate riñón	15	Proteína	0.001	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	0.8	3
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40
Naranja	200	Carbohidrato	0.120	24.0	96
Melón	155	Carbohidrato	0.063	9.7	39

Tabla No. 116: Tabla nutricional cena 8 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 9 para hombres

Desayuno 9: Colada de machica con leche, Sanduche de pollo, Jugo de sandía, Porción de fruta.

Tabla No. 117: Aporte nutricional desayuno 9 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	100	Proteína	0.031	3.1	12
		Grasa	0.031	3.1	28
		Carbohidrato	0.047	4.7	19
Harina de cebada	10	Proteína	0.09	0.9	4
		Grasa	0.027	0.3	2
		Carbohidrato	0.77	7.7	31
Pan integral	40	Proteína	0.093	3.7	15
		Carbohidrato	0.58	23.2	93
Pollo	33	Proteína	0.216	7.1	28
		Grasa	0.027	0.9	8.0
Tomate	25	Proteína	0.01	0.3	1
		Carbohidrato	0.051	1.3	5.1
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1.32
Mantequilla	12	Grasa	0.825	9.7	87
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13	52
Sandía	200	Carbohidrato	0.063	12.6	50
Mango	98	Carbohidrato	0.161	15.7	63

Tabla No. 118: Tabla nutricional desayuno 9 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 9: Tamal de pollo, Porción de fruta.

Tabla No. 119: Aporte nutricional media mañana 9 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Tamal de pollo	75	Proteína	0.050	6.0	24
		Grasa	0.074	5.6	50
		Carbohidrato	0.331	24.8	99
Pera	52	Carbohidrato	0.129	6.7	27

Tabla No. 120: Tabla nutricional desayuno 9 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.6	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 9: Crema de zanahoria y papa, Pescado frito, Ensalada de palmito, Jugo de naranja, Porción de fruta.

Tabla No. 121: Aporte nutricional almuerzo 9

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Zanahoria	100	Carbohidrato	0.100	10.0	40
Papa	50	Proteína	0.024	1.2	5
		Carbohidrato	0.204	10.2	41
Cebolla perla	20	Carbohidrato	0.166	3.3	13
Crema de leche	15	Proteína	0.029	0.4	2
		Grasa	0.200	3.0	27
		Carbohidrato	0.040	0.6	2
Verde	45	Proteína	0.010	0.5	2
		Carbohidrato	0.421	18.9	76
Aceite de oliva	15	Grasa	1	15.0	135
Tomate riñón	22	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.1	4
Cebolla perla	30	Carbohidrato	0.166	5.0	20
Palmito	35	Proteína	0.041	1.4	6
		Carbohidrato	0.026	0.9	4
Lechuga	30	Carbohidrato	0.022	0.7	3
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72
Naranja	250	Carbohidrato	0.120	30.0	120
Melón	183	Carbohidrato	0.063	11.5	46

Tabla No. 122: Tabla nutricional almuerzo 9 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 9: Tortilla de maíz, Porción de fruta.

Tabla No. 123: Aporte nutricional media tarde 9 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Harina de maíz	30	Proteína	0.056	1.7	7
		Grasa	0.016	0.5	4
		Carbohidrato	0.583	17.5	70
Leche	20	Proteína	0.031	0.6	2
		Grasa	0.031	0.6	6
		Carbohidrato	0.047	0.9	4
Mantequilla	3.7	Grasa	0.825	3.0	27
Queso de mesa	15	Proteína	0.217	3.3	13
		Grasa	0.143	2.1	19
		Carbohidrato	0.031	0.5	2
Papaya	123	Carbohidrato	0.093	11.5	46

Tabla No. 124: Tabla nutricional media tarde 9 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.4	71.7	122	61
Grasas	6	14.2	54	27
Proteínas	6	14.2	24	12
Total	42	100	200	100

Cena 9: Brocheta de pollo, Ensalada de verduras, Porción de frutas.

Tabla No. 125: Aporte nutricional cena 9 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pollo	40	Proteína	0.216	8.6	35
		Grasa	0.027	1.1	10
Pimiento	15	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.038	0.6	2
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Zuquini	15	Proteína	0.013	0.2	1
		Carbohidrato	0.06	0.9	4
Aceite	8	Grasa	1	8.0	72
Lechuga	20	Carbohidrato	0.022	0.4	2
Zanahoria	20	Carbohidrato	0.1	2.0	8
Rábano	20	Carbohidrato	0.052	1.0	4
Galleta integral	12	Proteína	0.077	0.9	4
		Grasa	0.154	1.8	17
		Carbohidrato	0.577	6.9	28
Uva	100	Carbohidrato	0.181	18.1	72
Manzana	152	Carbohidrato	0.151	23.0	92
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 126: Tabla nutricional cena 9 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.2	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 10 para hombres

Desayuno 10: Tostada de pan integral con queso, Batido de plátano, Porción de fruta.

Tabla No. 127: Aporte nutricional desayuno 10 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pan integral	50	Proteína	0.093	4.7	19
		Carbohidrato	0.580	29.0	116
Queso	25	Proteína	0.217	5.4	22
		Grasa	0.143	3.6	32
		Carbohidrato	0.031	0.8	3
Plátano	50	Proteína	0.012	0.6	2
		Carbohidrato	0.249	12.5	50
Leche	150	Proteína	0.031	4.7	19
		Grasa	0.031	4.7	42
		Carbohidrato	0.047	7.1	28
Mantequilla	7	Grasa	0.825	5.8	52
Pera	122	Carbohidrato	0.129	15.7	63
Azúcar	13	Carbohidrato	1	13.0	52

Tabla No. 128: Tabla nutricional desayuno 10 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	78.5	73	314	63
Grasas	14	13	126	25
Proteínas	15	14	60	12
Total	108	100	500	100

Media mañana 10: Aguacate relleno con verduras, Porción de fruta.

Tabla No. 129: Aporte nutricional media mañana 10 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Aguacate	35	Proteína	0.014	0.5	2
		Grasa	0.173	6.1	54
Choclos	20	Proteína	0.033	0.7	3
		Grasa	0.018	0.4	3
		Carbohidrato	0.266	5.3	21
Vainita	30	Proteína	0.020	0.6	2
		Carbohidrato	0.058	1.7	7
Haba tierna	15	Proteína	0.113	1.7	7
		Carbohidrato	0.247	3.7	15
Pimiento	30	Proteína	0.010	0.3	1
		Carbohidrato	0.063	1.9	8
Arveja	30	Proteína	0.075	2.3	9
		Carbohidrato	0.214	6.4	26
Manzana	70	Carbohidrato	0.151	10.5	42

Tabla No. 130: Tabla nutricional media mañana 10 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	30.5	72	122	61
Grasas	6	14	54	27
Proteínas	6	14	24	12
Total	43	100	200	100

Almuerzo 10: Chuleta de cerdo a la parrilla con menestra de lenteja, Porción de arroz, Porción de patacones, Jugo de piña, Porción de fruta.

Tabla No. 131: Aporte nutricional almuerzo 10 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Chuleta de cerdo	73	Proteína	0.188	13.7	55
		Grasa	0.138	10.1	91
Lenteja	20	Proteína	0.230	4.6	18
		Carbohidrato	0.611	12.2	49
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Verde	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.421	8.4	34
Mantequilla	11	Grasa	0.825	8.9	80
Arroz	40	Proteína	0.065	2.6	10
		Carbohidrato	0.804	32.2	129
Azúcar	18	Carbohidrato	1	18.0	72
Lechuga	20	Carbohidrato	0.022	0.4	2
Rábano	20	Carbohidrato	0.052	1.0	4
Zanahoria	20	Carbohidrato	0.100	2.0	8
Papaya	78	Carbohidrato	0.093	7.3	29
Piña	200	Carbohidrato	0.136	27.2	109

Tabla No. 132: Tabla nutricional almuerzo 10 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	111.2	73.5	445	64
Grasas	19	12.6	171	24
Proteínas	21	13.9	84	12
Total	151	100	700	100

Media tarde 10: Yogurt natural con fruta y almendra.

Tabla No. 133: Aporte nutricional media tarde 10 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yogurt natural	100	Proteína	0.042	4.2	17
		Grasa	0.011	1.1	10
		Carbohidratos	0.045	4.5	18
Almendra	9	Proteína	0.186	1.7	7
		Grasa	0.541	4.9	44
		Carbohidrato	0.196	1.8	7
Durazno	215	Carbohidrato	0.114	24.5	98

Tabla No. 134: Tabla nutricional media tarde 10 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.3	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Cena 10: Ensalada de camarón, Porción de galleta integral, Ensalada de frutas.

Tabla No. 135: Aporte nutricional cena 10 para hombres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Camarón	50	Proteína	0.164	8.2	33
Lechuga	30	Proteína	0.022	0.7	3
Tomate riñón	30	Proteína	0.041	1.2	5
		Carbohidrato	0.051	1.5	6
Palmito	30	Proteína	0.041	1.2	5
		Carbohidrato	0.026	0.8	3
Cebolla perla	30	Carbohidrato	0.166	5.0	20
Aceite de oliva	8.4	Grasa	1	8.4	76
Galleta integral	17	Proteína	0.077	1.3	5
		Grasa	0.154	2.6	24
		Carbohidrato	0.577	9.8	39
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10	40
Pera	135	Carbohidrato	0.129	17.5	70
Uva	100	Carbohidrato	0.181	18.1	72

Tabla No. 136: Tabla nutricional cena 10 para hombres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	63.3	73	253	63
Grasas	11	13	99	25
Proteínas	12	14	48	12
Total	86	100	400	100

Menú 1 para mujeres

Desayuno 1: Café con leche, Tostada de pan con mantequilla, Huevo tibio, Jugo de pera, Ensalada de frutas.

Tabla No. 137: Aporte nutricional desayuno 1 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	206	Proteína	0.031	6.4	26
		Grasa	0.031	6.4	57
		Carbohidrato	0.047	9.7	39
Pan de agua	35	Proteína	0.098	3.4	14
		Carbohidrato	0.612	21.4	86
Mantequilla	3.5	Grasa	0.825	2.9	26
Huevo	35	Proteína	0.120	4.2	17
		Grasa	0.107	3.7	34
		Carbohidrato	0.024	0.8	3
Pera	160	Carbohidrato	0.129	20.7	83
Papaya	60	Carbohidrato	0.093	5.6	22
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11	44

Tabla No. 138: Tabla nutricional desayuno 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.2	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 1: Chochos con tostado, Jugo de sandía.

Tabla No. 139: Aporte nutricional media mañana 1 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Chocho	22	Proteína	0.173	3.8	15
		Grasa	0.074	1.6	15
		Carbohidrato	0.036	08	3
Aceite de oliva	2.7	Grasa	1	2.7	24
Tostado	16	Proteína	0.079	1.2	5
		Grasa	0.045	0.7	6
		Carbohidrato	0.681	10.9	44
Naranja	100	Carbohidrato	0.120	12.0	48
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 140: Tabla nutricional media mañana 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 1: Locro de papa, Pollo a la plancha, Porción de arroz, Ensalada de verduras, Jugo manzana.

Tabla No. 141: Aporte nutricional almuerzo 1 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	40	Proteína	0.024	1.0	4
		Carbohidrato	0.204	8.2	33
Cebolla blanca	8	Proteína	0.013	0.1	0
		Carbohidrato	0.111	0.9	4
Pollo	71	Proteína	0.216	15.3	61
		Grasa	0.027	1.9	17
Arroz	40	Proteína	0.065	2.6	10
		Carbohidrato	0.804	32.2	129
Aceite	16	Grasa	1	16.1	145
Zanahoria	25	Carbohidrato	0.100	2.5	10
Lechuga	25	Carbohidrato	0.022	0.6	2
Pepinillo	25	Carbohidrato	0.022	0.6	2
Manzana	233	Carbohidrato	0.151	35.2	141.0
Azúcar	16	Carbohidrato	1	18.0	72

Tabla No. 142: Tabla nutricional almuerzo 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 1: Habas con mellocos y quesos, Porción de fruta.

Tabla No. 143: Aporte nutricional media tarde 1 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Habas	22	Proteína	0.113	2.5	10
		Carbohidrato	0.247	5.4	22
Meloco	15	Proteína	0.013	0.2	1
		Carbohidrato	0.118	1.8	7
Queso	10	Proteína	0.217	2.3	9
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Aceite de oliva	3.6	Grasa	1	3.6	32
Piña	135	Carbohidrato	0.12	16.2	65
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 144: Tabla nutricional media tarde 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 1: Carne de res a la plancha, Ensalada de verduras, Ensalada de frutas.

Tabla No. 145: Aporte nutricional cena 1 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Carne de res	45	Proteína	0.212	9.5	38
		Grasa	0.016	0.7	6
Choclo	45	Proteína	0.033	1.5	6
		Grasa	0.018	0.8	7
		Carbohidrato	0.266	12.0	48
Rábano	50	Carbohidrato	0.052	2.6	10
Zanahoria	50	Carbohidrato	0.100	5.0	20
Aceite de oliva	8	Grasa	1	8.0	72
Durazno	140	Carbohidrato	0.114	16.0	64
Sandía	190	Carbohidrato	0.063	12.0	48
Azúcar	10	Carbohidrato	1	10.0	40

Tabla No. 146: Tabla nutricional cena 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 2 para mujeres

Desayuno 2: Yogurt natural con fruta, Tostada de pan integral.

