



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

**FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y
GASTRONOMÍA**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO**

**PROPUESTA DE MENÚ NUTRICIONALES PARA EL
PERSONAL DEL ÁREA OPERATIVA DE LA EMPRESA
“JABONERÍA WILSON” UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD
DE QUITO**

AUTOR: SANDRA MARGARITA BÁEZ MAÑAY

DIRECTOR: ING. JAIME GUAMIALAMA MARTÍNEZ

Quito- Ecuador,

Noviembre 2015

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

DECLARACIÓN

Yo **SANDRA MARGARITA BÁEZ MAÑAY**, declaro bajo juramento que el proyecto de grado titulado: **PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA EL PERSONAL DEL ÁREA OPERATIVA DE LA EMPRESA “JABONERÍA WILSON” UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO**, es de mi autoría; y no es copia parcial o total de ningún otro documento o tesis; y que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

La Universidad Tecnológica Equinoccial puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

Atentamente,

Sandra Margarita Báez Mañay

C.I. 1720720752

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo que lleva por título: **PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA EL PERSONAL DEL ÁREA OPERATIVA DE LA EMPRESA “JABONERÍA WILSON” UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO**; fue desarrollado por la señorita **Sandra Margarita Báez Mañay**, para aspirar al título de **Administradora Gastronómica** bajo mi dirección y supervisión, en la Facultad de Turismo, Hotelería y Gastronomía; y cumple con las condiciones requeridas por el reglamento de Trabajos de Titulación artículos 18 y 25.

Atentamente,

Ing. Jaime Guamialamá

Director de Tesis

CARTA DE LA EMPRESA



* Oficina: Av. Naciones Unidas E10-44 y Av. República de El Salvador
Edificio Citiplaza, Oficina 801, Quito - Ecuador
Telfs: (593-2) 2970626 - 2970627 - 2970628, Fax: (593-2) 2970629
* Fábrica: Av. de Los Granados E10-173 y Av. 6 de Diciembre, Quito - Ecuador
Telfs: (593-2) 2431768 - 2431772 - 2431834 - 2431897, Fax: (593-2) 2443302
* Guayaquil: Av. Pedro Menéndez Gilbert, diagonal al Hospital de SOLCA
Telfs: (593-4) 2391757 - 2391765 - 2391768, Fax: (593-4) 2391818
* Email: lava@jaboneriawilson.com www.jaboneriawilson.com

Quito, 1 de Agosto 2015

Presente,

Yo, Eduardo von Reckow médico de la empresa "jabonería Wilson S.A certifico que la señorita **SANDRA MARGARITA BÁEZ MAÑAY** con cedula de identidad 172072075-2 egresada de la carrera de Administración Gastronómica de la Universidad Tecnológica Equinoccial, realizo la tesis bajo el tema de **PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA EL PERSONAL DEL ÁREA OPERATIVA DE LA EMPRESA "JABONERÍA WILSON" UBICADA AL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO;** demostrando ser una persona honesta, respetuosa y responsable.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, facultando a la señorita hacer uso del presente en la forma que estime conveniente.

Atentamente,

Dr. Eduardo von Reckow

DEDICATORIA

Este logro alcanzado en mi vida profesional se lo dedico con mucho cariño principalmente a mis padres Vicente y Fanny, que me dieron la vida, y han estado conmigo todo momento. Gracias por todo papá y mamá, gracias por darme una carrera para mi futuro y apoyarme en los momentos difíciles, brindándome su apoyo, cariño y comprensión; dándome a entender que nunca debo rendirme, que todo obstáculo es superable, y todo sueño alcanzable.

A mis hermanos Javier y Andrés, por ser parte importante de mi vida, y brindarme su apoyo.

A mi familia por su cariño incondicional en todas las etapas de mi vida.

A Sebastián, por todos estos años a mi lado, apoyándome, por creer en mí, por sus consejos, y su ayuda incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por estar a mi lado, dándome la paciencia y fortaleza para terminar una epata en mi vida, permitiéndome alcanzar una meta más.

Le doy gracias a mis padres Vicente y Fanny, por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación.

A Sebastián por acompañarme durante todo este arduo camino, en los buenos y malos momentos brindándome su apoyo incondicional; y por su cariño y paciencia.

Al Ingeniero Jaime Guamialamá, director de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento en la realización de la misma.

Al Doctor Eduardo von Reckow, médico de la “Jabonería Wilson” le agradezco infinitamente por su apoyo, confianza y dedicación de tiempo, ya que sin su ayuda no hubiera podido realizar esta tesis. Y por haber compartido conmigo sus conocimientos y su amistad.

A todos y cada uno de los que hacen “Jabonería Wilson”, por colaboración con este proyecto.

ÍNDICE

SUMARIO.....	I
SUMMARY	II
INTRODUCCIÓN.....	III
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:.....	IV
Enunciado del problema	IV
Formulación del problema	IV
JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN	V
OBJETIVOS	V
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	VI
Tipos de investigación.....	VI
Técnicas de investigación	VII
Instrumentos	VII
1. CAPITULO I. MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Conceptos básicos	1
1.1.1 Menú	1
1.1.2 Menú nutricional.....	1
1.1.3 Nutrición	3
1.1.4 Alimento	3
1.1.5 Grupos Alimenticios	4
1.1.6 Pirámide Alimentaria	7
1.1.7 Energía	10
1.1.8 Metabolismo Basal	10
1.1.9 Tipo de actividad	11
1.1.10 Índice de Masa Corporal	12
1.2 Nutrientes	15
1.2.1 Macronutrientes	15
1.2.2 Micronutrientes.....	27
1.2.3 Fibra.....	36
1.3 Problemas nutricionales.....	38
1.3.1 Problemas nutricionales en el mundo.....	38
1.3.2 Problemas nutricionales en el Ecuador	39

2. CAPITULO II. DIAGNOSTICO SITUACIONAL	45
2.1 Historia de la Empresa.....	45
2.2 SITUACIÓN ACTUAL DE LA EMPRESA.....	47
2.2.1 División por género y funciones.....	47
2.2.2 División por el tipo de actividad	54
2.2.3 Conclusiones.....	61
2.2.4 Resultados de la tabulación	62
2.2.5 Conclusión Final.....	83
3. CAPITULO III. MENÚS NUTRICIONALES	84
3.1 . Planificación y diseño de desayunos	85
3.1.1 Actividad Ligera Desayunos.	86
3.1.2 Actividad Moderada Desayunos	106
3.1.3 Actividad Fuerte Desayunos.....	126
3.2 Planificación y diseño de Almuerzos.....	146
3.2.1 Actividad Ligera Almuerzos	147
3.2.2 Actividad Moderada Almuerzos	167
3.2.3 Actividad Fuerte Almuerzos.....	187
3.3 Planificación y diseño de Meriendas	207
3.3.1 Actividad Ligera Meriendas	208
3.3.2 Actividad Moderada Meriendas	228
3.3.3 Actividad Fuerte Meriendas	248
3.4 Menús Nutricionales PARA ACTIVIDAD FUERTE con aumento de proteína.....	268
3.4.1 Actividad Fuerte Desayunos (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)	269
3.4.2 Actividad Fuerte Almuerzos (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)	283
3.4.3 Actividad Fuerte Meriendas (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)	297
3.5 Costos de los Menús	311
3.5.1 Desayunos	311
3.5.2 Almuerzos	312
3.5.3 Meriendas	313
3.5.4 Actividad Fuerte con aumento de Proteína.....	314

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	316
Conclusiones	316
Recomendaciones	318
Glosario	319
Bibliografía.....	321
Anexos	323

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos funcionales seleccionados y fitoquímicos	2
Tabla 2. Coeficiente de metabolismo Basal según Durmis y Pasmare	11
Tabla 3. Coeficiente de metabolismo Basal según OMS	12
Tabla 4. Índice de Masa Corporal	13
Tabla 5. Requerimientos de energía en Kcal/día por grupos de edad, género y actividad física.	14
Tabla 6. Principales fuentes de los Hidratos de Carbono en el Ecuador	17
Tabla 7. Relación entre carbohidratos y fibra de algunos alimentos.	18
Tabla 8. Fuentes Alimentarias de las Grasas.....	20
Tabla 9. Alimentos altos en colesterol y/o grasa saturada.	22
Tabla 10. Fuentes de las Grasas	23
Tabla 11. Síntesis de los Aminoácidos	25
Tabla 12. Funciones de las Proteínas.....	25
Tabla 13. Funciones de las Vitaminas Liposolubles.....	29
Tabla 14. Funciones de las Vitaminas Hidrosolubles	30
Tabla 15. Las Vitaminas y sus Principales fuentes Alimenticias.....	31
Tabla 16. Los Minerales y su Principal Fuente Alimenticia.....	33
Tabla 17. Consumo de Minerales	36
Tabla 18. La Fibra.....	37
Tabla 19. Principales enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de algún nutriente	40
Tabla 20. Cantidades recomendadas por porción.....	44
Tabla 21. Mujeres con Actividad ligera	47

Tabla 22. Mujeres con actividad moderada	48
Tabla 23. Hombres con actividad ligera	48
Tabla 24. Hombres con actividad moderada.....	49
Tabla 25. Hombres con actividad Intensa	53
Tabla 26. Hombres y mujeres con actividad ligera.....	54
Tabla 27. Hombres y mujeres con actividad moderada	55
Tabla 28. Hombres con actividad intensa	60
Tabla 29. Número de comidas al día	62
Tabla 30. ¿Cómo calificaría el desayuno que le proporciona la empresa? ..	63
Tabla 31. ¿Cómo calificaría el almuerzo que le proporciona la empresa? ...	64
Tabla 32. Alimentos de Preferencia en la Sopa	65
Tabla 33. Alimentos de Preferencia en el Plato fuerte	66
Tabla 34. ¿Usted merienda?	67
Tabla 35. ¿Qué acostumbra merendar?	68
Tabla 36. Frecuencia de consumo	69
Tabla 37. Alimentos que le gustaría consumir (Lácteos).....	70
Tabla 38. Alimentos que le gustaría consumir (Cárnicos)	71
Tabla 39. Alimentos que le gustaría consumir (Cereales, Tubérculos y afines).....	72
Tabla 40. Alimentos que le gustaría consumir (Huevos)	73
Tabla 41. Alimentos que le gustaría consumir (Legumbres)	74
Tabla 42. Alimentos que le gustaría consumir (Hortalizas)	75
Tabla 43. Alimentos que le gustaría consumir (Frutas)	76
Tabla 44. Alimentos que le gustaría consumir (Bebidas)	77

Tabla 45. Numero de raciones de comida rápida consumidas a la semana.	78
Tabla 46. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?	79
Tabla 47. ¿Realiza ejercicio físico a la semana?	80
Tabla 48. Realiza ejercicio físico a la semana (Camina una hora semanal).	81
Tabla 49. Realiza ejercicio físico a la semana (<i>Deporte favorito</i>).....	82
Tabla 50. Necesidades Nutricionales.....	84

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Pirámide Nutricional.....	8
Ilustración 2. Pirámide Nutricional según (Caruci & Caruci, 2005)	9
Ilustración 3. Ácidos grasos	21
Ilustración 4. Los Minerales	35
Ilustración 5. Sobrepeso y obesidad en el Ecuador	42
Ilustración 6. Número de comidas al día	62
Ilustración 7. Cómo calificaría el desayuno que le proporciona la empresa .	63
Ilustración 8. Cómo calificaría el almuerzo que le proporciona la empresa ..	64
Ilustración 9. Alimentos de Preferencia en la Sopa	65
Ilustración 10. Alimentos de Preferencia en el Plato fuerte	66
Ilustración 11. ¿Usted merienda?	67
Ilustración 12. ¿Qué acostumbra merendar?	68
Ilustración 13. Frecuencia de consumo.....	69
Ilustración 14. Alimentos que le gustaría consumir (Lácteos)	70
Ilustración 15. Alimentos que le gustaría consumir (Cárnicos)	71
Ilustración 16. Alimentos que le gustaría consumir (Cereales, Tubérculos y afines).....	72
Ilustración 17. Alimentos que le gustaría consumir (Huevos).....	73
Ilustración 18. Alimentos que le gustaría consumir (Legumbres)	74
Ilustración 19. Alimentos que le gustaría consumir (Hortalizas)	75
Ilustración 20. Alimentos que le gustaría consumir (Frutas)	76
Ilustración 21. Alimentos que le gustaría consumir (Bebidas)	77
Ilustración 22. Cantidad de comida rápida que consume a la semana	78

Ilustración 23. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?	79
Ilustración 24. Ejercicio físico a la semana	80
Ilustración 25. Realiza ejercicio físico (Camina una hora semanal).....	81
Ilustración 26. Realiza ejercicio físico a la semana (Deporte favorito).....	82

SUMARIO

El presente trabajo se basa en la creación de menús nutricionales para los empleados del área operativa de la empresa Jabonería Wilson. En esta empresa laboran 158 empleados, y por su tipo de trabajo (actividad física) se los ha dividido en tres grupos, actividad ligera, moderada e intensa. Los empleados en condiciones normales laboran 8 horas diarias y la empresa les proporciona desayuno y almuerzo (excepto los empleados del turno nocturno). Mediante un estudio antropométrico se obtuvo el IMC (Índice de Masa Corporal) donde el 54% de los empleados tienen sobrepeso y obesidad, llegando a la conclusión que la alimentación actual es inadecuada y perjudica su salud, ya que puede producir problemas cardiovasculares, diabetes, entre otras enfermedades.

Se procedió a realizar una encuesta para obtener información acerca de gustos, hábitos y preferencias de los empleados, y posteriormente con el cálculo correcto de kcal y los gramos de proteína, grasa, azúcar y carbohidratos óptimos por día, se realizó los menús nutricionales para cada grupo antes mencionado, tomando como referencia los productos de los menús actuales, y los datos de la encuesta. Para el estudio se utilizaron fórmulas de cálculo de las condiciones antropométricas de hombres, pese que en la empresa también laboran mujeres es un grupo minoritario de 15 personas aproximadamente.

En la realización de los menús nutricionales para el grupo de actividad física fuerte, el cálculo para los menús fue de 3600 kcal/día, y el peso óptimo es de 71 kg; y para el cálculo de proteína se tomó en cuenta 1 g de proteína por cada kg de peso óptimo, pero no alcanzó el estándar que es del 10 al 15% de kcal, en relación a la grasa y los carbohidratos; por lo que se procedió a elevar la proteína a 1,3 g por cada kg de peso óptimo, con el objetivo que alcance el estándar.

SUMMARY

This document is based in the creation of nutritional menus for operational area of “Jabonería Wilson” Company. There are 158 employees working in this Company and for their type of job (physical activity), they have been classified into three groups: light, moderate and intense activity. Employees in normal conditions work 8 hours per day and Company gives them breakfast and lunch (except night shift employees). Through an anthropometric study, BMI (Body Mass Index) was obtained and it shows 54% of employees are overweight and obese, demonstrating that actual food is inadequate and it generates health impacts, because it can lead to cardiovascular problems, diabetes, among other diseases.

I proceeded to conduct a survey for tastes, habits and preferences of employees, and later with the correct calculation of kcal and grams of protein, fat, sugar and carbohydrates optimal per day, nutritional menus are made for each group, reference to the products of the current menu, and the survey. For this study I used formulas for calculating the anthropometric conditions of men, despite that the company is also working women a minority group of about 15 people.

According to elaborate nutritional menus for vigorous physical activity group, the calculation for menus was 3600 kcal / day, and the optimal weight is 71 kg; and for calculating protein it was taken into account 1 g of protein per kg of optimum weight, but it didn't reach the standard is 10 to 15% kcal, in relation to fat and carbohydrates; so I proceeded to increase to 1.3 g protein per kg weight-optimized in order to reach the standard.

INTRODUCCIÓN

La buena nutrición es lo más importante para tener una buena salud, además de un buen desempeño físico. Los dos problemas más importantes de la mala alimentación son la desnutrición que se da por el consumo deficiente de nutrientes, y el sobrepeso y la obesidad que es el resultado de un consumo calórico excesivo, o inadecuado. Además la obesidad conlleva enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, y ciertos tipos de cáncer, en algunos casos estas enfermedades pueden ser las causantes de la muerte de quien lo padece. Por esta razón una alimentación adecuada y balanceada es muy importante en todas las etapas de nuestra vida.

En relación a la población adulta, se conoce que el 62,8% tiene prevalencia al sobrepeso y obesidad y el 1,3% a la desnutrición, además que esta prevalencia es mayor en las mujeres.

Pero no debemos olvidar que una buena alimentación va de la mano con el ejercicio físico, las personas activas pueden tener un mejor control de su salud, en cuanto su presión arterial, peso corporal, diabetes; pero debemos tomar en cuenta que para que el ejercicio produzca estos efectos beneficiosos debe cumplir algunos parámetros, como intensidad, duración y frecuencia.

(Ministerio de Salud Pública ENSANUT-ECU, 2011-2013)

Según (Lutz & Przytulski, 2011, pág. 5) “Una buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico, una buena composición corporal y desarrollo mental. El estado nutricional de una persona puede protegerla de enfermedades crónicas o predisponerlas a las mismas”. Por esto es importante la creación de menús nutricionales acorde a las necesidades nutricionales y calóricas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Enunciado del problema

Jabonería Wilson es una empresa con 66 años en el mercado, con un crecimiento constante; actualmente está ubicada al norte de la ciudad de Quito en la Av. Granados E10-173 y Av.6 de Diciembre, pero se expandirán a la zona de Calacalí, donde están construyendo su nueva planta industrial.

La planta trabaja las 24 horas del día en turnos rotativos; los empleados sufren un desgaste físico que debe ser recompensado con el consumo de menús nutricionales que cuenten con las características que necesitan para recuperar las kilocalorías gastadas en sus labores. Por eso se debe contar con una alimentación variada, con las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas, grasas, y azúcar. Al momento la empresa cuenta con el servicio de alimentación para sus empleados pero no son menús nutricionales, pensados en sus necesidades, ya que no existe un estudio de sus necesidades calóricas.

Formulación del problema

Se ha visto la necesidad de implementar menús nutricionales a los trabajadores de la empresa con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios de los empleados. Actualmente la empresa cuenta con un servicio de alimentación, pero éste no les ofrece menús nutricionales; ya que nunca se realizó un estudio de la condición, ni de sus necesidades calóricas.

Además, por el tipo de trabajo que realizan los empleados se los ha dividido en tres grupos (actividad física ligera, moderada y fuerte). Pero al no contar con un estudio técnico la alimentación es inadecuada ya que más del 50% de los trabajadores tiene sobrepeso.

Lo que se desea obtener es una propuesta de menús nutricionales en función de las características antropométricas de los trabajadores del área operativa de la Empresa; con esto se busca solucionar el problema de mala nutrición que podría conllevar problemas de salud y por ende mal desempeño laboral.

JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN

- La investigación es importante para crear una propuesta de Menús Nutricionales para el personal del Área Operativa de la Empresa “Jabonería Wilson” Ubicada al Norte de la Ciudad de Quito
- No existe ninguna limitante para la realización de la propuesta ya que la empresa ha dado su completo apoyo y aceptación a la investigación.
- La delimitación es al norte de la ciudad de Quito en la Av. Granados E10-173 y Av.6 de Diciembre.
- Los beneficiarios directos del proyecto son los empleados de Jabonería Wilson, que contarán con un estudio completo de sus necesidades nutricionales.
- La investigación está ligada a un problema actual, como es la mala alimentación, aumentando la probabilidad de enfermedades asociadas; especialmente el sobrepeso.

OBJETIVOS

- **Objetivo General:**

Proponer Menús Nutricionales para el personal del Área Operativa de la Empresa “Jabonería Wilson”, para mejorar los hábitos nutricionales de sus empleados.

- **Objetivos Específicos:**

- Estudiar e investigar las necesidades energéticas y nutricionales de los empleados de la empresa “Jabonería Wilson S.A.”.
- Realizar un estudio antropométrico para determinar las condiciones nutricionales, conocer los hábitos, gustos y preferencias alimenticias de los trabajadores de la empresa “Jabonería Wilson S.A.”.
- Diseñar menús nutricionales para el personal del área operativa de la empresa Jabonería Wilson, con sus respectivas recetas estándar.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Tipos de investigación

- Se aplicó el método sintético para realizar el marco teórico y con esto determinar las necesidades energéticas y macronutrientes de adultos en sus diferentes actividades.
- Se aplicó el método cuantitativo para realizar las encuestas y así conocer gustos, hábitos y preferencias de los empleados.
- Se aplicó el método sintético para realizar los menús.
- Se aplicó la investigación científica para determinar el tipo de actividad física de los trabajadores.
- Se aplicó la investigación exploratoria para obtener las necesidades nutricionales de acuerdo al peso y talla de los trabajadores.
- Se aplicó el método estadístico para la recopilación de datos de las encuestas para determinar los hábitos, gustos y preferencias de los trabajadores.
- Se aplicó análisis y síntesis para diseñar los menús en función de los alimentos que les proporciona la empresa y los hábitos, gustos y preferencias de los empleados.

Técnicas de investigación

- Se aplicó la técnica de encuesta a los trabajadores para medir sus gustos, hábitos y preferencias además de su nivel de satisfacción con la alimentación actual.

Instrumentos

- Encuestas aplicadas a trabajadores para así conocer gustos, hábitos y preferencias.
- Tallímetro y Balanza, para medir la estatura y pesar a los trabajadores.

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO

1.1 Conceptos Básicos

1.1.1 Menú

Menú es un conjunto de platos que componen una comida, también definida como la lista detallada de platos que se sirven en una comida o están disponibles en un restaurante, generalmente acompañados de un precio.

1.1.1.1 Pasos para elaborar un menú:

Existen ciertos pasos que son indispensables tomar en consideración al momento de elaborar un menú como son:

- Determinar las características del público al que va dirigido el menú, como son: edad, género, estatura, actividad física, estilo de vida, preferencias alimentarias y sobre todo capacidad económica.
- Planificar las cantidades y alimentos de acuerdo a las necesidades nutricionales determinadas para el individuo o el grupo.
- Las cantidades de cada alimento deben estar dentro de la receta en litros, gramos o unidades.
- Calcular el costo del menú, para evaluar su aplicación.

1.1.1.2 Normas para elaborar menús

Para elaborar menús se debe utilizar como base la “Pirámide Nutricional” que contiene los grupos de alimentos y las porciones diarias adecuadas de cada uno de ellos para cubrir las necesidades energéticas de cada nutriente en el organismo humano. (Alomia , 2012, pág. 109)

1.1.2 Menú Nutricional

Nutrición proviene del verbo nutrir que consiste en incrementar la sustancia corporal a partir de los alimentos, por este motivo se define a la palabra nutrición como el estado de bienestar físico y psicológico a través de una

alimentación balanceada que permite la absorción de todas las sustancias que tienen los alimentos. (Caruci & Caruci, 2005, págs. 11-15)

Para tener una dieta saludable es necesario combinar los alimentos provenientes de fuentes animales (zooquímicos) y los de fuentes vegetales (fitoquímicos) en un equilibrio que mantenga en óptimo estado el organismo. En la tabla 1 se muestra un listado de algunos alimentos de fuentes vegetales y los beneficios que generan para la salud:

Tabla 1. Alimentos funcionales seleccionados y fitoquímicos

Alimentos seleccionados	Fitoquímicos Identificados	Beneficios para la salud
Jitomate, toronja	Lycopeno	Reducen el riesgo de cáncer de próstata. Reducen el riesgo de enfermedades cardiacas.
Ajo, cebolla	Sulfuro de Alilo	Reducen el riesgo de cáncer de estómago y próstata. Reducen el riesgo de enfermedades cardiacas.
Productos de soya, leguminosas, cacahuates	Isoflavonas, genisteína, daidzeína	Reducen el riesgo de cáncer de mama, próstata y endometrio. Reducen el riesgo de enfermedades cardiacas. Reducen el riesgo de osteoporosis. Posibles auxiliares en el tratamiento de osteoporosis.
Linaza	Lignanos, fitoestrogenos	Pueden ofrecer protección contra enfermedades cardiacas, arritmias cardiacas, embolias. Afectan al sistema inmune de manera favorable mediante la reducción de inflamación.
Té verde	Polifenoles	Reducen el riesgo de cáncer gástrico, esofágico y de la piel. Reducen el riesgo de enfermedades cardiacas.
Brócoli, col, col de brúcelas, coliflor, berros, nabos	Sulforafanos, índoles, istiocianatos	Pueden reducir el riesgo de cáncer de mama, estomago, pulmón. Pueden proteger la retina de daños oxidativos inducidos por la luz.
Frutas, te, verduras, nuez, orégano	Flavonoides	Pueden reducir el riesgo de cáncer, actúan como antioxidantes.

Fuente: (Lutz & Przytulski, 2011)

1.1.3 Nutrición

La nutrición es la parte más indispensable para tener una vida sana como lo afirma Koziol (1990, pág. 8) en su definición que dice: *“La nutrición se refiere a todos los procesos involucrados en el uso que da el cuerpo a las materias primas contenidas en los alimentos para que el cuerpo pueda realizar sus funciones.”*

También se entiende por nutrición al estudio entre los seres humanos y la alimentación, conjuntamente con su relación con otras ciencias como la química, anatomía, medicina, psicología, sociología entre otras, estas conexiones sugieren implicaciones trascendentales para una correcta nutrición.

Esto evidencia la relación que tiene la alimentación con la salud, entendiéndose a salud como un estado de bienestar físico, mental y social, no solo como la ausencia de enfermedad. (Lutz & Przytulski, 2011, pág. 3)

Según (Lutz & Przytulski, 2011, pág. 5) *Una buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico, una buena composición corporal y desarrollo mental. El estado nutricional de una persona puede protegerla de enfermedades crónicas o predisponerlas a las mismas.*

1.1.4 Alimento

La definición de alimento según la Enciclopedia SALVAT (2001, pág. 14) es la siguiente:

Sustancia orgánica que está compuesta por seis tipos de nutrientes como son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, agua y elementos minerales. Estos alimentos son de origen animal o vegetal.

Según Ezban Alberto (2001, págs. 31-58) los alimentos desde el punto de vista nutricional se clasifican en macronutrientes y micro nutrientes.

Entendiéndose macronutrientes a los hidratos de carbono, proteínas y lípidos, en cambio micronutrientes son consideradas las vitaminas y minerales.

Los alimentos son sustancias o productos de naturaleza animal o vegetal, que por sus características son usados para la nutrición del ser humano. Esto hace indispensable conocer el valor nutricional de los alimentos puesto que esto ayuda a tener una alimentación saludable y equilibrada, es necesario considerar también que el consumo de alimentos genera una sensación de satisfacción o placer en el ser humano debido a sus distintas características organolépticas.

Estos alimentos mediante un proceso fito-químico llamado digestión, son absorbidos o asimilados por el ser humano. (Cervera, Clapés, & Figolfas, 2004)

1.1.5 Grupos alimenticios

Según Bello Gutiérrez (2010, págs. 101-114) se considera un menú nutricional a la alimentación que cuente con los siete grupos alimenticios divididos de la forma correcta y en la cantidad adecuada de acuerdo con el cálculo de kilocalorías necesarias para un individuo. Entendiéndose como grupos alimenticios a los siguientes:

- Grupo 1. Leche y derivados lácteos
- Grupo 2. Carnes pescados y huevos
- Grupo 3. Legumbres tubérculos y frutos secos
- Grupo 4. Verduras y hortalizas
- Grupo 5. Frutas
- Grupo 6. Cereales y derivados
- Grupo 7. Grasas y aceites comestibles

1.1.5.1 Grupo 1. Leche y derivados lácteos

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- Se destacan por su contenido de proteínas grasas e hidratos de carbono.
- En la leche predominan los ácidos grasos saturados y su contenido en colesterol es de 14 mg/100 g.
- La leche es la más importante fuente de calcio de la dieta, además de ser una buena fuente de vitaminas liposolubles.
- Por su porcentaje de grasa existen tres tipos de leches:
 - Entera
 - Semidescremada
 - Descremada
- La absorción del calcio es mayor en el yogurt por su pH ácido.
- El queso se destaca por su alto contenido en proteínas de excelente valor biológico, pero también presenta un alto contenido de grasas.

1.1.5.2 Grupo 2. Carnes, pescados y huevos

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- La carne tiene un gran valor nutricional por su riqueza en proteínas de alto valor biológico.
- Son alimentos ricos en hierro y fósforo, además de vitaminas B.
- La grasa de la carne es rica en ácidos grasos saturados.
- La ingesta de pescado es muy recomendable para una alimentación saludable puesto que su contenido proteico es del 18 al 20%. Además de contener minerales como el fósforo, yodo, calcio.
- El huevo es un alimento proteico que contiene vitaminas A, B, D y E.
- El mayor inconveniente de una ingesta constante de huevo es su alto contenido de colesterol.

1.1.5.3 Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- Las legumbres tienen un alto contenido de fibra, que es muy importante para la salud.
- Además las legumbres contienen minerales como: calcio, hierro y magnesio; vitaminas del grupo B.
- El consumo de semillas oleaginosas como las almendras, nueces, avellanas, maní contribuyen a la correcta alimentación debido a su contenido de ácidos grasos.

1.1.5.4 Grupo 4. Verduras y hortalizas

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- Entendiéndose por hortalizas a cualquier planta herbácea que se pueda utilizar como alimento, ya sea crudo o cocido.
- Usualmente están compuestas por un 8% de hidratos de carbono, un 3% de proteínas y entre el 0,5 al 3% de grasa. Pero contienen una gran cantidad de fibra.
- Son fuente de minerales como calcio, potasio, magnesio, hierro, zinc, yodo, sodio y contienen antioxidantes.

1.1.5.5 Grupo 5. Frutas

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- La función de las frutas es similar a la las verduras, porque son alimentos reguladores.
- Contienen una gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales.
- Aportan azúcares, pero su contenido calórico es relativamente bajo.

1.1.5.6 Grupo 6. Cereales y derivados

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- Contienen entre 50 y 80% de carbohidratos, de 6 a 12% de proteína y hasta 5% de grasa.
- Contienen calcio, aunque su composición no ayuda a su absorción en el organismo.
- La proteína más abundante presente en los cereales es el gluten.
- La ingesta de galletas no es recomendable, por su contenido de azúcar y grasa.

1.1.5.7 Grupo 7. Grasas y aceites comestibles

En este grupo las principales características que predominan son las siguientes:

- La grasa animal contiene ácidos grasos saturados.
- Se debe restringir el consumo de grasa animal a las personas con sobrepeso y obesidad.
- La grasa vegetal es fuente de ácido linoleico y vitamina E.

1.1.6 Pirámide alimentaria

La pirámide alimentaria o nutricional es un triángulo donde se observa la distribución de los alimentos desde lo más nutritivo a lo menos nutritivo. Esta pirámide fue creada por el departamento de los Estados Unidos en 1992, y ha sido actualizada en el 2005 con importantes variaciones. Dicha pirámide se ha adaptado con diferentes tipos de dietas como vegana, vegetariana y solo soya.

En esta clasificación de alimentos, se orienta a las personas que consuman alimentos saludables. La pirámide agrupa alimentos de un aporte nutritivo semejante, con el fin de elegir en cada grupo distintos alimentos, según nuestras costumbres, y la probabilidad económica de cada persona. La ubicación y tamaño de cada alimento sugieren la porción adecuada de consumo.

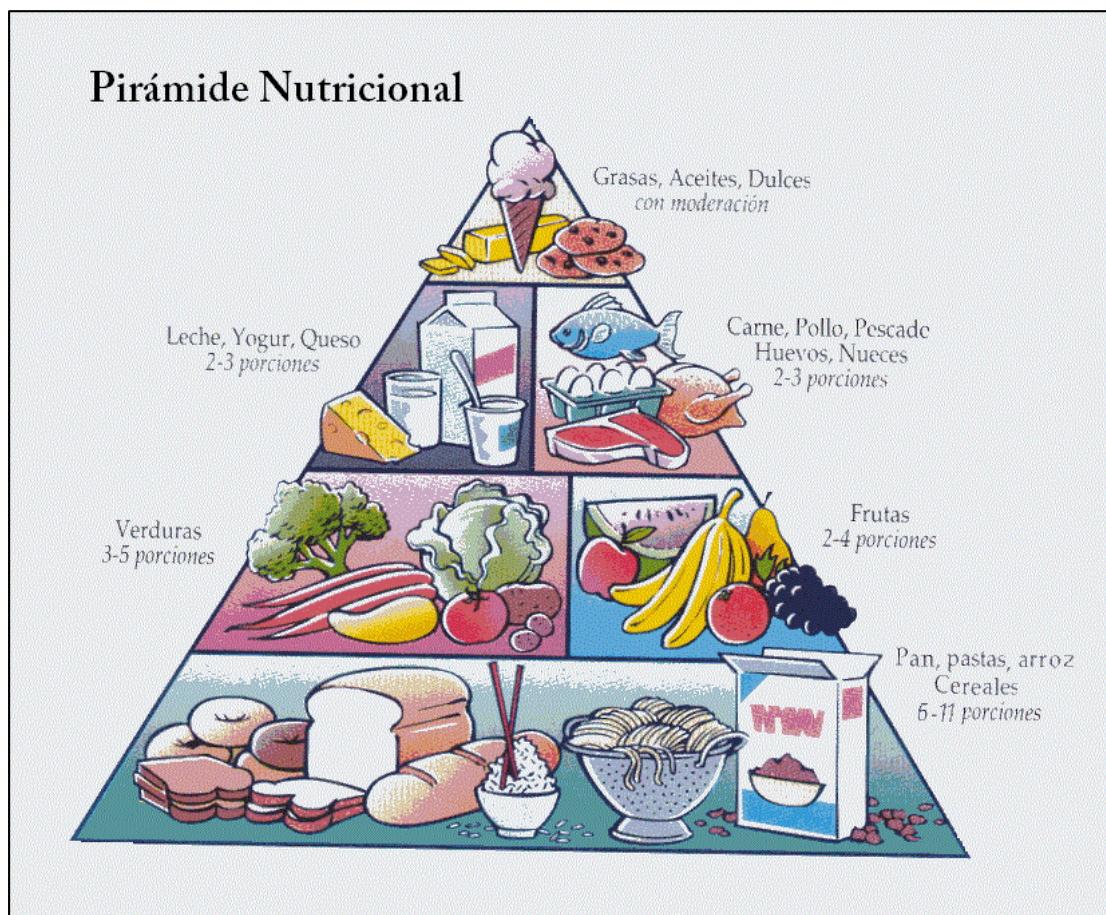
Según Lutz & Przytulski (2011, pág. 9) existen seis tipos de alimentos en una pirámide nutricional, los cuales nos proporcionan los nutrientes necesarios

para una alimentación saludable, por lo cual es necesario considerar la provisión equilibrada de cada uno de éstos, los grupos se dividen en:

- Granos
- Verduras
- Frutas
- Aceites
- Lácteos
- Carne y frijoles

En la ilustración 1 se puede observar la pirámide nutricional propuesta por el departamento de agricultura de Estados Unidos en el 2005:

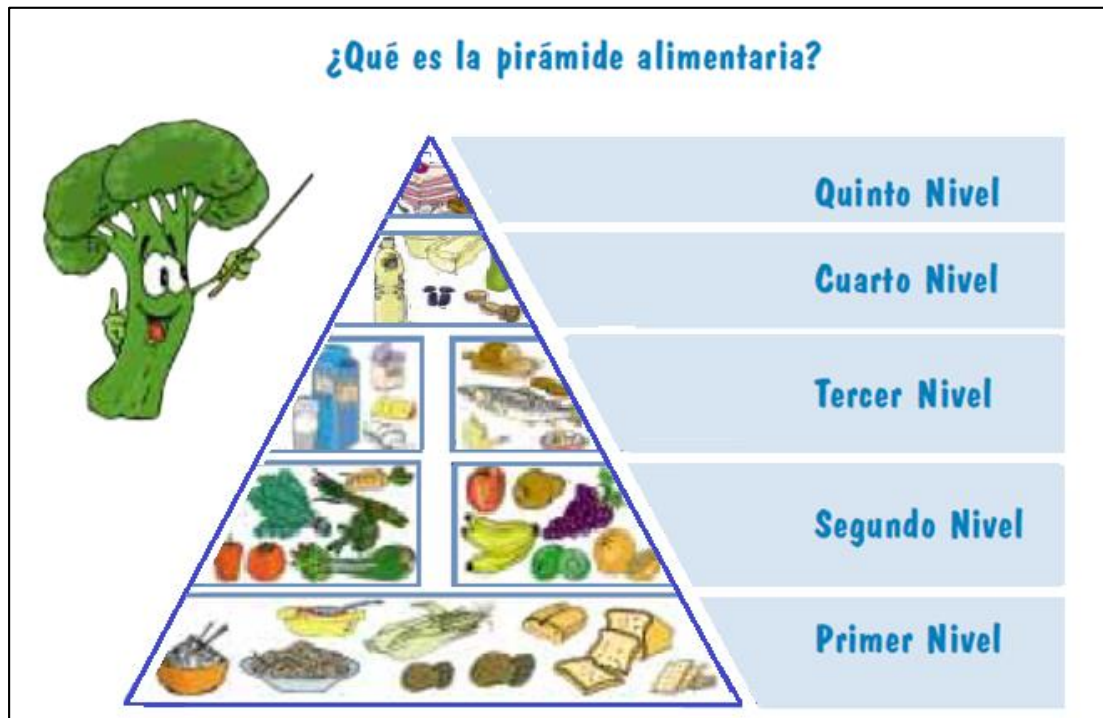
Ilustración 1. Pirámide Nutricional



Fuente: (Lutz & Przytulski, 2011)

De la misma forma Caruci & Caruci (2005) también mostraron su visión de la pirámide alimenticia de acuerdo a sus estudios realizados tal como se ve en la ilustración 2:

Ilustración 2. Pirámide Nutricional según (Caruci & Caruci, 2005)



Fuente: (Caruci & Caruci, 2005)

En el primer nivel de la pirámide se encuentran cereales, el pan, las papas, y las leguminosas frescas, en el segundo nivel se ubican las verduras y frutas, estas son muy importantes por su aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra.

En el tercer nivel, ubicado en el centro de la pirámide y proporcionalmente menor que los anteriores, se encuentran los lácteos, carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos, y leguminosas secas.

En el cuarto nivel de la pirámide en un comportamiento relativamente pequeño se agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina, y los alimentos vegetales que contienen grasas, como aceitunas, paltas, nueces, almendras, maní.

En el quinto nivel, de la pirámide se encuentra el azúcar, miel, y los alimentos que los contienen en abundancia, como postres. Se los recomienda consumir en cantidades pequeñas para prevenir la obesidad.

1.1.7 Energía

La energía se define como la capacidad que tiene el cuerpo humano para cumplir sus funciones básicas obtenidas de los alimentos que ingiere diariamente.

Fórmula para el cálculo de la energía

$$\text{Kcal} = \text{C.M.B.} * \text{T.A}$$

C.M.B = Coeficiente de Metabolismo Basal

T.A. = Tipo de Actividad

Gasto Energético

El gasto energético es la cantidad de energía que gasta un ser humano en sus actividades normales diarias.

1.1.8 Metabolismo Basal

Es el gasto energético necesario para mantener las funciones vitales, respiratorias, digestivas, cardíacas etc; en estado de reposo. Es decir sin tomar en cuenta el tipo de actividad física que tiene el individuo.

1.1.8.1 Fórmulas para el cálculo del Metabolismo basal

- **Fórmula de Harris y Benedict**

$$(\text{C.M.B}) h = 66.47 + 13.75 * P + 5 * A - 6.75 * E$$

$$(\text{C.M.B}) m = 650.0 + 9.56 * P + 1.85 * A - 4.7 * E$$

P = Peso en Kg

h = hombres

A = Altura en cm

m = mujeres

E = Edad

Tabla 3. Coeficiente de metabolismo Basal según OMS

Género	Categoría de Actividad	Valores
Hombres	Ligera	C.M.B * 1.55
	Moderada	C.M.B * 1.78
	Intensa	C.M.B * 2.10
Mujeres	Ligera	C.M.B * 1.56
	Moderada	C.M.B * 1.64
	Intensa	C.M.B * 1.82

Fuente: OMS, 2010

Para una adecuada identificación del tipo de actividad realizado, el Ministerio de Salud Pública (2000, pág. 5) señala las distintas características de cada uno de estos estilos de vida:

- **Estilos de vida sedentarios o con actividad ligera:** Son característicos de personas con ocupaciones que no demandan mucho esfuerzo físico, que no requieren caminar en exceso, no realizan ejercicio corporal regularmente, y pasan la mayor parte del tiempo sentados o parados.
- **Estilos de vida activos, o actividad moderada:** Estas personas tiene ocupaciones que no son vigorosas, en relación al desgaste de energía, pero tiene un gasto energético superior al de estilo de vida sedentario.
- **Estilos de vida muy activos, o actividad intensa:** involucrados con trabajos de actividades intensas, o actividades intensas durante su tiempo libre.

1.1.10 Índice de Masa Corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) se deriva del peso y la estatura como se muestra en la fórmula a continuación:

$$IMC = \frac{\text{Peso en Kg}}{(\text{Estatura en m})^2}$$

También se puede calcular con razonable precisión al utilizar medidas inglesas con el procedimiento mostrado a continuación:

- Multiplique el peso (libras) por 705.
- Divida el resultado entre la estatura en pulgadas.
- Divida el segundo resultado entre la estatura en pulgadas.

De acuerdo a Lutz & Przytulski (2011, pág. 19) el IMC fue diseñado para proporcionar una medida del peso con referencia a la estatura (...) y se utiliza la clasificación mostrada en la tabla 4:

Tabla 4. Índice de Masa Corporal

ÍNDICE MASA CORPORAL	CLASIFICACIÓN
<16.00 – 16.99	Desnutrición
17.00 - 18.49	Delgadez aceptable
18.50 - 24.99	Peso Normal
25.00 - 29.99	Sobrepeso
30.00 - 34.99	Obeso: Tipo I
35.00 - 40.00	Obeso: Tipo II
>40.00	Obeso: Tipo III

Fuente: (Lutz & Przytulski, 2011, pág. 19)

Cabe resaltar que según (Lutz & Przytulski, 2011) el IMC no distingue entre el tejido adiposo, tejido muscular y agua.

La información mencionada anteriormente como el coeficiente de metabolismo basal, Índice de Masa Corporal y tipo de Actividad permiten determinar un aproximado de la cantidad de kcal/día que necesita la persona dependiendo de su edad. Como se evidencia en la tabla 5.