Tabla No. 147: Aporte nutricional desayuno 2 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yogurt natural	190	Proteína	0.042	8.0	32
		Grasa	0.011	2.1	19
		Carbohidrato	0.045	8.6	34
Pan integral	42	Proteína	0.093	3.9	16
		Carbohidrato	0.612	25.7	103
Mantequilla	13	Grasa	0.825	10.9	98
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44
Mora	179	Proteína	0.014	2.5	10
		Carbohidrato	0.132	23.6	95

Tabla No. 148: Tabla nutricional desayuno 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.3	72	277	62
Grasas	13	13	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 2: Tortilla de yuca.

Tabla No. 149: Aporte nutricional media mañana 2 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yuca	81	Carbohidrato	0.347	28.107	112
Queso	23	Proteína	0.217	5.0	20
		Grasa	0.143	3.3	30
		Carbohidrato	0.031	0.7	3
Aceite	1.7	Grasa	1	1.7	15

Tabla No. 150: Tabla nutricional media mañana 1 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 2: Bistec de hígado de res con arroz y patacones, Jugo de naranjilla, Porción de fruta.

Tabla No. 151: Aporte nutricional almuerzo 2 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Aceite	13.5	Grasa	1	13.5	122
Hígado de res	71	Proteína	0.196	13.9	56
		Grasa	0.064	4.5	41
		Carbohidrato	0.019	1.3	5
Cebolla paiteña	8	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.125	1.0	4
Pimiento	8	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.038	0.3	1
Tomate riñón	8	Proteína	0.010	0.1	0
		Carbohidrato	0.051	0.4	2
Arroz	40	Proteína	0.065	2.8	11
		Carbohidrato	0.804	32.2	129
Lechuga	70	Carbohidrato	0.022	1.5	6
Zanahoria	70	Carbohidrato	0.100	7.0	28
Plátano barraganete	25	Proteína	0.010	0.3	1
		Carbohidrato	0.421	10.5	42
Naranjilla	160	Proteína	0.011	1.8	7
		Carbohidrato	0.110	17.6	70
Pera	78	Carbohidrato	0.129	10.0	40
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64

Tabla No. 152: Tabla nutricional almuerzo 2 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	97.9	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 2: Salteado de pollo y verduras, Porción de fruta.

Tabla No. 153: Aporte nutricional media tarde 2 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pollo	25	Proteína	0.216	5.4	22
		Grasa	0.203	5.1	46
Zanahoria	35	Carbohidrato	0.100	3.5	14
Cebolla perla	35	Carbohidrato	0.166	5.8	23
Papaya	202	Carbohidrato	0.093	18.7	75

Tabla No. 154: Tabla nutricional media tarde 2 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 2: Trucha al horno con verduras al vapor, Jugo de manzana, Porción de ciruela deshidratada.

Tabla No. 155: Aporte nutricional cena 2 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Trucha	58	Proteína	0.18	10.5	42
		Grasa	0.03	1.7	16
Zuquini	20	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.060	1.2	5
Cebolla paitaña	20	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.125	2.5	10
Lechuga	20	Carbohidrato	0.022	0.4	2
Aceite	8.3	Grasa	1	8.3	75
Manzana	238	Carbohidrato	0.151	36.0	144
Ciruela deshidratada	50	Carbohidrato	0.147	7.4	29
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36

Tabla No. 156: Tabla nutricional cena 2 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	77	100	360	100

Menú 3 para mujeres

Desayuno 3: Tigrillo, Jugo de naranja.

Tabla No. 157: Aporte nutricional desayuno 3 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	90	Proteína	0.01	0.9	4
		Carbohidrato	0.421	37.9	152
Mantequilla	3.6	Grasa	0.825	3.0	27
Queso de mesa	33	Proteína	0.217	7.1	28
		Grasa	0.143	4.7	42
		Carbohidrato	0.031	1.0	4
Huevo	50	Proteína	0.12	6.0	24
		Grasa	0.107	5.4	48
		Carbohidrato	0.024	1.2	5
Naranja	150	Carbohidrato	0.12	18.0	72
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 158: Tabla nutricional desayuno 3 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.2	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 3: Ceviche de palmito, Jugo de sandía.

Tabla No. 159: Aporte nutricional media mañana 3 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Palmito	100	Proteína	0.041	4.1	16
		Carbohidrato	0.026	2.3	9
Cebolla paitaña	50	Proteína	0.012	0.6	2
		Carbohidrato	0.125	6.3	25
Limón	12	Proteína	0.013	0.2	1
		Carbohidrato	0.086	1.0	4
Sandía	226	Carbohidrato	0.063	14.2	57
Aceite de oliva	5	Grasa	1	5.0	45
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 160: Tabla nutricional media mañana 3 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 3: Crema de zapallo, Corvina al vapor con vegetales, Papas salteadas, Ensalada de frutas.

Tabla No. 161: Aporte nutricional almuerzo 3 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Zapallo	230	Carbohidrato	0.083	19.1	76
Frejol tierno	20	Proteína	0.102	2.0	8
		Carbohidrato	0.283	5.7	23
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.200	2.0	18
		Carbohidrato	0.040	0.4	2
Cebolla perla	40	Carbohidrato	0.166	6.6	27
Corvina	70	Proteína	0.174	13.2	53
Brócoli	20	Proteína	0.060	1.2	5
		Carbohidrato	0.063	1.3	5
Cebolla puerro	20	Proteína	0.025	0.5	2
		Carbohidrato	0.066	1.3	5
Zuquini	20	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.060	1.2	5
Zanahoria	25	Carbohidrato	0.100	2.5	10
Papa	70	Proteína	0.024	1.7	7
		Carbohidrato	0.204	14.3	57
Aceite	16	Grasa	1	16.0	144
Durazno	90	Carbohidrato	0.114	10.3	41
Papaya	90	Carbohidrato	0.093	8.4	33
Naranja	90	Carbohidrato	0.120	10.7	43
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64

Tabla No. 162: Tabla nutricional almuerzo 3 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 3: Batido de leche con frutilla, Tostada de pan integral.

Tabla No. 163: Aporte nutricional media tarde 3 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	77	Proteína	0.031	2.4	10
		Grasa	0.031	2.4	21
		Carbohidrato	0.047	3.6	14
Frutilla	43	Carbohidrato	0.069	3.0	12
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20
Pan integral	28	Proteína	0.093	2.6	10
		Carbohidrato	0.612	17.1	69
Mantequilla	3.1	Grasa	0.825	2.6	23

Tabla No. 164: Tabla nutricional media tarde 3 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 3: Pasta al pesto, Porción de sandía, Té de cedrón.

Tabla No. 165: Aporte nutricional cena 3 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Fideo	52	Proteína	0.134	7.0	28
		Carbohidrato	0.729	37.9	152
Queso parmesano	10	Proteína	0.327	3.3	13
		Grasa	0.244	2.4	10
Almendra	4	Proteína	0.186	0.7	3
		Grasa	0.541	2.2	19
		Carbohidrato	0.196	0.8	3
Albahaca	4	Proteína	0.043	0.2	1
		Grasa	0.016	0.1	1
		Carbohidrato	0.052	0.2	1
Aceite de oliva	5	Grasa	1	5.0	45
Sandía	194	Carbohidrato	0.063	12.2	49
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36

Tabla No. 166: Tabla nutricional cena 3 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	57	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 4 para mujeres

Desayuno 4: Desayuno 4: Yogurt natural con granola y fruta, Tostada de pan integral.

Tabla No. 167: Aporte nutricional desayuno 4 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yogurt natural	140	Proteína	0.042	5.9	24
		Grasa	0.011	1.5	14
		Carbohidrato	0.045	6.3	25
Mora	48	Proteína	0.014	0.7	3
		Carbohidrato	0.132	6.3	25
Melón	50	Carbohidrato	0.063	3.2	13
Durazno	46	Carbohidrato	0.114	5.2	21
Granola	24	Proteína	0.148	3.6	14
		Grasa	0.24	5.8	52
		Carbohidrato	0.532	12.8	51
Pan integral	42	Proteína	0.093	3.9	16
		Carbohidrato	0.58	24.4	97
Mantequilla	7	Grasa	0.825	5.7	51
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 168: Tabla nutricional desayuno 4 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.3	72	277	62
Grasas	13	13	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 4: Empanada de morocho, Café en agua.

Tabla No. 169: Aporte nutricional media mañana 4 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Masa de morocho	53.5	Proteína	0.029	1.6	6
		Carbohidrato	0.346	18.5	74
Aceite	4.7	Grasa	1	4.7	42
Carne molida de res	16.5	Proteína	0.212	3.5	14
		Grasa	0.016	0.3	2
Cebolla perla	20	Carbohidrato	0.166	3.3	13
Zanahoria	20	Carbohidrato	0.100	2.0	8
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 170: Tabla nutricional media mañana 4 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	G	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 4: Crema de lenteja, Pollo al horno, Ensalada de verduras, Jugo de piña, Porción de fruta.

Tabla No. 171: Aporte nutricional almuerzo 4 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Lenteja	20	Proteína	0.230	4.6	18
		Carbohidrato	0.611	12.2	49
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.200	2.0	18
		Carbohidrato	0.040	0.4	2
Pollo 60		Proteína	0.216	13.0	52
		Grasa	0.027	1.6	15
Apio	60	Proteína	0.021	1.2	5
		Carbohidrato	0.063	3.8	15
Zanahoria	75	Carbohidrato	0.100	7.5	30
Lechuga	30	Carbohidrato	0.022	0.7	3
Aceite	14	Grasa	1	14.4	130
Piña	225	Carbohidrato	0.136	30.6	122
Manzana	166	Carbohidrato	0.151	25.0	100
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64

Tabla No. 172: Tabla nutricional almuerzo 4 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 4: Tortilla de papa con salsa de aguacate, Porción de fruta, Te de manzanilla.

Tabla No. 173: Aporte nutricional media tarde 4 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	80	Proteína	0.024	1.92	8
		Carbohidrato	0.204	16.3	65
Aceite	1	Grasa	1	1.1	10
Queso	10	Proteína	0.217	2.9	12
		Grasa	0.143	1.43	13
		Carbohidrato	0.031	0.31	1
Aguacate	15	Proteína	0.014	0.2	1
		Grasa	0.173	2.6	23
Mandarina	98	Carbohidrato	0.069	6.7	27
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 174: Tabla nutricional media tarde 4 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 4: Cena 4: Mote pillo, Porción de fruta, Té negro.

Tabla No. 175: Aporte nutricional cena para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Mote	130	Proteína	0.021	2.7	11
		Carbohidrato	0.230	29.9	120
Leche	35	Proteína	0.031	1.1	4
		Grasa	0.031	1.1	10
		Carbohidrato	0.047	1.6	7
Cebolla blanca	20	Proteína	0.013	0.3	1
		Carbohidrato	0.111	2.2	9
Huevo	40	Proteína	0.120	4.8	19
		Grasa	0.107	4.3	39
		Carbohidrato	0.024	1.0	4
Queso	10	Proteína	0.217	2.1	8
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Aceite	3.2	Grasa	1	3.2	29
Papaya	134	Carbohidrato	0.093	12.5	50
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36

Tabla No. 176: Tabla nutricional cena 4 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 5 para mujeres

Desayuno 5: Empanada de verde, Jugo de frutilla.

Tabla No. 177: Aporte nutricional desayuno 5 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	95	Proteína	0.010	1.0	4
		Carbohidrato	0.421	40.0	160
Carne de res molida	50	Proteína	0.212	10.8	43
		Grasa	0.016	0.8	7.2
Cebolla paitaña	12	Proteína	0.012	0.1	1
		Carbohidrato	0.125	1.5	6
Arveja	28	Proteína	0.075	2.1	8
		Carbohidrato	0.214	6.0	24
Zanahoria	25	Carbohidrato	0.100	2.5	10
Aceite	12.2	Grasa	1	12.2	109.8
Frutilla	120	Carbohidrato	0.069	8.3	33
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 178: Tabla nutricional desayuno 5 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.2	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 5: Ensalada de pollo, Jugo de naranja.

Tabla No. 179: Aporte nutricional media mañana 5 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	20	Proteína	0.024	0.5	2
		Carbohidrato	0.204	4.1	16
Pollo	21	Proteína	0.216	4.5	9
		Grasa	0.027	0.6	5
Aceite	4	Grasa	1	4.4	40
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1
Naranja	181	Carbohidrato	0.120	21.0	87
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 180: Tabla nutricional media mañana 5 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 5: Sopa de harina de haba, Arroz con camarón, Jugo de sandía, Porción de gelatina de fresa.

Tabla No. 181: Aporte nutricional almuerzo 5 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Harina de haba	20	Proteína	0.246	4.9	20
		Grasa	0.020	0.4	2
		Carbohidrato	0.626	12.5	50
Berro	30	Proteína	0.044	1.3	5
		Carbohidrato	0.040	1.2	5
Cebolla blanca	15	Proteína	0.013	0.2	1
		Carbohidrato	0.111	1.7	7
Papa	25	Proteína	0.024	0.6	2
		Carbohidrato	0.204	5.1	20
Aceite	17.6	Grasa	1	17.6	158
Camarón	57	Proteína	0.164	9.4	38
Arroz	40	Proteína	0.065	2.6	10
		Carbohidrato	0.804	32.2	129
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Gelatina de fresa	100	Carbohidrato	0.167	16.7	67
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64
Sandía	171	Carbohidrato	0.063	10.7	43

Tabla No. 182: Tabla nutricional almuerzo 5 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 5: Ensalada Caprese, Jugo de pera.

Tabla No. 183: Aporte nutricional media tarde 5 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Tomate riñón	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.0	4
Queso mozzarella	24	Proteína	0.199	4.8	19
		Grasa	0.161	3.9	35
		Carbohidrato	0.022	0.5	2
Aceite de oliva	1	Grasa	1	1.0	9
Albahaca	5	Proteína	0.043	0.2	1
		Grasa	0.016	0.1	1
		Carbohidrato	0.052	0.3	1
Pera	171	Carbohidrato	0.129	22.0	88
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20

Tabla No. 184: Tabla nutricional media tarde 5 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 5: Pasta Alfredo, Café en agua, Porción de frutilla.

Tabla No. 185: Aporte nutricional cena 5 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Espagueti	47	Proteína	0.134	6.3	25
		Carbohidrato	0.729	34.3	137
Mantequilla	6.3	Grasa	0.825	5.2	47
Queso parmesano	14	Proteína	0.327	4.6	18
		Grasa	0.244	3.4	31
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Manzana	84	Carbohidrato	0.151	12.7	51
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36

Tabla No. 186: Tabla nutricional cena 5 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 6 para mujeres

Desayuno 6: Sanduche de atún, Avena con leche, Ensalada de frutas.

Tabla No. 187: Aporte nutricional desayuno 6 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Atún en aceite	24	Proteína	0.244	5.9	24
		Grasa	0.153	3.7	15
Pan integral	40	Proteína	0.093	3.7	15
		Carbohidrato	0.580	23.2	93
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Tomate riñón	10	Proteína	0.010	0.1	0
		Carbohidrato	0.051	0.5	2
Lechuga	10	Carbohidrato	0.022	0.2	1
Mantequilla	6.6	Grasa	0.825	5.5	50
Avena	10	Proteína	0.121	1.2	5
		Grasa	0.075	0.8	7
		Carbohidrato	0.680	6.8	27
Leche	100	Proteína	0.031	3.1	12
		Grasa	0.031	3.1	28
		Carbohidrato	0.047	4.7	19
Papaya	80	Carbohidrato	0.093	7.4	30
Piña	134	Carbohidrato	0.136	18.2	73
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 188: Tabla nutricional desayuno 6 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.3	72	277	62
Grasas	13	13	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 6: Patacones rellenos con queso, Porción de fruta.

Tabla No. 189: Aporte nutricional media mañana 6 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Plátano verde	30	Proteína	0.01	0.3	1
		Carbohidrato	0.421	12.6	51
Queso	22	Proteína	0.217	4.8	19
		Grasa	0.143	3.1	28
		Carbohidrato	0.031	0.7	3
Aceite	2	Grasa	1	2.0	18
Azúcar	5	Carbohidrato	1	5.0	20
Mango	62	Carbohidrato	0.161	10.0	40

Tabla No. 190: Tabla nutricional media mañana 6 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 6: Estofado de pollo, Compota de piña y papaya, Jugo de mora.

Tabla No. 191: Aporte nutricional almuerzo 6 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Arveja tierna	20	Proteína	0.075	1.5	6
		Carbohidrato	0.214	4.3	17
Pollo	59	Proteína	0.216	12.8	51
		Grasa	0.027	1.6	14
Tomate riñón	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.0	4
Pimiento	15	Proteína	0.012	0.2	1
		Carbohidrato	0.038	0.6	2
Cebolla perla	25	Carbohidrato	0.166	4.2	17
Zanahoria	25	Carbohidrato	0.100	2.5	10
Lechuga	25	Carbohidrato	0.022	0.6	2
Aceite	16.4	Grasa	1	16.4	148
Papa	65	Proteína	0.024	1.6	6
		Carbohidrato	0.204	13.3	53
Mora	200	Proteína	0.014	2.8	11
		Carbohidrato	0.132	26.4	106
Papaya	80	Carbohidrato	0.093	7.4	30
Piña	160	Carbohidrato	0.136	21.7	87
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64

Tabla No. 192: Tabla nutricional almuerzo 6 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 6: Galleta integral, Porción de queso, Porción de fruta.

Tabla No. 193: Aporte nutricional media tarde 6 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Galleta integral	18	Proteína	0.077	1.4	6
		Grasa	0.154	2.8	25
		Carbohidrato	0.577	10.4	42
Queso	17	Proteína	0.217	3.7	15
		Grasa	0.143	2.4	22
		Carbohidrato	0.031	0.5	2
Manzana	114	Carbohidrato	0.151	17.2	69

Tabla No. 194: Tabla nutricional media tarde 6 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 6: Ensalada de quinua y pollo, Porción de Fruta, Te de Hierva Luisa.

Tabla No. 195: Aporte nutricional cena 6 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Quinoa	25	Proteína	0.142	3.6	14
		Grasa	0.041	1.0	9
		Carbohidrato	0.642	16.1	64
Berro	22	Proteína	0.044	1.0	4
		Carbohidrato	0.040	0.9	4
Cebolla perla	25	Carbohidrato	0.166	4.2	17
Zanahoria	25	Carbohidrato	0.100	2.5	10
Pollo	30	Proteína	0.216	6.5	26
		Grasa	0.027	0.8	7
Aceite de oliva	8.2	Grasa	1	8.2	74
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36
Uva	131	Carbohidrato	0.181	23.7	95

Tabla No. 196: Tabla nutricional cena 6 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 7 para mujeres

Desayuno 7: Batido de Guanábana, Huevo revuelto, Café en agua, Porción de fruta.

Tabla No. 197: Aporte nutricional desayuno 7 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Guanábana	48	Proteína	0.010	0.5	2
		Carbohidrato	0.147	7.1	28
Leche pasteurizada	200	Proteína	0.031	6.2	25
		Grasa	0.031	6.2	56
		Carbohidrato	0.047	9.4	38
Huevo	56	Proteína	0.120	6.7	27
		Grasa	0.107	6.0	54
		Carbohidrato	0.024	1.3	5
Aceite de oliva	1	Grasa	1	1.0	9
Cebolla perla	20	Carbohidrato	0.166	3.3	13
Tomate	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.0	4
Mango	223	Carbohidrato	0.161	36.0	144
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 198: Tabla nutricional desayuno 7 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.1	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 7: Tortilla de arroz

Tabla No. 199: Aporte nutricional media mañana 7 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Arroz	28	Proteína	0.065	1.8	7
		Carbohidrato	0.804	22.5	90
Huevo	28	Proteína	0.120	3.4	13
		Grasa	0.107	3.0	27
		Carbohidrato	0.024	0.7	3
Aceite	2	Grasa	1	2.0	18
Cebolla perla	33	Carbohidrato	0.166	5.5	22

Tabla No. 200: Tabla nutricional media mañana 7 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 7: Crema de garbanzo y queso, Pollo con champiñones, Jugo de piña, Porción de tunas en almíbar.

Tabla No. 201: Aporte nutricional almuerzo 7 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Garbanzo	20	Proteína	0.165	3.3	13
		Grasa	0.051	1.0	9
		Carbohidrato	0.583	11.7	47
Queso	10	Proteína	0.217	2.2	9
		Grasa	0.143	1.4	13
		Carbohidrato	0.031	0.3	1
Pollo	60	Proteína	0.216	13.0	52
		Grasa	0.027	1.6	15
Champiñón	25	Proteína	0.024	0.6	2
		Carbohidrato	0.040	1.0	4
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.200	2.0	18
		Carbohidrato	0.040	0.4	2
Aceite	12	Grasa	1	12.0	108
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64
Piña	225	Carbohidrato	0.136	30.6	122
Tuna	194	Carbohidrato	0.179	34.7	139

Tabla No. 202: Tabla nutricional almuerzo 7 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 7: Quesadilla, Porción de fruta.

Tabla No. 203: Aporte nutricional media tarde 7 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Quesadilla	39	Proteína	0.136	5.3	21
		Grasa	0.119	4.6	42
		Carbohidrato	0.610	23.8	95
Frutilla	80	Carbohidrato	0.069	5.5	22

Tabla No. 204: Tabla nutricional media tarde 7 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 7: Ensalada de pollo con macarrones, Jugo de manzana.

Tabla No. 205: Aporte nutricional cena 7 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Fideo	18	Proteína	0.134	2.4	10
		Carbohidrato	0.729	13.1	52
Pollo	36	Proteína	0.216	7.8	31
		Grasa	0.027	1.0	4
Pimiento verde	10	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.038	0.4	2
Cebollín	10	Proteína	0.038	0.4	2
		Carbohidrato	0.058	0.6	2
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Choclo	10	Proteína	0.033	0.3	1
		Grasa	0.018	0.2	2
		Carbohidrato	0.266	2.7	11
Aceite de oliva	8.8	Grasa	1	8.8	79
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36
Manzana	201	Carbohidrato	0.151	30.5	122

Tabla No. 206: Tabla nutricional cena 7 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	146	226	63
Grasas	10	26	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	186	360	100

Menú 8 para mujeres

Desayuno 8: Sanduche de mortadela, Yogurt natural con fruta, Jugo de manzana.

Tabla No. 207: Aporte nutricional desayuno 8 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Mortadela	16	Proteína	0.198	3.2	13
		Grasa	0.130	2.1	19
		Carbohidrato	0.035	0.6	2
Pan de agua	40	Proteína	0.098	3.9	16
		Carbohidrato	0.612	24.5	98
Mantequilla	9.2	Grasa	0.825	7.6	68
Queso	18	Proteína	0.217	3.9	16
		Grasa	0.143	2.6	23
		Carbohidrato	0.031	0.6	2
Yogurt natural	64	Proteína	0.042	2.7	11
		Grasa	0.011	0.7	6
		Carbohidrato	0.045	2.9	12
Plátano	28	Proteína	0.012	0.3	1
		Carbohidrato	0.249	7.0	28
Durazno	20	Carbohidrato	0.114	2.3	9
Frutilla	20	Carbohidrato	0.069	1.4	6
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44
Manzana	127	Carbohidrato	0.151	19.2	77

Tabla No. 208: Tabla nutricional desayuno 8 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.3	72	277	62
Grasas	13	13	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 8: Dulce de fréjol, Porción de galleta.

Tabla No. 209: Aporte nutricional media mañana 8 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Frejol	20	Proteína	0.205	4.1	16
		Grasa	0.013	0.3	2
		Carbohidrato	0.642	12.8	51
Crema de leche	13	Proteína	0.029	0.4	2
		Grasa	0.200	2.6	23
		Carbohidrato	0.040	0.5	2
Galleta Navisco	20.3	Proteína	0.060	1.2	5
		Grasa	0.120	2.4	22
		Carbohidrato	0.696	14.1	57

Tabla No. 210: Tabla nutricional media mañana 8 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	29	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 8: Tallarín con pollo, Jugo de melón, Helado de vainilla.

Tabla No. 211: Aporte nutricional almuerzo 8 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pollo	45	Proteína	0.216	9.7	39
		Grasa	0.027	1.2	11
Tallarín	55	Proteína	0.134	7.4	29
		Carbohidrato	0.729	40.1	160
Tomate riñón	40	Proteína	0.010	0.4	2
		Carbohidrato	0.051	2.0	8
Cebolla perla	40	Carbohidrato	0.166	6.6	27
Aceite	14.6	Grasa	1	14.6	131
Helado de vainilla	50	Proteína	0.022	1.1	4
		Grasa	0.044	2.2	20
		Carbohidrato	0.222	11.1	44
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64
Melón	242	Carbohidrato	0.093	22.5	90

Tabla No. 212: Tabla nutricional almuerzo 8 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 8: Pan de campo, Porción de mandarina, Porción de almendra.

Tabla No. 213: Aporte nutricional media tarde 8 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Almendra	9	Proteína	0.186	1.7	7
		Grasa	0.541	5.0	45
		Carbohidrato	0.196	1.8	7
Pan de campo	30	Proteína	0.102	4.0	16
		Carbohidrato	0.491	14.7	59
Mandarina	106	Carbohidrato	0.109	11.5	46

Tabla No. 214: Tabla nutricional media tarde 8 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 8: Rollo de papa y atún, Ensalada de lechuga y tomate, Jugo de naranja, Porción de fruta.

Tabla No. 215: Aporte nutricional cena 8 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Papa	60	Proteína	0.024	1.4	6
		Carbohidrato	0.204	12.2	49
Atún en aceite	38	Proteína	0.244	9.3	37
		Grasa	0.153	5.8	52
Pimiento verde	10	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.038	0.4	2
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Aceite de oliva	4.2	Grasa	1	4.2	38
Lechuga	10	Carbohidrato	0.022	0.2	1
Tomate riñón	10	Proteína	0.010	0.1	0
		Carbohidrato	0.051	0.5	2
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36
Naranja	200	Carbohidrato	0.120	24.0	96
Melón	135	Carbohidrato	0.063	8.5	34

Tabla No. 216: Tabla nutricional cena 8 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 9 para mujeres

Desayuno 9: Colada de machica con leche, Sanduche de pollo, Jugo de sandía, Porción de fruta.

Tabla No. 217: Aporte nutricional desayuno 9 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Leche pasteurizada	95	Proteína	0.031	2.9	12
		Grasa	0.031	2.9	27
		Carbohidrato	0.047	4.5	18
Harina de cebada	8	Proteína	0.090	0.7	3
		Grasa	0.027	0.2	2
		Carbohidrato	0.770	6.2	25
Pan integral	37	Proteína	0.093	3.4	14
		Carbohidrato	0.580	21.5	86
Pollo	31	Proteína	0.216	6.7	27
		Grasa	0.027	0.8	8
Tomate	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	1.0	4
Lechuga	10	Carbohidrato	0.022	0.2	1
Mantequilla	11	Grasa	0.825	9.0	81
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44
Sandía	180	Carbohidrato	0.063	11.3	45
Mango	84	Carbohidrato	0.161	13.5	54

Tabla No. 218: Tabla nutricional desayuno 9 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.2	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 9: Tamal de pollo, Porción de fruta.