Tabla 5. Requerimientos de energía en Kcal/día por grupos de edad, género y actividad física.

Grupo de edad	Talla (m)	Hombre peso medio para IMC=21	Mujer peso medio para IMC=21	TMB por ecuaciones de Shofield(Kcal/día)		NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA HOMBRE			NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA MUJER		
				Hombre	Mujer	LIGERA 1,54	MODERADA 1,75	PESADA 1,93	LIGERA 1,59	MODERADA 1,63	PESADA 1,65
18 a 30 años	1,45	44,2	44,2	1358	1141,20	2090,89	2376,01	2620,40	1814,51	1860,16	1882,98
	1,50	47,3	47,3	1404	1187,11	2162,77	2457,69	2710,48	1887,51	1934,99	1958,74
	1,55	50,5	50,5	1453	1234,51	2236,97	2542,01	2803,48	1962,86	2012,24	2036,93
	1,60	53,8	53,8	1502	1283,38	2313,49	2628,97	2899,37	2040,57	2091,91	2117,57
	1,65	57,2	57,2	1553	1333,73	2392,33	2718,56	2998,18	2120,63	2173,98	2200,66
	1,70	60,7	60,7	1606	1385,57	2473,49	2810,78	3099,89	2203,05	2258,47	2286,19
	1,75	64,3	64,3	1660	1438,88	2556,96	2905,64	3204,50	2287,82	2345,38	2374,16
	1,80	68	68	1716	1493,68	2642,76	3003,13	3312,03	2374,95	2434,70	2464,57
	1,85	71,9	71,9	1775	1551,44	2733,19	3105,90	3425,36	2466,79	2528,85	2559,87
	1,90	75,8	75,8	1834	1609,20	2823,62	3208,66	3538,69	2558,62	2622,99	2655,18
	1,95	79,9	79,9	1895	1669,92	2918,69	3316,70	3657,84	2655,17	2721,97	2755,37
2,00	84	84	1957	1730,64	3013,76	3424,73	3776,99	2751,72	2820,94	2855,56	
30 a 60 años	1,45	44,2	44,2	1380	1204,00	2125,20	2415,00	2663,40	1914,36	1962,52	1986,60
	1,50	47,3	47,3	1415	1230,00	2179,10	2476,25	2730,95	1955,70	2004,90	2029,50
	1,55	50,5	50,5	1452	1256,00	2236,08	2541,00	2802,36	1997,04	2047,28	2072,40
	1,60	53,8	53,8	1490	1282,00	2294,60	2607,50	2875,70	2038,38	2089,66	2115,30
	1,65	57,2	57,2	1529	1310,00	2354,66	2675,75	2950,97	2082,90	2135,30	2161,50
	1,70	60,7	60,7	1569	1339,00	2416,26	2745,75	3028,17	2129,01	2182,57	2209,35
	1,75	64,3	64,3	1611	1368,00	2480,94	2819,25	3109,23	2175,12	2229,84	2257,20
	1,80	68	68	1654	1398,00	2547,16	2894,50	3192,22	2222,82	2278,74	2306,70
	1,85	71,9	71,9	1698	1430,00	2614,92	2971,50	3277,14	2273,70	2330,90	2359,50
	1,90	75,8	75,8	1743	1462,00	2684,22	3050,25	3363,99	2324,58	2383,06	2412,30
	1,95	79,9	79,9	1789	1494,00	2755,06	3130,75	3452,77	2375,46	2435,22	2465,10
2,00	84	84	1837	1528,00	2828,98	3214,75	3545,41	2429,52	2490,64	2521,20	
> 60 años	1,45	44,2	44,2	1105,00	1059,00	1701,70	1933,75	2132,65	1683,81	1726,17	1747,35
	1,50	47,3	47,3	1141,00	1088,00	1757,14	1996,75	2202,13	1729,92	1773,44	1795,20
	1,55	50,5	50,5	1179,00	1117,00	1815,66	2063,25	2275,47	1776,03	1820,71	1843,05
	1,60	53,8	53,8	1217,00	1147,00	1874,18	2129,75	2348,81	1823,73	1869,61	1892,55
	1,65	57,2	57,2	1257,00	1178,00	1935,78	2199,75	2426,01	1873,02	1920,14	1943,70
	1,70	60,7	60,7	1298,00	1210,00	1998,92	2271,50	2505,14	1923,90	1972,30	1996,50
	1,75	64,3	64,3	1341,00	1243,00	2065,14	2346,75	2588,13	1976,37	2026,09	2050,95
	1,80	68	68	1385,00	1276,00	2132,90	2423,75	2673,05	2028,84	2079,88	2105,40
	1,85	71,9	71,9	1429,00	1311,00	2200,66	2500,75	2757,97	2084,49	2136,93	2163,15
	1,90	75,8	75,8	1476,00	1347,00	2273,04	2583,00	2848,68	2141,73	2195,61	2222,55
	1,95	79,9	79,9	1523,00	1384,00	2345,42	2665,25	2939,39	2200,56	2255,92	2283,60
2,00	84	84	1571,00	1421,00	2419,34	2749,25	3032,03	2259,39	2316,23	2344,65	

Fuente: (FAO/WHO/ONU, 2011)

1.2 Nutrientes

“Son las materias primas de los alimentos que el cuerpo debe extraer por sí mismo para poder funcionar adecuadamente, (...) El cuerpo humano necesita de los nutrientes para efectuar las relaciones químicas que lo mantienen vivo.”
(Koziol, 1990, pág. 10)

Los nutrientes también se consideran como esenciales, no esenciales o condicionalmente esenciales, dependiendo si el cuerpo es capaz de sintetizarlos o no.

Se considera un nutriente esencial si el cuerpo humano lo requiere y no puede sintetizarlo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades; los nutrientes que no se requieren dentro de una dieta porque el cuerpo es capaz de elaborarlos se conocen como nutrientes no esenciales; y finalmente un pequeño número de nutrientes se considera como condicionalmente esenciales ya que usualmente un cuerpo sano es capaz de producir una cantidad suficiente de estos nutrientes, no obstante en ciertas circunstancias el cuerpo humano es incapaz de producirlos en una cantidad óptima. (Lutz & Przytulski, 2011, pág. 4)

1.2.1 Macronutrientes

Son nutrientes que necesitan de un mayor consumo, por ser la fuente primordial de energía. Además son nutrientes grandes y su peso se expresa en gramos. Dentro de este grupo se encuentran:

- Hidratos de Carbono
- Proteína
- Grasa o Lípidos

1.2.1.1 Hidratos de carbono

Los carbohidratos constituyen una parte fundamental en la alimentación diaria, y se recomiendan como la principal fuente de ingesta por su rápida degradación.

Según (Lutz & Przytulski, 2011) los carbohidratos se dividen de la siguiente manera:

Carbohidratos simples

- **Monosacáridos**

- Glucosa: Conocida como dextrosa o azúcar de uva, es soluble en agua y de absorción rápida. Sin importar el tipo de azúcar que se consume se transforma en glucosa. La mayor parte se halla repartida en el torrente sanguíneo del ser humano.
- Fructuosa: Está presente en las frutas y en la miel, la fructuosa se convierte con gran facilidad en glucosa.
- Galactosa: Este azúcar es poco soluble en agua. Proviene principalmente del azúcar de la descomposición de la leche.

- **Disacáridos**

- Sacarosa: Es el azúcar común de mesa que se fabrica principalmente a base de remolacha y caña de azúcar. Su absorción es rápida, soluble en agua y de gran poder edulcorante.
- Lactosa: Se encuentra presente de forma natural solo en la leche. Este azúcar es menos soluble y ligeramente dulce.
- Maltosa: Es un azúcar doble, que se presenta en la digestión de almidones. Se encuentra en el azúcar de la malta y de forma libre en la cebada. Es un azúcar de rápida absorción. (Mataix Verdú, 2006, págs. 8-11)

Carbohidratos complejos (Polisacáridos)

Se presentan en los carbohidratos y su absorción es lenta, por lo general se forman con tres o más moléculas de glucosa y sus principales participantes son:

- Almidón: Se encuentra primordialmente en granos, verduras, leguminosas, alimentos a partir de granos como pan, pastas, cereales. También son fuente importante de fibra.

- Glucógeno: El glucógeno es la principal forma de almacenamiento de los hidratos de carbono en el cuerpo, y se forma a partir de la glucosa; es insoluble en agua. Con frecuencia se conoce como almidón animal, porque se encuentra como tejido hepático animal.

Para una dieta optima, el Food and Nutrition Board (Consejo de Alimentos y Nutrición) de la National Academy of Sciences (Academia Nacional de Ciencias de EUA) sugiere que la ingesta adicional de azúcar no exceda 25% de la ingesta calórica.

De acuerdo a Lutz & Przytulski (2011) los carbohidratos tienen diferentes funciones en el cuerpo humano como:

- Proporcionar energía
- Ahorran proteínas corporales
- Ayudan a prevenir la cetosis
- Potencian los procesos de aprendizaje y memoria

De acuerdo al Ministerio de Salud Pública(2000), las principales fuentes de hidratos de carbono son las mostradas a continuación en la tabla 6:

Tabla 6. Principales fuentes de los Hidratos de Carbono en el Ecuador

Principales fuentes de Carbohidratos en el Ecuador				
Cereales	Raíces y	Leguminosas	Frutas	Azucares
Arroz,	Tubérculos	Secas	Oritos,	Miel de
Cebada,	Remolacha,	Frejol,	Maqueño,	abeja,
Quinoa,	Zanahoria	Arveja,	Plátano de	Panela,
Avena,	blanca,	Haba,	seda,	Azúcar de
Trigo,	Papa, Oca,	Soya,	Plátano	mesa
Maíz y sus	Camote,	Chocho,	rosado,	
derivados	Yuca, Nabo,	Garbanzo,	Verde.	
	Mellico,	Lenteja, etc.		
	Jícama, etc			

Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2000)

Este ministerio también nos muestra la relación que existe entre la cantidad de carbohidrato y fibra de distintos alimentos como se muestra en la tabla 7:

Tabla 7. Relación entre carbohidratos y fibra de algunos alimentos.

Alimento	Cantidad (g)	Carbohidrato (g)	Fibra (g)	Medida Casera
Azúcar	15	14,95	0	3 cdtas
Panela	30	27	0,06	1 pedazo pequeño
Arroz	60	53,04	0,24	½ taza
Pinol	30	25,74	0,45	¼ de taza
Pan de Leche	40	30,08	0,36	1 unidad
Pan Integral	40	23,2	0,32	1 rodaja
Pan de Sal	40	20,96	0,16	1 unidad
Fideo	20	22,38	0,42	¼ de taza
Avena	15	10,2	0,255	¼ de taza
Quinoa	15	9,93	0,583	¼ de taza
Fréjol Seco	30	19,38	1,32	⅓ de taza
Lenteja	30	18,42	1,41	⅓ de taza
Yuca	40	14,12	0,4	½ taza
Plátano	50	11,65	0,65	1 unidad

Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2000)

1.2.1.2 Grasas o Lípidos

Se trata de un nutriente esencial en nuestro organismo, además son moléculas insolubles en agua, pero solubles en alcohol. Es reconocido como

el nutriente más energético, pero sus bondades no quedan ahí sino que también ayuda a asimilar las vitaminas A, D, E y K que regulan la presión arterial. Los lípidos también proveen ácidos grasos al cuerpo humano.

Los lípidos incluyen grasas y aceites, por lo general las grasas son sólidas mientras que los aceites líquidos; cabe resaltar que su consumo excesivo es la principal causa de enfermedades cardiovasculares.

1.2.1.2.1 Grasas saturadas

Son de origen animal y no son recomendables consumirlas en exceso puesto que son de difícil digestión y se almacenan en el cuerpo.

Cuando los ácidos grasos saturados son consumidos de forma excesiva pueden elevar el colesterol, y ayudan a la aparición de enfermedades cardiovasculares.

1.2.1.2.2 Grasas insaturadas

Son más saludables que las grasas saturadas, su consumo es importante puesto que contienen omega 3 y 6, los dos únicos ácidos grasos esenciales poliinsaturados.

Estas grasas son de origen vegetal, como el aceite de oliva, lino, girasol. También están presente en pescados azules como salmón, caballa, arenque de acuerdo a lo mencionado por Novillo (2007).

1.2.1.2.3 Poliinsaturados

Estas grasas tienen dos o más enlaces dobles, entre estos se encuentran los omegas 3 y 6 que ofrecen beneficios para la salud como una mejor absorción de vitaminas liposolubles.

1.2.1.2.4 Monoinsaturados

Tienen un solo enlace doble y menor cantidad de hidrógeno.

1.2.1.2.5 Ácidos grasos

“Son compuestos muy insolubles en agua y ricos en energía metabólica. Los ácidos grasos son constituyentes de los triglicéridos y lípidos complejos” (Solomons & Fryhle, 2001)

De acuerdo al Ministerio de Salud Pública (2000, pág. 17) las fuentes alimentarias de las grasas se encuentran en ciertos alimentos mostrados en la tabla 8:

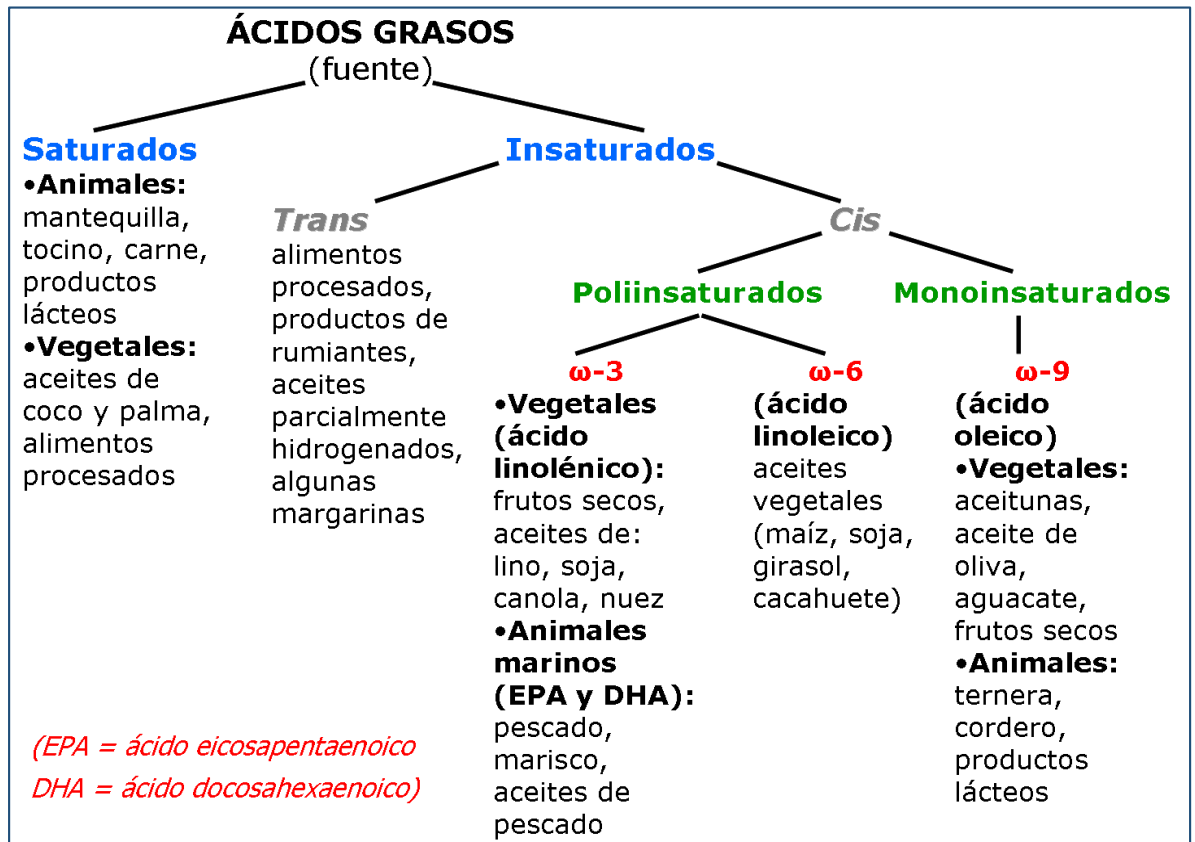
Tabla 8. Fuentes alimentarias de las grasas

Ácido Graso	Fuente Alimentaria
Ácido Graso Saturado	La mayoría de productos animales. Leche y productos lácteos. Manteca de Cacao. Aceite de Coco. Aceite de Semilla de Palma.
Ácido Graso Monoinsaturado	Aceite de Oliva. Aceite de Canola. Aceite de Maní.
Ácido Graso Poliinsaturado	Aceites de Semillas como: girasol, cártamo, maíz, soya. Aceitas de frutos secos. Aceites de pescados de aguas frías como: sáballo, salmón, sardina, trucha.
Ácido Graso Trans	Mantequilla, margarina, manteca.

Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2000, pág. 17)

Según García Blandon (2000) las grasas se pueden encontrar en más alimentos que los mencionados anteriormente como se evidencia en la ilustración 3:

Ilustración 3. Ácidos grasos



Fuente: (García Blandon, 2000)

1.2.1.2.6 Colesterol

No es una grasa verdadera sino que pertenece al grupo llamado esteroides, el cuerpo humano fabrica cerca de 1000 g de colesterol al día y su participación dentro del cuerpo humano es primordial ya que es parte de varios componentes del cuerpo humano como:

- Es un componente de las sales biliares.
- Es un componente esencial de varias membranas celulares.
- Se encuentra en el cerebro y tejido nervioso y en la sangre.

De acuerdo a lo mencionado por Gil (2010), los alimentos con mayor cantidad de colesterol y grasa saturada son los mostrados en la tabla 9:

Tabla 9. Alimentos altos en colesterol y/o grasa saturada.

Alimentos seleccionados altos en Colesterol o grasa saturada			
Alimento	Cantidad	Colesterol (mg)	Grasa saturada (mg)
Hígado	85 g	410	2.4
Pastelillo de crema	1	228	10.0
Flan	1 taza	213	7.0
Huevo cocido	1	215	5.0
Waffles	2	204	8.0
Tarta de coco	1	183	8.0
Pastel de queso	92 g	170	10.0
Camarones	6	167	0.2
Ponche de crema	1	149	11.0
Pudin	1 taza	142	4.5
Leche entera	1 taza	124	5.0
Carne molida	85 g	76	7.0

Fuente: (Gil, 2010)

Según Arellano Martinez (2014), las principales fuentes de las grasas se encuentran en ciertos alimentos específicos como se puede observar en la tabla 10:

Tabla 10. Fuentes de las Grasas

Fuente de Grasa	
Categoría de Ácidos Grasos	Fuentes Alimentarias
Ácidos Grasos saturados	Productos animales
	Leche y Lácteos
	Manteca de cacao (chocolate)
	Aceite de coco
	Aceite de palma
Ácidos Grasos Monoinsaturados	Aceite de oliva
	Aceite de canola
	Aceite de maní
Ácidos Grasos Poliinsaturados	Aceite de semillas, girasol, maíz, soya.
	Aceites de pescados, salmón, sardina, trucha, omega 3 y omega 6.
Ácidos Grasos trans	Mantequilla, margarina, manteca.

Fuente: (Arellano Martinez, 2014)

1.2.1.3 Proteínas

El término proteína se deriva se la palabra griega proteos, que significa primario o de primera importancia. Al igual que en caso de los carbohidratos y las grasas, el consumo excesivo de las proteínas puede aumentar las reservas de grasa del cuerpo.

La estructura química de las proteínas es muy compleja ya que contiene carbono, hidrogeno, oxígeno y nitrógeno, y estas al combinarse forman las estructuras llamadas aminoácidos. (Melvin, 2006, pág. 209)

1.2.1.3.1 Aminoácidos

Los aminoácidos están conectados con lazos de tal forma que cada unión entre ellos forma una proteína en particular.

- **Aminoácidos Esenciales**

Se conoce como aminoácido esencial si el cuerpo humano no es capaz de elaborarlo en cantidades que satisfagan las necesidades metabólicas. Todos los aminoácidos esenciales deben estar presentes en el cuerpo humano para de forma simultánea y en cantidades adecuadas sintetizar las proteínas corporales.

Los aminoácidos esenciales son: Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano, Valina, Histidina (en niños).

“Existen preparaciones disponibles que el cuerpo humano convierte a seis de los aminoácidos esenciales, pero no para la lisina, histidina y la Treonina. Por esta razón algunas autoridades sólo listan a esos tres aminoácidos como totalmente indispensable”. (Gropper & Groff, 2009)

- **Aminoácidos Condicionalmente Esenciales**

Existen otros aminoácidos que son considerados como condicionalmente esenciales porque pueden volverse esenciales según las necesidades del cuerpo y la salud de sus órganos; por ejemplo: la cisteína y prolina son esenciales para los bebés prematuros.

- **Aminoácidos No Esenciales**

Son aquellos que el cuerpo humano puede producir en cantidades totalmente suficientes para satisfacer las necesidades. Es necesario comprender que los aminoácidos no esenciales son necesarios para el cuerpo humano, pero llevan este nombre puesto que el ser humano no necesita algún tipo de alimento para obtenerlos.

De acuerdo a Lutz & Przytulski (2011), los aminoácidos necesarios para el ser humano se resumen en la tabla 11:

Tabla 11. Síntesis de los aminoácidos

Aminoácidos esenciales	Condicionalmente esenciales	No esenciales
Histidina	Arginina	Alanina
Isoleucina	Cisteína o Cistina	Asparagina
Leucina	Glutamina	Acido aspártico
Metionina	Prolina	Acido glutámico
Fenilalanina	Tirosina	Glicina
Treonina		Serina
Triptófano		
Valina		

Fuente: (Lutz & Przytulski, 2011)

1.2.1.3.2 Funciones de las proteínas

Las proteínas desempeñan funciones sumamente importantes en el cuerpo humano según Astiasarán & Martínez (2003, págs. 11-108) como lo muestra la tabla 12:

Tabla 12. Funciones de las proteínas

FUNCIÓN	EJEMPLO
Proporcionar estructura	Masa Muscular
Mantener y crear células	Crecimiento del cabello
Regular procesos corporales	Glucógeno
Producir inmunidad	Anticuerpos
Sustituto Energético	Si existe carencia de carbohidratos y grasa adecuadas
Mantenimiento del volumen y presión sanguínea	La albumina reabsorbe líquidos de vuelta a los capilares.

Fuente: (Astiasarán & Martínez, 2003, págs. 11-108)

1.2.1.3.3 Enfermedades ligadas a las proteínas

Estas enfermedades se producen por la falta de consumo de proteínas:

- **Marasmo**

Este se presenta cuando la persona consume pocas kilocalorías y una cantidad insuficiente de proteínas. Las personas parecen estar consumiéndose y esto se observa con frecuencia en países subdesarrollados.

- **Kwashiorkor**

Normalmente se presenta en niños poco después del destete; el niño recibe más kilocalorías que el caso del marasmo, pero no las suficientes proteínas, como para el normal crecimiento. Desde el punto de vista clínico el niño parece gordo en el ara abdominal, pero es una retención de líquidos no grasa.

1.2.1.3.4 Clasificación de las proteínas alimenticias

Los alimentos proteínicos se clasifican según el número y tipo de aminoácidos que contienen.

- **Proteínas completas**

Los alimentos individuales que contienen proteínas completas provienen de fuentes animales como carne, huevos, leche, pollo a excepción de la soya que es un alimento de origen vegetal con proteínas completas.

- **Proteínas incompletas**

Los alimentos vegetales contienen proteína, pero está en cantidades insuficientes de uno o más aminoácidos esenciales. Se pueden combinar distintos tipos de vegetales para obtener proteínas completas. (Novillo, 2007, págs. 6-7)

“Con base a estudios con animales, se promovió el principio de competición, que recomienda que cada comida contenga una combinación de alimentación

de alimentos vegetales que proporcionen todos los aminoácidos esenciales.”
(Lutz & Przytulski, 2011, pág. 57)

- **Inmunidad**

El cuerpo humano produce proteínas denominadas anticuerpos en defensa de alguna sustancia que resulte extraña al organismo. Esta inmunidad puede ayudar a combatir un sin número de enfermedades.

- **Fuentes de proteína**

Las mejores fuentes de proteínas son los alimentos de origen animal, como leche, queso yogurt, sus derivados en general, carnes rojas, viseras, hígado, borrego, chivo, res, cuy conejo, y carnes blancas como cerdo aves, pescado.

1.2.2 Micronutrientes

Son los nutrientes que están presentes en los alimentos en cantidades pequeñas como vitaminas y minerales. Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades adecuadas para garantizar el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

1.2.2.1 Vitaminas

Las vitaminas se clasifican por su solubilidad y existen 13 vitaminas entre liposolubles e hidrosolubles.

1.2.2.1.1 Liposolubles

Son vitaminas solubles en un medio graso, éstas se almacenan en el hígado y tejidos grasos. Si se consumen en exceso pueden ser tóxicas y se puede clasificar en:

- **Vitamina A (Retinol)**

La vitamina A tiene varias funciones importantes en el organismo como:

- Ayudar a la formación y mantenimiento de dientes sanos, tejidos blandos y óseos, de las membranas mucosas y de la piel.

- Es necesaria para el crecimiento y desarrollo de los huesos.
- Desempeña un papel importante en el desarrollo de una buena visión, especialmente ante la luz tenue.
- Ayuda a formar tejidos nerviosos.
- Evita afecciones del aparato respiratorio.
- Evita el envejecimiento prematuro.

- **Vitamina D (Calciferol)**

Esta vitamina es importante en el mantenimiento de órganos y sistemas a través de múltiples funciones, tales como: la regulación de los niveles de calcio y fósforo en sangre, promoviendo la absorción intestinal de los mismos a partir de los alimentos y la reabsorción de calcio a nivel renal. Con esto contribuye a la formación y mineralización ósea, como el desarrollo del esqueleto.

- **Vitamina E (Tocoferol)**

Esta vitamina se encuentra en muchos alimentos principalmente de origen vegetal, sobre todo en los de hoja verde (el brócoli, las espinacas), soja, el germen de trigo. También puede encontrarse en alimentos de origen animal como la yema de huevo.

Tiene ventajas en algunos aspectos de nuestro cuerpo:

- Sistema circulatorio
- Propiedades antioxidantes
- Propiedades oculares
- Prevención del Parkinson
- Niveles de colesterol
- Ayuda al crecimiento del cabello
- Evita la demencia en la vejez

- **Vitamina K (filoquinona)**

Proviene de los vegetales con hojas verdes, el hígado y los aceites vegetales. La filoquinona también ayuda con el metabolismo óseo en el cuerpo, ya que es una proteína ósea. (Pérez Llamas & Zamora Navarro, 2002, págs. 91-99)

Pérez Llamas & Zamora Navarro (2002, pág. 87) resumen todas las funciones más importantes de las vitaminas como se muestra en la tabla 13:

Tabla 13. Funciones de las vitaminas liposolubles

Vitamina	Principio activo	Función metabólica
Vitamina A (β-Carotenos)	Retinol, Retinal	Visión Diferenciación celular
Vitamina D	Calciferoles	Retención de Ca y P
Vitamina E	α-Tocoferol	Antioxidante
Vitamina K	Fitoquinona, Menaquinona	Gammacarboxilación

Fuente: (Pérez Llamas & Zamora Navarro, 2002, pág. 87)

1.2.2.1.2 Hidrosolubles

Estas vitaminas se llaman hidrosolubles porque tienen la capacidad de disolverse en agua y se clasifican en:

- **Vitamina C (Ácido Ascórbico)**

Esta vitamina se encuentra en abundancia en cítricos y sus funciones son:

- Es un agente antioxidante, eliminador de radicales libres en el metabolismo celular.
- Actúa como coenzima en la síntesis del colágeno y de la sustancia intercelular cementante de los capilares sanguíneos.
- Estimula las defensas contra las infecciones.

- Es indispensable para el buen funcionamiento de las hormonas antiestrés producidas por las glándulas suprarrenales.

- **Vitamina B**

Las vitaminas del grupo B forman un grupo de vitaminas relacionadas con el metabolismo y son:

- Vitamina B1 (Tiamina)
- Vitamina B2 (Riboflavina)
- Vitamina B3 (Niacina)
- Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)
- Vitamina B6 (Piridoxina)
- Vitamina B8 (Biotina)
- Vitamina B9 (Ácido Fólico)
- Vitamina B12 (Cobalamina)

Pérez Llamas & Zamora Navarro (2002, pág. 87) resumen todas las funciones más importantes de las vitaminas hidrosolubles en la tabla 14:

Tabla 14. Funciones de las vitaminas hidrosolubles

Vitamina	Principio activo	Función metabólica
Tiamina (B ₁)	Pirofosfato de tiamina (PPT o cocarboxilasa)	Glucolisis Ciclo de Krebs Ciclo de pentosas fosfato
Riboflavina (B ₂)	FMN FAD	Cadena respiratoria Ciclo de Krebs
Niacina (B ₃ , PP)	NADP NAD	Reacciones redox Glucolisis Ciclo de Krebs Cadena respiratoria
Ácido pantoténico (B ₅)	Fosfopanteína Coenzima A, ACP	Respiración celular Procesos biosintéticos
Piridoxina (B ₆)	Piridoxal fosfato (PLP)	Metabolismo de aminoácidos
Biotina (B ₈ , H)	Biotina	Carboxilasas
Vitamina C	Ácido Ascórbico	Reacciones Redox
Ácido fólico (B ₉)	THFA	División celular
Cianocobalamina (B ₁₂)	Cobalaminas	División celular

Fuente: (Pérez Llamas & Zamora Navarro, 2002, pág. 88)

Según Yudkin(2007) las principales fuentes de vitaminas se encuentran descritas a continuación en la tabla 15:

Tabla 15. Las vitaminas y sus principales fuentes alimenticias

Vitamina	Fuente alimenticia
Vitamina A (retinol)	Aceite de Hígado de Pescado, Yema de Huevo, Aceite de Soya, Mantequilla, Zanahoria, Espinacas, Hígado, Leche, queso, Perejil, Frutas como la guayaba taxo, naranja, limón. Vegetales como pimientos, col, brócoli, berros, y papas.
Vitamina C (ácido ascórbico)	Leche de Vaca, Hortalizas, Verduras, Cereales, Carne. Frutas como la guayaba taxo, naranja, limón y todas las cítricas. Vegetales como pimientos, col, brócoli, berros, y papas.
Vitamina K (filoquinona)	Legumbres, Hígado de Pescado, Aceite de Soya, Yema de Huevo, Verduras.
Vitamina E (tocoferol)	Aceites Vegetales, Germen de Trigo, Chocolates, Leche, Frutas, maíz, Hígado
Vitamina D (calciferol)	Leche Enriquecida, Yema de Huevo, Sardina, Atún, Queso, Hígado, Cereales
Vitamina B1 (tiamina)	Vísceras (hígado, corazón y riñones), Levadura de Cerveza, Vegetales de Hoja Verde, Maní, Germen de Trigo, Carne de cerdo, carnes magras, Frutas, Espinaca, Lenteja, Cereales en grano entero, Harinas enriquecidas.
Vitamina B2 (Riboflavina)	Lenteja, Vísceras, Hígado, Carne, Huevos, Coco, Queso, Levadura de Cerveza, Vegetales de Hoja Verde, Germen de Trigo, Brócoli, Espárragos, espinaca, Huevos, Frutas.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Hígado, Vísceras, Huevos, Leche, Yogurt, Riñones, Pescado, Mariscos, Carne Roja y Magra, Productos lácteos, Cereales, Aves de Caza.

Vitamina	Fuente alimenticia
Vitamina B5 (ácido pantoténico)	Levadura de Cerveza, Frutas, Carnes, Maní, Atún, Brócoli, Cereales en grano entero, Vísceras, Yema de Huevo, Vegetales Verdes.
Vitamina B6 (piridoxina)	Carne de res, Pollo, Espinacas, Garbanzos, Cereales, Aguacate, Sardinas, Plátano, Lentejas, Hígado, Vísceras, Granos, Atún, Pan, Nueces, Huevos.
Vitamina B3 (niacina)	Harina Integral de Trigo, Almendras, Pan de Trigo Integral, Carne de res, Aves, Hígado de Ternera, Arroz Integral, Germen y Salvado de Trigo, Nueces, Maní, Leguminosas.
Vitamina B9 (ácido fólico)	Vegetales verdes, Yema de Huevo, Champiñones, Naranjas, Cereales, Productos lácteos en general, Hígado, Nueces.
Vitamina B8 (Biotina)	Levadura de Cerveza, Frutas, Hígado, Vísceras, Carnes, Riñones, Pescado, Nueces, Queso, Pollo, Coliflor, Yema de huevo, Vegetales.

Fuente: (Yudkin, 2007)

1.2.2.2 Minerales

Los minerales son micronutrientes inorgánicos que forman parte de algún órgano o elemento del cuerpo, como son los huesos o la sangre y se adquieren a través de algunas frutas, vegetales y otros alimentos.

Éstos mantienen saludables y funcionales a las células de cada uno de los órganos del cuerpo, activan la producción de líquidos y sustancias del cuerpo, como las hormonas o las enzimas, además de ayudar en la realización de varios procesos vitales como la respiración, la digestión o la circulación.

Entre los más importantes para el cuerpo encontramos al hierro, zinc, calcio, potasio, sodio, yodo, magnesio y otros más. Según García Blandon (2000) la principal fuente alimenticia de los minerales se puede resumir en la tabla 16:

Tabla 16. Los minerales y su principal fuente alimenticia

Mineral	Función	Problemas que Provoca su Falta	Alimentos más comunes
Hierro	Producir hemoglobina Transportar oxígeno a todo el cuerpo.	Anemia, fatiga, depresiones y favorece las infecciones	Higos, vegetales de hoja verde, dátiles, cereales, leguminosas, pepitas, yema de huevo, hígado, carnes, sardinas
Magnesio	Ayuda al funcionamiento de los músculos, conservar sanos los huesos, dientes y articulaciones.	Problemas en músculos y nervios, debilidad y convulsiones.	Germen de trigo, habas, frijoles, maíz, avena, almendras, azúcar morena, cacao, nueces, higos, verduras de hoja verde, harina de soya.
Calcio	Sirve para la formación y cuidado de huesos y dientes, participa en la coagulación de la sangre, ayuda a las funciones musculares y es necesario para el sistema nervioso.	Debilidad en los músculos, raquitismo, osteoporosis y favorece las caries y la debilidad de las uñas.	Hortalizas de hoja verde, berros, brócoli, semillas de ajonjolí y perejil, leche, queso, pasas, mantequilla, tortillas, sardinas, yemas de huevo, col.
Fosforo	La formación de huesos y dientes y produce energía para la formación de células.	Debilidad y anorexia.	Cereales, leguminosas, frijoles, lentejas, habas, carnes, pescados, aves, vísceras, huevo, yogurt.
Selenio	Es antioxidante, protege contra en cáncer, ayuda al buen funcionamiento del corazón, el hígado y los órganos reproductivos.	Dolores musculares.	Cereales integrales, verduras, carne, pescado, leche, queso, mariscos, riñones, pescado.

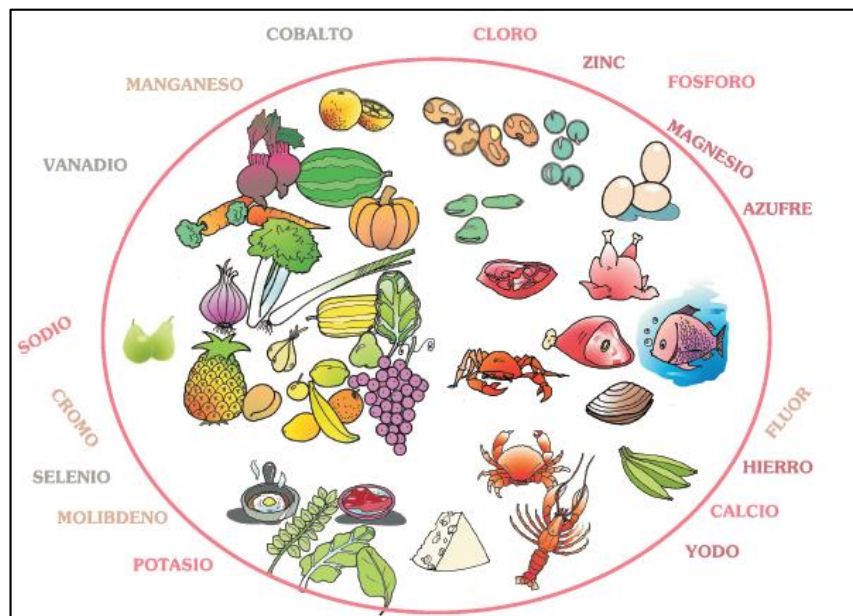
Mineral	Función	Problemas que Provoca su Falta	Alimentos más comunes
Potasio	Ayudar al funcionamiento de los riñones y del corazón, ayuda en la transmisión de impulsos nerviosos, controla el nivel de agua corporal.	Debilidad muscular y mareos	Leguminosas (fréjol), Vegetales de hoja verde, fruta (plátano, naranja, tomate, pasas, melaza), papas, carnes y leche.
Sodio	Sirve para el funcionamiento de los músculos y nervios, regula los líquidos del cuerpo; y contribuye en la digestión.	Deshidratación; mareos y baja de presión.	Cereales, sal de mesa, pan, productos lácteos, pescado, aves, carnes y pescados ahumados.
Yodo	Sirve para la formación de hormonas	Su falta provoca Bocio.	Sal de mesa yodada, pescados y mariscos, verduras cultivadas en suelo rico en yodo.
Flúor	Sirve para: formar huesos y dientes y protege contra las caries	Su falta provoca caries. Su exceso provoca: manchas en los dientes.	Agua, pollo, mariscos, pesados de mar, frutas, verduras y hojas de té.
Zinc	Contribuye a un adecuado crecimiento, ayuda en el desarrollo sexual, en el crecimiento del cabello, en el cuidado de la piel.	Problemas en el crecimiento, disminución de las defensas del cuerpo, anemia, problemas en la piel, disminución de la sensibilidad de los sentidos del gusto y del olfato.	Legumbres, frutos secos, nueces, cacahuates, cereales en grano entero, semillas de girasol, carne roja, pollo, hígado, sardinas, yema de huevos, mariscos, productos lácteos.
Cromo	Ayuda al metabolismo de la glucosa y las grasas.	Disminución de la facultad de metabolizar glucosa. Fallas renales, anemia.	Levadura de cerveza, leguminosas, maní, almendras, chocolate, pimienta negra, carne, papas, naranja, uvas, plátano, manzana.

Mineral	Función	Problemas que Provoca su Falta	Alimentos más comunes
Cloro	Forma parte del ácido clorhídrico del estomago	Calambres musculares	Sal de mesa, alimentos de origen animal; carnes, pescados, aves, productos lácteos.
Azufre	Componente de algunas vitaminas del complejo B. Facilita la síntesis de proteína	Deficiencia de sustancias que contienen azufre: proteínas y vitaminas.	Leche de vaca, carne de res, huevos
Cobalto	Forma parte del metabolismo de la vitamina B12	Deficiencia de la vitamina B12	Cerveza, leche, queso, yogurt, lácteos en general.
Selenio	Antioxidante celular	Debilidad muscular	Mariscos, riñones, hígado, cereales integrales, pescado.

Fuente: (García Blandon, 2000)

De acuerdo al Ministerio de Salud Pública (2000, pág. 34) las principales fuentes de minerales que podemos encontrar en el país se muestran en la ilustración 4:

Ilustración 4. Los minerales



Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2000, pág. 34)

Este mismo Ministerio también nos muestra qué cantidad de minerales es necesario consumir de acuerdo a la edad del individuo como se muestra en la tabla 17:

Tabla 17. Consumo de minerales

Categoría	Edad (Años)	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Yodo (mg)	Selenio (mg)
Hombres	11 - 14	1200	1200	270	12	15	150	40
	15 - 18	1200	1200	400	12	15	150	50
	19 - 24	1200	1200	350	10	15	150	70
	25 - 50	800	800	350	10	15	150	70
	51 +	800	800	350	10	15	150	70
Mujeres	11 - 14	1200	1200	280	15	12	150	45
	15 - 18	1200	1200	300	15	12	150	50
	19 - 24	1200	1200	280	15	12	150	55
	25 - 50	800	800	280	15	12	150	55
	51 +	800	800	280	10	12	150	55

Fuente: (Ministerio de Salud Pública, 2000, pág. 25)

1.2.3 Fibra

Se conoce como fibra a la parte estructural de las plantas, por lo tanto se encuentra en alimentos derivados de las plantas, vegetales, frutas, cereales integrales, leguminosas. La mayoría de fibras se tratan de un carbohidrato complejo que no aporta calorías, por el momento se conocen que existen dos tipos de fibra:

1.2.3.1 Fibra soluble

Esta fibra se disuelve en agua, y forma geles suaves fáciles de digerir en el sistema digestivo, frecuentemente se asocia el consumo de fibra a la prevención de enfermedades del corazón y diabetes. Se la puede encontrar en la avena, cebada, linaza, centeno, leguminosas, frutas y vegetales.

1.2.3.2 Fibra insoluble

La fibra insoluble está compuesta de sustancias que retienen poca agua. Este tipo de fibra podemos encontrar en los vegetales de hoja verde, frutas y cereales integrales (trigo en grano entero, pan, arroz, galletas y todos los integrales).

Según Mataix Verdú (2006, págs. 8-11) las principales fuentes de fibras se las puede encontrar en ciertos alimentos como muestra la tabla 18:

Tabla 18. La fibra

Tipo de Fibra	Función	Fuente
Fibra Soluble	Facilita el control y absorción de azúcares simples.	Avena Cebada Nueces Fruta (Cítrica y Manzana) Verduras Legumbres
Fibra Insoluble	Previene el estreñimiento Ayuda a la eliminación de sustancias grasas como el colesterol	Frutas Maduras Verduras fibrosas (Apio) Cereales integrales Trigo Entero Cereales Enteros Salvado de Trigo Hortalizas Frejol

Fuente: (Mataix Verdú, 2006, págs. 8-11)

1.3 Problemas nutricionales

1.3.1 Problemas nutricionales en el mundo

Con el aumento de la población mundial, cada vez existe más pobreza en las familias, por lo que hoy en día no pueden sustentar una alimentación nutritiva y balanceada; los gobiernos de ciertas naciones realizan campañas para erradicar la desnutrición, no obstante debido a la falta de dinero esta meta no se logra alcanzar con facilidad.