Tabla No. 219: Aporte nutricional media mañana 9 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Tamal de pollo	70	Proteína	0.05	5.0	20
		Grasa	0.074	5.2	47
		Carbohidrato	0.331	23.2	93
Pera	41	Carbohidrato	0.129	5.2	21

Tabla No. 220: Tabla nutricional media mañana 9 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 9: Crema de zanahoria y papa, Pescado frito, Ensalada de palmito, Jugo de naranja, Porción de fruta.

Tabla No. 221: Aporte nutricional almuerzo 9 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Zanahoria	80	Carbohidrato	0.100	8.0	32
Papa	40	Proteína	0.024	1.0	4
		Carbohidrato	0.204	8.2	33
Cebolla perla	15	Carbohidrato	0.166	2.5	10
Crema de leche	10	Proteína	0.029	0.3	1
		Grasa	0.200	2.0	18
		Carbohidrato	0.040	0.4	2
Pargo	80	Proteína	0.203	16.2	65
		Grasa	0.016	1.3	12
Verde	40	Proteína	0.010	0.4	2
		Carbohidrato	0.421	16.8	67
Aceite de oliva	15	Grasa	1	14.7	132
Tomate riñón	18	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.051	0.9	4
Cebolla perla	25	Carbohidrato	0.166	4.2	17
Palmito	30	Proteína	0.041	1.2	5
		Carbohidrato	0.026	0.8	3
Lechuga	25	Carbohidrato	0.022	0.6	2
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64
Naranja	235	Carbohidrato	0.120	28.2	113
Melón	179	Carbohidrato	0.063	11.2	45

Tabla No. 222: Tabla nutricional almuerzo 9 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	218
Grasas	18	13	162	90
Proteínas	19	14	76	42
Total	135	100	630	350

Media tarde 9: Tortilla de maíz, Porción de fruta.

Tabla No. 223: Aporte nutricional media tarde 9 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Harina de maíz	25	Proteína	0.056	1.4	6
		Grasa	0.016	0.4	4
		Carbohidrato	0.583	14.6	58
Leche	20	Proteína	0.031	0.6	2
		Grasa	0.031	0.6	6
		Carbohidrato	0.047	0.9	4
Mantequilla	2.4	Grasa	0.825	2.0	18
Queso de mesa	15	Proteína	0.217	3.3	13
		Grasa	0.143	2.1	19
		Carbohidrato	0.031	0.5	2
Papaya	123	Carbohidrato	0.093	11.5	48

Tabla No. 224: Tabla nutricional media tarde 9 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74.2	115	64
Grasas	5	12.9	45	25
Proteínas	5	12.9	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 9: Brocheta de pollo, Ensalada de verduras, Porción de frutas.

Tabla No. 225: Aporte nutricional cena 9 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pollo	40	Proteína	0.216	8.6	35
		Grasa	0.027	1.1	10
Pimiento	10	Proteína	0.012	0.1	0
		Carbohidrato	0.038	0.4	2
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Zuquini	10	Proteína	0.013	0.1	1
		Carbohidrato	0.060	0.6	2
Aceite	7.4	Grasa	1	7.4	67
Lechuga	18	Carbohidrato	0.022	0.4	2
Zanahoria	18	Carbohidrato	0.100	1.8	7
Rábano	18	Carbohidrato	0.052	0.9	4
Galleta integral	10	Proteína	0.077	0.8	3
		Grasa	0.154	1.5	14
		Carbohidrato	0.577	5.8	23
Uva	90	Carbohidrato	0.181	16.3	65
Manzana	139	Carbohidrato	0.151	21.0	84
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36

Tabla No. 226: Tabla nutricional cena 9 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

Menú 10 para mujeres

Desayuno 10: Tostada de pan integral con queso, Batido de plátano, Porción de fruta.

Tabla No. 227: Aporte nutricional desayuno 10 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Pan integral	45	Proteína	0.093	4.2	17
		Carbohidrato	0.580	26.1	104
Queso	22	Proteína	0.217	4.8	19
		Grasa	0.143	3.1	28
		Carbohidrato	0.031	0.7	3
Plátano	45	Proteína	0.012	0.54	2
		Carbohidrato	0.249	11.2	45
Leche	140	Proteína	0.031	4.3	17
		Grasa	0.031	4.3	39
		Carbohidrato	0.047	6.6	26
Mantequilla	7	Grasa	0.825	5.5	49.5
Pera	109	Carbohidrato	0.129	14.0	56
Azúcar	11	Carbohidrato	1	11.0	44

Tabla No. 228: Tabla nutricional desayuno 10 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	69.2	72	277	62
Grasas	13	14	117	26
Proteínas	14	15	56	12
Total	96	100	450	100

Media mañana 10: Aguacate relleno con verduras, Porción de fruta.

Tabla No. 229: Aporte nutricional media mañana 10 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Aguacate	29	Proteína	0.014	0.4	2
		Grasa	0.173	5.0	45
Choclos	20	Proteína	0.033	0.7	3
		Grasa	0.018	0.4	3
		Carbohidrato	0.266	5.3	21
Vainita	25	Proteína	0.020	0.5	2
		Carbohidrato	0.058	1.5	6
Haba tierna	15	Proteína	0.113	1.7	7
		Carbohidrato	0.247	3.7	15
Pimiento	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.063	1.3	5
Arveja	20	Proteína	0.075	1.5	6
		Carbohidrato	0.214	4.3	17
Manzana	79	Carbohidrato	0.151	12.0	48

Tabla No. 230: Tabla nutricional media mañana 10 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.7	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Almuerzo 10: Chuleta de cerdo a la parrilla con menestra de lenteja, Porción de arroz, Porción de patacones, Jugo de piña, Porción de fruta.

Tabla No. 231: Aporte nutricional almuerzo 10 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Chuleta de cerdo	68	Proteína	0.188	12.8	51
		Grasa	0.138	9.4	84
Lenteja	15	Proteína	0.230	3.5	14
		Carbohidrato	0.611	9.2	37
Cebolla perla	10	Carbohidrato	0.166	1.7	7
Verde	20	Proteína	0.010	0.2	1
		Carbohidrato	0.421	8.4	34
Mantequilla	10.4	Grasa	0.825	8.6	77
Arroz	40	Proteína	0.065	2.6	10
		Carbohidrato	0.804	32.2	129
Azúcar	16	Carbohidrato	1	16.0	64
Lechuga	15	Carbohidrato	0.022	0.3	1
Rábano	15	Carbohidrato	0.052	0.8	3
Zanahoria	15	Carbohidrato	0.100	1.5	6
Papaya	38	Carbohidrato	0.093	3.5	14
Piña	180	Carbohidrato	0.136	24.5	98

Tabla No. 232: Tabla nutricional almuerzo 10 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	98.0	73	392	62
Grasas	18	13	162	26
Proteínas	19	14	76	12
Total	135	100	630	100

Media tarde 10: Yogurt natural con fruta y almendra.

Tabla No. 233: Aporte nutricional media tarde 10 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Yogurt natural	80	Proteína	0.042	3.4	13
		Grasa	0.011	0.9	8
		Carbohidratos	0.045	3.6	14
Almendra	8	Proteína	0.186	1.5	6
		Grasa	0.541	4.3	39
		Carbohidrato	0.196	1.6	6
Durazno	203	Carbohidrato	0.114	23.2	93

Tabla No. 234: Tabla nutricional media tarde 10 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	28.8	74	115	64
Grasas	5	13	45	25
Proteínas	5	13	20	11
Total	39	100	180	100

Cena 10: Ensalada de camarón, Porción de galleta integral, Ensalada de frutas.

Tabla No. 235: Aporte nutricional cena 10 para mujeres

Alimento	Cantidad (g)	Macronutriente	%/100	g	kcal
Camarón	47	Proteína	0.164	7.7	31
Lechuga	25	Proteína	0.022	0.6	2
Tomate	25	Proteína	0.041	1.0	4
		Carbohidrato	0.051	1.3	5
Palmito	25	Proteína	0.041	1.0	4
		Carbohidrato	0.026	0.7	3
Cebolla perla	25	Carbohidrato	0.166	4.2	17
Aceite de oliva	7.7	Grasa	1	7.7	69
Galleta integral	15	Proteína	0.077	1.3	5
		Grasa	0.154	2.3	21
		Carbohidrato	0.577	8.7	35
Azúcar	9	Carbohidrato	1	9.0	36
Pera	122	Carbohidrato	0.129	15.7	63
Uva	90	Carbohidrato	0.181	16.3	65


Tabla No. 236: Tabla nutricional cena 10 para mujeres

TABLA NUTRICIONAL				
Nutriente	g	% g	kcal	% kcal
Carbohidratos	56.5	73	226	63
Grasas	10	13	90	25
Proteínas	11	14	44	12
Total	78	100	360	100

“Al elaborar los menús; es conveniente señalar que es difícil lograr una adecuación del 100% en los cálculos, por lo que se acepta como margen de error $\pm 10\%$ ” (Vega & Iñarritu, 2010, p. 123).

4.2 Elaboración de recetas Estándar

Recetas Estándar Menú 1

					
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA					
Receta: Café con leche, Tostada de pan, Huevo tibio, Jugo de pera, Porción de fruta Género: Desayuno Porción: 1 pax					
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche pasteurizada	g	184	0.0008	0.15	
Pan de agua	g	40	0.0031	0.12	Rebanadas
Mantequilla	g	4	0.0048	0.02	
Huevo	g	45	0.0025	0.11	
Pera	g	170	0.0025	0.43	Lavar y cortar
Papaya	g	100	0.0015	0.15	Lavar, pelar y picar
Café	g	5	0.0270	0.14	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.13
				5% Otros	0.06
				Total	1.19
PROCEDIMIENTO					
Café con leche					
Calentar la leche, agregar el café y endulzar con azúcar.					
Tostada de pan					
Tostar el pan en un sartén, luego untar con mantequilla.					
Huevo tibio					
Poner en un recipiente con agua fría, dejar que hierva.					
Agregar el huevo por 3 minutos y retirar.					
Jugo de pera					
Licuar la pera con el azúcar, añadir unas gotas de limón para evitar que se oxide el jugo.					
Acompañar el desayuno con porción de papaya picada.					



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Chochos con tostado, Jugo de sandía

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Chocho	g	25	0.0025	0.06	Lavar y pelar
Aceite de oliva	g	3	0.0138	0.04	
Tostado	g	22	0.0028	0.06	
Sandía	g	167	0.0017	0.28	Lavar, pelar y cortar
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.45
				5% Otros	0.02
				Total	0.47

PROCEDIMIENTO

Chochos con tostado

Ecurrir los chochos, colocar en un recipiente, agregar aceite de oliva y limón, acompañar con tostado.

Jugo de sandía

Licuar la sandía con un poco de agua y azúcar, servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Locro de papa, Pollo a la plancha, Ensalada de verduras, Jugo de manzana

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Papa	g	50	0.0025	0.13	Cubos de 2cmx2cm
Cebolla blanca	g	10	0.0094	0.09	Picada finamente
Pollo (Pechuga)	g	76	0.0043	0.33	Filete
Arroz	g	50	0.0012	0.06	
Aceite	g	17	0.0036	0.06	
Zanahoria	g	33	0.0113	0.37	Juliana
Lechuga	g	33	0.0180	0.59	Troceada
Pepinillo	g	33	0.0077	0.25	Media luna
Manzana	g	245	0.0020	0.49	Lavar y cortar
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
				Subtotal	1.82
				5% Otros	0.09
				Total Costo	1.91

PROCEDIMIENTO

Locro de papa

Hacer un refrito con cebolla blanca y aceite.

Añadir las papas y rehogar hasta que empiece a formar una costra en la base de la olla.

Desglasar con el agua hasta cubrir completamente, dejar cocer hasta que la papa se desintegre, añadir un poco de leche.

Sazonar con sal y pimienta.

Pollo a la plancha

Salpimentar el filete de pollo, colocar en la plancha o en un sartén de teflón previamente caliente.

Ensalada de verduras

En un recipiente poner la zanahoria, lechuga y el pepinillo.

Jugo de manzana

Cocinar la manzana hasta que estén suaves, licuar y cernir.

Servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Habas con melloco y queso, Jugo de piña

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Habas	g	30	0.0022	0.07	Lavar
Meloco	g	20	0.0013	0.03	Lavar
Queso	g	11	0.0056	0.06	Rodaja
Aceite de oliva	g	4	0.0138	0.06	
Piña	g	129	0.0015	0.19	Pelar y corta en cubos
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.41
				5% Otros	0.02
				Total	0.43

PROCEDIMIENTO

Habas con melloco

Realizar una cocción a la inglesa a las habas y mellocos por separado, luego escurrir y dar un choque térmico de agua con hielo.

Servir las habas y los mellocos con una rodaja de queso.