La correcta alimentación es necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo humano, pero se ha comprobado mediante estudios que esto es prioritario en ciertos individuos como son las mujeres embarazadas, en Guatemala se realizó un estudio y se demostró que los bebés de mujeres que consumieron suplementos nacieron con un peso mayor.

Se ha demostrado que un espaciamiento breve entre embarazos, puede aumentar el riesgo de malnutrición, e inclusive de muerte. (Banwart, 1982)

1.3.1.1 Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como la acumulación anormal y excesiva de grasa, que es perjudicial para la salud. Un simple indicador de esto es el IMC, en el cual se utiliza el peso y talla de la persona para identificar la situación en la que se encuentra.

Según la Organización Mundial de la Salud un IMC igual o superior a 25 demuestra sobrepeso, mientras un IMC superior a 30 refleja obesidad.

La obesidad es el quinto factor de muerte en el mundo ya que cada año fallecen 2.8 millones de personas adultas como consecuencia de la obesidad y los problemas de salud que esta conlleva. De los 2.8 millones el 44% muere por diabetes, el 23% por cardiopatías y entre el 7 y 41 cáncer que se le atribuye al sobrepeso.

La principal causa de la obesidad es un desequilibrio alimenticio, que con lleva a almacenar calorías que no son utilizadas. Además en el mundo ha

aumentado la ingesta de productos hipercalóricos, abundantes en grasa, azúcar y carbohidratos, acompañado de una vida sedentaria, esto podríamos atribuir al sobrepeso, el cambio de hábitos y horas alimenticias dados por el ritmo acelerado de vida que existe hoy en día en todo el mundo. (Madrid, 2002, pág. 32)

1.3.1.2 Desnutrición

La desnutrición es otro problema causado por la mala nutrición y esto se da por el consumo insuficiente de nutrientes. La desnutrición es la principal muerte de lactantes y niños pequeños en países subdesarrollados.

Existen ciertas causas para desarrollar una desnutrición, por ejemplo mantener rigurosas dietas por tiempos prolongados. Entre las causas más comunes de este problema están la anorexia, bulimia, cáncer, sida, o alteraciones en el metabolismo por mal funcionamiento de algún órgano.

1.3.1.2.1 Síntomas de la desnutrición

Entre los principales síntomas de desnutrición podemos considerar los siguientes:

- Pérdida excesiva de peso
- Palidez
- Falta de memoria
- Agotamiento
- Resecamiento de la piel
- Pérdida de masa muscular
- Uñas delgadas y frágiles.

1.3.2 Problemas nutricionales en el Ecuador

“La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socioeconómica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel.” (FAO, 2010)

Según Bello Gutiérrez (2010, pág. 140) Los problemas de nutrición a nivel mundial crean enfermedades de origen alimentario. Siendo así las más comunes las que se muestran en la tabla 19:

Tabla 19. Principales enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de algún nutriente

Enfermedad	Nutriente Responsable
Cardiopatías	Ácidos grasos Saturados
Cáncer de mama	Contenido graso total
Cáncer de colon	Contenido graso total
Caries dental	Azúcares fermentados
Hepatopatías	Etanol
Hipertensión	Sodio
Obesidad	Calorías

Fuente: (Bello Gutiérrez, 2010, pág. 140)

En el Ecuador se realizó una encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut 2011 – 2013) y los resultados revelan una realidad poco alentadora sobre la forma de alimentarnos. El informe señala que 5'558.185 ecuatorianos de entre 19 y 59 años sufren de sobrepeso u obesidad. El problema también se repite en dos segmentos más de la población. Un 29,9% de menores de 5 a 11 años está con sobrepeso y el 26% de adolescentes entre 12 y 19 años también.

El informe Ensanut, donde se encuestaron a 92.500 personas en el país, y se aplicó el cálculo de Índice de Masa Corporal (IMC), para medir el peso o sobrepeso de las personas.

Galápagos es la Provincia con menos habitantes, pero tiene más personas con sobrepeso, seguida por Azuay, Carchi y El Oro.

Hay un alto porcentaje de adultos indígenas con cuadros de peso exagerado, más que los mestizos y montubios. Mientras que en la Amazonía no hay esta tendencia.

Estas cifras fueron calificadas por la Ministra de Salud, Carina Vance, como datos alarmantes y tiene sus esperanzas puestas en el nuevo etiquetado, que tendrá figuras en colores para distinguir niveles de azúcar, grasa y sal. Según la Ministra la obesidad ha sido considerada como una pandemia mundial. En América del Sur, países como Venezuela, Argentina y Chile sobrepasan el 30% de obesidad de sus habitantes, según un informe de la FAO publicado en 2013.

1.3.2.1 ¿Dónde radica el problema?

El alimento que más prima en la mesa ecuatoriana es sin duda el arroz, un cereal con alto nivel nutricional, pero que al ingerirlo en exceso sobrealimenta.

El 32,8% de energía diaria que un ecuatoriano tiene es gracias a este cereal; el 19,2% de proteínas diarias provienen de éste y el 47,3% de carbohidratos también.

Hay un claro exceso de arroz para la nutricionista Loli Robalino, quien explicó que el promedio de consumo diario del alimento debe ser de 60 gramos, solamente media taza.

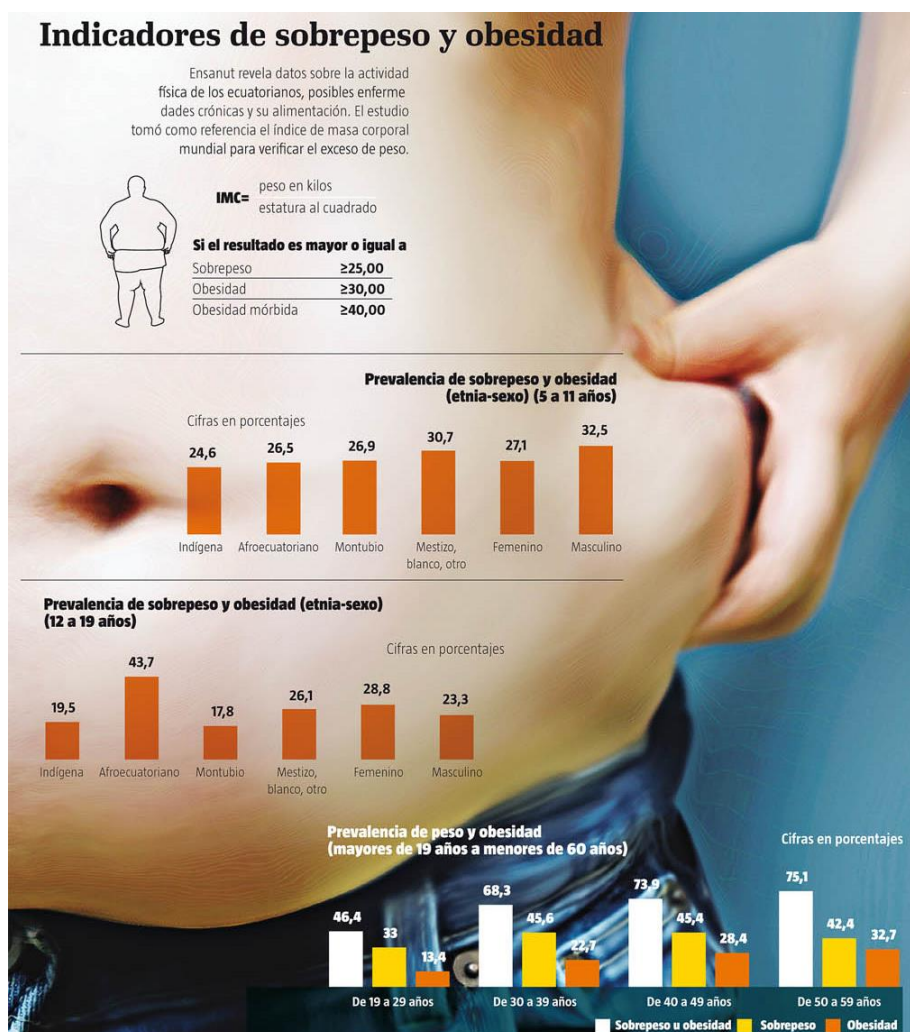
La OMS indica que el promedio mínimo de consumo diario de frutas y verduras debe ser de 400 gramos. En Ecuador, el consumo promedio es de 183, menos de la mitad del valor óptimo; los alimentos con grasa que más se consumen al día son el aceite de palma, el pollo y el pan. Este último producto está sobre el consumo de carne de res.

“Nuestros hábitos han cambiado bastante, hay tendencia a la alimentación con grasa y comida rápida. La población cree que no hay gente con sobrepeso, nos hemos acostumbrado a ver a las personas gruesitas como saludables”, agrega la nutricionista Robalino.

1.3.2.2 Estilo de vida

La prevalencia de actividad física en el país también presenta datos que alarman a las autoridades. Más de un tercio (34%) de los adolescentes son inactivos, y el 31,1% es irregularmente activo. Solo tres de cada 10 jóvenes realizan alguna actividad física o deporte después de las tareas diarias. Un 46,2% de mujeres tiene mediana o alta actividad versus el 64,9% de hombres. Además, la diabetes y la hipertensión, en gran medida producidas por la gordura, se encuentran entre las principales causas de muerte en el país, según indicó la Ministra Coordinadora de Desarrollo Social, Cecilia Vaca, en una entrevista con (Diario El Telégrafo, 2013) mostrada en la ilustración 5:

Ilustración 5. Sobrepeso y obesidad en el Ecuador



Fuente: (Diario El Telégrafo, 2013)

1.3.2.3 Recomendaciones en la dieta diaria de los trabajadores

Debemos considerar que la buena nutrición es importante porque puede ayudar a sentirse en mejor condición, a mantenerse sano, reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades y si ya presenta ciertos problemas de salud, la nutrición adecuada puede contribuir a controlar los síntomas.

En ocasiones la correcta nutrición puede parecer complicada, pero se debe controlar el número de kilocalorías que se ingiere, con un correcto balance entre macro y micro nutrientes. Entre las enfermedades más comunes por la mala alimentación tenemos: Ciertos tipos de cánceres, la presión arterial alta, diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardíacas, osteoporosis y la dificultad para realizar esfuerzos físicos fuertes debido al desgaste de las articulaciones. (Boletín Semestral de Nutrición, 2013)

Según datos recogidos por la OMS (2012) un hombre adulto debe consumir entre (2000-2500) Kcal/día y una mujer adulta entre (1500-2000) Kcal/día. Las calorías para ser equilibradas y saludables, según las reglas dietéticas, deben estar compuestas de un 50% de Hidratos de Carbono (glúcidos) con bajo índice glucémico (especialmente los ricos en fibra), 35% de lípidos (grasas) especialmente monoinsaturados (aceite de oliva, aguacate, almendras, macadamia, pistachos y anacardos) y polinsaturados (omega 3 y omega 6) y 15% de proteínas (prótidos) libres de grasas (especialmente carnes blancas, pescado y marisco, clara de huevo, derivados de la soja y lácteos desnatados).

Los adultos necesitan en su dieta diaria

- **Carbohidratos:** Debido a que brindan una cantidad mayor de energía, que corresponden del 55 al 60% del valor calórico, siendo lo más recomendable una ingesta de carbohidratos complejos como arroz, papa, fideo etc, y en menor medida miel, azúcar, panela.
- **Fibra:** Se aconseja que sea del 25 al 35 gramos de fibra diario, por ello se recomienda que en cualquier dieta exista una abundante cantidad de frutas y vegetales, así como también productos integrales.

- **Grasas:** Son los nutrientes que nos proporcionan la mayor cantidad de energía. Es recomendable que sean del 30 al 35% del valor calórico total. Este porcentaje está dividido en grasa saturada, insaturada, monoinsaturada y poliinsaturada.
 - Grasa monoinsaturada: del 15 al 20%
 - Grasa poliinsaturada: menor al 20%
 - Grasa saturada: menor al 10%
 - Colesterol: menor a 300 mg

Proteínas: Son nutrientes formadores de tejidos, músculos y huesos. La ingesta recomendable en la población adulta es de 54 gramos en hombres y 41 gramos en mujeres; representando un 7% de la ingesta energética total. (Municipio de Guayaquil, Agosto 2012, págs. 184-185)

Tabla 20. Cantidades recomendadas por porción.

Grupos de alimentos	Cantidad	Frecuencia de consumo
Pan, Fideo, Papa, Arroz	1 taza de arroz o fideo / 1 papa grande o 2 medianas / 1 pan	4 a 6 raciones por día
Frutas y Vegetales	1 unidad/ 1 plato de ensalada variada / 1 taza de frutas	5 raciones al día
Granos Secos (Fréjol, Lenteja, Garbanzo)	60 a 80 gr	3 raciones a la semana
Carne de Res, Pollo, Cerdo	1 filete mediano / 1 presa	3 raciones a la semana
Pescado	1 filete mediano	3 a 5 raciones a la semana
Huevos	1 unidad	3 raciones por semana
Frutos Secos	1 cucharada	3 a 4 raciones por semana
Grasas y Aceites Vegetales	1 cucharada	3 a 5 raciones por semana

Fuente: (Municipio de Guayaquil, Agosto 2012, pág. 192)

CAPITULO II. DIAGNOSTICO SITUACIONAL

2.1 Historia de la Empresa

Jabonería Wilson es una empresa que cuenta con 70 años en el mercado en el cual ha mostrado un constante crecimiento tanto en infraestructura como en su número de trabajadores; actualmente está ubicada al norte de la ciudad de Quito en la Av. Granados E10-173 y Av. 6 de Diciembre, pero se trasladará en los próximos meses a la zona de Calacalí, donde están construyendo su nueva planta industrial.

La Fábrica de Jabones Wilson empezó su modelo de negocio bajo la dirección del señor Francisco Nussbaum basándose en la fabricación de jabón de cebo con la marca "Wilson". El producto era embalado en cajas de madera fabricadas en la carpintería de la misma empresa.

Luego de varios años de investigación, en el año 1979, se lanza al mercado la barra detergente "El Macho". Ecuador tuvo el privilegio de tener en sus hogares la primera barra detergente fabricada y comercializada en nuestro país que ha mantenido desde entonces un gran volumen de ventas a nivel nacional. Actualmente la marca cuenta con diferentes gamas de productos como: polvo detergente, crema detergente, desinfectante y cloro; todos estos productos siendo multiusos para la limpieza del hogar.

En 1980 se introduce al mercado la línea de lavavajillas "Lava" con el fin de innovar y solucionar las necesidades de limpieza de la cocina de los hogares ecuatorianos. Se obtuvieron los resultados esperados al ganar la confianza de los consumidores y actualmente este lavavajillas está posicionado dentro del mercado como el preferido de los ecuatorianos tanto por su rendimiento, calidad y cuidado con sus manos.

Hoy en día "Lava" cuenta con 8 variedades de crema lavavajillas en diferentes tamaños. Este producto ha ido evolucionando a través de los años llegando a crear una nueva línea de lavavajillas líquidos con aloe vera y neutro para

limpiar mejor; adicional a esto, se dispone de polvo limpiador completando con ello el portafolio más amplio del mercado Ecuatoriano. El último lanzamiento de la marca es la crema “Lavaollas”, especial para ollas y sartenes que sale al mercado en el 2013.

Jabonería Wilson, con el fin de incursionar en mercados internacionales y dejar en alto el nombre del Ecuador inicia exportaciones a inicios del año 1992 a Perú y en 1997 a Colombia, actualmente estos productos gozan de gran acogida por las consumidoras de los países vecinos.

El detergente cremoso “Cierto” es el producto insignia de esta marca, es un producto para el lavado de todo tipo de ropa incluyendo la más delicada. Fue el primer detergente líquido del Ecuador y ya cuenta con una trayectoria de 20 años en el mercado.

Gracias a la calidad ya conocida del detergente cremoso, la Compañía ha presentado al consumidor nuevos productos como el suavizante de ropa y a inicios del 2011 los Quitamanchas y el detergente líquido Ultralava 7 soluciones.

Hace pocos meses la empresa ha incursionado con los jabones “Misty” una línea de tocador e inciensos que han tenido gran acogida en todo el país, añadiendo cada vez más productos a su ya extensa cartera de negocios.

La empresa cuenta con distintas áreas, por motivos de investigación se la ha dividido en dos: área administrativa; en las cuales laboran alrededor de 158 empleados. Divididos en dos turnos a los que la empresa en condiciones normales les da 2 comidas, excepto las personas que laboren más de 8 horas diarias, ya que a estos trabajadores la empresa les da adicionalmente un refrigerio.

La planta trabaja las 24 horas del día en turnos rotativos; por lo cual los empleados sufren un desgaste físico que debe ser recompensado con el consumo de menús nutricionales que cuenten con las características que necesitan para recuperar las kilocalorías gastadas en sus labores. Por eso se

debe contar con una alimentación variada, con las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas, grasas, fibra y agua.

Al momento la empresa cuenta con el servicio de alimentación para sus empleados pero no son menús nutricionales, pensados en sus necesidades, por lo que se ha visto la necesidad de implementar menús nutricionales a la empresa con el objetivo de mejorar la alimentación de los empleados, ya que esto contribuye a la adecuada preservación de la salud, además del correcto desempeño en sus operaciones.

Lo que se desea obtener es una propuesta de menús nutricionales en función al IMC de los trabajadores del área operativa de la Empresa; con esto se busca solucionar el problema de la alimentación inadecuada.

2.2 SITUACIÓN ACTUAL DE LA EMPRESA

2.2.1 División por género y funciones

2.2.1.1 Mujeres

Tabla 21. Mujeres con actividad ligera

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
AF003	38	62	1,62	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AF007	41	67	1,50	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AF006	45	72	1,60	ADMINISTRACIÓN PLANTA
LF034	29	72	1,66	LABORATORIO
LF035	30	57	1,60	LABORATORIO
CF020	24	66	1,60	CALIDAD

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Tabla 22. Mujeres con actividad moderada

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
ECF031	28	54	1,51	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECF025	30	58	1,50	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
PBF062	41	60	1,49	PRODUCCIÓN BARRA
PBF061	43	66	1,68	PRODUCCIÓN BARRA
PCF100	23	65	1,53	PRODUCCIÓN CREMA
PCF092	55	68	1,47	PRODUCCIÓN CREMA
PYF128	23	62	1,56	PRODUCCIÓN MISTY
PYF129	25	53	1,54	PRODUCCIÓN MISTY
PYF127	39	49	1,49	PRODUCCIÓN MISTY

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

2.2.1.2 Hombres

Tabla 23. Hombres con actividad ligera

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
AM004	29	72	1,70	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AM002	35	75	1,68	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AM008	37	76	1,65	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AM005	39	85	1,78	ADMINISTRACIÓN PLANTA
AM001	46	72	1,77	ADMINISTRACIÓN PLANTA
LM036	30	73	1,65	LABORATORIO
LM039	39	71	1,61	LABORATORIO
LM038	53	86	1,70	LABORATORIO
LM037	58	78	1,73	LABORATORIO
CM021	30	69	1,67	CALIDAD

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Tabla 24. Hombres con actividad moderada

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
BM014	22	51	1,63	BODEGA DESPACHO
BM009	28	70	1,75	BODEGA DESPACHO
BM015	29	75	1,61	BODEGA DESPACHO
BM013	31	70	1,77	BODEGA DESPACHO
BM012	38	67	1,62	BODEGA DESPACHO
BM018	39	68	1,58	BODEGA DESPACHO
BM019	42	54	1,57	BODEGA DESPACHO
BM017	47	75	1,67	BODEGA DESPACHO
BM010	49	89	1,70	BODEGA DESPACHO
BM011	49	70	1,64	BODEGA DESPACHO
BM016	49	76	1,73	BODEGA DESPACHO
ECM026	22	64	1,55	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM023	27	65	1,72	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM030	27	72	1,69	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM033	27	72	1,70	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM028	30	84	1,75	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM024	33	57	1,64	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM029	36	73	1,66	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM022	38	74	1,72	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM027	43	71	1,69	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
ECM032	59	72	1,74	EMPAQUE POLVO CALACALÍ
MM040	20	62	1,63	MANTENIMIENTO
MM043	22	60	1,74	MANTENIMIENTO
MM054	26	79	1,64	MANTENIMIENTO
MM049	27	75	1,64	MANTENIMIENTO
MM048	28	70	1,63	MANTENIMIENTO
MM050	30	70	1,68	MANTENIMIENTO
MM053	31	65	1,63	MANTENIMIENTO

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
MM052	33	73	1,70	MANTENIMIENTO
MM046	36	72	1,68	MANTENIMIENTO
MM047	36	81	1,73	MANTENIMIENTO
MM042	49	86	1,62	MANTENIMIENTO
MM044	51	69	1,60	MANTENIMIENTO
MM045	52	68	1,66	MANTENIMIENTO
MM051	58	81	1,60	MANTENIMIENTO
MM041	70	56	1,51	MANTENIMIENTO
MCM055	23	69	1,63	MANTENIMIENTO CALACALÍ
MCM056	36	79	1,69	MANTENIMIENTO CALACALÍ
PBM067	21	57	1,58	PRODUCCIÓN BARRA
PBM068	23	57	1,58	PRODUCCIÓN BARRA
PBM057	26	71	1,70	PRODUCCIÓN BARRA
PBM059	31	60	1,61	PRODUCCIÓN BARRA
PBM066	31	59	1,52	PRODUCCIÓN BARRA
PBM060	35	70	1,67	PRODUCCIÓN BARRA
PBM058	36	71	1,67	PRODUCCIÓN BARRA
PBM063	36	65	1,61	PRODUCCIÓN BARRA
PBM064	37	69	1,64	PRODUCCIÓN BARRA
PBM069	39	73	1,67	PRODUCCIÓN BARRA
PBM065	43	74	1,70	PRODUCCIÓN BARRA
PCM075	23	67	1,66	PRODUCCIÓN CREMA
PCM073	24	75	1,75	PRODUCCIÓN CREMA
PCM078	24	70	1,72	PRODUCCIÓN CREMA
PCM157	25	71	1,72	PRODUCCIÓN CREMA
PCM076	26	58	1,60	PRODUCCIÓN CREMA
PCM101	26	62	1,65	PRODUCCIÓN CREMA
PCM102	26	66	1,67	PRODUCCIÓN CREMA
PCM104	27	68	1,75	PRODUCCIÓN CREMA
PCM083	28	86	1,75	PRODUCCIÓN CREMA
PCM071	30	70	1,74	PRODUCCIÓN CREMA

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
PCM072	30	83	1,78	PRODUCCIÓN CREMA
PCM077	30	65	1,67	PRODUCCIÓN CREMA
PCM082	30	67	1,61	PRODUCCIÓN CREMA
PCM085	31	70	1,64	PRODUCCIÓN CREMA
PCM098	31	58	1,55	PRODUCCIÓN CREMA
PCM087	34	78	1,76	PRODUCCIÓN CREMA
PCM074	39	70	1,66	PRODUCCIÓN CREMA
PCM080	39	91	1,66	PRODUCCIÓN CREMA
PCM094	39	80	1,63	PRODUCCIÓN CREMA
PCM097	39	62	1,57	PRODUCCIÓN CREMA
PCM096	40	72	1,68	PRODUCCIÓN CREMA
PCM079	41	88	1,72	PRODUCCIÓN CREMA
PCM088	41	79	1,57	PRODUCCIÓN CREMA
PCM103	41	82	1,77	PRODUCCIÓN CREMA
PCM106	41	72	1,71	PRODUCCIÓN CREMA
PCM108	42	67	1,63	PRODUCCIÓN CREMA
PCM084	43	73	1,64	PRODUCCIÓN CREMA
PCM091	43	76	1,66	PRODUCCIÓN CREMA
PCM089	44	60	1,54	PRODUCCIÓN CREMA
PCM093	47	73	1,71	PRODUCCIÓN CREMA
PCM081	48	78	1,60	PRODUCCIÓN CREMA
PCM095	48	65	1,70	PRODUCCIÓN CREMA
PCM099	50	79	1,66	PRODUCCIÓN CREMA
PCM105	50	57	1,51	PRODUCCIÓN CREMA
PCM086	51	61	1,61	PRODUCCIÓN CREMA
PCM107	51	75	1,56	PRODUCCIÓN CREMA
PCM090	53	75	1,59	PRODUCCIÓN CREMA
PCM070	54	66	1,62	PRODUCCIÓN CREMA
PLM109	20	63	1,69	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM118	22	55	1,53	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM119	23	67	1,72	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
PLM126	23	70	1,82	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM110	24	62	1,70	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM115	25	92	1,65	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM116	25	57	1,67	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM117	25	80	1,61	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM113	26	60	1,59	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM122	27	88	1,70	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM123	28	71	1,64	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM125	33	66	1,65	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM124	36	82	1,60	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM121	43	84	1,55	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM112	46	73	1,61	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM111	52	64	1,58	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM114	53	84	1,76	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PLM120	53	58	1,57	PRODUCCIÓN LÍQUIDOS
PPOM147	21	66	1,62	PRODUCCIÓN POLVO
PPOM146	31	65	1,54	PRODUCCIÓN POLVO
PPOM148	46	63	1,62	PRODUCCIÓN POLVO
PPOM149	47	102	1,89	PRODUCCIÓN POLVO
PSM141	24	90	1,67	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM138	30	62	1,63	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM140	40	83	1,75	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM145	40	76	1,73	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM144	53	71	1,57	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM143	57	70	1,62	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN
PSM142	58	69	1,58	PRODUCCIÓN PLANTA SULFONACIÓN

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
TPCM151	21	70	1,72	TORRE DE POLVO CALACALÍ
TPCM152	26	65	1,60	TORRE DE POLVO CALACALÍ
TPCM150	27	59	1,67	TORRE DE POLVO CALACALÍ
TPCM153	29	75	1,66	TORRE DE POLVO CALACALÍ
TPCM154	34	75	1,62	TORRE DE POLVO CALACALÍ

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Tabla 25. Hombres con actividad Intensa

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	FUNCIÓN
PMOM137	21	61	1,74	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM130	23	79	1,73	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM132	25	70	1,68	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM136	27	72	1,69	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM135	28	63	1,71	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM133	30	82	1,72	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM131	35	76	1,68	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM156	34	61	1,70	PRODUCCIÓN MOLINO
PMOM134	39	72	1,70	PRODUCCIÓN MOLINO

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

2.2.2 División por el tipo de actividad

2.2.2.1 Actividad ligera

Tabla 26. Hombres y mujeres con actividad ligera

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	CONDICIÓN NUTRICIONAL
CF020	24	66	1,60	Sobrepeso
AM004	29	72	1,70	Normal
LF034	29	72	1,66	Sobrepeso
CM021	30	69	1,67	Normal
LF035	30	57	1,60	Normal
LM036	30	73	1,68	Sobrepeso
AM002	35	75	1,68	Sobrepeso
AM008	37	76	1,69	Sobrepeso
AF003	38	62	1,62	Normal
AM005	39	85	1,78	Sobrepeso
LM039	39	85	1,71	Sobrepeso
AF007	41	67	1,61	Sobrepeso
AF006	45	72	1,60	Sobrepeso
AM001	46	72	1,77	Normal
LM038	53	86	1,70	Normal
LM037	58	78	1,73	Normal
PROMEDIO	37,7	72,9	1,68	Sobrepeso

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Reingeniería

$$\text{REINGENIERÍA} = \frac{24,9\text{Kg}}{\text{m}^2} * (1,68\text{m})^2 = 70.2 \text{ Kg}$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * P + 5 * A - 6.75 * E$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * 70.2 + 5 * 168 - 6.75 * 37.7$$

$$\text{(C.M.B) } h = \mathbf{1617 \text{ Kcal/día}}$$

Kcal = 1617 Kcal/día * T.A

Kcal = 1617 Kcal/día * 1, 55

N Kcal= 2506 Kcal/día

2.2.2.2 Actividad moderada

Tabla 27. Hombres y mujeres con actividad moderada

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m)²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
MM040	20	62	1,63	23,3	Normal
PLM109	20	63	1,69	22,1	Normal
PBM067	21	57	1,58	22,8	Normal
TPCM151	21	65	1,62	24,8	Normal
PPOM147	21	66	1,62	25,3	Sobrepeso
BM014	22	58	1,65	21,3	Normal
MM043	22	60	1,64	22,3	Normal
PLM118	22	55	1,73	18,5	Normal
ECM026	22	70	1,65	25,7	Sobrepeso
PCF100	23	65	1,60	25,4	Sobrepeso
PYF128	23	62	1,56	25,5	Sobrepeso
PBM068	23	57	1,65	20,9	Normal
PCM075	23	67	1,66	24,3	Normal
PLM119	23	67	1,68	23,7	Normal
PLM126	23	70	1,72	23,7	Normal
MCM055	23	69	1,63	26,0	Sobrepeso
PCM073	24	69	1,69	24,2	Normal
PCM078	24	70	1,72	23,7	Normal
PLM110	24	62	1,69	21,7	Normal
PSM144	24	62	1,69	21,7	Normal
PSM140	24	90	1,67	32,3	Obeso: Tipo I

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m)²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
PYF129	25	55	1,58	22,0	Normal
PLM116	25	57	1,67	20,4	Normal
PLM115	25	92	1,65	33,8	Obeso: Tipo I
PLM117	25	80	1,61	30,9	Obeso: Tipo I
PCM157	25	71	1,72	24,0	Normal
PBM057	26	71	1,72	24,0	Normal
PCM076	26	58	1,60	22,7	Normal
PCM101	26	62	1,65	22,8	Normal
PCM102	26	66	1,67	23,7	Normal
PLM113	26	60	1,68	21,3	Normal
MM054	26	79	1,64	29,4	Sobrepeso
TPCM152	26	65	1,60	25,4	Sobrepeso
ECM023	27	65	1,67	23,3	Normal
ECM033	27	70	1,68	24,8	Normal
PCM104	27	68	1,68	24,1	Normal
TPCM150	27	59	1,70	20,4	Normal
PLM122	27	88	1,70	30,4	Obeso: Tipo I
ECM030	27	72	1,69	25,2	Sobrepeso
MM049	27	75	1,64	27,7	Sobrepeso
ECF031	28	56	1,59	22,2	Normal
BM009	28	70	1,70	24,2	Normal
MM048	28	70	1,63	26,5	Sobrepeso
PCM083	28	86	1,75	28,1	Sobrepeso
PLM123	28	71	1,64	26,4	Sobrepeso
BM015	29	75	1,65	27,5	Sobrepeso
TPCM153	29	75	1,66	27,2	Sobrepeso
ECF025	30	64	1,56	26,3	Sobrepeso
MM050	30	68	1,66	24,7	Normal
PCM071	30	65	1,64	24,2	Normal
PCM077	30	65	1,67	23,3	Normal
PSM138	30	62	1,63	23,3	Normal

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m)²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
ECM028	30	84	1,72	28,4	Sobrepeso
PCM072	30	83	1,78	26,2	Sobrepeso
PCM082	30	67	1,61	25,8	Sobrepeso
BM013	31	65	1,65	23,9	Normal
MM053	31	65	1,63	24,5	Normal
PBM059	31	60	1,67	21,5	Normal
PCM098	31	58	1,55	24,1	Normal
PBM066	31	60	1,62	22,9	Normal
PCM085	31	70	1,64	26,0	Sobrepeso
PPOM146	31	65	1,54	27,4	Sobrepeso
ECM024	33	57	1,70	19,7	Normal
PLM125	33	66	1,71	22,6	Normal
MM052	33	73	1,70	25,3	Sobrepeso
PCM087	34	78	1,76	25,2	Sobrepeso
TPCM154	34	75	1,62	28,6	Sobrepeso
PBM060	35	70	1,67	25,1	Sobrepeso
PLM124	36	82	1,60	32,0	Obeso: Tipo I
ECM029	36	73	1,66	26,5	Sobrepeso
MM046	36	72	1,68	25,5	Sobrepeso
MM047	36	81	1,73	27,1	Sobrepeso
MCM056	36	79	1,69	27,7	Sobrepeso
PBM058	36	71	1,67	25,5	Sobrepeso
PBM063	36	73	1,68	25,9	Sobrepeso
PBM064	37	69	1,64	25,5	Sobrepeso
BM012	38	67	1,62	25,5	Sobrepeso
ECM022	38	74	1,72	25,0	Sobrepeso
PYF127	39	68	1,57	27,6	Sobrepeso
PCM080	39	91	1,66	33,0	Obeso: Tipo I
PCM094	39	80	1,63	30,1	Obeso: Tipo I
BM018	39	68	1,58	27,2	Sobrepeso
PBM069	39	73	1,67	26,2	Sobrepeso

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m)²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
PCM074	39	70	1,66	25,4	Sobrepeso
PCM097	39	62	1,57	25,2	Sobrepeso
PCM096	40	72	1,68	25,5	Sobrepeso
PSM145	40	76	1,73	25,4	Sobrepeso
PBF062	41	60	1,58	24,0	Normal
PCM106	41	72	1,71	24,6	Normal
PCM088	41	79	1,59	31,2	Obeso: Tipo I
PCM079	41	88	1,72	29,7	Sobrepeso
PCM103	41	81	1,65	29,8	Sobrepeso
BM019	42	54	1,65	19,8	Normal
PCM108	42	67	1,63	25,2	Sobrepeso
PBF061	43	70	1,68	24,8	Normal
ECM027	43	71	1,71	24,3	Normal
PLM121	43	86	1,69	30,1	Obeso: Tipo I
PBM065	43	74	1,65	27,2	Sobrepeso
PCM084	43	73	1,64	27,1	Sobrepeso
PCM091	43	76	1,66	27,6	Sobrepeso
PCM089	44	80	1,69	28,0	Sobrepeso
PLM112	45	73	1,61	28,2	Sobrepeso
PPOM148	46	63	1,65	23,1	Normal
PCM093	47	73	1,71	25,0	Normal
BM017	47	75	1,67	26,9	Sobrepeso
PPOM149	47	102	1,85	29,8	Sobrepeso
PCM095	48	65	1,70	22,5	Normal
PCM081	48	78	1,60	30,5	Obeso: Tipo I
BM010	49	89	1,70	30,8	Obeso: Tipo I
MM042	49	86	1,62	32,8	Obeso: Tipo I
BM011	49	70	1,64	26,0	Sobrepeso
BM016	49	76	1,73	25,4	Sobrepeso
PCM105	50	57	1,74	18,8	Normal
PCM099	50	79	1,66	28,7	Normal

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m) ²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
PCM086	51	61	1,71	20,9	Normal
PCM107	51	75	1,56	30,8	Normal
MM044	51	69	1,60	27,0	Normal
MM045	52	68	1,66	24,7	Normal
PLM111	52	75	1,60	29,3	Normal
PLM120	53	58	1,73	19,4	Normal
PCM090	53	75	1,59	29,7	Normal
PLM114	53	80	1,66	29,0	Normal
PSM143	54	80	1,65	29,4	Normal
PCF092	55	73	1,53	31,2	Sobrepeso
PCM070	55	75	1,72	25,4	Normal
PSM142	57	70	1,62	26,7	Normal
MM051	58	81	1,60	31,6	Sobrepeso
PSM141	58	69	1,62	26,3	Normal
ECM032	59	72	1,61	27,8	Normal
MM041	70	57	1,68	20,2	Normal
PROMEDIO	35,69	70,45	1,66	25,7	Sobrepeso

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Reingeniería

$$\text{REINGENIERÍA} = \frac{24,9\text{Kg}}{\text{m}^2} * 1,66\text{m}^2 = 68,6 \text{ Kg}$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * P + 5 * A - 6.75 * E$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * 98.6 + 5 * 166 - 6.75 * 35.69$$

$$\text{(C.M.B) } h = \mathbf{1598 \text{ Kcal/día}}$$

$$\text{Kcal} = 1598 \text{ Kcal/día} * T.A$$

$$\text{Kcal} = 1598 \text{ Kcal/día} * 1,78$$

$$\mathbf{N \text{ Kcal} = 2845 \text{ Kcal/día}}$$

2.2.2.3 Actividad intensa

Tabla 28. Hombres con actividad intensa

CÓDIGO	EDAD (años)	PESO (Kg)	ESTATURA (m)	IMC (Kg/m) ²	CONDICIÓN NUTRICIONAL
PMOM137	21	70	1,74	23,1	Normal
PMOM130	23	79	1,73	26,4	Sobrepeso
PMOM132	25	71	1,68	25,2	Sobrepeso
PMOM136	27	72	1,69	25,2	Sobrepeso
PMOM135	28	70	1,71	23,9	Normal
PMOM133	30	82	1,72	27,7	Sobrepeso
PMOM156	34	61	1,70	21,1	Normal
PMOM131	35	76	1,68	26,9	Sobrepeso
PMOM134	39	75	1,70	26,0	Sobrepeso
PROMEDIO	29,11	73	1,71	25,1	Sobrepeso

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Reingeniería

$$\text{REINGENIERÍA} = \frac{24,9\text{Kg}}{\text{m}^2} * 1,71\text{m}^2 = 72,81 \text{ Kg}$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * P + 5 * A - 6.75 * E$$

$$\text{(C.M.B) } h = 66.47 + 13.75 * 72.81 + 5 * 171 - 6.75 * 29.11$$

$$\text{(C.M.B) } h = \mathbf{1726 \text{ Kcal/día}}$$

$$\text{Kcal} = 1726 \text{ Kcal/día} * T.A$$

$$\text{Kcal} = 1726 \text{ Kcal/día} * 2,10$$

$$\mathbf{N \text{ Kcal} = 3624 \text{ Kcal/día}}$$

2.2.3 Conclusiones

Se obtuvieron 5 grupos por tipo de actividad, 3 de hombres (actividad ligera, moderada y fuerte) y 2 de mujeres (Actividad ligera y fuerte), y de acuerdo a lo mencionado por Mataix Verdú (2006, pág. 254) en su libro nutrición y alimentación humana, *“a partir de los 18 años en adelante las ingestas recomendadas son las mismas sea cual sea la edad y sexo del individuo adulto”*, por lo cual se procedió a unir a los dos géneros con el fin de obtener solo tres grupos que se diferencian únicamente por tipo de actividad. Obtenido así los siguientes resultados:

- Los hombres y mujeres de actividad ligera después de aplicar la fórmula de IMC, dio como resultado un IMC promedio de 26.0 considerado como Sobrepeso.
- En hombres y mujeres de actividad moderada al aplicar la fórmula de IMC, dio como resultado un IMC promedio de 25.7 considerado como Sobrepeso.
- Los hombres de actividad intensa después de aplicar la fórmula de IMC, dio como resultado un IMC promedio de 25.1 considerado como Sobrepeso en su límite inferior.

Por estas razones se procedió a aplicar una reingeniería de peso. A continuación se calculó el CMB para lo cual se utilizó la Fórmula de Harris y Benedict por considerarse ser la más completa y que nos da como resultado los datos más semejantes a la realidad puesto que considera el peso, estatura y edad del individuo. Posteriormente a este CMB se lo multiplico por el TA obteniendo los siguientes resultados:

- Los hombres y mujeres de actividad ligera deben consumir 2506 Kcal/día
- En hombres y mujeres de actividad moderada deben consumir 2845 Kcal/día
- Los hombres de actividad intensa deben consumir 3624 Kcal/día

2.2.4 Resultados de la Tabulación

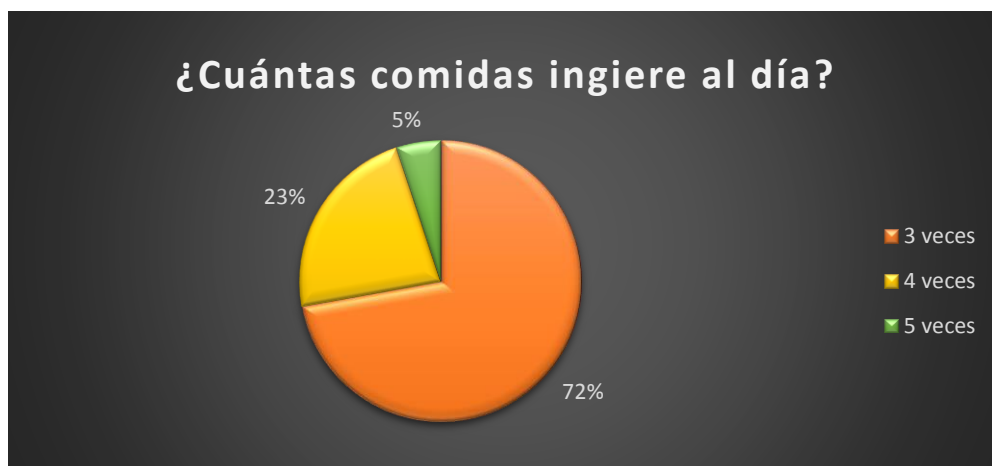
2.2.4.1 Pregunta 1

Tabla 29. Número de comidas al día

		Número	Porcentaje
1. ¿Cuántas comidas ingiere al día?	3 veces	114	72%
	4 veces	36	23%
	5 veces	8	5%
Total		158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 6. Número de comidas al día



Interpretación:

Las tres cuartas partes de los encuestados afirman que consumen tres comidas al día, el resto asegura que consume de cuatro a cinco comidas al día.

Se recomienda a los empleados que consuman de 4 a 5 comidas al día, para mejorar su metabolismo.

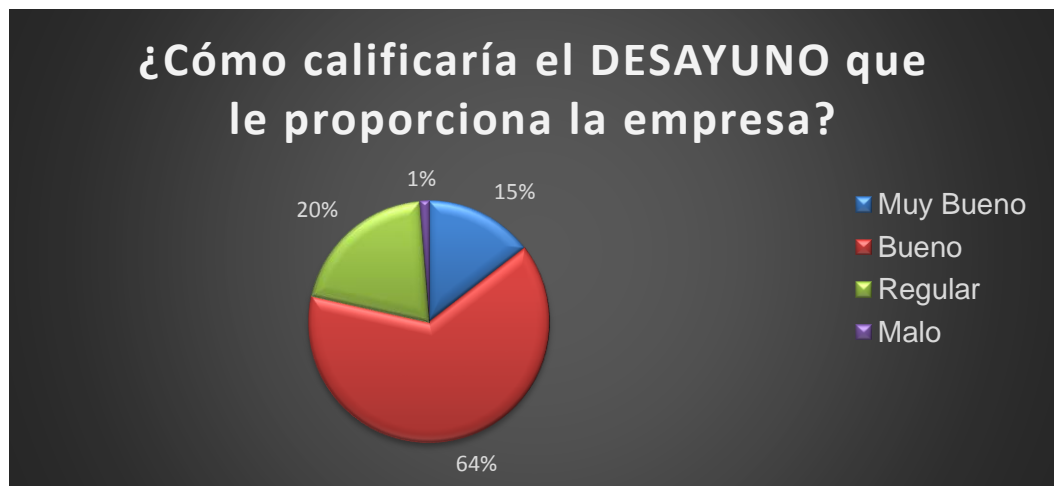
2.2.4.2 Pregunta 2

Tabla 30. Cómo calificaría el desayuno que le proporciona la empresa

		Número	Porcentaje
2. ¿Cómo calificaría el DESAYUNO que le proporciona la empresa?	Muy Bueno	23	15%
	Bueno	101	64%
	Regular	32	20%
	Malo	2	1%
Total		158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 7. Cómo calificaría el desayuno que le proporciona la empresa



Interpretación:

De cada 10 personas 8 afirman que el desayuno que les proporciona la empresa es muy bueno y bueno, y dos de cada diez, dicen que el desayuno es regular y malo.