Jugo de piña

Licuar la piña con un poco de agua y azúcar, cernir y servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Carne de res a la plancha, Ensalada de verduras, Ensalada de frutas

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Carne de res	g	50	0.0067	0.33	Filete
Choclo	g	40	0.0025	0.10	
Rábano	g	60	0.0015	0.09	Chips
Zanahoria	g	60	0.0010	0.06	Rallada
Aceite de oliva	g	9	0.0138	0.12	
Durazno	g	160	0.0025	0.40	Cubos
Sandía	g	246	0.0017	0.41	Cubos
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.52
				5% Otros	0.08
				Total	1.60

PROCEDIMIENTO

Carne de res a la plancha

Salpimentar el filete de carne, colocar en la plancha o en un sartén de teflón previamente caliente.

Ensalada de verduras

Realizar una cocción a la inglesa a los choclos, luego escurrir y dar un choque térmico de agua con hielo.

En un recipiente mezclar el choclo, la zanahoria, el rábano con un poco de aceite de oliva.

Ensalada de frutas

En un recipiente mezclar el durazno y la sandía.

Recetas Estándar Menú 2



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Yogurt natural con fruta, Tostada de pan integral

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Yogurt natural	g	185	0.0026	0.48	
Pan integral	g	50	0.0032	0.16	Rebanadas
Mantequilla	g	15	0.0048	0.07	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
Mora	g	200	0.0022	0.44	
				Subtotal	1.16
				5% Otros	0.06
				Total	1.22

PROCEDIMIENTO

Yogurt natural con fruta

En un recipiente poner la mora, luego añadir el yogurt natural.

Tostada de pan integral

Tostar el pan integral en un sartén, luego untar con mantequilla



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tortilla de yuca

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Yuca	g	85	0.00324	0.28	
Queso	g	28	0.0056	0.16	Desmenuzado
Aceite	g	2	0.0027	0.01	
				Subtotal	0.44
				5% Otros	0.02
				Total	0.46

PROCEDIMIENTO

Tortilla de yuca

Cocinar la yuca, luego majar y amasar con el queso.

Formar las tortillas y freír en abundante aceite a 185°C, dorar y escurrir.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Bistec de hígado de res con arroz y patacones, Jugo de naranjilla, Porción de pera

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Hígado de res	g	80	0.0031	0.24	Filete
Cebolla paiteña	g	10	0.0010	0.01	Juliana
Pimiento	g	10	0.0016	0.02	Juliana
Tomate riñón	g	10	0.0030	0.03	Concasse
Arroz	g	42	0.0012	0.05	
Lechuga	g	75	0.0018	0.14	
Zanahoria	g	75	0.0010	0.07	Juliana
Aceite	g	14	0.0027	0.04	
Plátano barraganete	g	30	0.0020	0.06	
Naranjilla	g	175	0.0018	0.32	Pelar
Pera	g	114	0.0025	0.29	
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
				Subtotal	1.28
				5% Otros	0.06
				Total	1.34

PROCEDIMIENTO

Bistec de hígado de res con arroz y patacones

Limpiar, lavar, cortar el hígado, condimentar con sal, ajo y comino.

En un sartén previamente caliente poner el aceite y freír el hígado, cuando ya esté frito añadir la cebolla paiteña, el pimiento y el tomate.

Tapar el sartén para que no se evaporen los jugos, dejar cocinar por 10 minutos.

Acompañar el Bistec de hígado con arroz y patacones.

Jugo de naranjilla

Licuar la naranjilla con el azúcar, luego cernir y servir en un vaso.

Acompañar el almuerzo con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Salteado de pollo y verduras, Porción de fruta

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pechuga de pollo	g	30	0.0043	0.13	Cubos
Zanahoria	g	40	0.0010	0.04	Paisana
Cebolla perla	g	40	0.0010	0.04	Paisana
Papaya	g	206	0.0015	0.32	
				Subtotal	0.53
				5% Otros	0.03
				Total	0.56

PROCEDIMIENTO

Salteado de pollo y verduras

Saltear la pechuga de pollo con la zanahoria y la cebolla perla, rectificar sabores con sal y pimienta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Trucha con verduras al horno, Jugo de manzana, Porción de ciruelas deshidratadas

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Trucha	g	62	0.0074	0.46	Filete
Zuquini	g	30	0.0036	0.11	Paisana
Cebolla paiteña	g	30	0.0010	0.03	Paisana
Lechuga	g	30	0.0018	0.05	
Aceite	g	9.1	0.0027	0.02	
Manzana	g	250	0.0020	0.50	
Ciruela deshidratada	g	64	0.0113	0.73	
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.90
				5% Otros	0.10
				Total	2.00

PROCEDIMIENTO

Trucha con vegetales al horno

Precalentar el horno a 180° C

Saltear el zuquini, la cebolla paiteña.

En una placa poner un poco de aceite, colocar la trucha previamente condimentada con sal y pimienta junto con las verduras salteadas anteriormente.

Terminar la cocción en el horno.

Jugo de manzana

Cocinar la manzana hasta que estén suaves, licuar y cernir.

Servir en un vaso.

Acompañar la cena con una porción de ciruela deshidratada.

Recetas Estándar Menú 3



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tigrillo, Jugo de naranja

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Plátano verde	g	100	0.0020	0.20	Pelado y cortado
Mantequilla	g	4	0.0048	0.02	
Queso de mesa	g	34	0.0056	0.19	Desmenuzado
Huevo	g	55	0.0025	0.14	
Naranja	g	175	0.0010	0.18	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.73
				5% Otros	0.04
				Total	0.77

PROCEDIMIENTO

Tigrillo

Pelar y cocinar el plátano verde con agua y sal.

Sacar los plátanos verdes para majar.

En un sartén poner la mantequilla, añadir el verde majado, el huevo y el queso revolver y rectificar sabores con sal y pimienta.

Jugo de naranja

Cortar por la mitad la naranja y extraer el jugo, servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ceviche de palmito, Jugo de sandía

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Palmito en lata	g	125	0.013	1.53	Cortar en rondelas
Cebolla paiteña	g	58	0.0010	0.06	Juliana
Limón	g	12	0.0020	0.02	zumo
Sandía	g	234	0.0017	0.39	Cubos
Aceite de oliva	g	6	0.0138	0.08	
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
				Subtotal	2.09
				5% Otros	0.10
				Total	2.19

PROCEDIMIENTO

Ceviche de palmito

En un recipiente colocar la cebolla paiteña, el zumo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva, dejar curtir por 10 minutos, luego agregar el palmito.

Jugo de sandía

Licuar la sandía con un poco de agua y azúcar, servir en un vaso



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Crema de zapallo, Corvina al vapor con verduras, Papas salteadas, Ensalada de frutas

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	g	250	0.0014	0.36	Mirepoix
Frejol tierno	g	30	0.0025	0.08	Cocinado
Crema de leche	g	15	0.0033	0.05	
Cebolla perla	g	50	0.0010	0.05	Brunoise
Corvina	g	76	0.0133	1.01	Filete
Brócoli	g	25	0.0015	0.04	Blanqueado
Cebolla puerro	g	25	0.0045	0.11	Paisana
Zuquini	g	25	0.0036	0.09	Paisana
Zanahoria	g	30	0.0010	0.03	Paisana
Papa	g	79	0.0013	0.10	Cuartos
Aceite	g	16	0.0027	0.04	
Durazno	g	100	0.0025	0.25	Cubos
Papaya	g	100	0.0015	0.15	Cubos
Naranja	g	88	0.0010	0.09	Zumo
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
				Subtotal	2.48
				5% Otros	0.12
				Total	2.60

PROCEDIMIENTO

Crema de zapallo

Rehogar en aceite la cebolla perla y el zapallo, luego desglasar con agua cocer hasta que se desintegre totalmente el zapallo, añadir el frejol tierno.

Dejar reducir, agregar la crema de leche y rectificar sabores con sal y pimienta.

Corvina al vapor con verduras

Dorar el ajo en aceite, agregar todos los vegetales, revolver constantemente.

Poner la corvina previamente salpimentada sobre los vegetales, tapar y bajar la llama, cocinar hasta que la corvina este lista, rectificar sabores.

Papas salteadas

Realizar una cocción a la inglesa a las papas, luego escurrir y dar un choque térmico de agua con hielo.

Saltear con mantequilla las papas, rectificar sabores con sal y pimienta.

Ensalada de frutas

En un recipiente mezclar el durazno, la papaya el zumo de naranja.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Batido de leche con frutilla, Tostada de pan integral

Género: Media Tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche pasteurizada	g	103	0.0008	0.08	
Frutilla	g	33	0.0022	0.07	Lavadas
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
Pan integral	g	30	0.0032	0.10	Rebanadas
Mantequilla	g	3.4	0.0048	0.02	
				Subtotal	0.27
				5% Otros	0.01
				Total	0.28

PROCEDIMIENTO

Batido de leche con frutilla

Licuar la leche con frutilla y el azúcar.

Tostada de pan integral

Tostar el pan en un sartén, luego untar con mantequilla.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
 FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Pasta al pesto, Porción de fruta , Te de cedrón

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Fideo	g	60	0.0044	0.26	
Queso parmesano	g	10	0.0206	0.21	
Almendra	g	5	0.0670	0.34	
Albahaca	g	5	0.0100	0.05	
Aceite de oliva	g	6	0.0138	0.08	
Sandía	g	175	0.0017	0.29	Cubos
Té de cedrón	g	16	0.0038	0.06	
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.30
				5% Otros	0.06
				Total	1.36

PROCEDIMIENTO

Pasta

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo (un litro de agua por cada 100 gramos de pasta), agregar sal y remover.

Ecurrir cuando la pasta este al dente y reservar.

Salsa al Pesto

Licuar la almendra, albacá, ajo, perejil, incorporar poco a poco al aceite de oliva hasta obtener una mezcla uniforme.

Servir la pasta con la salsa al pesto y queso parmesano.

Té de cedrón

Poner una bolsita de té en una taza de agua caliente y dejar reposar de 3 a 5 minutos.

Acompañar la cena con porción de fruta.

Recetas Estándar Menú 4



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Yogurt con granola y fruta, Tostada de pan integral

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Yogurt natural	g	150	0.0026	0.39	
Mora	g	50	0.0022	0.11	
Melón	g	50	0.0019	0.09	Cubos
Durazno	g	79	0.0025	0.20	Cubos
Granola	g	26	0.0091	0.24	
Pan integral	g	45	0.0032	0.14	Rebanadas
Mantequilla	g	7	0.0048	0.03	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.21
				5% Otros	0.06
				Total	1.27

PROCEDIMIENTO

Yogurt con granola y fruta

Colocar en un recipiente mora, melón y durazno, luego agregar el yogurt natural y la granola.

Tostada de pan integral

Tostar el pan en un sartén, luego untar con mantequilla.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Empanada de morocho ,Café en agua

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Masa de morocho	g	60	0.0021	0.13	
Aceite	g	5.6	0.0027	0.02	
Carne molida de res	g	20	0.0076	0.15	
Cebolla perla	g	18	0.0010	0.02	Brunoise
Zanahoria	g	20	0.0010	0.02	Brunoise
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
Café	g	5	0.0270	0.14	
				Subtotal	0.48
				5% Otros	0.02
				Total	0.50

PROCEDIMIENTO

Empanada de morocho

Relleno

Rehogar en aceite zanahoria, cebolla perla ajo, apio, sudar y añadir carne molida de res

Sazonar, condimentar reducir y cocinar.

Aromatizar con cilantro y rectificar.

Masa de morocho

Cocer el morocho durante 1/2 hora, tamizar y dejar enfriar antes de moler el morocho debe estar seco sin mucha agua.

Moler, añadir sal, y amasar hasta obtener una masa uniforme.

Bolear, extender sobre film con aceite, rellenar y formar empanadas

Freír en aceite a 185°C hasta que se dore, escurrir.

Café en agua

Poner en una taza agua caliente luego adicionar una cucharadita de café, endulzar con azúcar.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Crema de lenteja, Pollo al horno, Ensalada de verduras, Jugo de piña, Porción de fruta

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Lenteja	g	27	0.0021	0.06	
Cebolla perla	g	18	0.0010	0.02	Brunoise
Crema de leche	g	12	0.0033	0.04	
Pollo	g	60	0.0023	0.14	
Apio	g	70	0.0022	0.16	Juliana
Zanahoria	g	80	0.0010	0.08	Juliana
Lechuga	g	35	0.0018	0.06	Troceada
Aceite	g	15	0.0027	0.04	
Piña	g	250	0.0015	0.38	Pelar y cortar en cubos
Manzana	g	172	0.0020	0.34	
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
				Subtotal	1.33
				5% Otros	0.07
				Total	1.40

PROCEDIMIENTO

Crema de lenteja

Hacer un refrito con la cebolla perla, desglasar con agua, poner la lenteja, cocer hasta que este suave, luego licuar y dejar reducir, agregar la crema de leche y rectificar sabores.

Pollo al horno

Engrasar la bandeja con aceite poner el pollo previamente salpimentado, llevar al horno hasta que este dorado.

Ensalada de verduras

En un recipiente colocar lechuga, zanahoria, apio.

Servir el pollo con la ensalada.

Jugo de piña

Licuar la piña con un poco de agua y azúcar, cernir y servir en un vaso.

Acompañar el almuerzo con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tortilla de papa con salsa de aguacate, Porción de fruta, Te de manzanilla.

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Papa	g	116	0.0013	0.15	
Aceite	g	1	0.0027	0.003	
Queso	g	10	0.0025	0.03	Desmenuzado
Aguacate	g	20	0.0010	0.02	
Mandarina	g	22	0.0010	0.02	
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
Té de manzanilla	g	16	0.0038	0.06	
				Subtotal	0.28
				5% Otros	0.01
				Total	0.29

PROCEDIMIENTO

Tortilla de papa

Realizar una cocción a la inglesa a las papas, escurrir y aplastar.

Amasar, formar las tortillas y rellenar con el queso.

Dorar con un poco de aceite a fuego medio.

Salsa de aguacate

Licuar el aguacate, sazonar con sal y pimienta, mezclar bien.

Servir las tortillas de papa con la salsa de aguacate.

Te de manzanilla

Poner una bolsita de té en una taza de agua caliente, dejar reposar de 3 a 5 minutos.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Mote pillo, Porción de fruta, Té negro

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mote	g	150	0.0025	0.38	
Leche	g	40	0.0008	0.03	
Cebolla blanca	g	25	0.0010	0.03	Brunoise
Huevo	g	40	0.0025	0.10	
Queso	g	11.5	0.0056	0.06	Desmenuzado
Aceite	g	3.8	0.0027	0.01	
Papaya	g	137	0.0015	0.21	Cubos
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
Té negro	g	16	0.0038	0.06	
				Subtotal	0.88
				5% Otros	0.04
				Total	0.92

PROCEDIMIENTO

Mote pillo

Hacer un refrito la cebolla blanca y el ajo, cuando la cebolla este transparente agregar el mote y mezclar incorporar la leche y sazonar.

Dejar hervir a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido. Añadir los huevos ligeramente batidos dejar cocinar a fuego bajo revolviendo.

Té negro

Poner una bolsita de té en una taza de agua caliente y dejar reposar de 3 a 5 minutos.

Acompañar la cena con porción de fruta.

Recetas Estándar Menú 5



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Empanada de verde, Jugo de frutilla

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Plátano verde	g	100	0.0020	0.20	
Carne de res molida	g	55	0.0076	0.42	
Cebolla paiteña	g	15	0.0010	0.02	Brunoise
Arveja	g	30	0.0030	0.09	Cocida
Zanahoria	g	30	0.0010	0.03	Brunoise
Aceite	g	13.1	0.0027	0.04	
Frutilla	g	174	0.0022	0.39	Lavada
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.19
				5% Otros	0.06
				Total	1.25

PROCEDIMIENTO

Empanada de verde

Cocer los plátanos, escurrir, aún calientes uno por uno majar con un bolillo, amasar y rectificar sabores.

A parte rehogar en aceite cebolla, zanahoria una vez transparentado agregar carne molida.

Extender plástico con aceite y poner porciones de masa, estirar formar un disco y rellenar con la carne molida.

Freír en abundante aceite hasta dorar y que quede crocante, sacar y escurrir el exceso de aceite.

Jugo de frutilla

Licuar la frutilla con un poco de agua, azúcar, cernir y servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ensalada de pollo, Jugo de naranja

Género: Media Mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Papa	g	25	0.0013	0.03	Cubos
Pollo	g	25	0.0023	0.06	Cubos
Aceite	g	5	0.0027	0.01	
Lechuga	g	20	0.0018	0.04	Troceada
Naranja	g	198	0.0010	0.20	
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.34
				5% Otros	0.02
				Total	0.36

PROCEDIMIENTO

Ensalada de pollo

Cocinar el pollo, luego escurrir para dar un choque térmico con agua y hielo, reservar
 Blanquera las papas, escurrir para dar un choque térmico con agua y hielo, reservar
 Mezclar lechuga, papas, pollo, rectificar sabores con sal y pimienta.

Jugo de naranja

Cortar por la mitad la naranja y extraer el jugo.
 Servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Sopa de harina de haba, Arroz con camarón, Jugo de sandía, Porción de gelatina de fresa

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de haba	g	25	0.0040	0.10	Diluir en agua
Berro	g	35	0.0035	0.12	
Cebolla blanca	g	20	0.0010	0.02	Brunoise
Papa	g	30	0.0013	0.04	Cubos
Aceite	g	18.5	0.0027	0.05	
Camarón	g	59	0.0150	0.88	Limpio y desvenado
Arroz	g	40	0.0012	0.05	Cocido
Cebolla perla	g	20	0.0010	0.02	Brunoise
Gelatina de fresa	g	125	0.0038	0.47	
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
Sandía	g	194	0.0017	0.32	Cubos
				Subtotal	2.09
				5% Otros	0.10
				Total	2.20

PROCEDIMIENTO

Sopa de harina de haba

Rehogar en aceite cebolla, ajo, hasta cristalizar, desglasar con agua reducir por 20 min.

Añadir harina diluida en agua y dejar cocer por 15 min.

Incorporar papas y cocer 3/4, añadir los berros y dejar en el fuego hasta cocer.

Rectificar sabores y aromatizar con cilantro.

Arroz con camarón

Rehogar en aceite la cebolla perla, incorporar el camarón y cocer sin pasar el punto de cocción, aromatizar con cilantro.

Mezclar el arroz con la preparación anterior, rectificar sabores con sal y pimienta.

Jugo de sandía

Licuar la sandía con un poco de agua y azúcar, servir en un vaso.

Acompañar el almuerzo con porción de gelatina de fresa.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
 FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ensalada Caprese, Jugo de pera

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Tomate riñón	g	25	0.0030	0.08	Rodajas
Queso mozzarella	g	27	0.0089	0.24	Láminas
Aceite de oliva	g	1.6	0.0138	0.02	
Albahaca	g	5	0.0100	0.05	Hojas limpias
Pera	g	179	0.0025	0.45	
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.84
				5% Otros	0.04
				Total	0.88

PROCEDIMIENTO

Ensalada Caprese

Armar la ensalada en una fuente alternado los tomates con el queso mozzarella y las hojas de albahaca adicionar el aceite de oliva sobre la ensalada.

Jugo de pera

Licuar la pera con el azúcar, añadir unas gotas de limón para evitar que se oxide el jugo.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Pasta Alfredo, Café en agua, Porción de fruta

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Espagueti	g	50	0.0074	0.37	
Mantequilla	g	7	0.0048	0.03	
Queso parmesano	g	15	0.0206	0.31	
Crema de leche	g	10	0.0033	0.03	
Manzana	g	109	0.0020	0.22	
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
Café	g	5	0.0270	0.14	
				Subtotal	1.11
				5% Otros	0.06
				Total	1.16

PROCEDIMIENTO

Pasta Alfredo

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo (un litro de agua por cada 100 gramos de pasta), agregar sal y remover.

Ecurrir cuando la pasta este al dente y reservar.

Salsa

Mezclar en un recipiente la crema de leche, mantequilla, queso parmesano, llevar a calentar.

Cuando comience a hervir remover bien hasta que se forme una crema, añadir la nuez moscada.

Rectificar sabores con sal y pimienta.

Café en agua

Poner en una taza agua caliente luego adicionar una cucharadita de café, endulzar con azúcar.

Recetas Estándar Menú 6



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Sanduche de atún, Avena con leche, Ensalada de frutas

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Atún en aceite	g	26	0.0152	0.40	
Pan integral	g	40	0.0032	0.13	Rebanadas
Cebolla perla	g	15	0.0010	0.02	Brunoise
Tomate riñón	g	15	0.0030	0.05	Concase/Brunoise
Lechuga	g	15	0.0018	0.03	Hojas limpias
Mantequilla	g	7	0.0048	0.03	
Avena	g	10	0.0019	0.02	
Leche	g	120	0.0008	0.10	
Papaya	g	100	0.0015	0.15	Cubos
Piña	g	160	0.0015	0.24	Cubos
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.17
				5% Otros	0.06
				Total	1.23

PROCEDIMIENTO

Sanduche de atún

Tostar el pan en un sartén.

En un recipiente poner atún, cebolla perla, tomate riñón y mezclar.

La mezcla anterior colocar sobre el pan y armar el sanduche.

Avena con leche

Poner la leche en una olla, luego agregar las hojuelas de avena y la canela.

Dejar hervir y mezclar constantemente.

Ensalada de frutas

En un recipiente mezclar el durazno y la sandía.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Patacones rellenos con queso, Porción de fruta

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Plátano verde	g	30	0.0020	0.06	Pelar/cortar
Queso	g	26	0.0056	0.14	Rodajas
Aceite	g	2	0.0027	0.01	
Azúcar	g	5	0.0011	0.01	
Mango	g	75	0.0015	0.11	
				Subtotal	0.33
				5% Otros	0.02
				Total	0.35

PROCEDIMIENTO

Patacones rellenos con queso

Freír los vedes hasta que se doren pero sin que se cocinen por dentro. Aplastar con un mazo.

Sobre la mitad de los verdes colocar la rodajita de queso, tapar con la otra mitad y aplastarlos suavemente.

Freír, dorar y escurrir.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Estofado de pollo, Compota de piña y papaya, Jugo de mora

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pollo	g	61	0.0023	0.14	Limpio
Arveja tierna	g	25	0.0030	0.08	Blanqueada
Tomate riñón	g	24	0.0030	0.07	Concase y repicado
Pimiento	g	20	0.0016	0.03	
Cebolla perla	g	30	0.0010	0.03	
Zanahoria	g	30	0.0010	0.03	
Lechuga	g	30	0.0018	0.05	Chiffonade
Aceite	g	17	0.0027	0.05	
Papa	g	70	0.0013	0.09	Cocinada
Mora	g	250	0.0022	0.56	
Papaya	g	100	0.0015	0.15	Cubos medianos
Piña	g	162	0.0015	0.24	Cubos medianos
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
				Subtotal	1.54
				5% Otros	0.08
				Total	1.62

PROCEDIMIENTO

Estofado de pollo

Rehogar en aceite zanahoria, cebolla perla, ajo, pimiento.

Sellar el pollo, caramelizar, condimentar, aromatizar con cilantro.

Incorporar tomate, desglasar con un poco de agua agregar la arveja, cocer hasta que el pollo este con una temperatura interior de 68°C.

Acompañar el pollo estofado con papas y lechuga.

Compota de piña y papaya

Realizar un almíbar con agua canela y azúcar, añadir las frutas picadas, hervir a fuego suave hasta que la fruta se impregne en el almíbar, teniendo cuidado de que no se deshagan.

Enfriar y servir en copas.

Jugo de mora

Licuar la mora con un poco de agua y azúcar, cernir y servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Galleta integral, Porción de queso, Porción de fruta

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Galleta integral	g	20	0.0065	0.13	
Queso	g	20	0.0056	0.11	Rebanada
Manzana	g	123	0.0020	0.25	
				Subtotal	0.49
				5% Otros	0.02
				Total	0.51

PROCEDIMIENTO

Servirse a media tarde galleta integral, porción de queso y fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ensalada de quinua y pollo, Porción de Fruta, Te de Hierva Luisa

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Quinua	g	30	0.0094	0.28	Remojada
Berro	g	25	0.0035	0.08	Lavado y secado
Cebolla perla	g	30	0.0010	0.03	Juliana
Zanahoria	g	30	0.0010	0.03	Juliana
Pollo	g	31	0.0023	0.07	Cubos/cocinado
Aceite de oliva	g	9	0.0138	0.12	
Azúcar	g	10	0.0000	0.01	
Uva	g	138	0.0033	0.46	
Te de hierva luisa	g	16	0.0038	0.06	
				Subtotal	1.14
				5% Otros	0.06
				Total	1.20

PROCEDIMIENTO

Ensalada de quinua y pollo

Cocinar la quinua en abundante agua, dejar enfriar.

En un tazón colocar las hojas de berro, quinua, pollo mezclar y añadir sobre la ensalada aceite de oliva.

Rectificar sabores con sal y pimienta.

Te de Hierva Luisa

Poner una bolsita de té en una taza de agua caliente y dejar reposar de 3 a 5 minutos.

Acompañar la cena con porción de fruta.

Recetas Estándar Menú 7



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Batido de Guanábana, Huevo revuelto, Café en agua, Porción de fruta

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Guanábana pulpa	g	50	0.0044	0.22	
Leche pasteurizada	g	207	0.0008	0.17	
Huevo	g	65	0.0025	0.16	
Aceite de oliva	g	1	0.0138	0.01	
Cebolla perla	g	25	0.0010	0.03	Brunoise
Tomate riñón	g	25	0.0030	0.08	Rodaja
Mango	g	253	0.0015	0.38	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.06
				5% Otros	0.05
				Total	1.11

PROCEDIMIENTO

Huevo revuelto

Rehogar la cebolla perla hasta que se cristalice, agregar los huevos batidos y revolver.

Rectificar sabores con sal y pimienta.

Servir el huevo revuelto con una rodaja de tomate riñón.

Batido de Guanábana

Licuar la pulpa de guanábana con leche y azúcar, servir en un vaso.

Café en agua

Poner en una taza agua caliente luego adicionar una cucharadita de café, endulzar con azúcar.

Acompañar el desayuno con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tortilla de arroz

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Arroz	g	35	0.0012	0.04	Cocido
Huevo	g	31	0.0025	0.08	
Aceite	g	3	0.0027	0.01	
Cebolla perla	g	6	0.0010	0.01	Brunoise
				Subtotal	0.13
				5% Otros	0.01
				Total	0.14

PROCEDIMIENTO

Tortilla de arroz

Batir las claras a punto de nieve.

Agregar las yemas, el arroz previamente cocido, mezclar bien y formar las tortillas.

Dorar las tortillas en un sartén de teflón.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Crema de garbanzo y queso, Pollo con champiñones, Jugo de piña, Porción de tunas en almíbar.