Los empleados están conformes con el desayuno ya que, el 80% de los trabajadores afirman que el desayuno que les proporciona la empresa es muy bueno y bueno

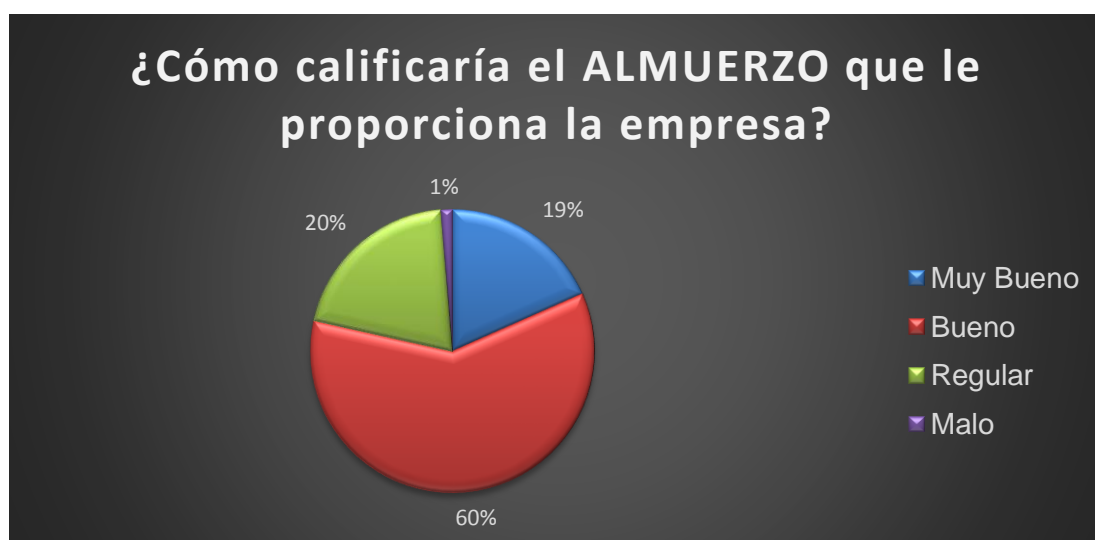
2.2.4.3 Pregunta 3

Tabla 31. Cómo calificaría el almuerzo que le proporciona la empresa

		Número	Porcentaje
3. ¿Cómo calificaría el ALMUERZO que le proporciona la empresa?	Muy Bueno	29	19%
	Bueno	95	60%
	Regular	32	20%
	Malo	2	1%
Total		129	82%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 8. Cómo calificaría el almuerzo que le proporciona la empresa



Interpretación:

De cada 10 empleados 8 afirman que el almuerzo que les proporciona la empresa está entre muy bueno y bueno, y tan solo 2 dicen que el almuerzo es regular y malo.

Los empleados están conformes con el almuerzo ya que, el 80% de los trabajadores afirman que el almuerzo que les proporciona la empresa es muy bueno y bueno

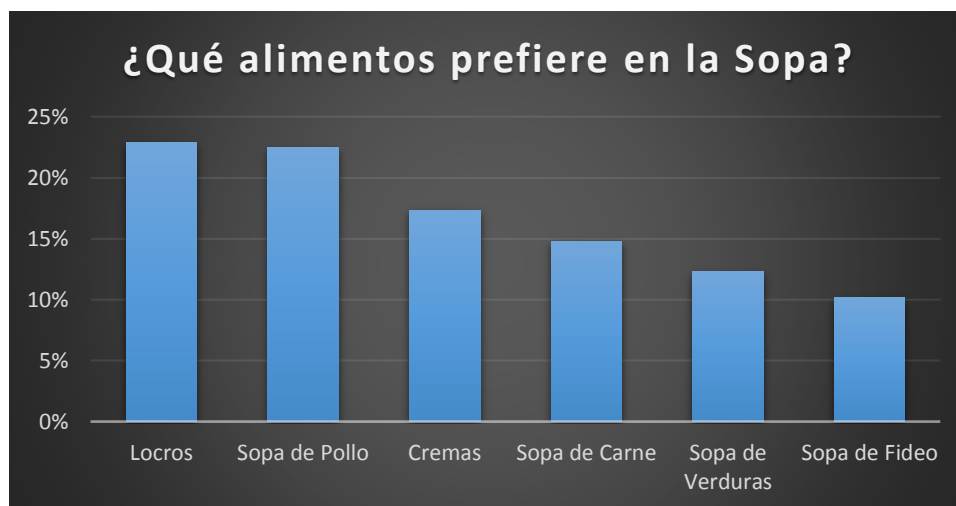
2.2.4.4 Pregunta 4

Tabla 32. Alimentos de Preferencia en la Sopa

		Número	Porcentaje
4. ¿Qué alimentos prefiere en la Sopa?	Locros	54	23%
	Sopa de Pollo	53	22%
	Cremas	41	17%
	Sopa de Carne	35	15%
	Sopa de Verduras	29	12%
	Sopa de Fideo	24	10%
Total		236	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 9. Alimentos de Preferencia en la Sopa



Interpretación:

El 45% de los trabajadores prefieren consumir locros y sopa de pollo, seguido de cremas y sopa de carne. Tan solo un 20% prefiere sopa de verduras y sopa de fideo.

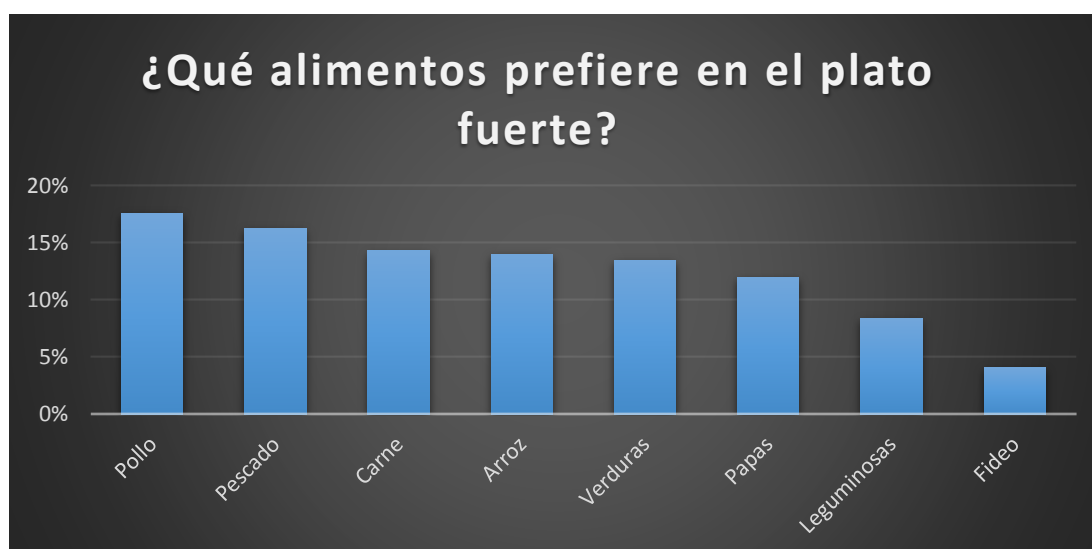
2.2.4.5 Pregunta 5

Tabla 33. Alimentos de Preferencia en el Plato fuerte

	Número	Porcentaje	
5. ¿Qué alimentos prefiere en el plato fuerte?	Pollo	69	18%
	Pescado	64	16%
	Carne	56	14%
	Arroz	55	14%
	Verduras	53	13%
	Papas	47	12%
	Leguminosas	33	8%
	Fideo	16	4%
Total	393	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 10. Alimentos de Preferencia en el Plato fuerte



Interpretación:

El 75% de los trabajadores prefieren alimentarse en el almuerzo con pollo, pescado, carne, arroz y verduras, en ese orden respectivamente, el 20% con papas, leguminosas y el fideo no es de su preferencia.

2.2.4.6 Pregunta 6

Tabla 34. ¿Usted merienda?

		Número	Porcentaje
6. ¿Usted merienda?	SI	155	98%
	NO	3	2%
Total		158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 11. ¿Usted merienda?



Interpretación:

El 98% de los empleados acostumbran merendar, y tan solo un 2% no lo hace.

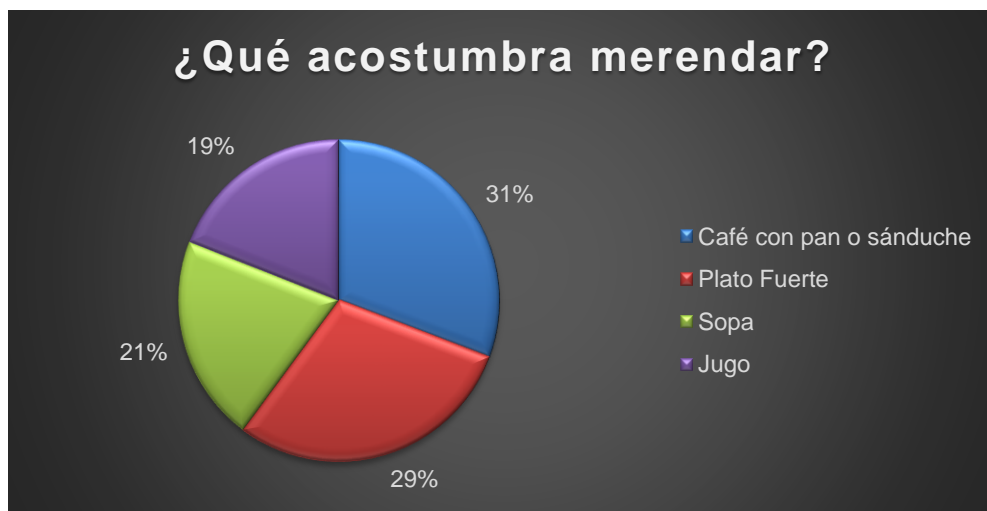
2.2.4.7 Pregunta 7

Tabla 35. ¿Qué acostumbra merendar?

		Número	Porcentaje
7. ¿Qué acostumbra merendar?	Café con pan o sánduche	71	31%
	Plato Fuerte	68	29%
	Sopa	48	21%
	Jugo	44	19%
Total		231	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 12. ¿Qué acostumbra merendar?



Interpretación:

El 60% de los trabajadores prefieren merendar entre café con pan o sánduche y plato fuerte, y 40% sopa y jugo.

Los empleados en su mayoría presentan sobrepeso y obesidad, por esta razón se les recomienda reducir la porción que normalmente acostumbran merendar.

2.2.4.8 Pregunta 8

Tabla 36. Frecuencia de consumo

		Número	Porcentaje
8. Escriba en números la frecuencia en la que consume los siguientes alimentos en la semana	Frutas	156	13%
	Carnes	153	13%
	Legumbres	153	13%
	Verduras	149	13%
	Lácteos	147	13%
	Huevos	147	13%
	Pescados	108	9%
	Papas Fritas	97	8%
	Hot dog / Pizza	59	5%
Total		1169	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 13. Frecuencia de consumo



Interpretación:

Tres cuartas partes de los empleados acostumbran consumir, frutas, carnes, legumbres, lácteos y huevos, y una cuarta parte acostumbra consumir pescado, papas fritas, hot dog y pizza.

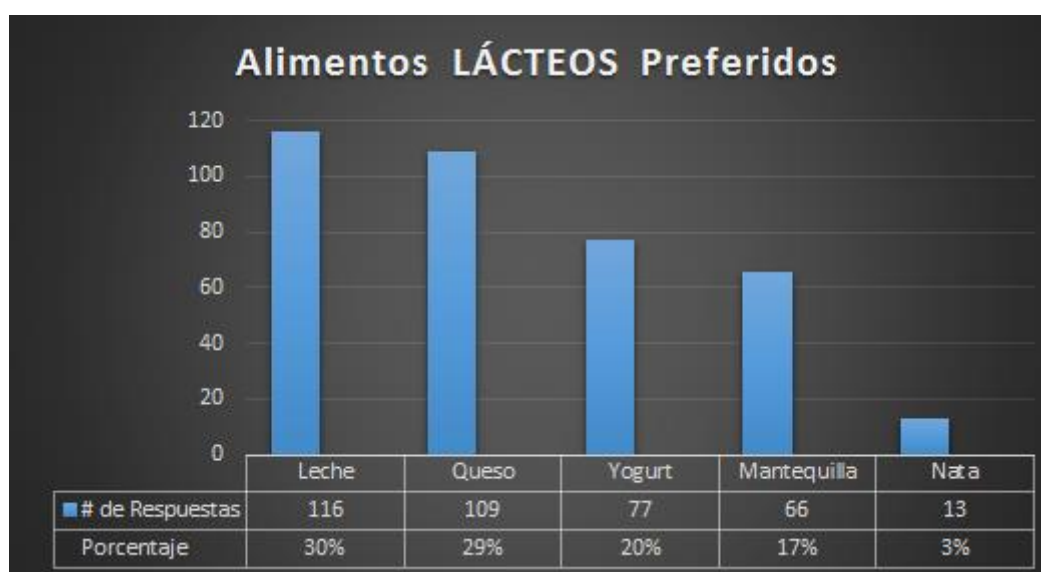
2.2.4.9 Pregunta 9

Tabla 37. Alimentos que le gustaría consumir (Lácteos)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.1. LÁCTEOS	Leche	116	30%
		Queso	109	29%
		Yogurt	77	20%
		Mantequilla	66	17%
		Nata	13	3%
Total		381	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 14. Alimentos que le gustaría consumir (Lácteos)



Interpretación:

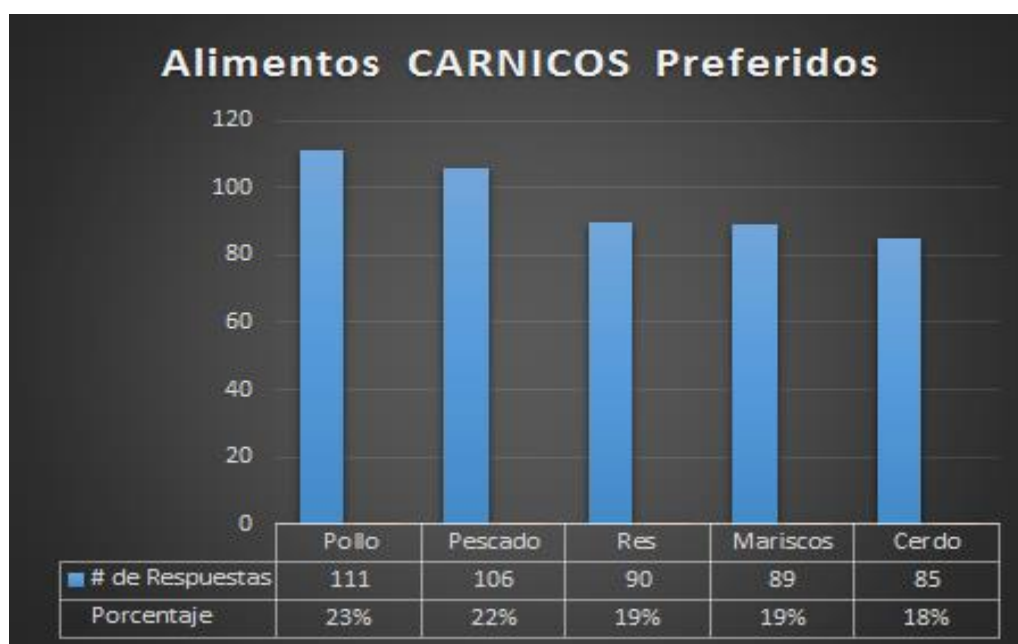
Tres cuartas partes de los empleados prefieren consumir leche, queso y yogurt, y una cuarta parte mantequilla y queso.

Tabla 38. Alimentos que le gustaría consumir (Cárnicos)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.2. CARNES	Pollo	111	23%
		Pescado	106	22%
		Res	90	19%
		Mariscos	89	19%
		Cerdo	85	18%
Total		481	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 15. Alimentos que le gustaría consumir (Cárnicos)



Interpretación:

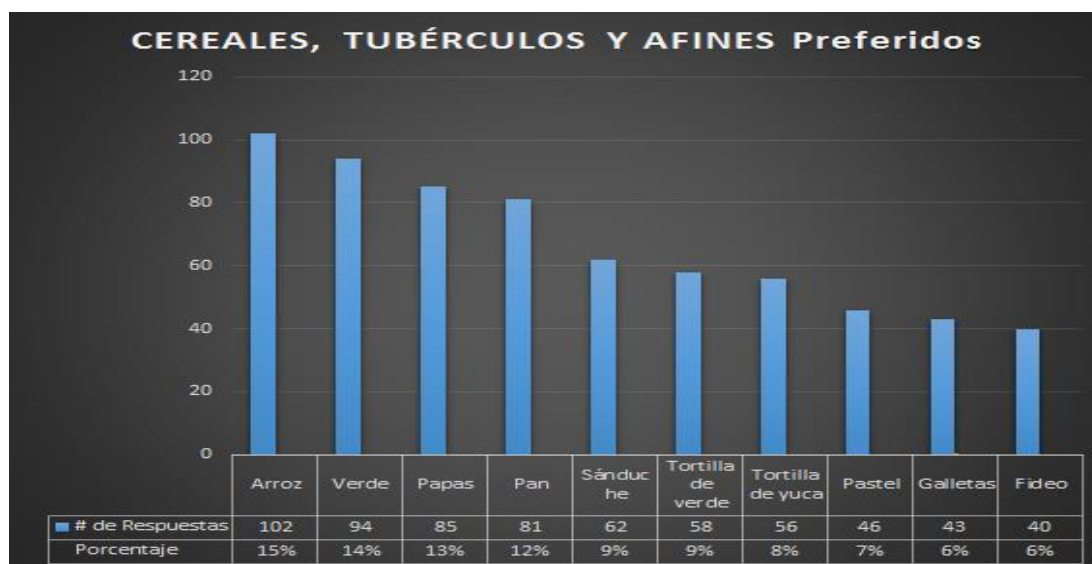
De cada 10 trabajadores a 8 les gustaría consumir pollo, pescado carne de res y mariscos, mientras que a los dos restantes también les gustaría comer carne de cerdo.

Tabla 39. Alimentos que le gustaría consumir (Cereales, Tubérculos y afines)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.3. CEREALES, TUBÉRCULOS Y AFINES	Arroz	102	15%
		Verde	94	14%
		Papas	85	12%
		Tortilla de verde	71	10%
		Pan	67	10%
		Fideo	62	9%
		Tortilla de yuca	56	8%
		Sánduche	55	8%
		Pastel	46	7%
		Galletas	43	6%
Total		681	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 16. Alimentos que le gustaría consumir (Cereales, Tubérculos y afines)



Interpretación: De cada 10 empleados 5 prefieren alimentarse con arroz, verde, y papas, 3 personas prefieren sánduche, y tortilla de yuca y verde, y tan solo 2 personas prefieren galletas y fideo.

Tabla 40. Alimentos que le gustaría consumir (Huevos)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.4 HUEVOS	Revueltos	65	26%
		Fritos	57	23%
		Duros	55	22%
		Tibios	51	20%
		Pasados	23	9%
Total		251	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 17. Alimentos que le gustaría consumir (Huevos)



Interpretación:

De cada diez trabajadores nueve prefieren que la forma de preparación de huevos sea revueltos, fritos, duros y tibios en ese orden respectivamente, además afirman que no les agradan los huevos pasados.

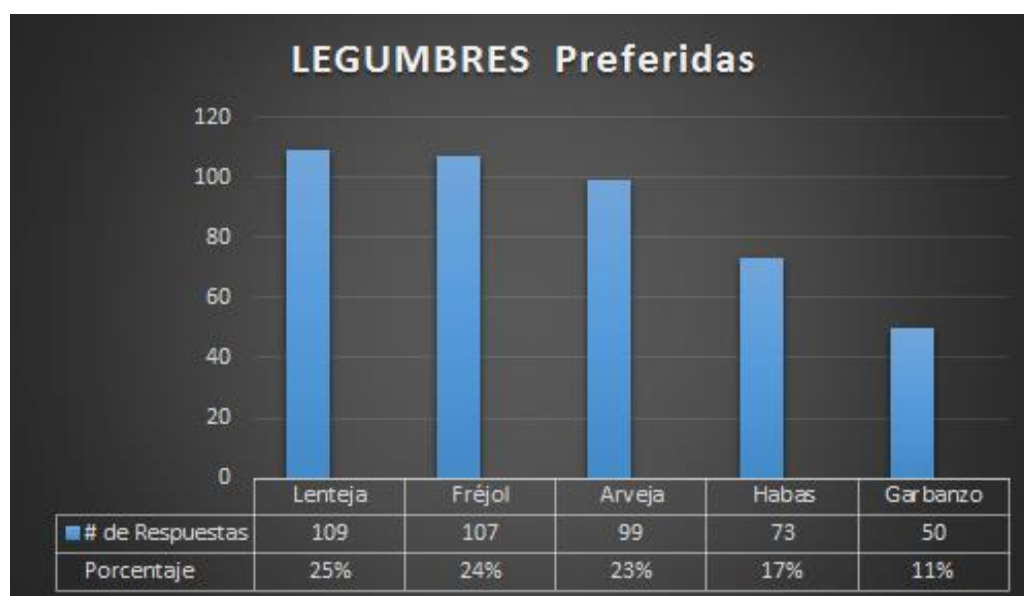
Se recomienda optar por la opción de huevos duros o tibios, ya que no están cocinados en un medio graso.

Tabla 41. Alimentos que le gustaría consumir (Legumbres)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.5. LEGUMBRES	Lenteja	109	25%
		Fréjol	107	24%
		Arveja	99	23%
		Habas	73	17%
		Garbanzo	50	11%
Total		438	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 18. Alimentos que le gustaría consumir (Legumbres)



Interpretación:

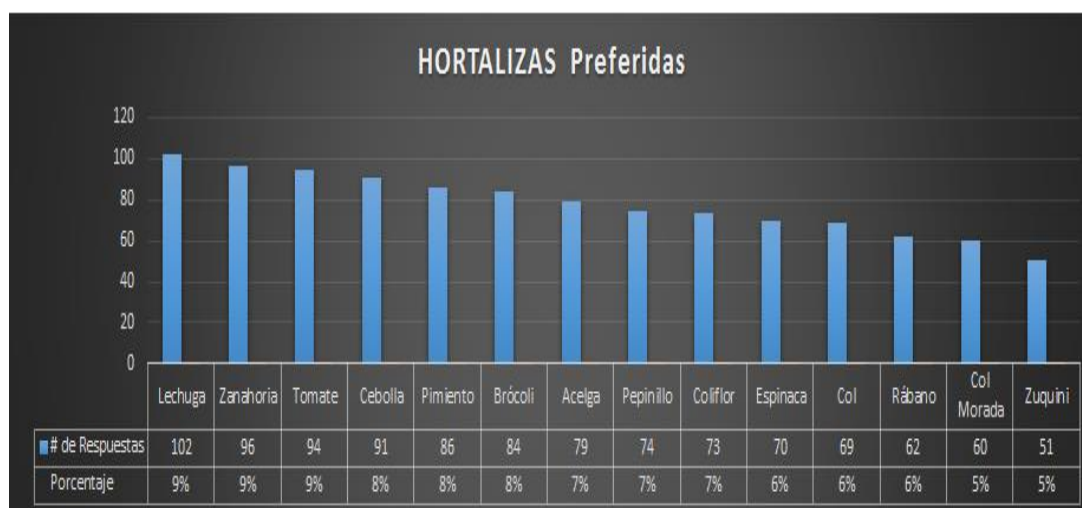
Las tres cuartas partes de los trabajadores prefieren legumbres como lenteja fréjol y arveja, y tan solo una cuarta parte prefiere además habas y garbanzo.

Tabla 42. Alimentos que le gustaría consumir (Hortalizas)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.6. HORTALIZAS	Lechuga	102	9%
		Zanahoria	96	9%
		Tomate	94	9%
		Cebolla	91	8%
		Pimiento	86	8%
		Brócoli	84	8%
		Acelga	79	7%
		Pepinillo	74	7%
		Coliflor	73	7%
		Espinaca	70	6%
		Col	69	6%
		Rábano	62	6%
		Col Morada	60	5%
		Zuquini	51	5%
Total		1091	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 19. Alimentos que le gustaría consumir (Hortalizas)



Interpretación:

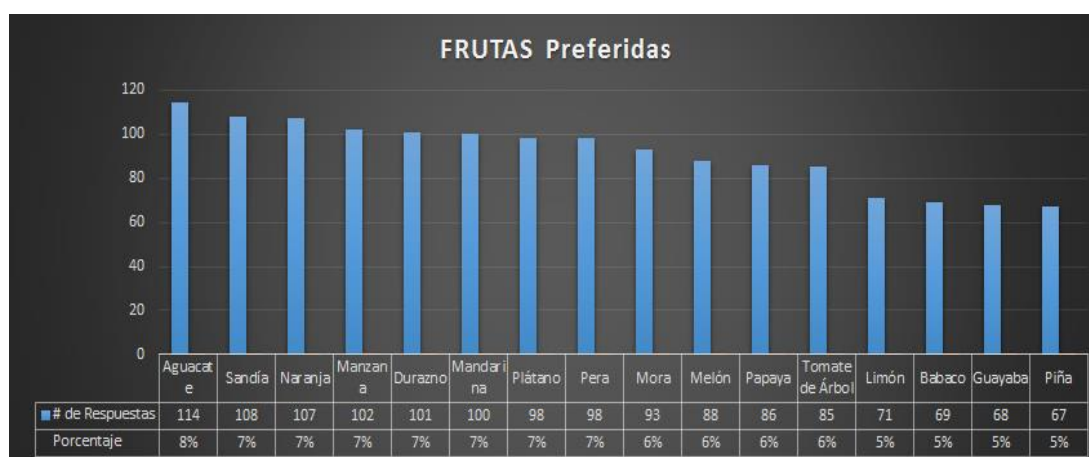
El 50% de los trabajadores prefiere en su alimentación consumir lechuga, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento y brócoli. El 25% además prefiere acelga, pepinillo, y col. No les gusta hortalizas como espinaca, col, rábano, col morada y Zuquini.

Tabla 43. Alimentos que le gustaría consumir (Frutas)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.7. FRUTAS	Aguacate	114	8%
		Sandía	108	7%
		Naranja	107	7%
		Manzana	102	7%
		Durazno	101	7%
		Mandarina	100	7%
		Plátano	98	7%
		Pera	98	7%
		Mora	93	6%
		Melón	88	6%
		Papaya	86	6%
		Tomate de Árbol	85	6%
		Limón	71	5%
		Babaco	69	5%
		Guayaba	68	5%
Piña	67	5%		
Total		1455	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 20. Alimentos que le gustaría consumir (Frutas)



Interpretación:

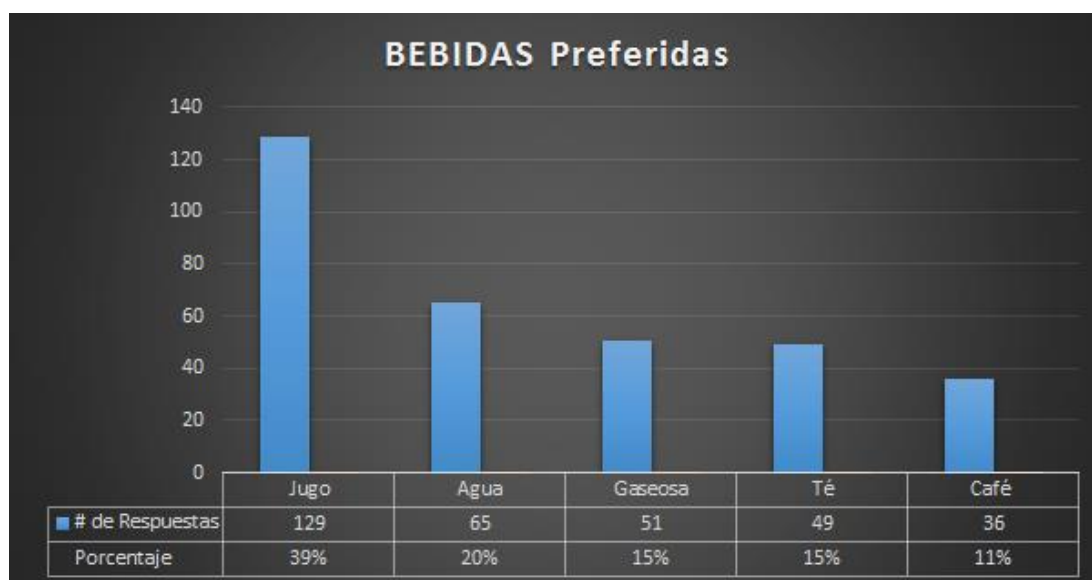
De cada diez empleados ocho prefieren consumir aguacate, sandia, naranja, manzana, durazno, mandarina, plátano, pera, mora, melón, papaya y tomate de árbol, en este orden respectivamente. Y dos de cada diez prefieren consumir limón babaco, guayaba y piña.

Tabla 44. Alimentos que le gustaría consumir (Bebidas)

		Número	Porcentaje	
9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir	9.8. BEBIDAS	Jugo	129	39%
		Agua	65	20%
		Gaseosa	51	15%
		Té	49	15%
		Café	36	11%
Total		330	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 21. Alimentos que le gustaría consumir (Bebidas)



Interpretación:

Seis de cada diez empleados prefieren consumir de bebida jugo y agua, y cuatro de cada diez, además les gusta consumir gaseosa, té y café.

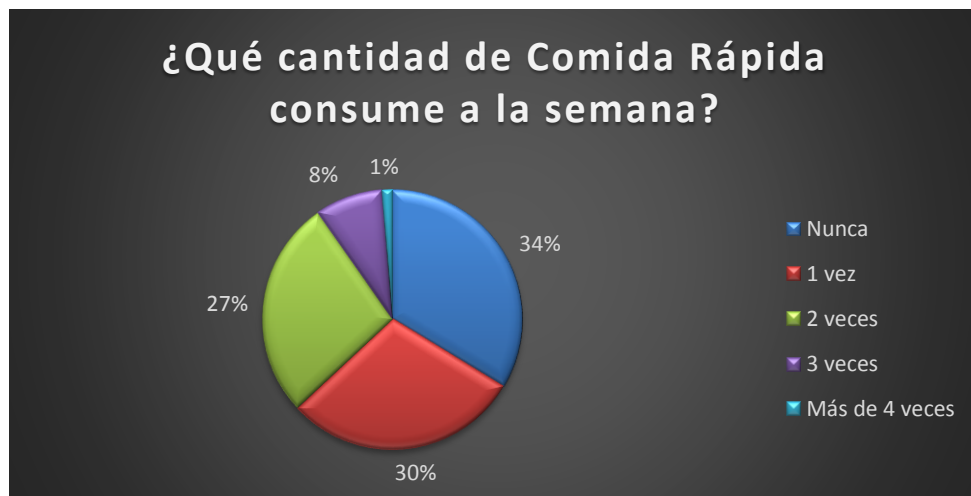
2.2.4.10 Pregunta 10

Tabla 45. Numero de raciones de comida rápida consumidas a la semana

		Número	Porcentaje
10. ¿Qué cantidad de Comida Rápida consume a la semana?	Nunca	80	34%
	1 vez	70	30%
	2 veces	65	27%
	3 veces	20	8%
	Más de 4 veces	3	1%
Total		238	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 22. Cantidad de comida rápida que consume a la semana



Interpretación:

Tres de cada diez empleados afirman que nunca consumen comida rápida, otros tres de cada diez empleados consumen 1 vez a la semana comida rápida, y cuatro de cada diez entre 3 y 4 veces.

Se recomienda bajar la ingesta de comida rápida a solo una vez por semana, ya que este tipo de comida es alta en grasas y azúcares.

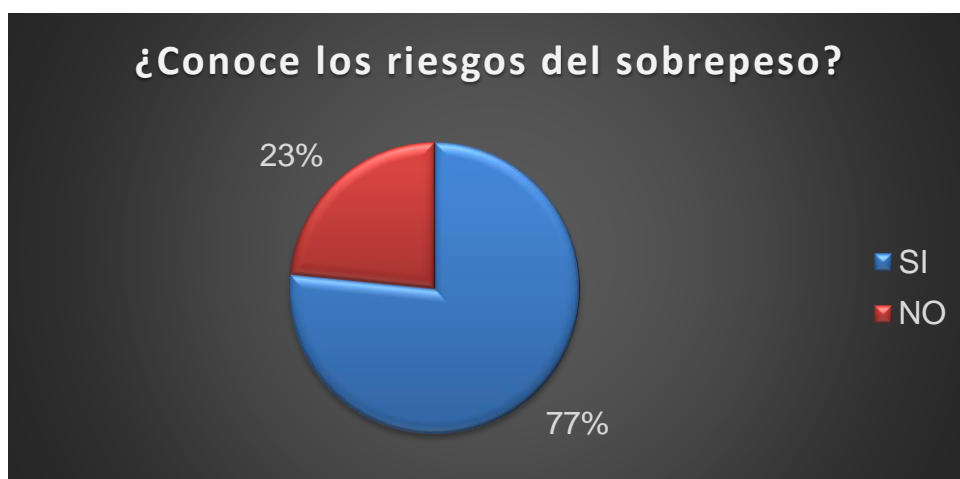
2.2.4.11 Pregunta 11

Tabla 46. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?

		Número	Porcentaje
11. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?	SI	121	77%
	NO	37	23%
Total		158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 23. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?



Interpretación:

Tres cuartas partes de los empleados afirman conocer el riesgo que conlleva el sobrepeso, y tan solo una cuarta parte no lo conoce.

Se recomienda realizar talleres explicativos sobre los riesgos del sobrepeso, para que el 100% de los empleados estén informados acerca del tema.

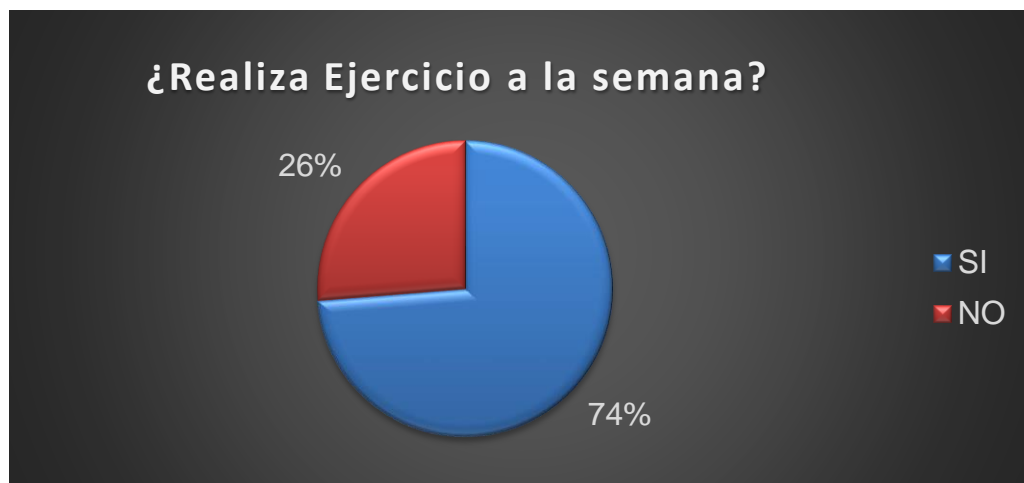
2.2.4.12 Pregunta 12

Tabla 47. ¿Realiza ejercicio físico a la semana?

			Número	Porcentaje
12. ¿Hace ejercicio físico a la semana?	REALIZA EJERCICIO	SI	115	74%
		NO	43	26%
Total			158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 24. Ejercicio físico a la semana



Interpretación:

De cada 10 empleados 7 realizan ejercicio físico en la semana, y tres personas no realizan ningún ejercicio físico en la semana.

La actividad física es fundamental para una buena salud por esta razón, se recomienda que todos los empleados realicen algún ejercicio físico, por lo menos una vez a la semana.

Tabla 48. Realiza ejercicio físico a la semana (Camina una hora semanal)

			Número	Porcentaje
12. ¿Hace ejercicio físico a la semana?	CAMINA 1 HORA	SI	54	35%
		NO	104	65%
Total			158	100%

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 25. Realiza ejercicio físico a la semana (Camina una hora semanal)



Interpretación:

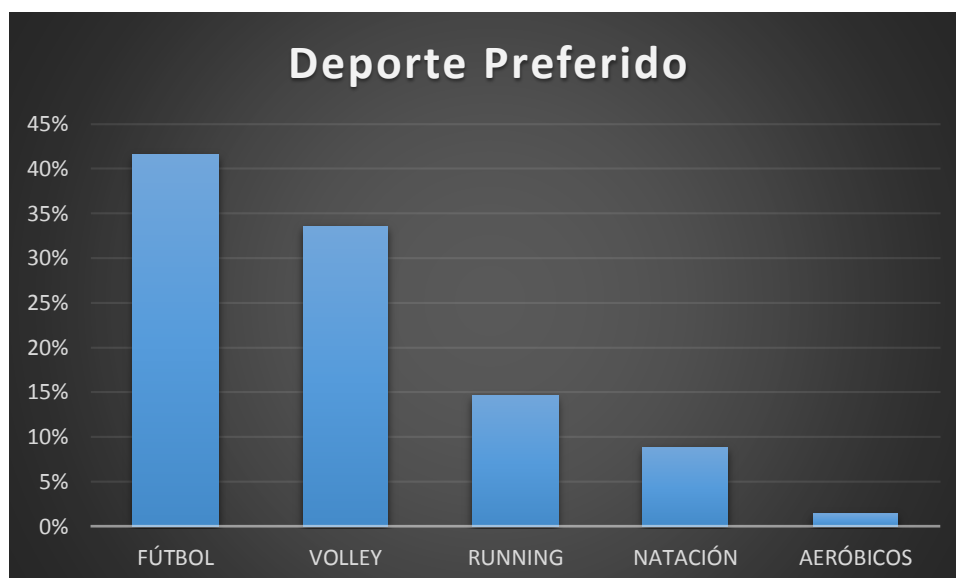
De cada 10 empleados 6 caminan por lo menos 1 hora a la semana, y 4 no realizan ningún ejercicio físico.

Tabla 49. Realiza ejercicio físico a la semana (*Deporte favorito*)

		Número	Porcentaje	
12. ¿Hace ejercicio físico a la semana?	DEPORTES	FÚTBOL	94	42%
		VOLLEY	76	34%
		RUNNING	33	15%
		NATACIÓN	20	9%
		AERÓBICOS	3	1%
Total		226	100%	

Fuente: Jabonería Wilson (2014)

Ilustración 26. Realiza ejercicio físico a la semana (*Deporte favorito*)



Interpretación:

Dos cuartas partes de los empleados afirman que su deporte favorito es el fútbol, Una cuarta parte prefieren el volley, y otra cuarta parte optan por el running, natación y aeróbicos.

2.2.5 Conclusión Final

La encuesta se realizó para determinar los gustos, hábitos y preferencias de los trabajadores obteniendo los siguientes resultados:

El 80% de los empleados afirman que el desayuno y almuerzo que les proporciona la empresa está entre muy bueno y bueno y prefieren merendar, café con pan o sánduche; y plato fuerte.

En el almuerzo los trabajadores prefieren alimentarse con pollo, pescado, carne, arroz y verduras y optan por locros, sopa de pollo, sopa de carne y cremas.

A pesar que el 75% de los trabajadores afirman conocer el riesgo del sobrepeso más de la mitad consumen comida rápida por lo menos una vez a la semana, y además dicen no realizar ejercicio físico; no obstante entre los trabajadores que si realizan ejercicio, su deporte favorito es el futbol y el volley.

Entre los alimentos de mayor preferencia se encuentran las leguminosas como lenteja, fréjol y arveja, además los huevos revueltos, fritos, o duros; en los cereales, tubérculos y productos afines los empleados prefieren arroz, verde, y papas; en carnes les gusta el pollo, pescado, carne de res y mariscos; los lácteos de su preferencia son leche, queso y yogurt; las frutas que con mayor frecuencia les gustaría consumir en su dieta diaria son aguacate, sandia, naranja, manzana, durazno, mandarina, plátano, pera, mora, melón, papaya y tomate de árbol, en este orden respectivamente; mientras que las hortalizas que prefieren son lechuga, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento y brócoli.

CAPITULO III. MENÚS NUTRICIONALES

Resumen

A continuación presento las necesidades nutricionales con reingeniería para los diferentes tipos de actividad y en las tres raciones por día.

Tabla 50. Necesidades Nutricionales

ACTIVIDAD	NECESIDADES ENERGÉTICAS POR DÍA (Kcal)	RACIONES ENERGÉTICAS		
		Desayuno (30%)	Almuerzo (40%)	Merienda (30%)
Ligera	2500	750	1000	750
Moderada	2800	840	1120	840
Intensa	3600	1080	1440	1080

Nota: El número de kcal por día para los diferentes tipos de actividad han sido redondeados hacia valores inferiores, debido que el 54% del personal presenta sobrepeso y obesidad. Siendo los valores obtenidos mediante las formulas, los siguientes:

TIPO DE ACTIVIDAD	KCAL POR DÍA
Ligera	2506
Moderada	2845
Intensa	3624

Aclarando que los valores que se utilizaron para la realización de los menús son los que muestra la tabla 50.

3.1 Planificación y diseño de desayunos

DESAYUNOS	DESAYUNO ACTIVIDAD LIGERA		DESAYUNO ACTIVIDAD MODERADA		DESAYUNO ACTIVIDAD INTENSA	
	KCAL TOTAL	750 kcal	KCAL TOTAL	840 kcal	KCAL TOTAL	1080 kcal
	PROTEÍNA	21 g	PROTEÍNA	20,7 g	PROTEÍNA	21 g
	CARBOHIDRATOS	119 g	CARBOHIDRATOS	135 g	CARBOHIDRATOS	182 g
	GRASA	21 g	GRASA	24 g	GRASA	30 g
	AZÚCAR	18 g	AZÚCAR	22 g	AZÚCAR	27 g

3.1.1 Actividad Ligera Desayunos

Desayuno 1. Batido de leche con manzana, sánduche mixto, y porción de pera

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	174	3,1% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,4	49	GRASA
		4,7% CH	8,2	33	CARBOHIDRATO
MANZANA	104	26,4% CH	27,5	110	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PAN G.	58	10,2% Pr	5,9	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,7	16	GRASA
		55,1% CH	32,0	128	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,4	67	GRASA
QUESO	25	21,7% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		14,3% Gr	3,6	32	GRASA
		3,1% CH	0,8	3	CARBOHIDRATO
MORTADELA	22	19,0% Pr	4,2	17	PROTEÍNA
		13,0% Gr	2,9	26	GRASA
		3,5% CH	0,8	3	CARBOHIDRATO
PERA U.	206	15,1% CH	31,1	124	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de leche con manzana, sánduche mixto, y porción de pera		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	175	\$ 0,15
Manzana	g	120	\$ 0,24
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pan G.	g	50	\$ 0,18
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Queso	g	25	\$ 0,21
Mortadela	g	20	\$ 0,16
Pera U.	g	160	\$ 0,40
		CEP	\$ 1,52
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,59
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y picar la manzana.			
2.- Licuar la manzana con la leche y azúcar			
3.- Realizar un sánduche con mantequilla, queso y mortadela.			
4.- Pelar la pera, picar y servir.			

Desayuno 2. Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	55	10,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,5	76	GRASA
		52,4% CH	28,8	115	CARBOHIDRATO
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48	GRASA
		2,4% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
SALCHICHA	64	14,8% Pr	9,5	38	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,5	22	GRASA
		3,3% CH	2,1	8	CARBOHIDRATO
ACEITE	5	99,9% Gr	4,7	42	GRASA
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
NARANJA	200	12,0% CH	24,0	96	CARBOHIDRATO
MANZANA	108	26,4% CH	28,4	114	CARBOHIDRATO
PERA U.	104	15,1% CH	15,7	63	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta	
Tipo de Receta:		Desayuno	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	22	\$ 0,07
Huevos	g	50	\$ 0,14
Salchicha	g	65	\$ 0,56
Aceite	g	5	\$ 0,01
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Naranja	g	200	\$ 0,34
Manzana	g	110	\$ 0,36
Pera U.	g	105	\$ 0,26
		CEP	\$ 1,82
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,91
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con la salchicha en rodajas.			
3.- Pelar la manzana con la pera y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Desayuno 3. Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
QUESO	51	18,9% Pr	9,6	38,5	PROTEÍNA
		14,6% Gr	7,4	66,9	GRASA
		2,5% CH	1,3	5,1	CARBOHIDRATO
AREPAS DE MAÍZ	55	3,8% Pr	2,1	8,3	PROTEÍNA
		58,8% CH	32,2	128,7	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,5	67,6	GRASA
AZÚCAR	19	100,0% CH	18,6	74,2	CARBOHIDRATO
MORA Z.	200	2,1% Pr	4,2	16,8	PROTEÍNA
		17,1% CH	34,2	136,8	CARBOHIDRATO
GRANADILLA	195	2,6% Pr	5,1	20,3	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,0	54,4	GRASA
		17,0% CH	33,1	132,5	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Arepas de Maíz	g	55	\$ 0,55
Queso	g	55	\$ 0,47
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Mora Z.	g	200	\$ 0,34
Granadilla	g	195	\$ 0,49
		CEP	\$ 2,03
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,13
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Calentar las arepas con mantequilla y servir con queso.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Servir con una granadilla			

Desayuno 4. Café en agua, sánduche de queso, huevo tibio y jugo de manzana

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	60	10,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		15,4% Gr	9,2	83	GRASA
		52,4% CH	31,4	126	CARBOHIDRATO
QUESO	43	18,9% Pr	8,1	33	PROTEÍNA
		14,6% Gr	6,3	57	GRASA
		2,5% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
HUEVOS	55	12,0% Pr	6,6	26	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,9	53	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
MANZANA	249	26,4% CH	65,7	263	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, sánduche de queso, huevo tibio y , jugo de manzana		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Pan	g	60	\$ 0,20
Café	g	5	\$ 0,05
Queso	g	45	\$ 0,38
Huevos	g	55	\$ 0,15
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	250	\$ 0,83
		CEP	\$ 1,64
		5 % Varios	\$ 0,08
		Total	\$ 1,72
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con queso.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté tibio.			

Desayuno 5. Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
QUESADILLAS	60	13,6% Pr	8,2	33	PROTEÍNA
		11,9% Gr	7,1	64	GRASA
		61,0% CH	36,6	146	CARBOHIDRATO
HUEVOS	69	12,0% Pr	8,3	33	PROTEÍNA
		10,7% Gr	7,4	66	GRASA
		2,4% CH	1,7	7	CARBOHIDRATO
ACEITE	7	99,9% Gr	6,5	58	GRASA
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
MORA Z.	219	2,1% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		17,1% CH	37,4	150	CARBOHIDRATO
MANDARINA	225	10,9% CH	24,5	98	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Quesadillas	g	60	\$ 0,60
Huevos	g	70	\$ 0,20
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Mora Z.	g	220	\$ 0,48
Mandarina	g	225	\$ 0,50
		CEP	\$ 1,87
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,96
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Servir con la quesadilla.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Revolver el huevo y colocar en la sartén con aceite.			

Desayuno 6. Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	180	3,1% Pr	5,6	22,3	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,6	50,2	GRASA
		4,7% CH	8,5	33,8	CARBOHIDRATO
MAICENA	10	84,7% CH	8,7	35	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PAN M.	80	7,8% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		6,9% Gr	5,5	50	GRASA
		47,9% CH	38,3	153	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% Gr	4,2	38	GRASA
QUESO	39	18,9% Pr	7,4	29	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,7	51	GRASA
		2,5% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
PLÁTANO ORITO	150	1,2% Pr	1,8	7,2	PROTEÍNA
		29,2% CH	43,8	175	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	180	\$ 0,17
Maicena	g	10	\$ 0,03
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Pan Mestizo	g	80	\$ 0,26
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Queso	g	40	\$ 0,34
Plátano orito	g	150	\$ 0,30
		CEP	\$ 1,18
		5 % Varios	\$ 0,06
		Total	\$ 1,24
PROCEDIMIENTO			
1.- Añadir la maicena a la leche y hervir.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar el Plátano y picar.			

Desayuno 7. Batido de manzana con empanada

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	250	3,1% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,8	70	GRASA
		4,7% CH	11,8	47	CARBOHIDRATO
MANZANA	92	26,4% CH	24,3	97	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PAN EMPANADA	129	10,3% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		7,4% Gr	9,5	86	GRASA
		49,8% CH	64,2	257	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% Gr	3,7	33	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de manzana con empanada			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	250	\$ 0,24
Manzana	g	95	\$ 0,31
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Pan Empanada	g	130	\$ 1,14
		CEP	\$ 1,77
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,86
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y batir con la manzana.			
2.- Calentar la empanada con la mantequilla			

Desayuno 8. Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	250	3,1% Pr	7,8	31,0	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,8	69,8	GRASA
		4,7% CH	11,8	47,0	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	105	2,0% Pr	2,1	8,4	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,6	42	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PAN B.	106	10,6% Pr	11,2	45	PROTEÍNA
		1,9% Gr	2,0	18	GRASA
		58,3% CH	61,5	246	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	14	82,5% Gr	11,2	101	GRASA
PERA U.	49	15,1% CH	7,4	29,596	CARBOHIDRATO
DURAZNO	48	18,8% CH	9,0	36	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	250	\$ 0,24
Tomate de árbol	g	105	\$ 0,27
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Pan B.	g	110	\$ 0,36
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Pera U.	g	50	\$ 0,13
Durazno	g	50	\$ 0,14
		CEP	\$ 1,31
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,38
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar el tomate y licuar con la leche y azúcar.			
2.- Cortar el pan, y poner mantequilla.			
3.- Pelar y picar la pera y el durazno.			

Desayuno 9. Café en agua, pan con mortadela, huevo duro, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	61	10,0% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		15,4% Gr	9,4	84	GRASA
		52,4% CH	31,9	128	CARBOHIDRATO
MORTADELA	45	19,0% Pr	8,6	34	PROTEÍNA
		13,0% Gr	5,9	53	GRASA
		3,5% CH	1,6	6	CARBOHIDRATO
HUEVOS	54	12,0% Pr	6,4	26	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,7	52	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
MANZANA	158	26,4% CH	41,7	167	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PERA U.	158	15,1% CH	23,9	95	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, pan con mortadela, huevo duro, jugo de manzana y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	61	\$ 0,20
Mortadela	g	45	\$ 0,36
Huevos	g	55	\$ 0,15
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	160	\$ 0,53
Pera U.	g	160	\$ 0,40
		CEP	\$ 1,72
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,81
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mortadela.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté duro.			
5.- Pelar y picar la pera.			

Desayuno 10. Café en agua, dedos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	170	1,1% Pr	1,9	7	PROTEÍNA
		38,3% CH	65,1	260	CARBOHIDRATO
QUESO	78	21,7% Pr	16,8	67	PROTEÍNA
		14,3% Gr	11,1	100	GRASA
		3,1% CH	2,4	10	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	5	99,0% Gr	5,0	45	GRASA
ACEITE	5	100,0% Gr	5,0	45	GRASA
SANDÍA	248	5,7% CH	14,1	56	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	18,8	75	CARBOHIDRATO
MORA Z.	110	2,1% Pr	2,3	9	PROTEÍNA
		17,1% CH	18,8	75	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	170	\$ 0,44
Queso	g	80	\$ 0,68
Manteca de Cerdo	g	5	\$ 0,02
Aceite	g	5	\$ 0,01
Mora Z.	g	110	\$ 0,24
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,10
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,20
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Colocar en una olla las moras con Azúcar y dejar 5 min a fuego medio.			
4.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastarlo.			
5.- Añadir sal y la manteca; y formar deditos de verde rellenos de queso, y freír.			

3.1.2 Actividad Moderada Desayunos

Desayuno 1. Batido de leche con plátano, sánduche mixto y porción de pera.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	200	3,1% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		4,7% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	120	0,8% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		43,1% CH	51,7	207	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
PAN G.	50	10,2% Pr	5,1	20	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,5	14	GRASA
		55,1% CH	27,6	110	CARBOHIDRATO
QUESO	21	21,7% Pr	4,6	19	PROTEÍNA
		14,3% Gr	3,1	28	GRASA
		3,1% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
MORTADELA	20	19,0% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		13,0% Gr	2,6	23	GRASA
		3,5% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	13	82,5% Gr	10,6	96	GRASA
PERA U.	154	15,1% CH	23,3	93	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de pera		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	200	\$ 0,19
Plátano	g	120	\$ 0,35
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pan G.	g	60	\$ 0,21
Queso	g	25	\$ 0,21
Mortadela	g	20	\$ 0,16
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Pera U.	g	154	\$ 0,39
		CEP	\$ 1,34
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,41
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y picar el plátano.			
2.- Licuar el plátano con la leche y azúcar			
3.- Realizar un sánduche con mantequilla, queso y mortadela.			
4.- Pelar la pera, picar y servir.			

Desayuno 2. Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	55	10,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,5	76	GRASA
		52,4% CH	28,8	115	CARBOHIDRATO
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48	GRASA
		2,4% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
SALCHICHA	62	14,8% Pr	9,2	37	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,4	22	GRASA
		3,3% CH	2,0	8	CARBOHIDRATO
ACEITE	8	99,9% Gr	7,8	70	GRASA
NARANJA	200	12,0% CH	24,0	96	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
MANZANA	142	26,4% CH	37,5	150	CARBOHIDRATO
PERA U.	130	15,1% CH	19,6	79	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	55	\$ 0,18
Huevos	g	50	\$ 0,14
Salchicha	g	65	\$ 0,56
Aceite	g	10	\$ 0,02
Naranja	g	200	\$ 0,34
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Manzana	g	145	\$ 0,48
Pera U.	g	130	\$ 0,33
		CEP	\$ 2,13
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,23
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir agua y preparar café. 2.- Freír los huevos con la salchicha en rodajas. 3.- Pelar la manzana con la pera y picar. 4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo. 			

Desayuno 3. Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
AREPAS DE MAÍZ	55	3,8% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		58,8% CH	32,3	129	CARBOHIDRATO
QUESO	47	18,9% Pr	8,8	35	PROTEÍNA
		14,6% Gr	6,8	61	GRASA
		2,5% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	13	82,5% Gr	11,1	99	GRASA
MORA Z.	221	2,1% Pr	4,6	19	PROTEÍNA
		17,1% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
GRANADILLA	200	2,6% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		17,0% CH	34,0	136	CARBOHIDRATO
DURAZNO	42	18,8% CH	7,9	32	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Queso	g	50	\$ 0,43
Arepas de Maíz	g	55	\$ 0,55
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Mora Z.	g	125	\$ 0,28
Granadilla	g	45	\$ 0,48
Durazno	g	45	\$ 0,15
		CEP	\$ 2,12
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2.22
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.-Calentar las arepas con mantequilla y servir con queso.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Servir con una granadilla			

Desayuno 4. Café en agua, sánduche de queso y mantequilla, huevo tibio, jugo de manzana

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	55	10,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,5	76	GRASA
		52,4% CH	28,8	115	CARBOHIDRATO
QUESO	39	18,9% Pr	7,4	29	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,7	51	GRASA
		2,5% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% Gr	3,7	33	GRASA
HUEVOS	62	12,0% Pr	7,4	30	PROTEÍNA
		10,7% Gr	6,6	59	GRASA
		2,4% CH	1,5	6	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
MANZANA	309	26,4% CH	81,4	326	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, sánduche de mantequilla y queso, huevo tibio, jugo de manzana		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	55	\$ 0,18
Queso	g	40	\$ 0,34
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	65	\$ 0,18
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Manzana	g	310	\$ 1,02
		CEP	\$ 1,86
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,95
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con queso y mantequilla.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté tibio.			

Desayuno 5. Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
QUESADILLAS	70	13,6% Pr	9,5	38	PROTEÍNA
		11,9% Gr	8,3	75	GRASA
		61,0% CH	42,7	171	CARBOHIDRATO
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48	GRASA
		2,4% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
ACEITE	10	99,9% Gr	10,3	93	GRASA
MORA Z.	250	2,1% Pr	5,3	21	PROTEÍNA
		17,1% CH	42,8	171	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
MANDARINA	244	10,9% CH	26,6	106	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Quesadillas	g	70	\$ 0,70
Huevos	g	50	\$ 0,14
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Mora Z.	g	250	\$ 0,55
Mandarina	g	245	\$ 0,54
		CEP	\$ 2,03
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,13
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Servir con la quesadilla.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Revolver el huevo y colocar en la sartén con aceite.			

Desayuno 6. Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	179	3,1% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,5	50	GRASA
		4,7% CH	8,4	34	CARBOHIDRATO
MAICENA	26	84,7% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	21,8	87	CARBOHIDRATO
PAN M.	80	7,8% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		6,9% Gr	5,5	50	GRASA
		47,9% CH	38,3	153	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,5	67	GRASA
QUESO	38	18,9% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,5	49	GRASA
		2,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
PLÁTANO ORITO	150	1,2% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		29,2% CH	43,8	175	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	180	\$ 0,17
Maicena	g	25	\$ 0,07
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pan M.	g	80	\$ 0,26
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Queso	g	40	\$ 0,34
Plátano orito	g	150	\$ 0,30
		CEP	\$ 1,27
		5 % Varios	\$ 0,06
		Total	\$ 1,34
PROCEDIMIENTO			
1.- Añadir la maicena a la leche y hervir.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar el Plátano y picar.			

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	240	3,1% Pr	7,4	30	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,4	67	GRASA
		4,7% CH	11,3	45	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
MANZANA	143	26,4% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,0	63	GRASA
PAN EMPANADA	129	10,3% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		7,4% Gr	9,5	86	GRASA
		49,8% CH	64,2	257	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Batido de manzana con empanada	
Tipo de Receta:		Desayuno	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	240	\$ 0,23
Manzana	g	145	\$ 0,48
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pan Empanada	g	130	\$ 1,14
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
		CEP	\$ 1,98
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,08
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y batir con la manzana.			
2.- Calentar la empanada con la mantequilla			

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	165	3,1% Pr	5,1	20	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,1	46	GRASA
		4,7% CH	7,8	31	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	95	2,0% Pr	1,9	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	9,6	38	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
PAN B.	132	10,6% Pr	14,0	56	PROTEÍNA
		1,9% Gr	2,5	23	GRASA
		58,3% CH	77,0	308	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	20	82,5% Gr	16,4	147	GRASA
PERA U.	50	15,1% CH	7,6	30	CARBOHIDRATO
DURAZNO	59	18,8% CH	11,1	45	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	165	\$ 0,16
Tomate de árbol	g	95	\$ 0,25
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pan B.	g	135	\$ 0,45
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Pera U.	g	50	\$ 0,13
Durazno	g	60	\$ 0,17
		CEP	\$ 1,37
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,44
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar el tomate y licuar con la leche.			
2.- Cortar el pan, y poner mantequilla.			
3.- Pelar y picar la pera y el durazno.			

Desayuno 9. Café en agua, pan con mantequilla y mortadela, huevo duro, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	56	10,0% Pr	5,6	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,6	78	GRASA
		52,4% CH	29,3	117	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% CH	3,7	33	GRASA
MORTADELA	47	19,0% Pr	8,9	36	PROTEÍNA
		13,0% Gr	6,1	55	GRASA
		3,5% CH	1,6	7	CARBOHIDRATO
HUEVOS	54	12,0% Pr	6,4	26	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,7	52	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
MANZANA	190	26,4% CH	50,2	201	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
PERA U.	200	15,1% CH	30,2	121	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	55	\$ 0,18
Mortadela	g	50	\$ 0,40
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	55	\$ 0,15
Manzana	g	190	\$ 0,63
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Pera U.	g	200	\$ 0,50
		CEP	\$ 2,00
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,10
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y mortadela.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté duro.			
5.- Pelar y picar la pera.			

Desayuno 10. Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar, y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	170	1,1% Pr	1,9	7	PROTEÍNA
		38,3% CH	65,1	260	CARBOHIDRATO
QUESO	78	21,7% Pr	16,8	67	PROTEÍNA
		14,3% Gr	11,1	100	GRASA
		3,1% CH	2,4	10	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	5	99,0% Gr	5,0	45	GRASA
ACEITE	8	100,0% Gr	8,0	72	GRASA
SANDÍA	150	5,7% CH	8,6	34	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	22	100,0% CH	22,0	88	CARBOHIDRATO
MORA Z.	110	2,1% Pr	2,3	9	PROTEÍNA
		17,1% CH	18,8	75	CARBOHIDRATO
MANZANA	69	26,4% CH	18,1	73	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	135	75%	541	64%
GRASA	24	13%	216	26%
PROTEÍNA	20,7	12%	83	10%
TOTAL	180	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$22 * 4 = 88 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar, y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	170	\$ 0,44
Queso	g	80	\$ 0,68
Manteca de Cerdo	g	5	\$ 0,02
Aceite	g	10	\$ 0,02
Sandía	g	150	\$ 0,38
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Mora Z.	g	110	\$ 0,24
Manzana	g	70	\$ 0,23
		CEP	\$ 2,10
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,20
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir agua y preparar café. 2.- Realizar jugo de Sandía. 3.- Colocar en una olla las moras con Azúcar y dejar 5 min a fuego medio. 4.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastarlo. 5.- Añadir sal y la manteca; y formar deditos de verde rellenos de queso, y freír. 			

3.1.3 Actividad Fuerte Desayunos

Desayuno 1. Batido de leche con plátano, pan con mantequilla, queso y mortadela y porción de fruta.

Tabla 1. Actividad Fuerte Desayunos

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	200	3,1% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		4,7% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	100	0,8% Pr	0,8	3	PROTEÍNA
		43,1% CH	43,1	172	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN G.	60	10,2% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,8	16	GRASA
		55,1% CH	32,8	131	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	20	82,5% Gr	16,5	149	GRASA
QUESO	19	21,7% Pr	4,1	16	PROTEÍNA
		14,3% Gr	2,7	24	GRASA
		3,1% CH	0,6	2	CARBOHIDRATO
MORTADELA	20	19,0% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		13,0% Gr	2,6	23	GRASA
		3,5% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
PERA U.	298	15,1% CH	45,0	180	CARBOHIDRATO
MANZANA	88	26,4% CH	23,3	93	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	200	\$ 0,19
Plátano	g	100	\$ 0,22
Pan G.	g	60	\$ 0,21
Queso	g	20	\$ 0,17
Mortadela	g	20	\$ 0,16
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pera U.	g	300	\$ 0,75
Manzana	g	90	\$ 0,30
		CEP	\$ 2,24
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,35
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y picar el plátano.			
2.- Licuar el plátano con la leche y azúcar			
3.- Realizar un sánduche con mantequilla, queso y mortadela.			
4.- Pelar la pera y la manzana, picar y servir.			

Desayuno 2. Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja con zanahoria y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	60	10,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		15,4% Gr	9,2	83	GRASA
		52,4% CH	31,4	126	CARBOHIDRATO
HUEVOS	56	12,0% Pr	6,7	27	PROTEÍNA
		10,7% Gr	6,0	54	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
SALCHICHA	56	14,8% Pr	8,3	33	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,2	20	GRASA
		3,3% CH	1,8	7	CARBOHIDRATO
ACEITE	5	99,9% Gr	4,5	40	GRASA
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA AMARILLA	80	10,0% Gr	8,0	72	GRASA
		10,0% CH	8,0	32	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	200	26,4% CH	52,8	211	CARBOHIDRATO
PERA U.	194	15,1% CH	29,3	117	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja con zanahoria y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	60	\$ 0,20
Huevos	g	60	\$ 0,17
Salchicha	g	60	\$ 0,52
Aceite	g	10	\$ 0,02
Naranja	g	250	\$ 0,43
Zanahoria Amarilla	g	80	\$ 0,18
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	200	\$ 0,66
Pera U.	g	195	\$ 0,49
		CEP	\$ 2,76
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,90
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con la salchicha en rodajas.			
3.- Pelar la manzana con la pera y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y licuar con la zanahoria.			

Desayuno 3. Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
AREPAS DE MAÍZ	46	3,8% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		58,8% CH	27,2	109	CARBOHIDRATO
QUESO	55	18,9% Pr	10,4	41	PROTEÍNA
		14,6% Gr	8,0	72	GRASA
		2,5% CH	1,4	5	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	20	82,5% Gr	16,4	148	GRASA
MORA Z.	200	2,1% Pr	4,2	17	PROTEÍNA
		17,1% CH	34,2	137	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
GRANADILLA	180	2,6% Pr	4,7	19	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,6	50	GRASA
		17,0% CH	30,6	122	CARBOHIDRATO
DURAZNO	325	18,8% CH	61,1	244	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Arepas de Maíz	g	50	\$ 0,50
Queso	g	55	\$ 0,47
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Mora Z.	g	200	\$ 0,44
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Granadilla	g	180	\$ 0,45
Durazno	g	325	\$ 0,91
		CEP	\$ 3,06
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,21
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.-Calentar las arepas con mantequilla y servir con queso.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Servir con una granadilla			

Desayuno 4. Café en agua, sánduche con mantequilla y queso, huevo tibio, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	60	10,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		15,4% Gr	9,2	83	GRASA
		52,4% CH	31,4	126	CARBOHIDRATO
QUESO	50	18,9% Pr	9,5	38	PROTEÍNA
		14,6% Gr	7,3	66	GRASA
		2,5% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	10	82,5% Gr	8,6	77	GRASA
HUEVOS	46	12,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		10,7% Gr	4,9	44	GRASA
		2,4% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
MANZANA	225	26,4% CH	59,4	238	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
SANDÍA	257	5,7% CH	14,6	59	CARBOHIDRATO
PERA C.	258	18,1% CH	46,7	187	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, sánduche con mantequilla y queso, huevo tibio, jugo de manzana y fruta.			
Tipo de Receta:		Desayuno	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	60	\$ 0,20
Queso	g	50	\$ 0,43
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Huevos	g	50	\$ 0,14
Manzana	g	225	\$ 0,74
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	260	\$ 0,65
Pera C.	g	260	\$ 0,65
		CEP	\$ 2,57
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,70
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla con queso.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté tibio.			
5.- Servir con pera.			

Desayuno 5. Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
QUESADILLAS	62	13,6% Pr	8,4	34	PROTEÍNA
		11,9% Gr	7,4	66	GRASA
		61,0% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
HUEVOS	65	12,0% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		10,7% Gr	7,0	63	GRASA
		2,4% CH	1,6	6	CARBOHIDRATO
ACEITE	16	99,9% Gr	15,7	141	GRASA
MORA Z.	250	2,1% Pr	5,3	21	PROTEÍNA
		17,1% CH	42,8	171	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANDARINA	240	10,9% CH	26,2	105	CARBOHIDRATO
DURAZNO	243	18,8% CH	45,7	183	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Quesadillas	g	65	\$ 0,65
Huevos	g	65	\$ 0,18
Aceite	g	20	\$ 0,04
Mora Z.	g	250	\$ 0,55
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	250	\$ 0,70
Mandarina	g	245	\$ 0,54
		CEP	\$ 2,75
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,89
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Servir con la quesadilla.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Revolver el huevo y colocar en la sartén con aceite.			

Desayuno 6. Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	174	3,1% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,4	49	GRASA
		4,7% CH	8,2	33	CARBOHIDRATO
MAICENA	30	84,7% CH	25,1	100	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN M.	80	7,8% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		6,9% Gr	5,5	50	GRASA
		47,9% CH	38,3	153	CARBOHIDRATO
QUESO	40	18,9% Pr	7,6	30	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,8	53	GRASA
		2,5% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	16	82,5% Gr	13,2	119	GRASA
PLÁTANO ORITO	150	1,2% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		29,2% CH	43,8	175	CARBOHIDRATO
MANZANA	145	26,4% CH	38,1	153	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	175	\$ 0,16
Maicena	g	30	\$ 0,08
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pan Mestizo	g	80	\$ 0,26
Mantequilla	g	17	\$ 0,17
Queso	g	40	\$ 0,34
Plátano orito	g	150	\$ 0,30
Manzana	g	145	\$ 0,48
		CEP	\$ 1,84
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,93
PROCEDIMIENTO			
1.- Añadir la maicena a la leche y hervir.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar el Plátano y la manzana y picar.			

Desayuno 7. Batido de manzana con empanada.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	240	3,1% Pr	7,4	30	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,4	67	GRASA
		4,7% CH	11,3	45	CARBOHIDRATO
MANZANA	299	26,4% CH	78,9	316	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN EMPANADA	129	10,3% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		7,4% Gr	9,5	86	GRASA
		49,8% CH	64,2	257	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	16	82,5% Gr	13,2	119	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de manzana con empanada			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	240	\$ 0,23
Manzana	g	300	\$ 0,99
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pan Empanada	g	130	\$ 1,14
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
		CEP	\$ 2,60
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,73
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y batir con la manzana.			
2.- Calentar la empanada con la mantequilla			

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	173	3,1% Pr	5,4	21	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,4	48	GRASA
		4,7% CH	8,1	33	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	80	2,0% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		10,1% CH	8,1	32	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN B.	132	10,6% Pr	14,0	56	PROTEÍNA
		1,9% Gr	2,5	23	GRASA
		58,3% CH	77,0	308	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	27	82,5% Gr	22,1	199	GRASA
PERA U.	180	15,1% CH	27,2	109	CARBOHIDRATO
DURAZNO	182	18,8% CH	34,2	137	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	175	\$ 0,16
Tomate de árbol	g	80	\$ 0,21
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pan B.	g	135	\$ 0,45
Mantequilla	g	30	\$ 0,30
Pera U.	g	180	\$ 0,45
Durazno	g	185	\$ 0,52
		CEP	\$ 2,13
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,23
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar el tomate y licuar con la leche.			
2.- Cortar el pan, y poner mantequilla.			
3.- Pelar y picar la pera y el durazno.			

Desayuno 9. Café en agua, pan con mortadela y mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	55	10,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,5	76	GRASA
		52,4% CH	28,8	115	CARBOHIDRATO
MORTADELA	48	19,0% Pr	9,1	36	PROTEÍNA
		13,0% Gr	6,2	56	GRASA
		3,5% CH	1,7	7	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	12	82,5% CH	9,6	86	GRASA
HUEVOS	53	12,0% Pr	6,4	26	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,7	51	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
MANZANA	300	26,4% CH	79,2	317	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PERA U.	289	15,1% CH	43,6	174	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	55	\$ 0,18
Mortadela	g	50	\$ 0,40
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Huevos	g	55	\$ 0,15
Manzana	g	300	\$ 0,99
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pera U.	g	190	\$ 0,48
		CEP	\$ 2,44
		5 % Varios	\$ 0,12
		Total	\$ 2,56
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y mortadela.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté duro.			
5.- Pelar y picar la pera.			

Desayuno 10. Café en agua, dedos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar, y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	159	1,1% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		38,3% CH	60,7	243	CARBOHIDRATO
QUESO	78	21,7% Pr	16,9	68	PROTEÍNA
		14,3% Gr	11,2	101	GRASA
		3,1% CH	2,4	10	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	10	99,0% Gr	9,8	88	GRASA
ACEITE	9	100,0% Gr	9,0	81	GRASA
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	221	26,4% CH	58,2	233	CARBOHIDRATO
MORA Z.	110	2,1% Pr	2,3	9	PROTEÍNA
		17,1% CH	18,8	75	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21,0	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar, y fruta.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	160	\$ 0,42
Queso	g	80	\$ 0,68
Manteca de Cerdo	g	10	\$ 0,04
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	250	\$ 0,63
Mora Z.	g	110	\$ 0,24
Manzana	g	225	\$ 0,74
		CEP	\$ 2,86
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 3,00
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Colocar en una olla las moras con Azúcar y dejar 5 min a fuego medio.			
4.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastar.			
5.- Añadir sal y la manteca; y formar deditos de verde rellenos de queso, y freír.			

3.2 Planificación y diseño de Almuerzos

ALMUERZOS	ALMUERZO ACTIVIDAD LIGERA		ALMUERZO ACTIVIDAD MODERADA		ALMUERZO ACTIVIDAD INTENSA	
	KCAL TOTAL	1000 kcal	KCAL TOTAL	1120 kcal	KCAL TOTAL	1440 kcal
	PROTEÍNA	28 g	PROTEÍNA	27,4 g	PROTEÍNA	28 g
	CARBOHIDRATOS	159 g	CARBOHIDRATOS	181 g	CARBOHIDRATOS	242 g
	GRASA	28 g	GRASA	32 g	GRASA	40 g
	AZÚCAR	25 g	AZÚCAR	28 g	AZÚCAR	36 g

3.2.1 Actividad Ligera Almuerzos

Almuerzo 1. Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	50	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,2	41	CARBOHIDRATO
LECHE	8	3,1% Pr	0,2	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,2	2	GRASA
		4,7% CH	0,4	2	CARBOHIDRATO
COL VERDE	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		6,3% CH	3,2	13	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	13	99,0% Gr	12,9	116	GRASA
POLLO	116	17,6% Pr	20,4	82	PROTEÍNA
		20% CH	23,5	94	CARBOHIDRATO
ACEITE	13	99,9% Gr	13,0	117	GRASA
LECHUGA	30	2,2% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
JITOMATE	30	5,2% CH	1,6	6	CARBOHIDRATO
AGUACATE	30	1,4% Pr	0,4	2	PROTEÍNA
		6,1% Gr	1,8	16	GRASA
		17,5% CH	5,3	21	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
SANDÍA	150	5,7% CH	8,6	34	CARBOHIDRATO
BABACO	185	5,4% CH	10,0	40	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Leche	g	10	\$ 0,01
Col Verde	g	50	\$ 0,16
Arroz	g	80	\$ 0,10
Manteca de Cerdo	g	15	\$ 0,07
Pollo	g	120	\$ 0,78
Aceite	g	15	\$ 0,03
Lechuga	g	30	\$ 0,05
Jitomate	g	30	\$ 0,07
Aguacate	g	30	\$ 0,30
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Sandía	g	150	\$ 0,38
Babaco	g	185	\$ 0,56
		CEP	\$ 2,58
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,71
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua.			
2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, queso y leche.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Cocinar el pollo en agua, y cuando este cocido, escurrir y colocar en una sartén con aceite.			
5.- Pelar y picar el tomate y lechuga.			
6.- Pelar y licuar el babaco con agua y Azúcar.			
7.- Picar la Sandía y hacer gajos la mandarina.			
NOTA: Servir el Locro de papa, con aguacate.			

Almuerzo 2. Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CHOCLO	43	3,7% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		1,0% Gr	0,4	4	GRASA
		29,3% CH	12,6	50	CARBOHIDRATO
LECHE	55	3,1% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,7	15	GRASA
		4,7% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
ARROZ	100	6,5% Pr	6,5	26	PROTEÍNA
		88,4% CH	88,4	354	CARBOHIDRATO
POLLO	104	17,6% Pr	18,3	73	PROTEÍNA
		20% CH	21,1	84	CARBOHIDRATO
ACEITE	26	99,9% Gr	26,0	234	GRASA
RÁBANO	17	3,1% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
SANDÍA	150	5,7% CH	8,6	34	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía	
Tipo de Receta:		Almuerzo	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Choclo	g	45	\$ 0,12
Leche	g	55	\$ 0,05
Arroz	g	100	\$ 0,13
Pollo	g	105	\$ 0,68
Aceite	g	25	\$ 0,05
Rábano	g	20	\$ 0,04
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Sandía	g	150	\$ 0,38
		CEP	\$ 1,48
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,56
PROCEDIMIENTO			
1.- Licuar el choclo poner a hervir y añadir la leche.			
2.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
3.- Cocinar el pollo a la plancha.			
4.- Pelar y picar el tomate y el rábano.			
5.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar.			

Almuerzo 3. Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	48	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	9,8	39	CARBOHIDRATO
LECHE	10	3,1% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,3	3	GRASA
		4,7% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
ACELGA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		4,3% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
QUESO	20	21,7% Pr	4,3	17	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,6	6	GRASA
		14,3% CH	2,9	11	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
PESCADO DORADO	82	19,5% Pr	16,0	64	PROTEÍNA
ACEITE	27	99,9% Gr	27,1	244	GRASA
YUCA	35	35,3% CH	12,2	49	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	30	1,2% Pr	0,4	1	PROTEÍNA
		12,5% CH	3,8	15	CARBOHIDRATO
JITOMATE	83	5,2% CH	4,3	17	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	150	9,6% CH	14,4	58	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Leche	g	10	\$ 0,01
Acelga	g	30	\$ 0,07
Queso	g	20	\$ 0,17
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pescado Dorado	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	30	\$ 0,06
Yuca	g	35	\$ 0,19
Cebolla	g	30	\$ 0,10
Jitomate	g	80	\$ 0,18
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Frutilla	g	150	\$ 0,38
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,71
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,85
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la acelga, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar y freír la yuca. 6.- Picar el tomate y la cebolla. 7.- Picar las frutillas. 8.- Picar la Sandía y licuar.			

Almuerzo 4. Sopa de Quinua, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	20	18,8% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		13,8% Gr	2,8	25	GRASA
QUÍNOA	13	14,2% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		4,1% Gr	0,5	5	GRASA
		64,2% CH	8,2	33	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	70	6,5% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	61,9	248	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	75	21,2% Pr	15,9	64	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,2	11	GRASA
ACEITE	23	99,9% Gr	23,1	208	GRASA
CHOCLO	40	3,7% Pr	1,5	6	PROTEÍNA
		1,0% Gr	0,4	4	GRASA
		29,3% CH	11,7	47	CARBOHIDRATO
JITOMATE	83	5,2% CH	4,3	17	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
UVA	125	18,1% CH	22,6	91	CARBOHIDRATO
NARANJA	168	12,0% CH	20,2	81	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Carne de Cerdo	g	20	\$ 0,15
Quínoa	g	15	\$ 0,06
Col blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	70	\$ 0,09
Carne de Res	g	75	\$ 0,50
Aceite	g	25	\$ 0,05
Choclo	g	40	\$ 0,10
Jitomate	g	80	\$ 0,18
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Uva	g	125	\$ 0,41
Naranja	g	170	\$ 0,29
		CEP	\$ 1,92
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,01
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de cerdo colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, la quínoa. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite y freír. 5.- Pelar y picar el tomate, y mezclar con el choclo previamente desgranado. 6.- Exprimir las naranjas para hacer jugo. 7.- Servir con uvas			

Almuerzo 5. Crema de brócoli con canguil, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	49	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,0	40	CARBOHIDRATO
APIO	35	2,0% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		6,0% CH	2,1	8	CARBOHIDRATO
BRÓCOLI	49	6,0% Pr	2,9	12	PROTEÍNA
		6,3% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
CANGUIL	25	9,5% Pr	2,4	10	PROTEÍNA
		5,5% Gr	1,4	12	GRASA
		70,2% CH	17,6	70	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
POLLO	88	17,6% Pr	15,5	62	PROTEÍNA
		20% CH	17,9	71	CARBOHIDRATO
ACEITE	27	99,9% Gr	26,7	240	GRASA
CEBOLLA	10	1,2% Pr	0,1	0,5	PROTEÍNA
		12,5% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
JITOMATE	10	5,2% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	30	2,9% CH	0,9	3	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
SANDÍA	170	5,7% CH	9,7	39	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Apio	g	35	\$ 0,18
Brócoli	g	50	\$ 0,17
Canguil	g	25	\$ 0,08
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	90	\$ 0,59
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	10	\$ 0,03
Jitomate	g	10	\$ 0,02
Pepinillo	g	30	\$ 0,12
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Sandía	g	170	\$ 0,43
		CEP	\$ 1,86
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,95
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el brócoli, y el apio, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Licuar el tomate y la cebolla y colocar en una olla con el pollo. 5.- Poner aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo. 7.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar.			

Almuerzo 6. Sopa de lenteja, arroz con carne y ensalada, jugo de taxo y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	40	2,4% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		20,4% CH	8,2	33	CARBOHIDRATO
LENTEJA	31	8,3% Pr	2,6	10	PROTEÍNA
		24,1% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
CEBOLLA BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		29,2% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	78	6,5% Pr	5,1	210	PROTEÍNA
		88,4% CH	69,0	276	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	80	21,2% Pr	17,0	68	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,3	12	GRASA
ACEITE	27	99,9% Gr	26,7	240	GRASA
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
VAINA	70	3,1% Pr	2,2	9	PROTEÍNA
		6,8% CH	4,8	19	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	70	13,6% CH	9,5	38	CARBOHIDRATO
MELÓN	66	6,3% CH	4,2	17	CARBOHIDRATO
TAXO	250	8,7% CH	21,8	87	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	40	\$ 0,04
Lenteja	g	30	\$ 0,05
Cebolla blanca	g	10	\$ 0,02
Col Blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de res	g	80	\$ 0,53
Aceite	g	20	\$ 0,04
Jitomate	g	130	\$ 0,29
Vaina	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Claudia	g	135	\$ 0,34
Melón	g	140	\$ 0,31
Taxo	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,56
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,69
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la lenteja, col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite. 5.- Cocinar las vainas en agua, y cortar en bastones. 6.- Pelar y licuar el taxo con agua y Azúcar. 7.- Picar el melón.			

Almuerzo 7. Crema de tomate con canguil, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
CANGUIL	22	9,5% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		5,5% Gr	1,2	11	GRASA
		70,2% CH	15,4	62	CARBOHIDRATO
ARROZ	99	6,5% Pr	6,4	26	PROTEÍNA
		88,4% CH	87,5	350	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	100	18,8% Pr	18,8	75	PROTEÍNA
		13,8% Gr	13,8	124	GRASA
ACEITE	13	99,9% Gr	13,0	117	GRASA
RÁBANO	40	5,9% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	50	2,9% CH	1,5	6	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Jitomate	g	100	\$ 0,34
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Canguil	g	20	\$ 0,07
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de cerdo	g	80	\$ 0,62
Aceite	g	16	\$ 0,03
Rábano	g	200	\$ 0,44
Pepinillo	g	200	\$ 0,80
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Melón	g	300	\$ 0,66
		CEP	\$ 3,12
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,28
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua.			
2.- Cocinar en una olla el tomate, cuando este cocinado licuar y añadir las papas.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Freír la carne de cerdo.			
5.- Poner aceite y canguil en una olla.			
6.- Pelar y picar el pepinillo y los rábanos.			
7.- Pelar y licuar el melón con agua y Azúcar.			

Almuerzo 8. Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	27	21,2% Pr	5,7	23	PROTEÍNA
		1,6% Gr	0,4	4	GRASA
ESPINACA	13	1,8% Pr	0,2	1	PROTEÍNA
		3,6% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
ARROZ	68	6,5% Pr	4,4	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	60,1	240	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	90	18,8% Pr	16,9	68	PROTEÍNA
		13,8% Gr	12,4	112	GRASA
ACEITE	8	99,9% Gr	8,3	75	GRASA
LECHUGA CRESPA	70	2,9% CH	2,0	8	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	250	13,6% CH	34,0	136	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	250	9,6% CH	24,0	96	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Carne de Res	g	30	\$ 0,20
Espinaca	g	15	\$ 0,02
Arroz	g	70	\$ 0,09
Carne de Cerdo	g	90	\$ 0,69
Aceite	g	10	\$ 0,02
Lechuga Crespa	g	60	\$ 0,13
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Claudia	g	240	\$ 0,60
Frutilla	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,60
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,73
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua.			
2.- Cuando empiece a hervir colocar la espinaca.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Colocar la carne de cerdo en una sartén con aceite y freír.			
5.- Pelar y picar la zanahoria, y mezclar con la lechuga.			
6.- Licuar las frutillas con agua y Azúcar.			
7.- Servir con claudias.			