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Garbanzo	g	23	0.0040	0.09	Remojado
Queso	g	10	0.0056	0.06	Rebanada
Pollo	g	65	0.0023	0.15	
Champiñon	g	30	0.0100	0.30	
Lechuga	g	20	0.0018	0.04	Troceada
Cebolla perla	g	20	0.0010	0.02	Juliana
Crema de leche	g	10	0.0033	0.03	
Aceite	g	13	0.0027	0.04	
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
Piña	g	250	0.0015	0.38	
Tuna	g	219	0.0040	0.88	
				Subtotal	1.99
				5% Otros	0.10
				Total	2.09

PROCEDIMIENTO

Crema de garbanzo y queso

Cocinar el garbanzo hasta que estén suaves, escurrir y reservar un poco del líquido de cocción del garbanzo.

Licuar el garbanzo con el líquido que se reservó anteriormente para obtener una crema consistente.

Rectificar sabores con sal y pimienta, servir la crema con perejil picado y queso.

Pollo con champiñones

Rehogar en aceite cebolla, ajo, hasta cristalizar.

Sellar el pollo en presas

Desglasar con fondo de ave y reducir por 20 min, incorporar los champiñones y la crema de leche.

Rectificar sabores y aromatizar con cilantro.

Jugo de piña

Licuar la piña con un poco de agua y azúcar, cernir y servir en un vaso.

Tunas en almíbar

Realizar un almíbar con agua canela y azúcar, añadir la tuna, hervir a fuego suave hasta que la fruta se impregne en el almíbar, teniendo cuidado de que no se deshaga.

Enfriar y servir en copas.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Quesadilla, Porción de fruta

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Quesadilla	g	47	0.0144	0.68	
Frutilla	g	33	0.0022	0.07	Lavada y seca
				Subtotal	0.75
				5% Otros	0.04
				Total	0.79

PROCEDIMIENTO

Servir a media tarde una quesadilla y porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ensalada de pollo con macarrones, Jugo de manzana

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Fideo	g	20	0.0044	0.09	
Pollo (Pechuga)	g	38	0.0043	0.16	Cocido y desmenuzado
Pimiento verde	g	12	0.0016	0.02	Juliana
Cebollín	g	12	0.0110	0.13	Picado finamente
Cebolla perla	g	15	0.0010	0.02	Juliana
Choclo	g	15	0.0138	0.21	Cocido
Aceite de oliva	g	9.7	0.0138	0.13	
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
Manzana	g	213	0.0020	0.43	
				Subtotal	1.19
				5% Otros	0.06
				Total	1.25

PROCEDIMIENTO

Ensalada de pollo con macarrones

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo (un litro de agua por cada 100 gramos de pasta), agregar sal y remover.

Ecurrir cuando la pasta este al dente y reservar.

Mezclar los macarrones con el pollo, pimiento verde, cebolla perla, cebollín y choclo.

Agregar el aceite de oliva sobre la ensalada, rectificar sabores con sal y pimienta.

Jugo de manzana

Cocinar la manzana hasta que estén suaves, licuar y cernir.

Servir en un vaso.

Recetas Estándar Menú 8



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Sanduche de mortadela, Yogurt natural con fruta, Jugo de manzana

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mortadela	g	18	0.0079	0.14	
Pan de agua	g	45	0.0031	0.14	Rebanadas
Mantequilla	g	10	0.0048	0.05	
Queso	g	20	0.0056	0.11	Rebanada
Yogurt natural	g	64	0.0026	0.17	
Plátano	g	30	0.0010	0.03	Cortado
Durazno	g	30	0.0025	0.08	Cubos
Frutilla	g	30	0.0022	0.07	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
Manzana	g	136	0.0020	0.27	Cubos
				Subtotal	1.06
				5% Otros	0.05
				Total	1.12

PROCEDIMIENTO

Sanduche de mortadela

Tostar la rebanada de pan en un sartén, untar con mantequilla.

Colocar sobre la rebanada de pan la mortadela y el queso cubrir con la otra rebanada.

Yogurt natural con fruta,

En un recipiente poner plátano, durazno, frutilla, añadir el yogurt natural.

Jugo de manzana

Cocinar la manzana hasta que estén suaves, licuar y cernir.

Servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Dulce de fréjol, Porción de galleta

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Frejol	g	20	0.0027	0.05	Remojado
Crema de leche	g	15	0.0033	0.05	
Galleta	g	24	0.0065	0.16	
				Subtotal	0.26
				5% Otros	0.01
				Total	0.27

PROCEDIMIENTO

Dulce de fréjol

Cocinar el fréjol hasta que estén suaves, pelar

Licuar hasta que se forme un puré, colocar en una olla el puré de fréjol con el azúcar, canela y crema de leche, llevar nuevamente al fuego, ir removiendo hasta que tome punto.

Retirar, enfriar y ser con galleta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tallarín con pollo, Jugo de melón, Helado de vainilla

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pollo	g	50	0.0023	0.12	Filetes/cortar en tiras
Tallarín	g	60	0.0029	0.18	
Tomate riñón	g	50	0.0030	0.15	Concase/Brunoise
Cebolla perla	g	50	0.0010	0.05	Juliana
Aceite	g	14	0.0027	0.04	
Helado de vainilla	g	77	0.0047	0.36	
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
Melón	g	231	0.0019	0.44	Cubos
				Subtotal	1.35
				5% Otros	0.07
				Total	1.42

PROCEDIMIENTO

Tallarín con pollo

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo (un litro de agua por cada 100 gramos de pasta), agregar sal y remover.

Ecurrir cuando la pasta este al dente y reservar.

Salpimentar el pollo, dorar y reservar. En una sartén cristalizar cebolla y ajo.

Agregar el pollo, tomate y pasta de tomate. Incorporar los tallarines y mezclar.

Servir caliente.

Jugo de melón

Licuar el melón con un poco de agua y azúcar, servir en un vaso.

Acompañar el almuerzo con una porción de helado de vainilla.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Pan de campo, Porción de mandarina, Porción de almendra

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Almendra	g	11	0.067	0.74	
Pan de campo	g	40	0.0050	0.20	
Mandarina	g	80	0.0020	0.16	
				Subtotal	1.10
				5% Otros	0.05
				Total	1.15

PROCEDIMIENTO

Servir a media tarde pan de campo con fruta y almendra.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Rollo de papa y atún, Ensalada de lechuga y tomate, Jugo de naranja, Porción de fruta

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Papas	g	75	0.0013	0.10	
Atún en aceite	g	40	0.0152	0.61	
Pimiento verde	g	15	0.0010	0.02	Brunoise
Cebolla perla	g	15	0.0010	0.02	Brunoise
Aceite de oliva	g	5	0.0138	0.07	
Lechuga	g	15	0.0018	0.03	Troceada
Tomate riñón	g	15	0.0030	0.05	Cuartos
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
Naranja	g	200	0.0010	0.20	
Melón	g	155	0.0019	0.29	Cubos
				Subtotal	1.38
				5% Otros	0.07
				Total	1.45

PROCEDIMIENTO

Rollo de papa y atún

Relleno

En un recipiente colocar atún, pimiento, cebolla perla, mezclar bien y reservar.

Masa de papa

Cocinar las papas a la inglesa escurrir y dar un choque térmico con agua y hielo.

Amasar las papas con sal y pimienta. Colocar sobre el papel film y darle la forma rectangular.

Rellenar sobre la masa sin llegar a los bordes.

Enrollar ayudándose con el papel film, colocar el rollo en una fuente y cortar.

Acompañar el rollo de papa y atún con lechuga y tomate.

Jugo de naranja

Cortar por la mitad la naranja y extraer el jugo, servir en un vaso.

Acompañar la cena con porción de fruta.

Recetas Estándar Menú 9



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Colada de machica con leche, Sanduche de pollo, Jugo de sandía, Porción de fruta

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Leche pasteurizada	g	100	0.0008	0.08	
Harina de cebada	g	10	0.0022	0.02	
Pan integral	g	40	0.0032	0.13	Rebanadas
Pollo	g	33	0.0043	0.14	Desmenuzado
Tomate	g	25	0.0030	0.08	Rodaja
Lechuga	g	15	0.0018	0.03	
Mantequilla	g	12	0.0048	0.06	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
Sandía	g	200	0.0017	0.33	Cubos
Mango	g	98	0.0015	0.15	Cubos
				Subtotal	1.02
				5% Otros	0.05
				Total	1.07

PROCEDIMIENTO

Colada de machica con leche

Disolver la harina de cebada en la leche, llevar a fuego, mover constantemente agregar canela y clavo de olor. Agregar azúcar y servir caliente.

Sanduche de pollo

Tostar el pan en un sartén, luego untar con mantequilla.

Dorar el filete de pollo previamente salpimentado.

Colocar sobre la rebanada de pan tostado lechuga, tomate, el filete de pollo y cubrir con la otra rebana de pan.

Jugo de sandía

Licuar la sandía con un poco de agua y azúcar, servir en un vaso.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tamal de pollo, Porción de fruta

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Tamal de pollo	g	75	0.0144	1.08	
Pera	g	52	0.0025	0.13	
				Subtotal	1.21
				5% Otros	0.06
				Total	1.27

PROCEDIMIENTO

Servir a media mañana el tamal de pollo y porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Crema de zanahoria y papa, Pescado frito, Ensalada de palmito, Jugo de naranja, Porción de fruta

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Zanahoria	g	100	0.0010	0.10	Cubos
Papa	g	50	0.0013	0.07	Cubos
Cebolla perla	g	20	0.0010	0.02	Brunoise
Crema de leche	g	15	0.0033	0.05	
Pargo	g	86	0.0067	0.57	Limpio
Verde	g	45	0.0020	0.09	Patacones
Aceite de oliva	g	15	0.0138	0.21	
Tomate riñón	g	22	0.0030	0.07	Rodajas
Cebolla perla	g	30	0.0010	0.03	Juliana
Palmito	g	35	0.0123	0.43	Róndelas
Lechuga	g	30	0.0018	0.05	Hojas limpias
Azúcar	g	18	0.0011	0.02	
Naranja	g	250	0.0010	0.25	
Melón	g	183	0.0019	0.35	Cubos
				Subtotal	2.30
				5% Otros	0.11
				Total	2.41

PROCEDIMIENTO

Crema de zanahoria y papa

Rehogar la cebolla perla, desglasar con fondo de pollo, agregar la zanahoria y las papas dejar hervir, hasta que las verduras estén suaves.

Licuar hasta que se forme un puré, agregar crema de leche.

Rectificar sabores con sal y pimienta, servir caliente.

Pescado frito

Salpimentar el pescado.

Rebosar por harina y freír en abundante aceite hasta que se dore, escurrir.

Ensalada de palmito

Curtir la cebolla con limón, agregar el palmito.

Para servir, poner una hoja de lechuga, rodaja de tomate, la ensalada de palmito y los patacones.

Jugo de naranja

Cortar por la mitad la naranja y extraer el jugo, servir en un vaso.

Acompañar la cena con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tortilla de maíz, Porción de fruta

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Harina de maíz	g	30	0.0033	0.10	Tamizada
Leche	g	20	0.0008	0.02	
Mantequilla	g	4	0.0048	0.02	
Queso de mesa	g	15	0.0056	0.08	Desmenuzado
Papaya	g	123	0.0015	0.19	Cubos
				Subtotal	0.41
				5% Otros	0.02
				Total	0.43

PROCEDIMIENTO

Tortilla de maíz

Mezclar la harina de maíz con la mantequilla derretida, luego poco a poco añada la leche, poner sal y comino, formar la masa.

Elaborar pequeñas bolas con la masa, rellenar con el queso desmenuzado.

Freír en un sartén de teflón con muy poca grasa.

Servir a media mañana una porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
 FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Brocheta de pollo, Ensalada de verduras, Porción de frutas

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pollo (pechuga)	g	40	0.0043	0.17	Cubos
Pimiento	g	15	0.0016	0.02	
Cebolla perla	g	15	0.0010	0.02	
Zuquini	g	15	0.0036	0.05	
Aceite	g	8	0.0027	0.02	
Lechuga	g	20	0.0018	0.04	Troceada
Zanahoria	g	20	0.0010	0.02	Juliana
Rábano	g	20	0.0015	0.03	Rondeles
Galleta integral	g	12	0.0065	0.08	
Uva	g	100	0.0033	0.33	
Manzana	g	152	0.0020	0.30	Cubos
Azúcar	g	10	0.0011	0.01	
				Subtotal	1.10
				5% Otros	0.05
				Total	1.15

PROCEDIMIENTO

Brocheta de pollo

Salpimentar el pollo

Introducir el pollo en el pincho e ir alternando con los vegetales.

Asar las brochetas en la parrilla, hasta que estén bien cocidas.

Servir la brocheta con ensalada de lechuga, zanahoria y rábano.

Acompañar la cena con galleta integral y porción de frutas.

Recetas Estándar Menú 10



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Tostada de pan integral con queso, Batido de plátano, Porción de fruta.

Género: Desayuno

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pan integral	g	50	0.0032	0.16	Rebanadas
Queso	g	25	0.0056	0.14	
Plátano	g	50	0.0010	0.05	Pelar y cortar
Leche	g	150	0.0008	0.12	
Mantequilla	g	7	0.0048	0.03	
Pera	g	122	0.0025	0.31	
Azúcar	g	13	0.0011	0.01	
				Subtotal	0.82
				5% Otros	0.04
				Total	0.86

PROCEDIMIENTO

Tostada de pan integral con queso

Tostar la rebanada de pan en un sartén, untar con mantequilla.