Almuerzo 9. Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
ZAPALLO	30	8,3% CH	2,5	10	CARBOHIDRATO
LECHE	10	3,1% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,3	3	GRASA
		4,7% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
QUESO	20	21,7% Pr	4,3	17	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,6	6	GRASA
		14,3% CH	2,9	11	CARBOHIDRATO
ARROZ	78	6,5% Pr	5,1	20	PROTEÍNA
		88,4% CH	69,0	276	CARBOHIDRATO
CORVINA	85	19,1% Pr	16,2	65	PROTEÍNA
ACEITE	27	99,9% Gr	27,1	244	GRASA
YUCA	30	35,3% CH	10,6	42	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
MANDARINA	207	10,9% CH	22,6	90	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Zapallo	g	30	\$ 0,12
Leche	g	10	\$ 0,01
Queso	g	20	\$ 0,17
Arroz	g	80	\$ 0,10
Corvina	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	30	\$ 0,06
Yuca	g	30	\$ 0,17
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Melón	g	230	\$ 0,51
Mandarina	g	200	\$ 0,44
		CEP	\$ 2,78
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,92
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar el zapallo, y cocinar, una vez cocinado, licuar. 2.- Añadir queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar la yuca y freír. 6.- Picar el tomate, y la cebolla. 6.- Picar el melón. 7.- Licuar la mandarina.			

Almuerzo 10. Sopa de harina de maíz, dedos de verde con camarones
apanados y ensalada, jugo de limón y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HARINA DE MAÍZ	35	6,6% Pr	2,3	9	PROTEÍNA
		4,9% Gr	1,7	15	GRASA
		74,6% CH	26,1	104	CARBOHIDRATO
PAPA	25	2,4% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	5,1	20	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	25	18,8% Pr	4,7	19	PROTEÍNA
		13,8% Gr	3,5	31	GRASA
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
VERDE	90	1,1% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		38,3% CH	34,5	138	CARBOHIDRATO
CAMARONES	85	16,4% Pr	13,9	56	PROTEÍNA
HUEVOS	23	12,0% Pr	2,7	11	PROTEÍNA
		10,7% Gr	2,4	22	GRASA
		2,4% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
HARINA DE TRIGO	20	10,5% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		1,3% Gr	0,3	2	GRASA
		74,1% CH	14,8	59	CARBOHIDRATO
ACEITE	20	99,9% Gr	20,2	182	GRASA
CEBOLLA	40	1,2% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	5,0	20	CARBOHIDRATO
JITOMATE	114	5,2% CH	5,9	24	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	25	100,0% CH	25,0	100	CARBOHIDRATO
LIMÓN R.	250	5,4% CH	13,5	54	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	285	9,6% CH	27,4	109	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	159	74%	636	64%
GRASA	28	13%	252	25%
PROTEÍNA	28	13%	112	11%
TOTAL	215	100%	1000	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$25 * 4 = 100 / 1000 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Harina de Maíz	g	35	\$ 0,12
Papa Chola	g	25	\$ 0,03
Carne de Cerdo	g	25	\$ 0,19
Col Blanca	g	10	\$ 0,03
Verde	g	90	\$ 0,23
Camarones	g	85	\$ 0,75
Huevo	g	25	\$ 0,07
Harina de trigo	g	20	\$ 0,04
Aceite	g	20	\$ 0,04
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Jitomate	g	115	\$ 0,25
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Frutilla	g	270	\$ 0,68
Limón R.	g	250	\$ 0,68
		CEP	\$ 3,30
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,47
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la harina de maíz disuelta en agua fría. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Limpiar los camarones, pasar por huevo, y harina, y freír. 5.- Cocinar el verde, aplastar y formar deditos, y freír. 6.- Picar el jitomate y la cebolla. 7.- Exprimir los limones y colocar agua y Azúcar. 8.- Servir con frutillas.			

3.2.2 Actividad Moderada Almuerzos

Almuerzo 1. Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	60	2,4% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		20,4% CH	12,2	49	CARBOHIDRATO
QUESO	15	21,7% Pr	3,3	13	PROTEÍNA
		14,3% Gr	2,1	19	GRASA
		3,1% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
LECHE	10	3,1% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,3	3	GRASA
		4,7% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
COL VERDE	20	1,2% Pr	0,2	1	PROTEÍNA
		6,3% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
POLLO	95	17,6% Pr	16,7	67	PROTEÍNA
		20% CH	19,3	77	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	14	99,0% Gr	14,1	127	GRASA
ACEITE	14	99,9% Gr	14,2	128	GRASA
LECHUGA	80	2,2% CH	1,8	7	CARBOHIDRATO
JITOMATE	80	5,2% CH	4,2	17	CARBOHIDRATO
AGUACATE	20	1,4% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		6,1% Gr	1,2	11	GRASA
		17,5% CH	3,5	14	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
SANDÍA	125	5,7% CH	7,1	29	CARBOHIDRATO
BABACO	250	5,4% CH	13,5	54	CARBOHIDRATO
MANDARINA	168	10,9% CH	18,3	73	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	60	\$ 0,07
Queso	g	15	\$ 0,13
Leche	g	10	\$ 0,01
Col Verde	g	20	\$ 0,06
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	95	\$ 0,62
Manteca de Cerdo	g	15	\$ 0,07
Aceite	g	15	\$ 0,03
Lechuga	g	80	\$ 0,13
Jitomate	g	80	\$ 0,18
Aguacate	g	20	\$ 0,20
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	125	\$ 0,31
Babaco	g	250	\$ 0,75
Mandarina	g	160	\$ 0,35
		CEP	\$ 3,04
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,19
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Cocinar el pollo en agua, y cuando este cocido, escurrir y colocar en una sartén con aceite. 5.- Pelar y picar el tomate, y lechuga. 6.- Pelar y licuar el babaco con agua y Azúcar. 7.- Picar la Sandía y hacer gajos la mandarina NOTA: Servir el Locro de papa, con aguacate.			

Almuerzo 2. Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CHOCLO	40	17,3% Pr	6,9	28	PROTEÍNA
		7,4% Gr	3,0	27	GRASA
		3,6% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
LECHE	50	3,1% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,6	14	GRASA
		4,7% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
ARROZ	77	6,5% Pr	5,0	20	PROTEÍNA
		88,4% CH	68,1	272	CARBOHIDRATO
POLLO	80	17,6% Pr	14,1	56	PROTEÍNA
		20% CH	16,2	65	CARBOHIDRATO
ACEITE	28	99,9% Gr	27,5	247	GRASA
RÁBANO	80	3,1% CH	2,5	10	CARBOHIDRATO
JITOMATE	80	5,2% CH	4,2	17	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
PERA U.	140	15,1% CH	21,1	85	CARBOHIDRATO
MANGO	139	16,1% CH	22,4	90	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía	
Tipo de Receta:		Almuerzo	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Choclo	g	40	\$ 0,10
Leche	g	50	\$ 0,05
Arroz	g	75	\$ 0,10
Pollo	g	80	\$ 0,52
Aceite	g	28	\$ 0,06
Rábano	g	80	\$ 0,18
Jitomate	g	80	\$ 0,18
Azúcar	g	28	\$ 0,04
Pera U.	g	144	\$ 0,36
Mango	g	147	\$ 0,49
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,68
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,82
PROCEDIMIENTO			
1.- Licuar el choclo poner a hervir y añadir la leche.			
2.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
3.-Cocinar el pollo a la plancha.			
4.- Pelar y picar el tomate, y el rábano.			
5.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar.			

Almuerzo 3. Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
ACELGA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		4,3% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
PAPA CHOLA	45	2,4% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		20,4% CH	9,2	37	CARBOHIDRATO
LECHE	10	3,1% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,3	3	GRASA
		4,7% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
QUESO	19	21,7% Pr	4,2	17	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,6	5	GRASA
		14,3% CH	2,7	11	CARBOHIDRATO
ARROZ	82	6,5% Pr	5,3	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	72,5	290	CARBOHIDRATO
PESCADO DORADO	80	19,5% Pr	15,6	62	PROTEÍNA
ACEITE	31	99,9% Gr	31,1	280	GRASA
YUCA	60	35,3% CH	21,2	85	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	30	1,2% Pr	0,4	1	PROTEÍNA
		12,5% CH	3,8	15	CARBOHIDRATO
JITOMATE	90	5,2% CH	4,7	19	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	235	9,6% CH	22,6	90	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Acelga	g	30	\$ 0,07
Papa Chola	g	45	\$ 0,05
Leche	g	10	\$ 0,01
Queso	g	20	\$ 0,17
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pescado Dorado	g	80	\$ 0,70
Aceite	g	30	\$ 0,06
Yuca	g	60	\$ 0,33
Cebolla	g	30	\$ 0,10
Jitomate	g	90	\$ 0,20
Azúcar	g	28	\$ 0,04
Frutilla	g	255	\$ 0,64
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 3,09
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,24
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la acelga, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar y freír la yuca. 6.- Picar el tomate, y la cebolla. 7.- Picar las frutillas. 8.- Picar la Sandía y licuar.			

Almuerzo 4. Sopa de Quinua, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	20	18,8% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		13,8% Gr	2,8	25	GRASA
QUÍNOA	13	14,2% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		4,1% Gr	0,5	5	GRASA
		64,2% CH	8,3	33	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	74	6,5% Pr	4,8	19	PROTEÍNA
		88,4% CH	65,4	262	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	72	21,2% Pr	15,3	61	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,2	10	GRASA
ACEITE	27	99,9% Gr	27,3	245	GRASA
CHOCLO	30	3,7% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		1,0% Gr	0,3	3	GRASA
		29,3% CH	8,8	35	CARBOHIDRATO
JITOMATE	70	5,2% CH	3,6	15	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
UVA	162	18,1% CH	29,3	117	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Carne de Cerdo	g	20	\$ 0,15
Quínoa	g	15	\$ 0,06
Col blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	75	\$ 0,10
Carne de Res	g	75	\$ 0,50
Aceite	g	30	\$ 0,06
Choclo	g	30	\$ 0,08
Jitomate	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Uva	g	175	\$ 0,58
Naranja	g	250	\$ 0,43
		CEP	\$ 2,19
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,30
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de cerdo colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, la quínoa. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite y freír. 5.- Pelar y picar el tomate, y mezclar con el choclo previamente desgranado. 6.- Exprimir las naranjas para hacer jugo. 7.- Servir con uvas			

Almuerzo 5. Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
APIO	25	2,0% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		6,0% CH	1,5	6	CARBOHIDRATO
BRÓCOLI	50	6,0% Pr	3,0	12	PROTEÍNA
		6,3% CH	3,2	13	CARBOHIDRATO
CANGUIL	40	9,5% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		5,5% Gr	2,2	20	GRASA
		70,2% CH	28,1	112	CARBOHIDRATO
ARROZ	83	6,5% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		88,4% CH	73,4	293	CARBOHIDRATO
POLLO	80	17,6% Pr	14,1	56	PROTEÍNA
		20% CH	16,2	65	CARBOHIDRATO
ACEITE	30	99,9% Gr	29,8	268	GRASA
CEBOLLA	10	1,2% Pr	0,1	0,5	PROTEÍNA
		12,5% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	110	2,9% CH	3,2	13	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Apio	g	25	\$ 0,13
Brócoli	g	50	\$ 0,17
Canguil	g	40	\$ 0,13
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	80	\$ 0,52
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	10	\$ 0,03
Jitomate	g	120	\$ 0,26
Pepinillo	g	175	\$ 0,70
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 2,80
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,94
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua.			
2.- Cocinar en una olla el brócoli, y el apio, cuando este cocinado licuar y añadir las papas.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Licuar el tomate y la cebolla y colocar en una olla con el pollo.			
5.- Colocar aceite y canguil en una olla.			
6.- Pelar y picar el pepinillo.			
7.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar			

Almuerzo 6. Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
LENTEJA	20	8,3% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		24,1% CH	4,8	19	CARBOHIDRATO
CEBOLLA BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		29,2% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	83	6,5% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		88,4% CH	73,4	293	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	83	21,2% Pr	17,7	71	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,3	12	GRASA
ACEITE	31	99,9% Gr	31,0	279	GRASA
JITOMATE	145	5,2% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
VAINA	70	3,1% Pr	2,2	9	PROTEÍNA
		6,8% CH	4,8	19	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	150	13,6% CH	20,4	82	CARBOHIDRATO
MELÓN	273	6,3% CH	10,9	44	CARBOHIDRATO
TAXO	250	8,7% CH	21,8	87	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Lenteja	g	20	\$ 0,03
Cebolla blanca	g	10	\$ 0,02
Col Blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de res	g	85	\$ 0,56
Aceite	g	30	\$ 0,06
Jitomate	g	145	\$ 0,32
Vaina	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Claudia	g	190	\$ 0,48
Melón	g	200	\$ 0,44
Taxo	g	200	\$ 0,50
		CEP	\$ 2,76
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,90
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la lenteja, col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite. 5.- Cocinar las vainas en agua, y cortar en bastones. 6.- Licuar y taxo con agua y Azúcar. 7.- Picar el melón.			

Almuerzo 7. Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
CANGUIL	22	9,5% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		5,5% Gr	1,2	11	GRASA
		70,2% CH	15,4	62	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	77	18,8% Pr	14,4	58	PROTEÍNA
		13,8% Gr	10,6	95	GRASA
ACEITE	20	99,9% Gr	20,2	182	GRASA
RÁBANO	160	5,9% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	160	2,9% CH	4,6	19	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	315	9,6% CH	30,2	121	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Jitomate	g	100	\$ 0,22
Canguil	g	20	\$ 0,07
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de cerdo	g	75	\$ 0,58
Aceite	g	20	\$ 0,04
Rábano	g	160	\$ 0,35
Pepinillo	g	160	\$ 0,64
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Melón	g	250	\$ 0,55
Frutilla	g	320	\$ 0,80
		CEP	\$ 3,42
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,59
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el tomate, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Freír la carne de cerdo. 5.- Poner aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo y los rábanos. 7.- Pelar y licuar el melón con agua y Azúcar. 8.- Lavar y servir las frutillas. 			

Almuerzo 8. Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	25	2,4% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	5,1	20	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	24	21,2% Pr	5,0	20	PROTEÍNA
		1,6% Gr	0,4	3	GRASA
ESPINACA	20	1,8% Pr	0,4	1	PROTEÍNA
		3,6% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
ARROZ	70	6,5% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	61,9	248	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	90	18,8% Pr	17,1	68	PROTEÍNA
		13,8% Gr	12,6	113	GRASA
ACEITE	12	99,9% Gr	12,2	110	GRASA
LECHUGA CRESPA	80	2,9% CH	2,3	9	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	270	13,6% CH	36,7	147	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	400	9,6% CH	38,4	154	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	25	\$ 0,03
Carne de Res	g	25	\$ 0,17
Espinaca	g	20	\$ 0,03
Arroz	g	70	\$ 0,09
Carne de Cerdo	g	90	\$ 0,69
Aceite	g	15	\$ 0,03
Lechuga Crespa	g	90	\$ 0,20
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Claudia	g	275	\$ 0,69
Frutilla	g	400	\$ 1,00
		CEP	\$ 3,12
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,27
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua.			
2.- Cuando empiece a hervir colocar la espinaca.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Colocar la carne de cerdo en una sartén con aceite y freír.			
5.- Pelar y picar la zanahoria, y mezclar con la lechuga.			
6.- Licuar las frutillas con agua y Azúcar.			
7.- Servir con claudias.			

Almuerzo 9. Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
ZAPALLO	75	8,3% CH	6,2	25	CARBOHIDRATO
QUESO	20	21,7% Pr	4,3	17	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,6	6	GRASA
		14,3% CH	2,9	11	CARBOHIDRATO
LECHE	30	3,1% Pr	0,9	4	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,9	8	GRASA
		4,7% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
CORVINA	81	19,1% Pr	15,5	62	PROTEÍNA
ACEITE	31	99,9% Gr	31,0	279	GRASA
YUCA	50	35,3% CH	17,7	71	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE DE RIÑÓN	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
MANDARINA	237	10,9% CH	25,8	103	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Zapallo	g	75	\$ 0,30
Queso	g	20	\$ 0,17
Leche	g	15	\$ 0,01
Arroz	g	80	\$ 0,10
Corvina	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	35	\$ 0,07
Yuca	g	50	\$ 0,28
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Melón	g	250	\$ 0,55
Mandarina	g	265	\$ 0,58
		CEP	\$ 3,28
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,45
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar el zapallo, y cocinar, una vez cocinado, licuar. 2.- Añadir queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar la yuca y freír. 6.- Picar el tomate, y la cebolla. 6.- Picar el melón. 7.- Licuar la mandarina.			

Almuerzo 10. Sopa de harina de maíz, dedos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HARINA DE MAÍZ	35	6,6% Pr	2,3	9	PROTEÍNA
		4,9% Gr	1,7	15	GRASA
		74,6% CH	26,1	104	CARBOHIDRATO
PAPA	25	2,4% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	5,1	20	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	25	18,8% Pr	4,7	19	PROTEÍNA
		13,8% Gr	3,5	31	GRASA
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
VERDE	90	1,1% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		38,3% CH	34,5	138	CARBOHIDRATO
CAMARONES	81	16,4% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
HUEVOS	23	12,0% Pr	2,7	11	PROTEÍNA
		10,7% Gr	2,4	22	GRASA
		2,4% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
HARINA DE TRIGO	20	10,5% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		1,3% Gr	0,3	2	GRASA
		74,1% CH	14,8	59	CARBOHIDRATO
ACEITE	24	99,9% Gr	24,2	218	GRASA
CEBOLLA	70	1,2% Pr	0,8	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	8,8	25	CARBOHIDRATO
JITOMATE	150	5,2% CH	7,8	31	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	28	100,0% CH	28,0	112	CARBOHIDRATO
LIMÓN R.	422	5,4% CH	22,8	91	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	322	9,6% CH	30,9	124	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	181	75%	722	65%
GRASA	32	13%	288	26%
PROTEÍNA	27,4	11%	110	10%
TOTAL	240	100%	1120	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$28 * 4 = 112 / 1120 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Harina de Maíz	g	35	\$ 0,12
Papa Chola	g	25	\$ 0,03
Carne de Cerdo	g	25	\$ 0,19
Col Blanca	g	10	\$ 0,03
Verde	g	90	\$ 0,23
Camarones	g	80	\$ 0,70
Huevo	g	25	\$ 0,07
Harina de trigo	g	20	\$ 0,04
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Jitomate	g	150	\$ 0,33
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Frutilla	g	475	\$ 1,19
Limón R.	g	325	\$ 0,88
		CEP	\$ 4,07
		5 % Varios	\$ 0,20
		Total	\$ 4,27
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua.			
2.- Cuando empiece a hervir colocar la harina de maíz disuelta en agua fría.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Limpiar los camarones, pasar por huevo, y harina, y freír.			
5.- Cocinar el verde, aplastar y formar deditos, y freír.			
6.- Picar el jitomate y la cebolla.			
7.- Exprimir los limones y colocar agua y Azúcar.			
8.- Servir con frutillas.			

3.2.3 Actividad Fuerte Almuerzos

Almuerzo 1. Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	60	2,4% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		20,4% CH	12,2	49	CARBOHIDRATO
QUESO	15	21,7% Pr	3,3	13	PROTEÍNA
		14,3% Gr	2,1	19	GRASA
		3,1% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
LECHE	10	3,1% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,3	3	GRASA
		4,7% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
COL VERDE	20	1,2% Pr	0,2	1	PROTEÍNA
		6,3% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
POLLO	98	17,6% Pr	17,2	69	PROTEÍNA
		20% CH	19,9	80	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	15	99,0% Gr	14,9	135	GRASA
ACEITE	22	99,9% Gr	21,5	193	GRASA
LECHUGA	173	2,2% CH	3,8	15	CARBOHIDRATO
JITOMATE	170	5,2% CH	8,8	35	CARBOHIDRATO
AGUACATE	20	1,4% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		6,1% Gr	1,2	11	GRASA
		17,5% CH	3,5	14	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
SANDÍA	385	5,7% CH	21,9	88	CARBOHIDRATO
BABACO	385	5,4% CH	20,8	83	CARBOHIDRATO
MANDARINA	385	10,9% CH	42,0	168	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	60	\$ 0,07
Queso	g	15	\$ 0,13
Leche	g	10	\$ 0,01
Col Verde	g	20	\$ 0,06
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	105	\$ 0,68
Manteca de Cerdo	g	15	\$ 0,07
Aceite	g	25	\$ 0,05
Lechuga	g	150	\$ 0,24
Jitomate	g	150	\$ 0,33
Aguacate	g	20	\$ 0,20
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Sandía	g	380	\$ 0,88
Babaco	g	380	\$ 0,55
Mandarina	g	380	\$ 0,77
		CEP	\$ 4,18
		5 % Varios	\$ 0,21
		Total	\$ 4,39
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Cocinar el pollo en agua, y cuando este cocido, escurrir y colocar en una sartén con aceite. 5.- Pelar y picar el tomate, y lechuga. 6.- Pelar y licuar el babaco con agua y Azúcar. 7.- Picar la Sandía y hacer gajos la mandarina NOTA: Servir el Locro de papa, con aguacate.			

Almuerzo 2. Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CHOCLO	48	17,3% Pr	8,3	33	PROTEÍNA
		7,4% Gr	3,6	32	GRASA
		3,6% CH	1,7	7	CARBOHIDRATO
LECHE	50	3,1% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,6	14	GRASA
		4,7% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
ARROZ	75	6,5% Pr	4,9	20	PROTEÍNA
		88,4% CH	66,3	265	CARBOHIDRATO
POLLO	76	17,6% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		20% CH	15,3	61	CARBOHIDRATO
ACEITE	35	99,9% Gr	35,0	315	GRASA
RÁBANO	115	3,1% CH	3,6	14	CARBOHIDRATO
JITOMATE	115	5,2% CH	6,0	24	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
PERA U.	300	15,1% CH	45,3	181	CARBOHIDRATO
MANGO	300	16,1% CH	48,3	193	CARBOHIDRATO
SANDÍA	300	5,7% CH	17,1	68	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía	
Tipo de Receta:		Almuerzo	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Choclo	g	48	\$ 0,12
Leche	g	50	\$ 0,05
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	80	\$ 0,52
Aceite	g	35	\$ 0,07
Rábano	g	50	\$ 0,11
Jitomate	g	50	\$ 0,11
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Mango	g	295	\$ 0,94
Pera U.	g	300	\$ 0,69
Sandía	g	290	\$ 0,63
		CEP	\$ 3,39
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3.56
PROCEDIMIENTO			
1.- Licuar el choclo poner a hervir y añadir la leche.			
2.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
3.- Cocinar el pollo a la plancha.			
4.- Pelar y picar el tomate, y el rábano.			
5.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar.			

Almuerzo 3. Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
QUESO	25	21,7% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,8	7	GRASA
		14,3% CH	3,6	14	CARBOHIDRATO
PAPA CHOLA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
LECHE	20	3,1% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,6	6	GRASA
		4,7% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
ACELGA	25	2,4% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		4,3% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	70	6,5% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	61,9	248	CARBOHIDRATO
PESCADO DORADO	80	19,5% Pr	15,6	62	PROTEÍNA
ACEITE	39	99,9% Gr	38,6	347	GRASA
YUCA	90	35,3% CH	31,8	127	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	40	1,2% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	5,0	20	CARBOHIDRATO
TOMATE	150	5,2% CH	7,8	31	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
PAPAYA	360	9,3% CH	33,5	134	CARBOHIDRATOS
FRUTILLA	360	9,6% CH	34,6	138	CARBOHIDRATO
SANDÍA	350	5,7% CH	20,0	80	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Queso	g	25	\$ 0,21
Papa Chola	g	45	\$ 0,05
Leche	g	20	\$ 0,02
Acelga	g	25	\$ 0,06
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pescado Dorado	g	80	\$ 0,70
Aceite	g	40	\$ 0,08
Yuca	g	90	\$ 0,44
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Jitomate	g	150	\$ 0,33
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Frutilla	g	315	\$ 0,76
Papaya	g	315	\$ 0,64
Sandía	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 4,23
		5 % Varios	\$ 0,21
		Total	\$ 4.44
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la acelga, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar y freír la yuca. 6.- Picar el tomate, y la cebolla. 7.- Picar las frutillas y la papaya. 8.- Picar la Sandía y licuar.			

Almuerzo 4. Sopa de quinoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	20	18,8% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		13,8% Gr	2,8	25	GRASA
QUÍNOA	13	14,2% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		4,1% Gr	0,5	5	GRASA
		64,2% CH	8,3	33	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	70	6,5% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	61,9	248	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	75	21,2% Pr	15,8	63	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,2	11	GRASA
ACEITE	35	99,9% Gr	35,1	316	GRASA
CHOCLO	40	3,7% Pr	1,5	6	PROTEÍNA
		1,0% Gr	0,4	4	GRASA
		29,3% CH	11,7	47	CARBOHIDRATO
TOMATE	150	5,2% CH	7,8	31	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
DURAZNO	200	18,8% CH	37,6	150	CARBOHIDRATO
UVA	240	18,1% CH	43,4	174	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Carne de Cerdo	g	20	\$ 0,15
Quínoa	g	15	\$ 0,06
Col blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de Res	g	80	\$ 0,53
Aceite	g	35	\$ 0,07
Choclo	g	40	\$ 0,10
Jitomate	g	150	\$ 0,22
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Uva	g	180	\$ 0,59
Durazno	g	200	\$ 0,45
Naranja	g	250	\$ 0,43
		CEP	\$ 2,81
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,95
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de cerdo colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, la quínoa. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite y freír. 5.- Pelar y picar el tomate, y mezclar con el choclo previamente desgranado. 6.- Exprimir las naranjas para hacer jugo. 7.- Servir con uvas			

Almuerzo 5. Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
APIO	18	2,0% Pr	0,4	1	PROTEÍNA
		6,0% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
BRÓCOLI	49	6,0% Pr	2,9	12	PROTEÍNA
		6,3% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
CANGUIL	40	9,5% Pr	3,8	15	PROTEÍNA
		5,5% Gr	2,2	20	GRASA
		70,2% CH	28,1	112	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
POLLO	86	17,6% Pr	15,1	61	PROTEÍNA
		20% CH	17,5	70	CARBOHIDRATO
ACEITE	38	99,9% Gr	37,8	340	GRASA
CEBOLLA	10	1,2% Pr	0,1	0,5	PROTEÍNA
		12,5% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
JITOMATE	180	5,2% CH	9,4	37	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	180	2,9% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
PERA U.	341	15,1% CH	51,5	206	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Apio	g	20	\$ 0,10
Brócoli	g	50	\$ 0,17
Canguil	g	40	\$ 0,13
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	95	\$ 0,62
Aceite	g	40	\$ 0,08
Cebolla	g	10	\$ 0,03
Jitomate	g	20	\$ 0,04
Pepinillo	g	100	\$ 0,40
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Pera U.	g	250	\$ 0,63
Sandía	g	350	\$ 0,88
		CEP	\$ 3,24
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,41
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el brócoli, y el apio, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Licuar el tomate y la cebolla y colocar en una olla con el pollo. 5.- Colocar aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo. 7.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar			

Almuerzo 6. Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
LENTEJA	20	8,3% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		24,1% CH	4,8	19	CARBOHIDRATO
CEBOLLA BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		29,2% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	10	1,3% Pr	0,1	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	87	21,2% Pr	18,3	73	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,4	12	GRASA
ACEITE	39	99,9% Gr	38,6	347	GRASA
JITOMATE	145	5,2% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
VAINA	65	3,1% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		6,8% CH	4,4	18	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	190	13,6% CH	25,8	103	CARBOHIDRATO
MELÓN	190	6,3% CH	12,0	48	CARBOHIDRATO
TAXO	250	8,7% CH	21,8	87	CARBOHIDRATO
MANZANA	193	26,4% CH	51,0	204	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	20	\$ 0,02
Lenteja	g	20	\$ 0,03
Cebolla blanca	g	10	\$ 0,02
Col Blanca	g	10	\$ 0,03
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de res	g	95	\$ 0,63
Aceite	g	40	\$ 0,08
Jitomate	g	145	\$ 0,32
Vaina	g	65	\$ 0,14
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Claudia	g	190	\$ 0,43
Manzana	g	190	\$ 0,59
Melón	g	190	\$ 0,37
Taxo	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 3,45
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,62
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la lenteja, col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne en una sartén con aceite. 5.- Cocinar las vainas en agua, y cortar en bastones. 6.- Licuar el taxo con agua y Azúcar. 7.- Picar el melón y manzana.			

Almuerzo 7. Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y Fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
CANGUIL	43	9,5% Pr	4,1	16	PROTEÍNA
		5,5% Gr	2,4	21	GRASA
		70,2% CH	30,2	121	CARBOHIDRATO
ARROZ	85	6,5% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		88,4% CH	75,1	301	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	94	18,8% Pr	17,7	71	PROTEÍNA
		13,8% Gr	13,0	117	GRASA
ACEITE	20	99,9% Gr	20,0	180	GRASA
RÁBANO	15	5,9% CH	8,9	35	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	200	2,9% CH	5,8	23	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
MELÓN	210	6,3% CH	13,2	53	CARBOHIDRATO
MANZANA	200	26,4% CH	52,8	211	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	200	9,6% CH	19,2	77	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y Fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Jitomate	g	100	\$ 0,25
Canguil	g	45	\$ 0,18
Arroz	g	85	\$ 0,11
Carne de cerdo	g	100	\$ 0,85
Aceite	g	20	\$ 0,04
Rábano	g	150	\$ 0,34
Pepinillo	g	200	\$ 0,80
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Manzana	g	200	\$ 0,66
Melón	g	250	\$ 0,55
Frutilla	g	200	\$ 0,50
		CEP	\$ 4,37
		5 % Varios	\$ 0,22
		Total	\$ 4,59
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el tomate, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Freír la carne de cerdo. 5.- Poner aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo y los rábanos. 7.- Pelar y licuar el melón con agua y Azúcar. 8.- Lavar y servir las frutillas con manzana picada.			

Almuerzo 8. Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	30	2,4% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		20,4% CH	6,1	24	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	30	21,2% Pr	6,4	25	PROTEÍNA
		1,6% Gr	0,5	4	GRASA
ESPINACA	30	1,8% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		3,6% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	70	6,5% Pr	4,6	18	PROTEÍNA
		88,4% CH	61,9	248	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	84	18,8% Pr	15,8	63	PROTEÍNA
		13,8% Gr	11,6	105	GRASA
ACEITE	20	99,9% Gr	20,1	181	GRASA
LECHUGA CRESPA	100	2,9% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	250	13,6% CH	34,0	136	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	400	9,6% CH	38,4	154	CARBOHIDRATO
DURAZNO	300	18,8% CH	56,4	226	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	30	\$ 0,03
Carne de Res	g	30	\$ 0,20
Espinaca	g	30	\$ 0,05
Arroz	g	70	\$ 0,09
Carne de Cerdo	g	90	\$ 0,69
Aceite	g	20	\$ 0,04
Lechuga Crespa	g	70	\$ 0,15
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Claudia	g	250	\$ 0,63
Durazno	g	290	\$ 0,71
Frutilla	g	400	\$ 1,00
		CEP	\$ 3,80
		5 % Varios	\$ 0,19
		Total	\$ 3,99
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la espinaca. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne de cerdo en una sartén con aceite y freír. 5.- Pelar y picar la zanahoria, y mezclar con la lechuga. 6.- Licuar las frutillas con agua y Azúcar. 7.- Servir con durazno y claudias.			

Almuerzo 9. Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
ZAPALLO	30	8,3% CH	2,5	10	CARBOHIDRATO
LECHE	31	3,1% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,0	9	GRASA
		4,7% CH	1,5	6	CARBOHIDRATO
QUESO	25	21,7% Pr	5,4	22	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,8	7	GRASA
		14,3% CH	3,6	14	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
CORVINA	75	19,1% Pr	14,3	57	PROTEÍNA
ACEITE	38	99,9% Gr	38,3	344	GRASA
YUCA	93	35,3% CH	32,8	131	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE DE RIÑÓN	80	1,8% Pr	1,4	2	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	25	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
MANDARINA	325	10,9% CH	35,4	142	CARBOHIDRATO
MANGO	308	16,1% CH	33,5	134	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Queso	g	25	\$ 0,21
Leche	g	30	\$ 0,03
Zapallo	g	30	\$ 0,12
Arroz	g	80	\$ 0,10
Corvina	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	40	\$ 0,08
Yuca	g	90	\$ 0,51
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Mango	g	310	\$ 1,02
Melón	g	250	\$ 0,55
Mandarina	g	310	\$ 0,68
		CEP	\$ 4,53
		5 % Varios	\$ 0,23
		Total	\$ 4,77
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar el zapallo, y cocinar, una vez cocinado, licuar. 2.- Añadir queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Cocinar la yuca y freír. 6.- Picar el tomate, y la cebolla. 6.- Picar el melón. 7.- Licuar la mandarina.			

Almuerzo 10. Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones aparanados y ensalada, jugo de limón y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	20	2,4% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		20,4% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	30	18,8% Pr	5,6	23	PROTEÍNA
		13,8% Gr	4,1	37	GRASA
HARINA DE MAÍZ	35	6,6% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		4,9% Gr	2,7	11	GRASA
		74,6% CH	18,7	75	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	15	1,3% Pr	0,2	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	1,7	7	CARBOHIDRATO
VERDE	90	1,1% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		38,3% CH	34,5	138	CARBOHIDRATO
CAMARONES	86	16,4% Pr	14,0	56	PROTEÍNA
HUEVOS	23	12,0% Pr	2,7	11	PROTEÍNA
		10,7% Gr	2,4	22	GRASA
		2,4% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
HARINA DE TRIGO	20	10,5% Pr	2,1	8	PROTEÍNA
		1,3% Gr	0,3	2	GRASA
		74,1% CH	14,8	59	CARBOHIDRATO
ACEITE	32	99,9% Gr	31,5	283	GRASA
CEBOLLA	45	1,2% Pr	0,5	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	5,6	23	CARBOHIDRATO
JITOMATE	200	5,2% CH	10,4	42	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	36	100,0% CH	36,0	144	CARBOHIDRATO
LIMÓN R.	500	5,4% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	390	9,6% CH	37,4	150	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	390	13,6% CH	53,0	212	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	242	78%	968	67%
GRASA	40	13%	360	25%
PROTEÍNA	28	9%	112	8%
TOTAL	310	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$36 * 4 = 144 / 1440 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	25	\$ 0,03
Carne de Cerdo	g	30	\$ 0,23
Harina de Maíz	g	35	\$ 0,12
Col Blanca	g	15	\$ 0,05
Verde	g	90	\$ 0,23
Camarones	g	90	\$ 0,79
Huevo	g	25	\$ 0,07
Harina de trigo	g	20	\$ 0,04
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	45	\$ 0,15
Jitomate	g	115	\$ 0,25
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Claudia	g	360	\$ 0,83
Frutilla	g	360	\$ 0,83
Limón R.	g	500	\$ 1,35
		CEP	\$ 5,07
		5 % Varios	\$ 0,25
		Total	\$ 5,32
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua.			
2.- Cuando empiece a hervir colocar la harina de maíz disuelta en agua fría.			
3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.			
4.- Limpiar los camarones, pasar por huevo, y harina, y freír.			
5.- Cocinar el verde, aplastar y formar deditos, y freír.			
6.- Picar el jitomate y la cebolla.			
7.- Exprimir limones y colocar agua y Azúcar. Servir con frutillas.			

3.3 Planificación y diseño de Meriendas

MERIENDAS	MERIENDA ACTIVIDAD LIGERA		MERIENDA ACTIVIDAD MODERADA		MERIENDA ACTIVIDAD INTENSA	
	KCAL TOTAL	750 kcal	KCAL TOTAL	840 kcal	KCAL TOTAL	1080 kcal
	PROTEÍNA	21 g	PROTEÍNA	20,7 g	PROTEÍNA	21 g
	CARBOHIDRATOS	119 g	CARBOHIDRATOS	135 g	CARBOHIDRATOS	182 g
	GRASA	21 g	GRASA	24 g	GRASA	30 g
	AZÚCAR	19 g	AZÚCAR	21 g	AZÚCAR	27 g

3.3.1 Actividad Ligera Meriendas

Merienda 1. Café en agua, dedos de verde, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	120	1,1% Pr	1,3	5	PROTEÍNA
		38,3% CH	46,0	184	CARBOHIDRATO
QUESO	76	21,7% Pr	16,5	66	PROTEÍNA
		14,3% Gr	10,9	98	GRASA
		3,1% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
ACEITE	10	100,0% Gr	10,1	91	GRASA
SANDÍA	246	5,7% CH	14,0	56	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
MANDARINA	113	10,9% CH	12,3	49	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, deditos de verde, jugo de mora y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	120	\$ 0,31
Queso	g	75	\$ 0,64
Aceite	g	10	\$ 0,02
Sandía	g	245	\$ 0,61
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Mandarina	g	115	\$ 0,25
		CEP	\$ 2,24
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,35
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de mora.			
3.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastarlo.			
4.- Añadir sal y formar deditos de verde rellenos de queso y freír.			
5.- Picar la Sandía y servir con mandarina			

Merienda 2. Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
POLLO	85	17,6% Pr	15,0	60	PROTEÍNA
		20% CH	17,3	69	CARBOHIDRATO
ACEITE	14	99,9% Gr	14,3	129	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
LECHUGA CRESPA	40	2,9% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	200	2,0% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		10,1% CH	20,2	182	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
DURAZNO	98	18,8% CH	18,4	74	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Pollo	g	85	\$ 0,55
Aceite	g	15	\$ 0,03
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Lechuga Crespa	g	40	\$ 0,09
Café	g	5	\$ 0,05
Tomate de árbol	g	200	\$ 0,52
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Durazno	g	100	\$ 0,28
		CEP	\$ 2,13
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,24
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de tomate de árbol.			
3.- Freír el pollo.			
4.- Picar el tomate, zanahoria, cebolla y servir con la lechuga crespa.			
5.- Servir con durazno.			

Merienda 3. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PESCADO DORADO	84	19,5% Pr	16,3	65	PROTEÍNA
ACEITE	21	99,9% Gr	21,0	189	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	50	1,8% Pr	0,9	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
UVA	126	18,1% CH	22,8	91	CARBOHIDRATO
PERA U.	111	15,1% CH	16,8	67	CARBOHIDRATO
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	125	9,6% CH	12,0	48	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pescado Dorado	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	50	\$ 0,17
Sandía	g	250	\$ 0,63
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Pera U.	g	115	\$ 0,29
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Uva	g	125	\$ 0,41
Frutilla	g	125	\$ 0,31
		CEP	\$ 3,17
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,33
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, uva, mora y frutilla.			

Merienda 4. Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	80	10,6% PR	8,5	34	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,5	14	GRASA
		58,3% CH	46,6	187	CARBOHIDRATO
ATÚN EN LATA	52	24,4% Pr	12,6	50	PROTEÍNA
		15,3% Gr	7,9	1	GRASA
		1,9% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	14	82,5% Gr	11,6	105	GRASA
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
PERA U.	152	15,1% CH	23,0	92	CARBOHIDRATO
DURAZNO	250	18,8% CH	47,0	188	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.		
Tipo de Receta:	Merienda		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Pan B.	g	80	\$ 0,26
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Atún en Lata	g	55	\$ 0,44
Pera U.	g	155	\$ 0,39
Durazno	g	250	\$ 0,70
		CEP	\$ 2,02
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,12
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con el atún de lata, con tostadas, (pan con mantequilla).			
3.- Realizar jugo de durazno.			
4.- Pelar la pera picar y servimos.			

Merienda 5. Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48	GRASA
		2,4% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
CHOCLO	117	5,4% Pr	6,3	25	PROTEÍNA
		2,5% Gr	2,9	26	GRASA
		43,2% CH	50,5	202	CARBOHIDRATO
QUESO	40	21,7% Pr	8,7	35	PROTEÍNA
		14,3% Gr	5,7	51	GRASA
		3,1% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
ACEITE	7	99,9% Gr	7,0	63	GRASA
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
NARANJA	200	12,0% CH	24,0	96	CARBOHIDRATO
PERA U.	155	15,1% CH	23,4	94	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	50	\$ 0,14
Choclo	g	120	\$ 0,31
Queso	g	40	\$ 0,34
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Naranja	g	200	\$ 0,34
Pera U.	g	155	\$ 0,39
		CEP	\$ 1,62
		5 % Varios	\$ 0,08
		Total	\$ 1,70
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso y choclo.			
3.- Pelar la pera y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Merienda 6. Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN M.	60	10,2% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,8	16	GRASA
		55,1% CH	33,1	132	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	20	82,5% Gr	16,5	149	GRASA
SALCHICHA	69	14,8% Pr	10,2	41	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,7	24	GRASA
		3,3% CH	2,3	9	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	200	2,0% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		10,1% CH	20,2	81	CARBOHIDRATO
SANDÍA	180	5,7% CH	10,3	41	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	80	0,8% Pr	0,6	3	PROTEÍNA
		43,1% CH	34,5	138	CARBOHIDRATOS

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan M.	g	60	\$ 0,21
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Salchicha	g	70	\$ 0,60
Tomate de árbol	g	200	\$ 0,52
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Sandía	g	180	\$ 0,45
Plátano	g	80	\$ 0,16
		CEP	\$ 2,22
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,33
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Cocinar la salchicha, y poner en el pan previamente calentado con mantequilla.			
3.- Pelar el plátano y la Sandía y picar.			
4.- Realizar jugo de tomate de árbol.			

Merienda 7. Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	210	3,1% Pr	6,5	26	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,5	59	GRASA
		4,7% CH	9,9	39	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
PAN M.	70	7,8% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		6,9% Gr	4,8	43	GRASA
		47,9% CH	33,5	134	CARBOHIDRATO
QUESO	37	18,9% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,5	49	GRASA
		2,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% Gr	4,2	38	GRASA
SANDÍA	100	5,7% CH	5,7	23	CARBOHIDRATO
MANZANA	88	26,4% CH	23,2	93	CARBOHIDRATO
DURAZNO	90	18,8% CH	16,9	68	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	210	\$ 0,20
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Pan M.	g	70	\$ 0,23
Queso	g	40	\$ 0,34
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Sandía	g	100	\$ 0,25
Manzana	g	90	\$ 0,30
Durazno	g	90	\$ 0,25
		CEP	\$ 1,90
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,00
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con el tomate.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar, picar y servir la fruta.			

Merienda 8. Batido de manzana, quesadilla.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	250	3,1% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,8	70	GRASA
		4,7% CH	11,8	47	CARBOHIDRATO
MANZANA	110	26,4% CH	29,0	116	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
QUESADILLA	97	13,6% Pr	13,2	53	PROTEÍNA
		9,9% Gr	9,6	87	GRASA
		61,0% CH	59,3	237	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5	82,5% Gr	3,7	33	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de manzana, quesadilla.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	250	\$ 0,24
Manzana	g	110	\$ 0,36
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Quesadilla	g	100	\$ 0,65
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
		CEP	\$ 1,32
		5 % Varios	\$ 0,07
		Total	\$ 1,39
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con la manzana.			
2.-Calentar la quesadilla con mantequilla.			

Merienda 9. Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	60	10,6% Pr	6,4	25	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,1	10	GRASA
		58,3% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,4	67	GRASA
QUESO	21	18,9% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		14,6% Gr	3,1	28	GRASA
		2,5% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
HUEVOS	88	12,0% Pr	10,6	42	PROTEÍNA
		10,7% Gr	9,4	85	GRASA
		2,4% CH	2,1	8	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
MANZANA	216	26,4% CH	57,0	228	CARBOHIDRATO
MELÓN	88	6,3% CH	5,5	22	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	55	\$ 0,18
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Queso	g	20	\$ 0,17
Huevo	g	90	\$ 0,25
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	215	\$ 0,71
Melón	g	90	\$ 0,20
		CEP	\$ 1,69
		5 % Varios	\$ 0,08
		Total	\$ 1,77
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso.			
3.- Pelar la manzana y licuar con agua y azúcar.			
4.- Pelar y cortar el melón.			

Merienda 10. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CORVINA	90	19,1% Pr	17,2	69	PROTEÍNA
ACEITE	21	99,9% Gr	21,0	189	GRASA
CEBOLLA	60	1,2% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		12,5% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
TOMATE	60	1,8% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	19	100,0% CH	19,0	76	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
MANZANA	119	26,4% CH	31,4	126	CARBOHIDRATO
PERA U.	120	15,1% CH	18,1	72	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	119	74%	477	64%
GRASA	21	13%	189	25%
PROTEÍNA	21	13%	84	11%
TOTAL	161	100%	750	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$19 * 4 = 76 / 750 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Corvina	g	90	\$ 0,79
Aceite	g	20	\$ 0,04
Cebolla	g	60	\$ 0,20
Tomate	g	60	\$ 0,20
Naranja	g	250	\$ 0,43
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	220	\$ 0,73
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Pera U.	g	120	\$ 0,30
		CEP	\$ 3,02
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,17
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Naranja.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, manzana.			
6.- Hacer un almíbar y colocar sobre el tomate de árbol.			

3.3.2 Actividad Moderada Meriendas

Merienda 1. Café en agua, dedos de verde, jugo de mora y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	120	1,1% Pr	1,3	5	PROTEÍNA
		38,3% CH	46,0	184	CARBOHIDRATO
QUESO	75	21,7% Pr	16,3	65	PROTEÍNA
		14,3% Gr	10,7	97	GRASA
		3,1% CH	2,3	9	CARBOHIDRATO
ACEITE	13	100,0% Gr	13,1	118	GRASA
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
SANDÍA	246	5,7% CH	14,0	56	CARBOHIDRATO
MANDARINA	244	10,9% CH	26,6	106	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, deditos de verde, jugo de mora y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	120	\$ 0,31
Queso	g	75	\$ 0,64
Aceite	g	15	\$ 0,03
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Azúcar	g	25	\$ 0,03
Sandía	g	245	\$ 0,61
Mandarina	g	225	\$ 0,50
		CEP	\$ 2,50
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,63
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de mora.			
3.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastarlo.			
4.- Añadir sal y formar deditos de verde rellenos de queso y freír.			
5.- Picar la Sandía y servir con mandarina			

Merienda 2. Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
POLLO	83,5	17,6% Pr	14,7	59	PROTEÍNA
		20% CH	17,0	68	CARBOHIDRATO
ACEITE	17	99,9% Gr	17,0	153	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
LECHUGA CRESPA	150	2,9% CH	4,4	17	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	200	2,0% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		10,1% CH	20,2	182	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
DURAZNO	161	18,8% CH	30,3	121	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pollo	g	85	\$ 0,55
Aceite	g	20	\$ 0,04
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Lechuga Crespas	g	50	\$ 0,11
Tomate de árbol	g	200	\$ 0,52
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Durazno	g	165	\$ 0,46
		CEP	\$ 2,34
		5 % Varios	\$ 0,12
		Total	\$ 2,46
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de tomate de árbol.			
3.- Freír el pollo.			
4.- Picar el tomate, zanahoria, cebolla y servir con la lechuga crespas.			
5.- Servir con durazno.			

Merienda 3. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PESCADO DORADO	83	19,5% Pr	16,1	64	PROTEÍNA
ACEITE	24	99,9% Gr	24,0	216	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	50	1,8% Pr	0,9	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
PERA U.	155	15,1% CH	23,4	94	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
UVA	154	18,1% CH	27,9	111	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	150	9,6% CH	14,4	58	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pescado Dorado	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	50	\$ 0,17
Pera U.	g	155	\$ 0,39
Sandía	g	250	\$ 0,63
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Uva	g	155	\$ 0,51
Frutilla	g	150	\$ 0,38
		CEP	\$ 3,43
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,61
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, uva, mora y frutilla.			

Merienda 4. Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	80	10,6% PR	8,5	34	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,5	14	GRASA
		58,3% CH	46,6	187	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	18	82,5% Gr	14,9	134	GRASA
ATÚN EN LATA	50	24,4% Pr	12,2	49	PROTEÍNA
		15,3% Gr	7,7	1	GRASA
		1,9% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
DURAZNO	250	18,8% CH	47,0	188	CARBOHIDRATO
PERA U.	243	15,1% CH	36,7	147	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	80	\$ 0,27
Atún en Lata	g	50	\$ 0,40
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Durazno	g	250	\$ 0,70
Pera U.	g	145	\$ 0,46
		CEP	\$ 2,11
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,21
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con el atún de lata.			
3.- Realizar jugo de durazno.			
4.- Pelar la pera picar y servir.			

Merienda 5. Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48	GRASA
		2,4% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
CHOCLO	117	5,4% Pr	6,3	25	PROTEÍNA
		2,5% Gr	2,9	26	GRASA
		43,2% CH	50,5	202	CARBOHIDRATO
QUESO	40	21,7% Pr	8,7	35	PROTEÍNA
		14,3% Gr	5,7	51	GRASA
		3,1% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
ACEITE	10	99,9% Gr	10,0	90	GRASA
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
PERA U.	205	15,1% CH	31,0	124	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	50	\$ 0,14
Choclo	g	120	\$ 0,31
Queso	g	40	\$ 0,34
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Naranja	g	250	\$ 0,43
Pera U.	g	205	\$ 0,51
		CEP	\$ 1,83
		5 % Varios	\$ 0,09
		Total	\$ 1,92
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso y choclo.			
3.- Pelar la pera y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Merienda 6. Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN M.	60	10,2% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,8	16	GRASA
		55,1% CH	33,1	132	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	24	82,5% Gr	19,6	177	GRASA
SALCHICHA	67	14,8% Pr	9,9	40	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,6	24	GRASA
		3,3% CH	2,2	9	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	200	2,0% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		10,1% CH	20,2	81	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
SANDÍA	110	5,7% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	80	0,8% Pr	0,6	3	PROTEÍNA
		43,1% CH	34,5	138	CARBOHIDRATO
UVA	100	18,1% CH	18,1	72	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan M.	g	60	\$ 0,21
Salchicha	g	70	\$ 0,63
Mantequilla	g	25	\$ 0,25
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Sandía	g	110	\$ 0,28
Plátano	g	80	\$ 0,26
Uva	g	100	\$ 0,36
Tomate de árbol	g	200	\$ 0,57
		CEP	\$ 2,64
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,77
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Cocinar la salchicha, y poner en el pan previamente calentado con mantequilla.			
3.- Pelar el plátano, la Sandía y picar; servir con uvas.			
4.- Realizar jugo de tomate de árbol.			

Merienda 7. Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	200	3,1% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		4,7% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
PAN M.	70	7,8% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		6,9% Gr	4,8	43	GRASA
		47,9% CH	33,5	134	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	9	82,5% Gr	7,5	68	GRASA
QUESO	37	18,9% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,5	49	GRASA
		2,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
SANDÍA	125	5,7% CH	7,1	29	CARBOHIDRATO
MANZANA	120	26,4% CH	31,7	127	CARBOHIDRATO
DURAZNO	115	18,8% CH	21,6	86	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	200	\$ 0,19
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Pan M.	g	70	\$ 0,23
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Queso	g	40	\$ 0,34
Sandía	g	125	\$ 0,31
Manzana	g	120	\$ 0,40
Durazno	g	115	\$ 0,32
		CEP	\$ 2,18
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,28
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con el tomate.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar, picar y servir la fruta.			

Merienda 8. Batido de manzana, quesadilla.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	250	3,1% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,8	70	GRASA
		4,7% CH	11,8	47	CARBOHIDRATO
MANZANA	169	26,4% CH	44,6	178	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
QUESADILLA	95	13,6% Pr	12,9	52	PROTEÍNA
		9,9% Gr	9,4	85	GRASA
		61,0% CH	58,0	232	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	8	82,5% Gr	6,8	62	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de manzana, quesadilla.		
Tipo de Receta:	Merienda		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	250	\$ 0,24
Manzana	g	170	\$ 0,56
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Quesadilla	g	95	\$ 0,62
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
		CEP	\$ 1,54
		5 % Varios	\$ 0,08
		Total	\$ 1,62
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con la manzana.			
2.- Calentar la quesadilla con mantequilla.			

Merienda 9. Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	60	10,6% Pr	6,4	25	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,1	10	GRASA
		58,3% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	6	82,5% Gr	5,3	48	GRASA
QUESO	21	18,9% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		14,6% Gr	3,1	28	GRASA
		2,5% CH	0,5	2	CARBOHIDRATO
HUEVOS	87	12,0% Pr	10,4	42	PROTEÍNA
		10,7% Gr	9,3	83	GRASA
		2,4% CH	2,1	8	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
MANZANA	250	26,4% CH	66,0	264	CARBOHIDRATO
MELÓN	358	6,3% CH	22,6	90	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua ,pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	60	\$ 0,20
Queso	g	20	\$ 0,17
Huevo	g	90	\$ 0,25
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	250	\$ 0,83
Melón	g	360	\$ 0,79
		CEP	\$ 2,31
		5 % Varios	\$ 0,12
		Total	\$ 2,43
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso.			
3.- Pelar la manzana y licuar con agua y azúcar.			
4.- Pelar y cortar el melón.			

Merienda 10. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CORVINA	89	19,1% Pr	16,9	68	PROTEÍNA
ACEITE	24	99,9% Gr	24,0	216	GRASA
CEBOLLA	60	1,2% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		12,5% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
TOMATE	60	1,8% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	21	100,0% CH	21,0	84	CARBOHIDRATO
MANZANA	155	26,4% CH	40,9	164	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
PERA U.	150	15,1% CH	22,7	91	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	137	76%	546	65%
GRASA	24	13%	212	25%
PROTEÍNA	20,7	11%	83	10%
TOTAL	181	100%	840	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$21 * 4 = 84 / 840 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Corvina	g	90	\$ 0,79
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	60	\$ 0,25
Tomate	g	60	\$ 0,23
Naranja	g	250	\$ 0,47
Azúcar	g	20	\$ 0,03
Manzana	g	155	\$ 0,52
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,31
Pera U.	g	150	\$ 0,38
		CEP	\$ 3,08
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,23
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Naranja.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, manzana.			
6.- Hacer un almíbar y colocar sobre el tomate de árbol.			

3.3.3 Actividad Fuerte Meriendas

Merienda 1. Café en agua, dedos de verde, jugo de mora y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
VERDE	120	1,1% Pr	1,3	5	PROTEÍNA
		38,3% CH	46,0	184	CARBOHIDRATO
QUESO	76	21,7% Pr	16,5	66	PROTEÍNA
		14,3% Gr	10,9	98	GRASA
		3,1% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
ACEITE	19	100,0% Gr	19,1	172	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
SANDÍA	325	5,7% CH	18,5	74	CARBOHIDRATO
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
MANDARINA	300	10,9% CH	32,7	131	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	307	9,6% CH	29,4	118	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, deditos de verde, jugo de mora y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Verde	g	120	\$ 0,31
Aceite	g	20	\$ 0,04
Queso	g	80	\$ 0,68
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	325	\$ 0,81
Frutilla	g	310	\$ 0,78
Mandarina	g	300	\$ 0,66
		CEP	\$ 3,39
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,56
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de mora.			
3.- Cocinar el verde en la olla de presión, una vez cocido, aplastarlo.			
4.- Añadir sal y formar deditos de verde rellenos de queso y freír.			
5.- Picar la Sandía y servir con mandarina			

Merienda 2. Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
POLLO	80	17,6% Pr	14,1	56	PROTEÍNA
		20% CH	16,2	65	CARBOHIDRATO
ACEITE	22	99,9% Gr	22,0	198	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	80	10,0% Gr	8,0	72	GRASA
		10,0% CH	8,0	32	CARBOHIDRATO
LECHUGA CRESPA	150	2,9% CH	4,4	17	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	245	2,0% Pr	4,9	20	PROTEÍNA
		10,1% CH	24,7	223	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATOS
DURAZNO	319	18,8% CH	60,0	240	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pollo	g	80	\$ 0,52
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Zanahoria	g	80	\$ 0,18
Lechuga Crespa	g	150	\$ 0,33
Tomate de árbol	g	245	\$ 0,64
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	320	\$ 0,90
		CEP	\$ 3,13
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,28
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de tomate de árbol.			
3.- Freír el pollo.			
4.- Picar el tomate, zanahoria, cebolla y servir con la lechuga crespa.			
5.- Servir con durazno.			

Merienda 3. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PESCADO DORADO	84	19,5% Pr	16,4	66	PROTEÍNA
ACEITE	30	99,9% Gr	30,0	270	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	50	1,8% Pr	0,9	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
PERA U.	255	15,1% CH	38,5	154	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATOS
UVA	255	18,1% CH	46,2	185	CARBOHIDRATO
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	220	9,6% CH	21,1	84	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pescado Dorado	g	85	\$ 0,75
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	50	\$ 0,17
Sandía	g	250	\$ 0,63
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pera U.	g	255	\$ 0,64
Uva	g	255	\$ 0,84
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Frutilla	g	220	\$ 0,55
		CEP	\$ 4,21
		5 % Varios	\$ 0,21
		Total	\$ 4,42
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, uva, mora y frutilla.			

Merienda 4. Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	80	10,6% PR	8,5	34	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,5	14	GRASA
		58,3% CH	46,6	187	CARBOHIDRATO
ATÚN EN LATA	51	24,4% Pr	12,5	50	PROTEÍNA
		15,3% Gr	7,8	1	GRASA
		1,9% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	25	82,5% Gr	20,6	186	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PERA U.	235	15,1% CH	35,5	142	CARBOHIDRATO
UVA	231	18,1% CH	41,8	167	CARBOHIDRATO
DURAZNO	250	18,8% CH	47,0	188	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	80	\$ 0,26
Atún en Lata	g	55	\$ 0,44
Mantequilla	g	25	\$ 0,25
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Uva	g	230	\$ 0,76
Pera U.	g	235	\$ 0,59
Durazno	g	250	\$ 0,70
		CEP	\$ 3,09
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,24
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con el atún de lata.			
3.- Realizar jugo de durazno.			
4.- Pelar la pera picar y servimos con uvas.			

Merienda 5. Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HUEVOS	50	12,0% Pr	6,0	24	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,4	48,15	GRASA
		2,4% CH	1,2	4,8	CARBOHIDRATO
CHOCLO	117	5,4% Pr	6,3	25,272	PROTEÍNA
		2,5% Gr	2,9	26,325	GRASA
		43,2% CH	50,5	202,176	CARBOHIDRATO
QUESO	40	21,7% Pr	8,7	34,72	PROTEÍNA
		14,3% Gr	5,7	51,48	GRASA
		3,1% CH	1,2	4,96	CARBOHIDRATO
ACEITE	16	99,9% Gr	16,0	143,86	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
DURAZNO	204	18,8% CH	38,4	153	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
PERA U.	220	15,1% CH	33,2	132,88	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	50	\$ 0,14
Choclo	g	120	\$ 0,31
Queso	g	40	\$ 0,34
Aceite	g	15	\$ 0,03
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	205	\$ 0,57
Naranja	g	250	\$ 0,43
Pera U.	g	220	\$ 0,55
		CEP	\$ 2,46
		5 % Varios	\$ 0,12
		Total	\$ 2,58
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso y choclo.			
3.- Pelar la pera, y el durazno y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Merienda 6. Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN M.	60	10,2% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,8	16	GRASA
		55,1% CH	33,1	132	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	31	82,5% Gr	25,6	230	GRASA
SALCHICHA	69	14,8% Pr	10,2	41	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,7	24	GRASA
		3,3% CH	2,3	9	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
SANDÍA	240	5,7% CH	13,7	55	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	80	0,8% Pr	0,6	3	PROTEÍNA
		43,1% CH	34,5	138	CARBOHIDRATOS
TOMATE DE ÁRBOL	200	2,0% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		10,1% CH	20,2	81	CARBOHIDRATO
UVA	280	18,1% CH	50,7	203	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan M.	g	60	\$ 0,21
Mantequilla	g	30	\$ 0,30
Salchicha	g	70	\$ 0,60
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Sandía	g	240	\$ 0,60
Plátano	g	80	\$ 0,16
Uva	g	280	\$ 0,92
Tomate de árbol	g	200	\$ 0,52
		CEP	\$ 2,80
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,94
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Cocinar la salchicha, y poner en el pan previamente calentado con mantequilla.			
3.- Pelar el plátano y la sandía y picar; servir con uvas.			
4.- Realizar jugo de tomate de árbol.			

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	205	3,1% Pr	6,4	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,4	57	GRASA
		4,7% CH	9,6	39	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN M.	70	7,8% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		6,9% Gr	4,8	43	GRASA
		47,9% CH	33,5	134	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	16	82,5% Gr	13,2	119	GRASA
QUESO	37	18,9% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,5	49	GRASA
		2,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
SANDÍA	198	5,7% CH	11,3	45	CARBOHIDRATO
MANZANA	198	26,4% CH	52,3	209	CARBOHIDRATO
DURAZNO	198	18,8% CH	37,2	149	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	205	\$ 0,19
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pan Mestizo	g	70	\$ 0,23
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Queso	g	40	\$ 0,34
Sandía	g	200	\$ 0,50
Manzana	g	200	\$ 0,66
Durazno	g	200	\$ 0,56
		CEP	\$ 2,93
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,08
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con el tomate.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar, picar y servir la fruta.			

Merienda 8. Batido de manzana, quesadilla.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	250	3,1% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,8	70	GRASA
		4,7% CH	11,8	47	CARBOHIDRATO
MANZANA	315	26,4% CH	83,2	333	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
QUESADILLA	98	13,6% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		9,9% Gr	9,7	87	GRASA
		61,0% CH	59,5	238	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	15	82,5% Gr	12,6	114	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de manzana, quesadilla.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	250	\$ 0,24
Manzana	g	315	\$ 1,04
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Quesadilla	g	100	\$ 0,65
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
		CEP	\$ 2,11
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,22
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con la manzana.			
2.-Calentar la quesadilla con mantequilla.			

Merienda 9. Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	60	10,6% Pr	6,4	25	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,1	10	GRASA
		58,3% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
QUESO	27	18,9% Pr	5,1	20	PROTEÍNA
		14,6% Gr	3,9	35	GRASA
		2,5% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	19	82,5% Gr	15,9	143	GRASA
HUEVOS	80	12,0% Pr	9,6	38	PROTEÍNA
		10,7% Gr	8,6	77	GRASA
		2,4% CH	1,9	8	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	216	26,4% CH	57,0	228	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
PERA U.	310	15,1% CH	46,8	187	CARBOHIDRATO
MANDARINA	313	10,9% CH	34,1	136	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	60	\$ 0,20
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Queso	g	30	\$ 0,26
Huevo	g	80	\$ 0,22
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	220	\$ 0,73
Melón	g	250	\$ 0,55
Pera U.	g	310	\$ 0,78
Mandarina	g	310	\$ 0,68
		CEP	\$ 3,22
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,38
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso.			
3.- Pelar la manzana y licuar con agua y azúcar.			
4.- Pelar y cortar el melón, y la pera, y servir con mandarina.			

Merienda 10. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CORVINA	90	19,1% Pr	17,2	69	PROTEÍNA
ACEITE	30	99,9% Gr	30,0	270	GRASA
CEBOLLA	60	1,2% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		12,5% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
TOMATE	60	1,8% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	251	26,4% CH	66,3	265	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
PERA U.	250	15,1% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	182	78%	726	67%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	21	9%	84	8%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Corvina	g	90	\$ 0,79
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	60	\$ 0,20
Tomate	g	60	\$ 0,20
Naranja	g	250	\$ 0,43
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	250	\$ 0,83
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Pera U.	g	250	\$ 0,63
		CEP	\$ 3,47
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,65
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Naranja.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, manzana.			
6.- Hacer un almíbar y colocar sobre el tomate de árbol.			

3.4 Menús Nutricionales PARA ACTIVIDAD INTENSA con aumento de proteína

A continuación se planifica menús nutricionales que contienen 1.3 g por cada kg de peso óptimo.

ACTIVIDAD INTENSA CON AUMENTO DE PROTEÍNA	DESAYUNO ACTIVIDAD INTENSA		ALMUERZO ACTIVIDAD INTENSA		MERIENDA ACTIVIDAD INTENSA	
	KCAL TOTAL	1080 kcal	KCAL TOTAL	1440 kcal	KCAL TOTAL	1080 kcal
	PROTEÍNA	27,3 g	PROTEÍNA	37,9 g	PROTEÍNA	27,3 g
	CARBOHIDRATO	175 g	CARBOHIDRATO	234 g	CARBOHIDRATO	175 g
	GRASA	30 g	GRASA	39 g	GRASA	30 g
	AZÚCAR	27 g	AZÚCAR	35 g	AZÚCAR	27 g

3.4.1 Actividad Fuerte Desayunos (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)

Desayuno 1. Ratiño de plátano sánduche mixto v fruta picada

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	200	3,1% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		4,7% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
PLÁTANO	150	0,8% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		43,1% CH	64,7	259	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN G.	60	10,2% Pr	6,1	24	PROTEÍNA
		3,0% Gr	1,8	16	GRASA
		55,1% CH	32,8	131	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	13	82,5% Gr	10,7	97	GRASA
QUESO	24	21,7% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		14,3% Gr	3,4	31	GRASA
		3,1% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
MORTADELA	25	19,0% Pr	4,8	19	PROTEÍNA
		13,0% Gr	3,3	29	GRASA
		3,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
GRANADILLA	150	2,6% Pr	3,9	16	PROTEÍNA
		3,1% Gr	4,7	42	GRASA
		17,0% CH	25,5	102	CARBOHIDRATO
PAPAYA	150	9,3% CH	14,0	56	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	200	\$ 0,19
Plátano	g	150	\$ 0,30
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pan G.	g	60	\$ 0,21
Queso	g	25	\$ 0,21
Mortadela	g	25	\$ 0,20
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Papaya	g	150	\$ 0,53
Granadilla	g	150	\$ 0,38
		CEP	\$ 1,90
		5 % Varios	\$ 0,10
		Total	\$ 2,00
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y picar el plátano.			
2.- Licuar el plátano con la leche y azúcar			
3.- Realizar un sánduche con mantequilla, queso y mortadela.			
4.- Pelar la papaya, picar y servir, con granadilla.			

Desayuno 2. Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha y queso, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	71	10,0% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		15,4% Gr	10,9	98	GRASA
		52,4% CH	36,9	148	CARBOHIDRATO
HUEVOS	56	12,0% Pr	6,7	27	PROTEÍNA
		10,7% Gr	6,0	54	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
SALCHICHA	56	14,8% Pr	8,3	33	PROTEÍNA
		3,9% Gr	2,2	20	GRASA
		3,3% CH	1,8	7	CARBOHIDRATO
QUESO	35	21,7% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		14,3% Gr	3,4	31	GRASA
		3,1% CH	0,7	3	CARBOHIDRATO
ACEITE	8	99,9% Gr	7,5	67	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
MANZANA	188	26,4% CH	49,6	199	CARBOHIDRATO
PERA U.	184	15,1% CH	27,8	111	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha y queso, jugo de naranja y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	75	\$ 0,25
Huevos	g	60	\$ 0,17
Salchicha	g	60	\$ 0,52
Queso	g	35	\$ 0,30
Aceite	g	10	\$ 0,02
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Naranja	g	250	\$ 0,43
Manzana	g	190	\$ 0,63
Pera U.	g	185	\$ 0,46
		CEP	\$ 2,85
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 3,00
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con la salchicha en rodajas y queso.			
3.- Pelar la manzana con la pera y picar.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Desayuno 3. Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
AREPAS DE MAÍZ	80	3,8% Pr	3,0	12	PROTEÍNA
		58,8% CH	47,0	188	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	18	82,5% Gr	14,6	131	GRASA
QUESO	70	18,9% Pr	13,2	53	PROTEÍNA
		14,6% Gr	10,2	92	GRASA
		2,5% CH	1,8	7	CARBOHIDRATO
MORA Z.	200	2,1% Pr	4,2	17	PROTEÍNA
		17,1% CH	34,2	137	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
GRANADILLA	168	2,6% Pr	4,4	17	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,2	47	GRASA
		17,0% CH	28,6	114	CARBOHIDRATO
LIMA DULCE	87	2,9% Pr	2,5	10	PROTEÍNA
		32,9% CH	28,6	114	CARBOHIDRATO
DURAZNO	42	18,8% CH	7,9	32	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Queso	g	70	\$ 0,60
Arepas de Maíz	g	80	\$ 0,80
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Mora Z.	g	200	\$ 0,44
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Lima Dulce	g	90	\$ 0,27
Granadilla	g	170	\$ 0,43
Durazno	g	45	\$ 0,13
		CEP	\$ 2,95
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,09
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.-Calentar las arepas con mantequilla y servir con queso.			
3.- Licuar la mora con agua y Azúcar.			
4.- Servir con una granadilla, durazno y lima.			

Desayuno 4. Café en agua, sánduche de mantequilla y queso, huevo tibio, jugo de manzana y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	65	10,0% Pr	6,5	26	PROTEÍNA
		15,4% Gr	10,0	90	GRASA
		52,4% CH	34,1	136	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	5,1	82,5% Gr	4,2	38	GRASA
QUESO	64	18,9% Pr	12,1	49	PROTEÍNA
		14,6% Gr	9,4	84	GRASA
		2,5% CH	1,6	6	CARBOHIDRATO
HUEVOS	60	12,0% Pr	7,2	29	PROTEÍNA
		10,7% Gr	6,4	58	GRASA
		2,4% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	178	26,4% CH	47,0	188	CARBOHIDRATO
GUANÁBANA	150	1,0% Pr	1,5	6	PROTEÍNA
		14,7% CH	22,1	88	CARBOHIDRATO
SANDÍA	180	5,7% CH	10,3	41	CARBOHIDRATO
PERA C.	175	18,1% CH	31,7	127	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, sánduche de mantequilla, huevo tibio y queso, jugo de manzana			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	65	\$ 0,21
Queso	g	64	\$ 0,54
Huevos	g	60	\$ 0,17
Azúcar	g	27	\$ 0,04
Manzana	g	178	\$ 0,59
Guanábana	g	150	\$ 0,53
Mantequilla	g	5	\$ 0,05
Sandía	g	180	\$ 0,45
Pera C.	g	175	\$ 0,44
		CEP	\$ 2,52
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,64
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla con queso.			
3.- Realizar jugo de manzana con guanábana.			
4.- Cocinar el huevo hasta que esté tibio.			
5.- Servir con pera.			

Desayuno 5. Café en agua, pan con mantequilla y mortadela, huevo duro, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN	55	10,0% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		15,4% Gr	8,5	76	GRASA
		52,4% CH	28,8	115	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	6	82,5% Gr	4,7	42	GRASA
MORTADELA	41	19,0% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		13,0% Gr	5,3	48	GRASA
		3,5% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
QUESO	40	18,9% Pr	7,6	30	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,8	53	GRASA
		2,5% CH	1,0	4	CARBOHIDRATO
HUEVOS	54	12,0% Pr	6,4	26	PROTEÍNA
		10,7% Gr	5,7	52	GRASA
		2,4% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MANZANA	275	26,4% CH	72,6	290	CARBOHIDRATO
PERA U.	285	15,1% CH	43,0	172	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.			
Tipo de Receta: Desayuno			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan	g	55	\$ 0,18
Queso	g	40	\$ 0,34
Mortadela	g	42	\$ 0,34
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Huevos	g	55	\$ 0,15
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	275	\$ 0,91
Pera U.	g	285	\$ 0,71
		CEP	\$ 2,82
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,96
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla.			
3.- Realizar jugo de manzana.			
4.- Cocinar el huevo duro.			
5.- Pelar y picar la pera.			

Desayuno 6. Batido de manzana con empanada, y queso.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	240	3,1% Pr	7,4	30	PROTEÍNA
		3,1% Gr	7,4	67	GRASA
		4,7% CH	11,3	45	CARBOHIDRATO
MANZANA	272	26,4% CH	71,7	287	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN EMPANADA	129	10,3% Pr	13,3	53	PROTEÍNA
		7,4% Gr	9,5	86	GRASA
		49,8% CH	64,2	257	CARBOHIDRATO
QUESO	31	21,7% Pr	6,6	26	PROTEÍNA
		14,3% Gr	4,4	39	GRASA
		3,1% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	11	82,5% Gr	8,7	78	GRASA

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de manzana con empanada, y queso.		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	240	\$ 0,23
Manzana	g	275	\$ 0,91
Azúcar	g	27	\$ 0,04
Pan Empanada	g	129	\$ 1,14
Queso	g	31	\$ 0,26
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
		CEP	\$ 2,67
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,80
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y batir con la manzana.			
2.- Calentar la empanada con la mantequilla			
3.- Servir con queso			

Desayuno 7. Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	164	3,1% Pr	5,1	20	PROTEÍNA
		3,1% Gr	5,1	46	GRASA
		4,7% CH	7,7	31	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	80	2,0% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		10,1% CH	8,1	32	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PAN B.	132	10,6% Pr	14,0	56	PROTEÍNA
		1,9% Gr	2,5	23	GRASA
		58,3% CH	77,0	308	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	22	82,5% Gr	18,0	162	GRASA
QUESO	31	21,7% Pr	6,6	26	PROTEÍNA
		14,3% Gr	4,4	39	GRASA
		3,1% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
PERA U.	150	15,1% CH	22,7	91	CARBOHIDRATO
DURAZNO	170	18,8% CH	32,0	128	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1082 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta		
Tipo de Receta:	Desayuno		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	165	\$ 0,16
Tomate de árbol	g	80	\$ 0,21
Azúcar	g	27	\$ 0,04
Pan B.	g	132	\$ 0,44
Queso	g	31	\$ 0,26
Mantequilla	g	22	\$ 0,22
Pera U.	g	150	\$ 0,38
Durazno	g	167	\$ 0,47
		CEP	\$ 2,16
		5 % Varios	\$ 0,11
		Total	\$ 2,27
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar el tomate y licuar con la leche.			
2.- Cortar el pan, poner mantequilla y queso.			
3.- Pelar y picar la pera y el durazno.			

3.4.2 Actividad Fuerte Almuerzos (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)

Almuerzo 1. Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.

3.4.2 Actividad Fuerte Almuerzos (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	70	2,4% Pr	1,7	7	PROTEÍNA
		20,4% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
QUESO	41	21,7% Pr	8,9	35	PROTEÍNA
		14,3% Gr	5,8	53	GRASA
		3,1% CH	1,3	5	CARBOHIDRATO
LECHE	60	3,1% Pr	1,9	7	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,9	17	GRASA
		4,7% CH	2,8	11	CARBOHIDRATO
COL VERDE	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		6,3% CH	3,2	13	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
POLLO	110	17,6% Pr	19,4	77	PROTEÍNA
		20% CH	22,3	89	CARBOHIDRATO
MANTECA DE CERDO	14	99,0% Gr	13,9	125	GRASA
ACEITE	16	99,9% Gr	15,9	143	GRASA
LECHUGA	150	2,2% Ca	3,3	13	CARBOHIDRATO
JITOMATE	150	5,2% Ca	7,8	31	CARBOHIDRATO
AGUACATE	25	1,4% Pr	0,4	1	PROTEÍNA
		6,1% Gr	1,5	14	GRASA
		17,5% CH	4,4	18	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
BABACO	360	5,4% CH	19,4	78	CARBOHIDRATO
MANDARINA	327	10,9% CH	35,6	143	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	70	\$ 0,08
Queso	g	40	\$ 0,34
Leche	g	60	\$ 0,06
Col Verde	g	50	\$ 0,16
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	110	\$ 0,72
Manteca de Cerdo	g	15	\$ 0,07
Aceite	g	15	\$ 0,03
Lechuga	g	150	\$ 0,24
Jitomate	g	150	\$ 0,33
Aguacate	g	25	\$ 0,25
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Sandía	g	240	\$ 0,60
Babaco	g	350	\$ 1,05
Mandarina	g	245	\$ 0,54
		CEP	\$ 4,60
		5 % Varios	\$ 0,23
		Total	\$ 4,83
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Cocinar el pollo en agua, y cuando este cocido, escurrir y colocar en una sartén con aceite. 5.- Pelar y picar el tomate, y lechuga. 6.- Pelar y licuar el babaco con agua y Azúcar. 7.- Picar la Sandía y hacer gajos la mandarina NOTA: Servir el Locro de papa, con aguacate.			

Almuerzo 2. Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CHOCLO	48	17,3% Pr	8,3	33	PROTEÍNA
		7,4% Gr	3,6	32	GRASA
		3,6% CH	1,7	7	CARBOHIDRATO
LECHE	53	3,1% Pr	1,6	7	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,6	15	GRASA
		4,7% CH	2,5	10	CARBOHIDRATO
QUESO	38	18,9% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		14,6% Gr	5,5	49	GRASA
		2,5% CH	0,9	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	82	6,5% Pr	5,3	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	72,1	289	CARBOHIDRATO
POLLO	89	17,6% Pr	15,6	62	PROTEÍNA
		20% CH	18,0	72	CARBOHIDRATO
ACEITE	28	99,9% Gr	28,3	255	GRASA
RÁBANO	50	3,1% CH	1,6	6	CARBOHIDRATO
JITOMATE	50	5,2% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
PERA U.	250	15,1% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
MANGO	266	16,1% CH	42,8	171	CARBOHIDRATO
SANDÍA	266	5,7% CH	15,2	61	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía y fruta		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Choclo	g	48	\$ 0,12
Leche	g	50	\$ 0,05
Queso	g	35	\$ 0,30
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pollo	g	89	\$ 0,58
Aceite	g	28	\$ 0,06
Rábano	g	50	\$ 0,11
Jitomate	g	50	\$ 0,11
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Pera U.	g	250	\$ 0,63
Mango	g	265	\$ 0,83
Sandía	g	265	\$ 0,63
		CEP	\$ 3,55
		5 % Varios	\$ 0,18
		Total	\$ 3,73
PROCEDIMIENTO			
1.- Licuar el choclo poner a hervir y añadir la leche. 2.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 3.-Cocinar el pollo a la plancha. 4.- Pelar y picar el tomate, y el rábano. 5.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar. 6.- Pelar y picar el mango, con la pera.			

Almuerzo 3. Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, juco de sandía v fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA CHOLA	75	2,4% Pr	1,8	7	PROTEÍNA
		20,4% Ca	15,3	61	CARBOHIDRATO
QUESO	30	21,7% Pr	6,5	26	PROTEÍNA
		3,1% Gr	0,9	8	GRASA
		14,3% CH	4,3	17	CARBOHIDRATO
LECHE	50	3,1% Pr	1,6	6	PROTEÍNA
		3,1% Gr	1,6	14	GRASA
		4,7% CH	2,4	9	CARBOHIDRATO
ACELGA	25	2,4% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		4,3% CH	1,1	4	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
PESCADO DORADO	109	19,5% Pr	21,3	85	PROTEÍNA
ACEITE	37	99,9% Gr	36,6	329	GRASA
YUCA	100	35,3% CH	35,3	141	CARBOHIDRATO
CEBOLLA	80	1,2% Pr	1,0	4	PROTEÍNA
		12,5% CH	10,0	40	CARBOHIDRATO
JITOMATE	160	5,2% CH	8,3	33	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
PAPAYA	200	9,3% CH	18,6	74	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	200	9,6% CH	19,2	77	CARBOHIDRATO
SANDÍA	247	5,7% CH	14,1	56	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	75	\$ 0,08
Queso	g	30	\$ 0,26
Leche	g	50	\$ 0,05
Acelga	g	25	\$ 0,06
Arroz	g	80	\$ 0,10
Pescado Dorado	g	109	\$ 0,96
Aceite	g	37	\$ 0,07
Yuca	g	80	\$ 0,44
Cebolla	g	80	\$ 0,26
Jitomate	g	150	\$ 0,33
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Papaya	g	200	\$ 0,70
Frutilla	g	190	\$ 0,48
Sandía	g	220	\$ 0,55
		CEP	\$ 4,38
		5 % Varios	\$ 0,22
		Total	\$ 4,60
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la acelga, queso y leche. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar el pescado en una sartén con aceite. 5.- Picar el tomate, y la cebolla. 6.- Picar las frutillas, y la papaya. 7.- Picar la Sandía y licuar.			

Almuerzo 4. Sopa de Quinoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja v fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	50	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,2	41	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	35	18,8% Pr	6,6	26	PROTEÍNA
		13,8% Gr	4,8	43	GRASA
QUÍNOA	29	14,2% Pr	4,0	16	PROTEÍNA
		4,1% Gr	1,2	11	GRASA
		64,2% CH	18,3	73	CARBOHIDRATO
COL BLANCA	25	1,3% Pr	0,3	1	PROTEÍNA
		11,1% CH	2,8	11	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,3	281	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	90	21,2% Pr	19,1	76	PROTEÍNA
		1,6% Gr	1,4	13	GRASA
ACEITE	31	99,9% Gr	31,2	281	GRASA
CHOCLO	40	3,7% Pr	1,5	6	PROTEÍNA
		1,0% Gr	0,4	4	GRASA
		29,3% CH	11,7	47	CARBOHIDRATO
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
DURAZNO	150	18,8% CH	22,6	113	CARBOHIDRATO
UVA	125	18,1% CH	19,9	91	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Carne de Cerdo	g	35	\$ 0,27
Quínoa	g	29	\$ 0,12
Col blanca	g	25	\$ 0,08
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de Res	g	90	\$ 0,59
Aceite	g	31	\$ 0,06
Choclo	g	40	\$ 0,10
Jitomate	g	100	\$ 0,22
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Durazno	g	110	\$ 0,31
Uva	g	111	\$ 0,37
Naranja	g	250	\$ 0,43
		CEP	\$ 2,75
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,88
PROCEDIMIENTO			
<p>1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de cerdo colocar en una olla con agua.</p> <p>2.- Cuando empiece a hervir colocar la col, la quínoa.</p> <p>3.- Hervir agua, cuando este en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2.</p> <p>4.- Colocar la carne en una sartén con aceite y freír.</p> <p>5.- Pelar y picar el tomate, y mezclar con el choclo previamente desgranado.</p> <p>6.- Exprimir las naranjas para hacer jugo.</p> <p>7.- Servir con uvas y durazno.</p>			

Almuerzo 5. Crema de brócoli, arroz con pollo y ensalada, jugo de Sandía.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	50	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,2	41	CARBOHIDRATO
APIO	20	2,0% Pr	0,4	2	PROTEÍNA
		6,0% CH	1,2	5	CARBOHIDRATO
BRÓCOLI	70	6,0% Pr	4,2	17	PROTEÍNA
		6,3% CH	4,4	18	CARBOHIDRATO
CANGUIL	50	9,5% Pr	4,8	19	PROTEÍNA
		5,5% Gr	2,8	25	GRASA
		70,2% CH	35,1	140	CARBOHIDRATO
ARROZ	90	6,5% Pr	5,9	23	PROTEÍNA
		88,4% CH	79,6	318	CARBOHIDRATO
POLLO	119	17,6% Pr	20,9	84	PROTEÍNA
		20% CH	24,2	97	CARBOHIDRATO
ACEITE	36	99,9% Gr	36,3	326	GRASA
CEBOLLA	45	1,2% Pr	0,5	2,2	PROTEÍNA
		12,5% CH	5,6	23	CARBOHIDRATO
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	100	2,9% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
SANDÍA	200	5,7% CH	11,4	46	CARBOHIDRATO
PERA U.	130	15,1% CH	19,6	79	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de brócoli, arroz con pollo y ensalada, jugo de Sandía.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Apio	g	20	\$ 0,10
Brócoli	g	70	\$ 0,23
Canguil	g	50	\$ 0,17
Arroz	g	90	\$ 0,12
Pollo	g	120	\$ 0,78
Aceite	g	35	\$ 0,07
Cebolla	g	45	\$ 0,15
Jitomate	g	100	\$ 0,24
Pepinillo	g	60	\$ 0,24
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Pera U.	g	100	\$ 0,25
Sandía	g	200	\$ 0,50
		CEP	\$ 2,95
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,10
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el brócoli, y el apio, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Licuar el tomate y la cebolla y colocar en una olla con el pollo. 5.- Colocar aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo. 7.- Pelar y licuar la Sandía con agua y Azúcar			

Almuerzo 6. Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y Fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
JITOMATE	100	5,2% CH	5,2	21	CARBOHIDRATO
PAPA	50	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,2	41	CARBOHIDRATO
CANGUIL	70	9,5% Pr	6,7	27	PROTEÍNA
		5,5% Gr	3,9	35	GRASA
		70,2% CH	49,1	197	CARBOHIDRATO
ARROZ	120	6,5% Pr	7,8	31	PROTEÍNA
		88,4% CH	106,1	454	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	119	18,8% Pr	22,3	89	PROTEÍNA
		13,8% Gr	16,4	147	GRASA
ACEITE	19	99,9% Gr	18,8	169	GRASA
RÁBANO	80	5,9% CH	4,7	19	CARBOHIDRATO
PEPINILLO	100	2,9% CH	2,9	12	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
MELÓN	200	6,3% CH	12,6	50	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	88	9,6% CH	12,6	50	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y Fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Jitomate	g	100	\$ 0,22
Papa Chola	g	40	\$ 0,04
Canguil	g	60	\$ 0,20
Arroz	g	90	\$ 0,12
Carne de cerdo	g	110	\$ 0,85
Aceite	g	35	\$ 0,07
Rábano	g	65	\$ 0,14
Pepinillo	g	65	\$ 0,26
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Melón	g	200	\$ 0,44
Frutilla	g	85	\$ 0,21
		CEP	\$ 2,60
		5 % Varios	\$ 0,13
		Total	\$ 2,73
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, colocar en una olla con agua. 2.- Cocinar en una olla el tomate, cuando este cocinado licuar y añadir las papas. 3.- Hervir agua, cuando este en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Freír la carne de cerdo. 5.- Poner aceite y canguil en una olla. 6.- Pelar y picar el pepinillo y los rábanos. 7.- Pelar y licuar el melón con agua y Azúcar.			