Colocar sobre la rebanada de pan el queso cubrir con la otra rebanada.

Batido de plátano

Licuar el plátano con la leche y azúcar, servir en un vaso.

Acompañar el desayuno con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Aguacate relleno con verduras, Porción de fruta

Género: Media mañana

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Aguacate	g	35	0.0033	0.12	
Choclos	g	20	0.0025	0.05	Blanquear
Vainita	g	30	0.0014	0.04	Blanquear
Haba tierna	g	15	0.0022	0.03	Blanquear
Pimiento	g	30	0.0016	0.05	Brunoise
Arvejas	g	30	0.0030	0.09	Blanquear
Manzana	g	70	0.0020	0.14	
				Subtotal	0.52
				5% Otros	0.03
				Total	0.55

PROCEDIMIENTO

Aguacate relleno con verduras.

Blanquear todas las verduras por separado, escurrir y dar un choque térmico con agua y hielo, reservar.

Pelar y cortar los aguacates por la mitad y salpimentar.

Rellenar los aguacates con la mezcla de las verduras.

Servir a media mañana una porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Chuleta de cerdo a la parrilla con menestra de lenteja, Jugo de piña, Porción de fruta

Género: Almuerzo

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Chuleta de cerdo	g	73	0.0079	0.58	
Lenteja	g	20	0.0021	0.04	Remojar
Cebolla perla	g	15	0.0010	0.02	Brunoise
Verde	g	20	0.0020	0.04	Rallado
Mantequilla	g	11	0.0048	0.05	
Arroz	g	40	0.0012	0.05	
Lechuga	g	20	0.0018	0.04	Troceada
Rábano	g	20	0.0015	0.03	Rondeles
Zanahoria	g	20	0.0010	0.02	Juliana
Papaya	g	78	0.0015	0.12	Cubos
Piña	g	200	0.0015	0.30	
Azúcar	g	18	0.0000	0.00	
				Subtotal	1.28
				5% Otros	0.06
				Total	1.35

PROCEDIMIENTO

Chuleta de cerdo a la parrilla

Salpimentar la chuleta.

Engrasa la parrilla con aceite, asar la chuleta hasta que llegue a su punto de cocción.

Menestra de lenteja

Hacer un refrito con la cebolla paiteña, ajo, comino, pimienta y sal.

Agregar el refrito y el verde rallado a la lenteja, cocinar hasta que este que la lenteja este suave.

Servir la chuleta de cerdo con la menestra de lenteja, una porción de arroz y ensalada.

Jugo de piña

Licuar la piña con un poco de agua y azúcar, cernir y servir en un vaso.

Acompañar el almuerzo con porción de fruta.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Yogurt natural con fruta y almendra

Género: Media tarde

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Yogurt natural	g	100	0.0026	0.26	
Almendra	g	9	0.0670	0.60	
Durazno	g	215	0.0025	0.54	Cubos
				Subtotal	1.40
				5% Otros	0.07
				Total	1.47

PROCEDIMIENTO

Yogurt natural con fruta y almendra

En un recipiente poner durazno, almendra, añadir el yogurt natural.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

Receta: Ensalada de camarón, Porción de galleta integral, Ensalada de frutas, Té de menta

Género: Cena

Porción: 1 pax

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO X UNIDAD	COSTO X CANTIDAD	MISE EN PLACE
Camarón	g	50	0.0150	0.75	Pelado y desvenado
Lechuga	g	30	0.0018	0.05	Troceada
Tomate	g	30	0.0030	0.09	Cuartos
Palmito	g	30	0.0123	0.37	Rondeles
Cebolla perla	g	30	0.0010	0.03	Juliana
Aceite de oliva	g	8.4	0.0138	0.12	
Galleta integral	g	17	0.0065	0.11	
Azúcar	g	10	0.0000	0.00	
Pera	g	135	0.0025	0.34	Cubos
Uva	g	100	0.0033	0.33	
				Subtotal	2.19
				5% Otros	0.11
				Total	2.30

PROCEDIMIENTO

Ensalada de camarones

Blanquear los camarones, escurrir y dar un choque térmico de agua con hielo, reservar.

Poner sobre la lechuga tomate, palmito, camarón, cebolla perla, adicionar sobre la ensalada el aceite oliva.

Rectificar sabores con sal y pimienta.

Ensalada de frutas

En un recipiente mezclar las frutas y servir en una copa.

Té de menta

Poner una bolsita de té en una taza de agua caliente, dejar reposar de 3 a 5 minutos.

Acompañar la cena con porción de galleta integral.

CONCLUSIONES

- Se concluye en la investigación que el estado nutricional de hombres y mujeres que laboran en la florícola se encuentran en el rango de sobrepeso.
- De acuerdo con la investigación realizada al personal de la florícola se concluye que reciben solo el almuerzo.
- Existe desconocimiento en el consumo de alimentos lo que hace que no incluya una alimentación equilibrada, variada y suficiente en cantidad y variedad nutrientes como ocurre en la mayor parte de la población ecuatoriana.
- Existe poco personal calificado con los conocimientos suficientes para la preparación de los alimentos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda una alimentación equilibrada, variada y suficiente con los estándares de macro y micronutrientes que aporten la energía necesaria que requiere el personal para realizar sus actividades laborales. Por lo tanto se recomienda que el aporte calórico no sobrepase las 2000 kcal/ día en hombres y en mujeres las 1800 kcal/día.
- Al aplicar los menús equilibrados para el almuerzo, se recomienda incluir ensaladas frescas y frutas.
- El almuerzo no sobrepase el total de kilocalorías requeridas para el personal que labora en la florícola.
- Dar una capacitación al personal que se encarga de la preparación de los alimentos para que adquiera conocimiento en el área.

BIBLIOGRAFÍA

- Amores de Gea, D. (2013). *Manual técnico en dietética y nutrición*. España: CEP,S.L.
- Ascencio, C. (2011). *Elementos fundamentales en el cálculo de dietas*. México: El Manual Moderno.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación (administración, economía, humanidades y ciencias sociales)*. Bogotá: Pearson.
- Brown, J. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw Hill.
- Editorial Vértice. (2010). *Nutrición y dietoterapia*. España: Publicaciones Vértice.
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. (2010). *Ingestas Dietéticas de Referencia para la población española*. España: EUNSA.
- Gil, A. (2010). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Médica Panamericana.
- Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. México: Mc Graw Hill.
- Méndez, C. (2001). *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*. Colombia: McGraw Hill.
- Ministerio de Salud Pública, Instituto de Estadística y Censos. (2011-2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Quito.
- Morales, J. (2011). *Nutriterapia, salud y longevidad*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Pérez, E., & Fernández, A. (2011). *Técnicas básicas de enfermería*. España: Mc Graw- Hil.
- Téllez, M. (2014). *Nutrición Clínica*. México: El Manual Moderno.
- Vega, L., & Iñarritu, M. (2010). *Fundamentos de nutrición y dietética*. México: Pearson.

NETGRAFÍA (Fuentes de Páginas Web)

Carbajal Azcona, Á. (2 de Febrero de 2015). *www.ucm.es*. Obtenido de UCM:
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CARBAJAL-IR-2003-ISBN-84-9773-023-2-rev2013.pdf>

EXPOFLORES. (21 de Mayo de 2014). *FLORECUADOR*. Obtenido de FLORECUADOR:
<http://www.expoflores.com/index.php/servicios/flor-ecuador>

Fundación EROSKI. (29 de Abril de 2014). *Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo*. Obtenido de *Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo*:
<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/trabajo/salud.php>

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Rumiñahui. (1 de Junio de 2014). *Datos Generales del Cantón Rumiñahui*. Obtenido de *Datos Generales del Cantón Rumiñahui*:
<http://www.ruminahui.gob.ec/?q=contenido/canton-ruminahui>

Memoría Técnica del Cantón Rumiñahui. (1 de Junio de 2014). Obtenido de *Memoría Técnica del Cantón Rumiñahui*: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/%23recycle/PDOT/IEE%202014/RUMI%C3%91AHUI/MEMORIA_TECNICA/mt_ruminahui_sistemas_productivos.pdf

Procuraduría General del Estado. (25 de Mayo de 2014). *Código de Trabajo*. Obtenido de *Código de Trabajo*:
www.pge.gob.ec/index.php/documents/.../225-codigo-del-trabajo

SCRIBD. (29 de Mayo de 2014). *Requisitos para Crear una Sociedad Anónima en el Ecuador*. Obtenido de *Requisitos para Crear una Sociedad Anónima en el Ecuador*: <https://es.scribd.com/doc/92937458/REQUISITOS-PARA-CREAR-UNA-SOCIEDAD-ANONIMA-EN-EL-ECUADOR>

SENPLADES. (22 de Mayo de 2014). *Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. Obtenido de *Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*:
<http://www.buenvivir.gob.ec/>

- Universidad Nacional de Educación a Distancia. (3 de Enero de 2015). *Guía de Alimentación y Salud*. Obtenido de Guía de Alimentación y Salud: http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/index.htm?ca=n0
- www.alimentacion-cardiosaludable.com. (26 de Febrero de 2015). *Instituto Flora para una vida sana*. Obtenido de www.alimentacion-cardiosaludable.com: <http://www.alimentacion-cardiosaludable.com/2012/12/funcion-de-la-grasa-en-nuestro-organismo/>
- www.cambiatufisico.com. (23 de Febrero de 2015). *Cambia Tu físico*. Obtenido de www.cambiatufisico.com: <http://www.cambiatufisico.com/distribucion-comidas-tentempies/>
- www.debate.com. (6 de Septiembre de 2015). *El Debate Salud*. Obtenido de www.debate.com: <http://www.debate.com.mx/salud/Nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional--20150813-0135.html>
- www.innatia.com. (15 de Febrero de 2015). *INNATIA*. Obtenido de www.innatia.com: <http://www.innatia.com/s/c-carbohidratos/a-funcion-de-carbohidratos.html>
- www.tutierra.com. (5 de Septiembre de 2015). *Tu tierra*. Obtenido de www.tutierra.com: http://www.tutierra.com.au/index.php?option=com_content&view=article&id=48:calorias-diarias&catid=36:vida-sana&Itemid=53
- www.who.int. (2015). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de www.who.int: <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/consultation-sugar-guideline/es/>
- www.zonadiet.com. (28 de Febrero de 2015). *Zonadiet*. Obtenido de www.zonadiet.com: <http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>

ANEXOS

Encuesta

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL
FACULTAD DE HOTELERÍA, TURISMO Y GASTRONOMÍA

Objetivo: Investigar mediante encuestas que permitan conocer el estado nutricional, preferencias y gustos de los menús que reciben los trabajadores en florícola San Andrés en el cantón Rumiñahui.

1.- Señale con una x su respuesta

Género: Femenino () Masculino ()

Edad:

Peso en Kg:

Talla:.....

2.- ¿Qué comidas recibe en la florícola?

Desayuno ()

Refrigerio media mañana ()

Almuerzo ()

Refrigerio media tarde ()

Cena ()

3.- ¿Cuál de los siguientes grupos de alimentos son de su preferencia?

Arroz () Pan () Papas () Pasta () Cereales ()

Leche () Yogurt () Ques0 ()

Frutas () Verduras () Vegetales ()

Carne () Pollo () Pescado ()

Postres () Snacks () Refrescos ()

4.- ¿Cuándo se sirve el menú usted lo elige por?

Por la cantidad que lleva el plato ()

Por el diseño del menú en el plato ()

Por la variedad de nutrientes ()

5.- ¿Considera usted que es importante cuidar su alimentación en el trabajo?

Es muy importante ()

Es importante ()

Poco importante ()

6.- ¿Cree usted que recibe una alimentación equilibrada y saludable?

Si ()

No ()

A veces ()

7.- ¿Estaría usted dispuesto a consumir menús nutritivos que ayudarían a mejorar el rendimiento en el trabajo y su calidad de vida?

Si ()

No ()

8.- ¿Qué métodos de cocción cree usted que son mejores para conservar el valor nutritivo de los alimentos?

Hervido ()

Vapor ()

Horno ()

Plancha ()

Frito ()

Asado a la parrilla ()

9.- ¿Considera usted que las personas que están en la cocina tienen los conocimientos básicos para manipular, preparar y servir los alimentos?

Si ()

No ()

10.- ¿Padece de algún tipo de enfermedad?

Diabetes ()

Hipertensión ()

Obesidad ()

Triglicéridos ()

Colesterol Alto ()

Otra ()

Especifique.....

Ninguna ()

Gracias por su colaboración

Carta de la Institución



Sangolquí 23 Abril 2014

Señores:

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

Presente.

Yo María Clara Correa en mi calidad de representante legal de la empresa AGRICOLA SAN ANDRES DEL CHAUPÍ S.A.

Estoy de acuerdo en permitir que la señorita Vilaña Topon Juana Maribei realice la actividad de "PROPUESTA DE MENUS NUTRICIONALES PARA LOS TRABAJADORES DE LA FLORICOLA SAN ANDRES CANTON RUMIÑAHUI", por 10 horas laborables durante el mes de mayo 2014.

Atentamente
AGRICOLA SAN ANDRES
DEL CHAUPÍ S.A.

FIRMA AUTORIZADA:
MARÍA CLARA CORREA
GERENTE GENERAL

AGRICOLA SAN ANDRES DEL CHAUPÍ S.A
EL INCA HIEDRAS N49-49 Y HORTENCIAS
2087357/ 2087 408

Página 1