Almuerzo 7. Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAPA	50	2,4% Pr	1,2	5	PROTEÍNA
		20,4% CH	10,2	41	CARBOHIDRATO
CARNE DE RES	50	21,2% Pr	10,6	42	PROTEÍNA
		1,6% Gr	0,8	7	GRASA
ESPINACA	60	1,8% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		3,6% CH	2,2	9	CARBOHIDRATO
ARROZ	80	6,5% Pr	5,2	21	PROTEÍNA
		88,4% CH	70,7	283	CARBOHIDRATO
CARNE DE CERDO	106	18,8% Pr	19,8	79	PROTEÍNA
		13,8% Gr	14,6	131	GRASA
ACEITE	17	99,9% Gr	16,7	150	GRASA
LECHUGA CRESPA	80	2,9% CH	2,3	9	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	70	10,0% Gr	7,0	63	GRASA
		10,0% CH	7,0	28	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	35	100,0% CH	35,0	140	CARBOHIDRATO
CLAUDIA	260	13,6% CH	35,4	141	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	250	9,6% CH	24,0	96	CARBOHIDRATO
DURAZNO	253	18,8% CH	47,6	190	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	234	75%	937	65%
GRASA	39	13%	351	24%
PROTEÍNA	37,9	12%	152	11%
TOTAL	301	100%	1440	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$35 * 4 = 108 / 1400 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.		
Tipo de Receta:	Almuerzo		
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Papa Chola	g	50	\$ 0,06
Carne de Res	g	50	\$ 0,33
Espinaca	g	60	\$ 0,10
Arroz	g	80	\$ 0,10
Carne de Cerdo	g	105	\$ 0,81
Aceite	g	20	\$ 0,04
Lechuga Crespa	g	70	\$ 0,15
Zanahoria	g	70	\$ 0,15
Azúcar	g	35	\$ 0,05
Claudia	g	200	\$ 0,50
Frutilla	g	250	\$ 0,63
Durazno	g	245	\$ 0,69
		CEP	\$ 3,60
		5 % Varios	\$ 0,18
		Total	\$ 3,78
PROCEDIMIENTO			
1.- Pelar y cortar las papas, y la carne de res colocar en una olla con agua. 2.- Cuando empiece a hervir colocar la espinaca. 3.- Hervir agua, cuando esté en ebullición colocar el arroz previamente lavado, en relación 1-2. 4.- Colocar la carne de cerdo en una sartén con aceite y freír. 5.- Pelar y picar la zanahoria, y mezclar con la lechuga. 6.- Licuar las frutillas con agua y Azúcar. 7.- Servir con durazno y claudias			

3.4.3 Actividad Fuerte Meriendas (Con proteína de 1.3 g por cada kg de peso óptimo)

Merienda 1. Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
POLLO	115	17,6% Pr	20,2	81	PROTEÍNA
		20% CH	23,3	93	CARBOHIDRATO
ACEITE	22	99,9% Gr	22,0	198	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	80	1,8% Pr	1,4	6	PROTEÍNA
		5,1% CH	4,1	16	CARBOHIDRATO
ZANAHORIA	80	10,0% Gr	8,0	72	GRASA
		10,0% CH	8,0	32	CARBOHIDRATO
LECHUGA CRESPA	150	2,9% CH	4,4	17	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	250	2,0% Pr	5,0	20	PROTEÍNA
		10,1% CH	25,3	227	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
DURAZNO	242	18,8% CH	45,5	182	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pollo	g	115	\$ 0,75
Aceite	g	25	\$ 0,05
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	80	\$ 0,26
Zanahoria	g	80	\$ 0,18
Lechuga Crespa	g	150	\$ 0,33
Tomate de árbol	g	250	\$ 0,65
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	245	\$ 0,69
		CEP	\$ 3,16
		5 % Varios	\$ 0,16
		Total	\$ 3,32
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de tomate de árbol.			
3.- Freír el pollo.			
4.- Picar el tomate, zanahoria, cebolla y servir con la lechuga crespa.			
5.- Servir con durazno.			

Merienda 2. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PESCADO DORADO	116	19,5% Pr	22,6	90	PROTEÍNA
ACEITE	30	99,9% Gr	30,0	270	GRASA
CEBOLLA	50	1,2% Pr	0,6	2	PROTEÍNA
		12,5% CH	6,3	25	CARBOHIDRATO
TOMATE	50	1,8% Pr	0,9	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	2,6	10	CARBOHIDRATO
SANDÍA	250	5,7% CH	14,3	57	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATOS
MORA Z.	150	2,1% Pr	3,2	13	PROTEÍNA
		17,1% CH	25,7	103	CARBOHIDRATO
PERA U.	250	15,1% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
UVA	225	18,1% CH	40,7	163	CARBOHIDRATO
FRUTILLA	220	9,6% CH	21,1	84	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pescado Dorado	g	120	\$ 1,06
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	50	\$ 0,17
Tomate	g	50	\$ 0,17
Sandía	g	250	\$ 0,63
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Pera U.	g	250	\$ 0,63
Mora Z.	g	150	\$ 0,33
Uva	g	225	\$ 0,74
Frutilla	g	220	\$ 0,55
		CEP	\$ 4,41
		5 % Varios	\$ 0,22
		Total	\$ 4,63
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Sandía.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, uva y frutilla.			

Merienda 3. Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	90	10,6% PR	9,5	38	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,7	15	GRASA
		58,3% CH	52,5	210	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	21	82,5% Gr	17,2	154	GRASA
ATÚN EN LATA	73	24,4% Pr	17,7	71	PROTEÍNA
		15,3% Gr	11,1	1	GRASA
		1,9% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
DURAZNO	234	18,8% CH	44,0	176	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
PERA U.	220	15,1% CH	33,2	133	CARBOHIDRATO
UVA	231	18,1% CH	41,8	167	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	90	\$ 0,30
Mantequilla	g	20	\$ 0,20
Atún en Lata	g	75	\$ 0,60
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	325	\$ 0,91
Pera U.	g	220	\$ 0,55
Uva	g	230	\$ 0,76
		CEP	\$ 3,41
		5 % Varios	\$ 0,17
		Total	\$ 3,58
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar un sánduche con el atún de lata.			
3.- Realizar jugo de durazno.			
4.- Pelar la pera picar y servir.			

Merienda 4. Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
HUEVOS	80	12,0% Pr	9,6	38,4	PROTEÍNA
		10,7% Gr	8,6	77,04	GRASA
		2,4% CH	1,9	7,68	CARBOHIDRATO
CHOCLO	125	5,4% Pr	6,8	27	PROTEÍNA
		2,5% Gr	3,1	28,125	GRASA
		43,2% CH	54,0	216	CARBOHIDRATO
QUESO	50	21,7% Pr	10,9	43,6604	PROTEÍNA
		14,3% Gr	7,2	64,7361	GRASA
		3,1% CH	1,6	6,2372	CARBOHIDRATO
ACEITE	11	99,9% Gr	11,1	99,80	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
DURAZNO	180	18,8% CH	33,8	135	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
PERA U.	178	15,1% CH	26,9	107,51	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta:		Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta	
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Huevos	g	80	\$ 0,22
Choclo	g	125	\$ 0,33
Queso	g	50	\$ 0,43
Aceite	g	15	\$ 0,03
Naranja	g	250	\$ 0,43
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Durazno	g	180	\$ 0,50
Pera U.	g	180	\$ 0,45
		CEP	\$ 2,47
		5 % Varios	\$ 0,12
		Total	\$ 2,60
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso y choclo.			
3.- Pelar y picar la pera y el durazno.			
4.- Exprimir las naranjas y hacer jugo.			

Merienda 5. Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
LECHE	200	3,1% Pr	6,2	25	PROTEÍNA
		3,1% Gr	6,2	56	GRASA
		4,7% CH	9,4	38	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
PAN M.	70	7,8% Pr	5,5	22	PROTEÍNA
		6,9% Gr	4,8	43	GRASA
		47,9% CH	33,5	134	CARBOHIDRATO
QUESO	72	18,9% Pr	13,6	55	PROTEÍNA
		14,6% Gr	10,5	95	GRASA
		2,5% CH	1,8	7	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	10	82,5% Gr	8,3	74	GRASA
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
SANDÍA	180	5,7% CH	10,3	41	CARBOHIDRATO
MANZANA	181	26,4% CH	47,8	191	CARBOHIDRATO
DURAZNO	190	18,8% CH	35,7	143	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Leche	g	200	\$ 0,19
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Pan M.	g	70	\$ 0,23
Mantequilla	g	10	\$ 0,10
Queso	g	75	\$ 0,64
Sandía	g	180	\$ 0,45
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	180	\$ 0,59
Durazno	g	190	\$ 0,53
		CEP	\$ 3,03
		5 % Varios	\$ 0,15
		Total	\$ 3,18
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir la leche y licuar con el tomate.			
2.- Realizar un sánduche con mantequilla y queso.			
3.- Pelar, picar y servir la fruta.			

Merienda 6. Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
PAN B.	67	10,6% Pr	7,1	28	PROTEÍNA
		1,9% Gr	1,3	11	GRASA
		58,3% CH	39,1	156	CARBOHIDRATO
MANTEQUILLA	15	82,5% Gr	12,4	111	GRASA
QUESO	56	18,9% Pr	10,6	42	PROTEÍNA
		14,6% Gr	8,2	74	GRASA
		2,5% CH	1,4	6	CARBOHIDRATO
HUEVOS	80	12,0% Pr	9,6	38	PROTEÍNA
		10,7% Gr	8,6	77	GRASA
		2,4% CH	1,9	8	CARBOHIDRATO
MANZANA	200	26,4% CH	52,8	211	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
MELÓN	250	6,3% CH	15,8	63	CARBOHIDRATO
PERA U.	250	15,1% CH	37,8	151	CARBOHIDRATO
MANDARINA	243	10,9% CH	26,5	106	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta			
Tipo de Receta: Merienda			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Pan B.	g	60	\$ 0,20
Mantequilla	g	15	\$ 0,15
Queso	g	60	\$ 0,51
Huevo	g	80	\$ 0,22
Manzana	g	200	\$ 0,66
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Melón	g	250	\$ 0,55
Pera U.	g	250	\$ 0,63
Mandarina	g	245	\$ 0,54
		CEP	\$ 2,81
		5 % Varios	\$ 0,14
		Total	\$ 2,95
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Freír los huevos con queso.			
3.- Pelar la manzana y licuar con agua y azúcar.			
4.- Pelar y cortar el melón.			

Merienda 7. Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.

PRODUCTO	GRAMOS	PORCENTAJE	GRAMOS	KCAL	NUTRIENTE
CORVINA	123	19,1% Pr	23,5	94	PROTEÍNA
ACEITE	30	99,9% Gr	30,0	270	GRASA
CEBOLLA	60	1,2% Pr	0,7	3	PROTEÍNA
		12,5% CH	7,5	30	CARBOHIDRATO
TOMATE	60	1,8% Pr	1,1	4	PROTEÍNA
		5,1% CH	3,1	12	CARBOHIDRATO
NARANJA	250	12,0% CH	30,0	120	CARBOHIDRATO
AZÚCAR	27	100,0% CH	27,0	108	CARBOHIDRATO
TOMATE DE ÁRBOL	100	2,0% Pr	2,0	8	PROTEÍNA
		10,1% CH	10,1	40	CARBOHIDRATO
MANZANA	238	26,4% CH	62,8	251	CARBOHIDRATO
PERA U.	230	15,1% CH	34,7	139	CARBOHIDRATO

Tabla Nutricional

NUTRIENTES	GRAMOS	% GRAMOS	KCAL	% KCAL
CARBOHIDRATO	175	75%	701	65%
GRASA	30	13%	270	25%
PROTEÍNA	27,3	12%	109	10%
TOTAL	233	100%	1080	100%

Porcentaje de Azúcar	
% Azúcar=	$27 * 4 = 108 / 1080 * 100 = 10\%$

Receta Estándar

Nombre de la Receta: Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.			
Tipo de Receta:		Merienda	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO
Café	g	5	\$ 0,05
Corvina	g	125	\$ 1,10
Aceite	g	30	\$ 0,06
Cebolla	g	60	\$ 0,20
Tomate	g	60	\$ 0,20
Naranja	g	250	\$ 0,43
Azúcar	g	30	\$ 0,04
Manzana	g	200	\$ 0,66
Tomate de árbol	g	100	\$ 0,26
Pera U.	g	230	\$ 0,58
		CEP	\$ 3,57
		5 % Varios	\$ 0,18
		Total	\$ 3,74
PROCEDIMIENTO			
1.- Hervir agua y preparar café.			
2.- Realizar jugo de Naranja.			
3.- Freír el pescado.			
4.- Picar el tomate y cebolla.			
5.- Picar la pera, manzana.			
6.- Hacer un almíbar y colocar sobre el tomate de árbol.			

3.5 Costos de los Menús

3.5.1 Desayunos

N	Desayunos				
	Nombre del Menú	Actividad Ligera	Actividad Moderada	Actividad Fuerte	Promedio
1	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de pera	\$ 1,59	\$ 1,71	\$ 2.35	\$ 1,53
2	Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta	\$ 1,91	\$ 2,23	\$ 2,90	\$ 2,34
3	Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta	\$ 2,13	\$ 2.22	\$ 3,06	\$ 2,37
4	Café en agua, sánduche de queso, huevo tibio y , jugo de manzana	\$ 1,72	\$ 1,95	\$ 2,70	\$ 2,12
5	Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta	\$ 1,96	\$ 2,13	\$ 2,89	\$ 2,33
6	Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.	\$ 1,24	\$ 1,44	\$ 1,93	\$ 1,50
7	Batido de manzana con empanada	\$ 1,86	\$ 2,08	\$ 2,73	\$ 2,22
8	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta	\$ 1,38	\$ 1,44	\$ 2,23	\$ 1,68
9	Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.	\$ 1,86	\$ 2,10	\$ 2,56	\$ 2,17
10	Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar.	\$ 2,19	\$ 2,25	\$ 3,00	\$ 2,47
Total		\$ 17,84	\$ 19,55	\$ 24,00	\$ 20,46
Promedio		\$ 1,78	\$ 1,96	\$ 2,40	\$ 2,05

N	Almuerzos				
	Nombre del Menú	Actividad Ligera	Actividad Moderada	Actividad Fuerte	Promedio
1	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.	\$ 2,71	\$ 3,19	\$ 4,28	\$ 3,39
2	Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía	\$ 1,56	\$ 2,82	\$ 2,83	\$ 2,40
3	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.	\$ 2,85	\$ 3,24	\$ 3,77	\$ 3,29
4	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.	\$ 2,01	\$ 2,30	\$ 2,48	\$ 2,26
5	Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.	\$ 1,95	\$ 2,94	\$ 3,41	\$ 2,77
6	Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta.	\$ 2,69	\$ 2,90	\$ 3,62	\$ 3,07
7	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón.	\$ 3,39	\$ 3,59	\$ 4,59	\$ 3,85
8	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.	\$ 2,73	\$ 3,27	\$ 3,99	\$ 3,33
9	Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.	\$ 2,92	\$ 3,45	\$ 4,40	\$ 3,59
10	Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta.	\$ 3,47	\$ 4,27	\$ 5,32	\$ 4,35
Total		\$ 26,28	\$ 31,98	\$ 38,67	\$ 32,31
Promedio		\$ 2,63	\$ 3,20	\$ 3,87	\$ 3,23

N	Meriendas				
	Nombre del Menú	Actividad Ligera	Actividad Moderada	Actividad Fuerte	Promedio
1	Café en agua, deditos de verde, jugo de mora y fruta.	\$ 2,35	\$ 2,63	\$ 3,56	\$ 2,84
2	Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.	\$ 2,24	\$ 2,46	\$ 3,28	\$ 2,66
3	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta	\$ 3,33	\$ 3,61	\$ 4,42	\$ 3,79
4	Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.	\$ 2,12	\$ 2,10	\$ 3,24	\$ 2,49
5	Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta	\$ 1,70	\$ 1,92	\$ 2,58	\$ 2,07
6	Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta	\$ 2,33	\$ 2,77	\$ 2,94	\$ 2,40
7	Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada	\$ 2,00	\$ 2,28	\$ 3,08	\$ 2,45
8	Batido de manzana, quesadilla.	\$ 1,39	\$ 1,62	\$ 2,22	\$ 1,74
9	Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta	\$ 1,67	\$ 2,43	\$ 3,38	\$ 2,49
10	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.	\$ 3,17	\$ 3,23	\$ 3,65	\$ 3,28
Total		\$ 22,29	\$ 23,98	\$ 32,36	\$ 26,21
Promedio		\$ 2,23	\$ 2,40	\$ 3,24	\$ 2,62

3.5.4 Actividad fuerte con aumento de proteína

N	Nombre del Menú	Costo DESAYUNO	Nombre del Menú	Costo ALMUERZO	Nombre del Menú	Costo MERIENDAS	Total	Promedio
1	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de pera	\$ 2,00	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.	\$ 4,83	Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.	\$ 3,32	\$ 10,14	\$ 3,38
2	Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta	\$ 3,00	Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía y fruta	\$ 3,73	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta.	\$ 4,63	\$ 11,35	\$ 3,78
3	Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta	\$ 3,09	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.	\$ 4,60	Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.	\$ 3,58	\$ 11,27	\$ 3,76
4	Café en agua, sánduche de queso, huevo tibio y , jugo de manzana	\$ 2,64	Sopa de Quínoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.	\$ 2,88	Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta	\$ 2,60	\$ 8,13	\$ 2,71
5	Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.	\$ 2,96	Crema de brócoli, arroz con pollo y ensalada, jugo de Sandía.	\$ 2,88	Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada	\$ 3,18	\$ 9,03	\$ 3,01
6	Batido de manzana con empanada, y queso.	\$ 2,80	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón y Fruta.	\$ 2,73	Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta	\$ 2,95	\$ 8,48	\$ 2,83
7	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta	\$ 2,27	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.	\$ 3,78	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.	\$ 3,74	\$ 9,79	\$ 3,26
Total		\$ 18,76	Total	\$ 25,43	Total	\$ 24,00	\$ 68,19	\$ 22,73
Promedio		\$ 2,68	Prom	\$ 3,63	Prom	\$ 3,43	\$ 9,74	\$ 3,25

3.5.4 Costos de todos los menús

N	Desayunos		Almuerzos		Meriendas		Costo por día
	Nombre del Menú	Promedio	Nombre del Menú	Promedio	Nombre del Menú	Promedio	
1	Batido de leche con plátano, sánduche mixto, y porción de pera	\$ 1,52	Locro de papas con queso, arroz con pollo y ensalada, jugo de babaco y fruta.	\$ 3,39	Café en agua, deditos de verde, jugo de mora y fruta.	\$ 2,84	\$ 7,75
2	Café en agua, pan, huevo revuelto con salchicha, jugo de naranja y fruta	\$ 2,31	Crema de choclo, Arroz con pollo a la plancha con ensalada, y jugo de Sandía	\$ 2,40	Café en agua, ensalada con pollo, jugo de tomate de árbol y fruta.	\$ 2,66	\$ 7,37
3	Café en agua, arepas de maíz con queso, jugo de mora y fruta	\$ 2,33	Locro de acelga con queso, yuca con pescado y ensalada, jugo de sandía y fruta.	\$ 3,29	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de Sandía y fruta	\$ 3,79	\$ 9,41
4	Café en agua, sánduche de queso, huevo tibio y , jugo de manzana	\$ 2,12	Sopa de Quinoa, arroz con carne frita y ensalada, jugo de naranja y fruta.	\$ 2,26	Café en agua, sánduche de atún, jugo de durazno y fruta.	\$ 2,49	\$ 6,87
5	Café en agua, Quesadilla, huevo revuelto, jugo de mora y fruta	\$ 2,31	Crema de brócoli, arroz con seco de pollo y ensalada, jugo de Sandía.	\$ 2,77	Café en agua, huevo revuelto con choclo y queso, jugo de naranja y fruta	\$ 2,07	\$ 7,15
6	Maicena, pan con mantequilla y queso, y fruta.	\$ 1,50	Sopa de lenteja, arroz con carne frita y ensalada, jugo de taxo y fruta.	\$ 3,07	Café en agua, pan con salchicha, jugo de tomate de árbol y fruta	\$ 2,40	\$ 6,97
7	Batido de manzana con empanada	\$ 2,21	Crema de tomate, arroz con carne de cerdo y ensalada, jugo de melón.	\$ 3,85	Batido de tomate de árbol, sánduche, y fruta picada	\$ 2,45	\$ 8,51
8	Batido de Tomate de Árbol, pan con mantequilla y fruta	\$ 1,63	Sopa de espinaca, arroz con carne de cerdo frita y ensalada, jugo de frutilla y fruta.	\$ 3,33	Batido de manzana, quesadilla.	\$ 1,74	\$ 6,70
9	Café en agua, pan con mantequilla, huevo duro, jugo de manzana y fruta.	\$ 2,16	Sopa de zapallo, Yuca con pescado y ensalada, jugo de mandarina y fruta.	\$ 3,59	Café en agua, pan, huevo revuelto con queso, jugo de manzana y fruta	\$ 2,49	\$ 8,24
10	Café en agua, deditos de verde, jugo de Sandía y moras en almíbar.	\$ 2,43	Sopa de harina de maíz, deditos de verde con camarones apanados y ensalada, jugo de limón y fruta.	\$ 4,35	Café en agua, ensalada con pescado, jugo de naranja y fruta.	\$ 3,28	\$ 10,06
Total		\$ 20,52		\$ 32,30		\$ 26,21	\$ 79,03
Promedio		\$ 2,05		\$ 3,23		\$ 2,62	\$ 7,90

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se estudió e investigó las necesidades energéticas y nutricionales de los empleados de la empresa “Jabonería Wilson S.A.”; obteniendo los siguientes resultados:
 - Actividad Ligera: 2500 kcal /día
 - Actividad Moderada: 2800 kcal /día
 - Actividad Intensa: 3600 kcal /día
- Se realizó un estudio antropométrico para determinar las condiciones nutricionales, conocer los hábitos, gustos y preferencias alimenticias de los trabajadores de la empresa “Jabonería Wilson S.A.”; donde se obtuvo que el 54% de los empleados tienen sobrepeso y obesidad, llegando a la conclusión que la alimentación actual es inadecuada.
- Se diseñaron 90 menús nutricionales para el personal del área operativa de la empresa Jabonería Wilson, con sus respectivas recetas estándar; divididos en 30 menús para actividad ligera, 30 para actividad moderada, y 30 para actividad intensa.
- Se llegó a la conclusión que 1 g de proteína por cada kg de peso óptimo no es suficiente en actividad intensa; porque no alcanza el estándar que es del 10 al 15% en función de las kcal totales, por lo que se procedió a elevar la proteína a 1,3 g por cada kg de peso óptimo, con el objetivo que alcance el estándar; y se realizó 21 menús adicionales con este aumento de proteína.
- Los menús se realizaron con productos que están dentro de los gustos hábitos y preferencias de los trabajadores, ya que se les realizó una encuesta; además de ser productos que se acostumbran incluir en la alimentación actual.

- El costo del producto preparado excepto mano de obra, es de 7,90 USD/día y la empresa paga actualmente 8 USD/día; con el sobrante de 0,10 USD/día la empresa que preste este servicio perdería.
- El costo de venta del producto debe ser de 9 USD/día, para que exista una utilidad.

Recomendaciones

Al término de la investigación se obtiene las siguientes recomendaciones:

- Capacitar en buenos hábitos alimenticios a los trabajadores, con la finalidad de enseñar los beneficios de una dieta balanceada, equilibrada y suficiente para sus necesidades; y además darles a conocer la importancia de realizar ejercicio físico, para mantener una vida sana.
- Poner en práctica los menús planteados en esta investigación, con sus respectivas porciones, y aplicando buenas prácticas de manufactura.
- Bajar el consumo de grasas y carbohidratos; y a la vez aumentar el consumo de frutas y verduras en la alimentación en general.
- En el grupo de empleados de actividad física intensa, se recomienda utilizar los menús con aumento de proteína, puesto que están más acordes a sus necesidades energéticas.
- Realizar talleres para explicar la importancia que tiene la actividad física en la vida diaria, para mantener una buena salud.
- Se recomienda realizar un estudio antropométrico de las condiciones (IMC) de los empleados, después de un año de seguir esta alimentación, para observar los resultados, ya que al momento el 54% de los empleados tienen sobrepeso y obesidad.
- Se recomienda aumentar aproximadamente 1 USD/día para planificar y elaborar menús nutricionales acorde a sus necesidades.
- Se recomienda realizar una capacitación acerca del consumo de alimentos cárnicos procesados a los trabajadores, para intentar reducir su consumo.

Glosario

- **Anemia:** Es una afección por la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos le suministran el oxígeno a los tejidos corporales.
- **Antioxidante:** Los antioxidantes son sustancias naturales o fabricadas por el hombre que pueden prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células. Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos, incluyendo frutas y verduras.
- **Desnutrición:** La desnutrición es causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también puede ser causada por una dieta inapropiada (hipocalórica o con insuficientes proteínas).
- **Gluten:** Es un conjunto de proteínas contenidas exclusivamente en la harina de los cereales, fundamentalmente el trigo. Ayuda a la elasticidad y consistencia de la masa de harina. El gluten no es una proteína indispensable para el ser humano y puede ser sustituido.
- **Hipertensión:** La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias, a medida que el corazón bombea sangre a través del cuerpo. Hipertensión es otro término empleado para describir la presión arterial alta.
- **Inmunidad:** Es un término que describe el estado de tener suficientes defensas biológicas para evitar la infección, enfermedad u otra invasión biológica no deseada.
- **Macronutrientes:** Nutrientes requeridos en grandes cantidades por el organismo humano y que además aportan la energía necesaria para las diversas reacciones metabólicas, así como construcción de tejidos, sistemas y mantenimiento de las funciones corporales en general: y estos son las proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- **Metabolismo:** Se refiere a todos los procesos físicos y químicos del cuerpo que convierten o usan energía como: respirar, circulación sanguínea, regulación de la temperatura corporal, digestión de alimentos y nutrientes, funcionamiento del cerebro y los nervios, etc.

- **Micronutrientes:** Los micronutrientes son las vitaminas y minerales, estos son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud pero no para producir energía.
- **Riboflavina:** La riboflavina es una vitamina B. Se puede encontrar en ciertos alimentos como la leche, la carne, los huevos, las nueces, la harina enriquecida y las verduras de color verde. La riboflavina es con frecuencia utilizada en combinación con otras vitaminas B en productos de vitaminas del complejo B. El complejo de vitamina B generalmente incluye la vitamina B1 (tiamina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B3 (niacina/niacinamida), la vitamina B5 (ácido pantoténico), la vitamina B6 (piridoxina), la vitamina B12 (cianocobalamina) y el ácido fólico.
- **Sedentarismo:** El sedentarismo es un estilo de vida que incluye muy poco ejercicio, lo que suele aumentar el riesgo de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares.

Bibliografía

- Alomia , M. G. (2012). *Tesis: Diseño y Planificación de menús Nutricionales para niños del centro infantil "Aldeas Infantiles SOS" con problemas de desnutrición en el sector Mena 2 al sur de Quito.*
- Arellano Martínez, K. (2014). *Proyecto de mejoramiento de los menús nutricionales para el centro de desarrollo infantil del buen vivir "Sara Espindola" de la ciudad de Tulcan.* Quito.
- Astiasarán, I., & Martínez, A. (2003). *Alimentos Composición y Propiedades.* España: Mc Graw-Hill.
- Bello Gutiérrez, J. (2010). *Calidad de Vida, Alimentos y Salud Humana.* Dias de Santos.
- Boletín Semestral de Nutrición. (2013). *Salud y Nutrición.* Bogotá-Colombia: Publicación de Cenipalma.
- Caruci, J., & Caruci, N. (2005). *Nutrición y Salud "Principios Básicos".* Caribe Inc.
- Cervera, P., Clapés, J., & Figolfas, R. (2004). *Alimentación y Dietoterapia* (Vol. Cuarta Edición). Colombia: Mc Graw-Hill.
- Diario El Telégrafo. (20 de Diciembre de 2013). *El Telégrafo.* Obtenido de <http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/seis-de-cada-10-adultos-tiene-sobrepeso-en-el-pais.html>
- FAO/WHO/ONU. (2011). *Reporte Interno.*
- García Blandon, P. (2000). *Fundamentos de Nutrición.* En *Nutrición y Salud.* Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia San José.
- Gil, Á. (2010). *Tratado de Nutrición.* En *Nutrición Humana en el estado de Salud* (Segunda Edición ed., Vol. Tercer Tomo). Madrid, España: Médica Panamericana.
- Koziol, M. (1990). *A B C de la Nutrición.* Quito, Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- La Salud Enciclopedia Salvat, con colaboración de OMS. (2001). *Alimentación y Salud* (Vol. Tomo 1). España.
- Lutz, C., & Przytulski, K. (2011). *Nutrición y Dietoterapia* (Quinta Edición ed.). Mexico DF: Mc Graw Hill.
- Mataix Verdú, J. (2006). *Nutrición y Salud Pública.* Masson S.A.
- Mataix Verdú, J. (2009). *Nutrición y Alimentación Humana.* Oceano España.

- Ministerio de Salud Pública. (2000). Los Nutrientes en el Organismo. *Dirección Nacional de Nutrición*.
- Ministerio de Salud Pública ENSANUT-ECU. (2011-2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* (Vol. Tomo I). Ecuador.
- Municipio de Guayaquil. (Agosto 2012). Nutrición y Hábitos alimentarios Saludables. *Aprendamos una Oportunidad para Superarnos*.
- Novillo, N. (2007). *Nutrición para deportistas*. Guayaquil.
- OMS. (2012). *Calorías y Alimentación*. Recuperado el 5 de 11 de 2013, de <http://www.craneosacral.org/alimentacion/calorias.htm>
- Pérez Llamas, F., & Zamora Navarro, S. (2002). *Nutrición y Alimentación Humana*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Solomons, G., & Fryhle, G. (2001). *Química Orgánica*. Rio de Janeiro: TLC.
- Yudkin, J. (2007). *Enciclopedia de la Nutrición* (Vol. Primera Edición). Mexico-Trillas: Penguin Books.

Anexos

Anexo 1: Lista de precios

INGREDIENTE	CANTIDAD	COSTO
Aceite	100 g	\$ 0,20
Acelga	100 g	\$ 0,22
Aguacate	100 g	\$ 1,00
Apio	100 g	\$ 0,50
Arepas de Maíz	100 g	\$ 1,00
Arroz	100 g	\$ 0,13
Atún en Lata	100 g	\$ 0,80
Azúcar	100 g	\$ 0,13
Babaco	100 g	\$ 0,30
Café	100 g	\$ 1,00
Brócoli	100 g	\$ 0,33
Camarones	100 g	\$ 0,88
Canguil	100 g	\$ 0,33
Carne de Cerdo	100 g	\$ 0,77
Carne de Res	100 g	\$ 0,66
Cebolla	100 g	\$ 0,33
Cebolla blanca	100 g	\$ 0,22
Choclo	100 g	\$ 0,26
Claudia	100 g	\$ 0,25
Col blanca	100 g	\$ 0,31
Col Verde	100 g	\$ 0,31
Corvina	100 g	\$ 0,88
Durazno	100 g	\$ 0,28
Espinaca	100 g	\$ 0,16
Frutilla	100 g	\$ 0,25
Granadilla	100 g	\$ 0,25
Guanábana	100 g	\$ 0,35
Harina de Maíz	100 g	\$ 0,33
Harina de trigo	100 g	\$ 0,22
Huevo	100 g	\$ 0,28
Jitomate	100 g	\$ 0,22
Leche	100 g	\$ 0,09
Lechuga	100 g	\$ 0,16
Lechuga Crespa	100 g	\$ 0,22
Lenteja	100 g	\$ 0,17
Limón R.	100 g	\$ 0,27
Lima Dulce	100 g	\$ 0,30
Maicena	100 g	\$ 0,27

INGREDIENTE	CANTIDAD	COSTO
Mandarina	100 g	\$ 0,22
Mango	100 g	\$ 0,33
Manteca de Cerdo	100 g	\$ 0,44
Mantequilla	100 g	\$ 1,00
Manzana	100 g	\$ 0,33
Melón	100 g	\$ 0,22
Mora Z.	100 g	\$ 0,22
Mortadela	100 g	\$ 0,80
Naranja	100 g	\$ 0,17
Pan B.	100 g	\$ 0,33
Pan M.	100 g	\$ 0,35
Pan G.	100 g	\$ 0,35
Pan I.	100 g	\$ 0,35
Pan	100 g	\$ 0,33
Pan Empanada	100 g	\$ 0,88
Pan Mestizo	100 g	\$ 0,33
Papa Chola	100 g	\$ 0,11
Papaya	100 g	\$ 0,35
Pepinillo	100 g	\$ 0,40
Pera C.	100 g	\$ 0,25
Pera U.	100 g	\$ 0,25
Pescado Dorado	100 g	\$ 0,88
Plátano	100 g	\$ 0,20
Plátano orito	100 g	\$ 0,20
Pollo	100 g	\$ 0,65
Quesadillas	100 g	\$ 1,00
Queso	100 g	\$ 0,85
Quínoa	100 g	\$ 0,40
Rábano	100 g	\$ 0,22
Salchicha	100 g	\$ 0,86
Sandía	100 g	\$ 0,25
Taxo	100 g	\$ 0,25
Tomate	100 g	\$ 0,33
Tomate de árbol	100 g	\$ 0,26
Quesadilla	100 g	\$ 0,65
Uva	100 g	\$ 0,33
Vaina	100 g	\$ 0,22
Verde	100 g	\$ 0,26
Yuca	100 g	\$ 0,55
Zanahoria	100 g	\$ 0,22
Zanahoria Amarilla	100 g	\$ 0,22
Zapallo	100 g	\$ 0,40

Anexo 2: Encuesta aplicada a los trabajadores

Nombre: _____

Fecha: _____

Tiempo en la Empresa: _____

Señale con una X la opción que prefiera

1. ¿Cuántas comidas ingiere al día?

3 4 5 6 o más

2. ¿Cómo calificaría el DESAYUNO que le proporciona la empresa?

Muy bueno Bueno Regular Malo

3. ¿Cómo calificaría el ALMUERZO que le proporciona la empresa?

Muy bueno Bueno Regular Malo

4. ¿Qué alimentos prefiere en la Sopa?

Sopa de Verduras	<input type="checkbox"/>
Sopa de Pollo	<input type="checkbox"/>
Sopa de Carne	<input type="checkbox"/>
Sopa de Fideo	<input type="checkbox"/>
Locros	<input type="checkbox"/>
Crema	<input type="checkbox"/>
Todas	<input type="checkbox"/>

5. ¿Qué alimentos prefiere en el plato fuerte?

Pollo	<input type="checkbox"/>
Came	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>
Leguminosas (Frejol, Lenteja, Garbanzo)	<input type="checkbox"/>
Papas	<input type="checkbox"/>
Fideo	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>
Todos	<input type="checkbox"/>

6. ¿Usted merienda?

SI NO

7. ¿Qué acostumbra merendar?

Sopa	<input type="checkbox"/>
Plato Fuerte	<input type="checkbox"/>
Jugo	<input type="checkbox"/>
Café con Pan o Sánduche	<input type="checkbox"/>

8. Escriba en números la frecuencia en la que consume los siguientes alimentos en la semana

ALIMENTO	NUNCA	VECES A LA SEMANA (#)
LÁCTEOS		
CARNES		
PESCADOS		
HUEVOS		
LEGUMBRES (Frejol, Lenteja, Garbanzo)		
VERDURAS		
FRUTAS		
PAPAS FRITAS		
HOT DOG/ PIZZA		

9. Señale con una X los alimentos que le gustaría Consumir

LÁCTEOS	Leche	Queso	Yogurt	Mantequilla	Nata
CARNES	Cerdo	Res	Pollo	Pescado	Mariscos
CEREALES	Arroz	Papas	Fideo	Pastel	Sánduche
	Verde	Galletas	Pan	Tortilla de yuca	Tortilla de verde
HUEVOS	Fritos	Revueltos	Duros	Tibios	Pasados
LEGUMBRES	Arveja	Frejol	Garbanzo	Habas	Lenteja
HORTALIZAS	Acelga	Brócoli	Cebolla	Col	Coliflor
	Espinaca	Lechuga	Pepinillo	Pimiento	Rábano
	Tomate	Zanahoria	Aguacate	Zuquini	Col morada
FRUTAS	Durazno	Pera	Manzana	Papaya	Melón
	Piña	Naranja	Mora	Sandía	Tomate de Árbol
	Guayaba	Babaco	Plátano	Limón	Mandarina
BEBIDAS	Agua	Gaseosa	Jugo	Té	Café

10. ¿Qué cantidad de Comida Rápida consume a la semana?

Nunca 1 Vez 2 Veces 3 Veces Más de 4 Veces

11. ¿Conoce los riesgos del sobrepeso?

SI NO

12. ¿Hace ejercicio físico a la semana?

SI NO

Camina 1 hora SI NO

Otro deporte, Detalle y tiempo _____

Anexo 3: Menús actuales

Menú de la semana del 10 al 14 de febrero 2014

FECHA	DESAYUNO	SOPA	PLATO FUERTE	ENSALADA Y GUARNICIONES	POSTRE	BEBIDA
10-02-2014	Café, horchata Leche con chocolate Sanduche de queso y jamón Tortilla de huevo Taja de sandía	Bolas de verde	Carne entomatada Bistec de higado	Ensalada de lechuga con aguacate Papa al horno con mantequilla Arroz	Flan de vainilla o taja de papaya	Jugo de babaco o piña
11-02-2014	Café, agua aromática Seco de costilla Papa al vapor Jugo de tomate	Locro de acelga	Chaulafán especial Lomo napolitano	Ensalada de col morada con mayonesa Maqueño frito Arroz	Charlota o taja de piña	Jugo de tamarindo o guayaba
12-02-2014	Café, agua aromática Tortilla de yuca con queso y huevo frito Jugo de mora	Juliana	Pollo al horno	Garbanzo sazonado Tomate al ajonjolí Arroz al curry	Emborrajado o taja de sandía	Jugo de maracuyá o guanábana
13-02-2014	Café, agua aromática Colada de plátano Sanduche de mantequilla con jamón, pan de dulce Taja de papaya	Fideo con pollo	Chuleta en salsa de champiñones Atún encurtido	Ensalada de choclo con zanahoria y pimiento Papa frita Arroz al perejil	Torta de chocolate o taja de melón	Jugo de naranjilla o Limonada
14-02-2014	Café, agua aromática Arroz con pollo Tomate al perejil Avena	Yaguarocro	Guiso de carne	Ensalada de brócoli con mayonesa Maduro al vapor Arroz amarillo	Helado o fruta	Jugo de naranja

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pollo estofado Arroz Papa al horno Ensalada Bebida Manzana	Bistec de carne Arroz Maqueño frito Ensalada Bebida Mandarina	Pollo al horno Arroz Garbanzo sazonado Bebida Guineo	Chuleta en salsa de champiñones Arroz Ensalada Papa frita Bebida Torta de chocolate	Guiso de carne Arroz Maduro al vapor Ensalada Bebida Pera

Desayuno

Café colado	84 kcal	300 porción de 1 mililitro
Sándwich, NE	253 kcal	1 sándwich
Omelet o huevos revueltos, grasa añadida durante la cocción	83 kcal	1 huevo mediano
Sandía, cruda	24 kcal	80 porción de 1 gramo
444 kcal		

Almuerzo

Sopa Bolas de verde	435 kcal	300 porción 1 mililitro
Bistec, NE respecto al tipo de carne, cocida, magra sólo comida	224 kcal	120 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Lechuga, cruda	8 kcal	60 porción de 1 gramo
Avocado, crudo	32 kcal	20 porción de 1 gramo
Patata/papa blanca, al gratén	67 kcal	70 porción de 1 gramo
Flan	88 kcal	50 porción de 1 gramo
Zumo de piña	182 kcal	11 fl oz
1202 kcal		

Cena

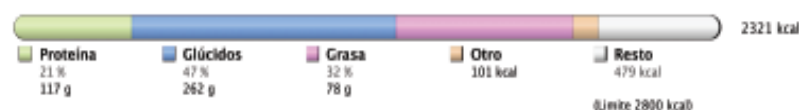
Pollo, muslo de pierna, estofado de, piel comida	303 kcal	150 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Lechuga, cruda	8 kcal	60 porción de 1 gramo
Avocado, crudo	32 kcal	20 porción de 1 gramo
Patata/papa blanca, al gratén	67 kcal	70 porción de 1 gramo
Refresco (bebida sin alcohol), NE	100 kcal	250 porción de 1 mililitro
Manzana, cruda	1 kcal	1 porción de 1 gramo
675 kcal		

Snacks

0 kcal

Total

Goal **2800 kcal**



Energía	2321 kcal	Alcohol	0 g	Luteína y Zeaxantina	659 µg	Folato	437 µg	Fósforo	1055 mg
Proteína	117 g	Agua	1300 g	Vitamina E	4 mg	Folato (EFD)	596 µg	Potasio	2648 mg
Glúcidos	262 g	Colesterol	486 mg	+ Vitamina E Agregada	0 mg	+ Ácido Fólico	229 µg	Sodio	6215 mg
+ Azúcares	108 g	Vitamina A	575 µg	Vitamina K	71 µg	+ Folato Alimento	210 µg	Zinc	15 mg
+ Fibras	14 g	Retinol	287 µg	Vitamina C	211 mg	Vitamina B12	4 µg	Cobre	1 mg
Grasa	78 g	Alfa Caroteno	14 µg	Tiamina	1 mg	+ Vit. B12 Agregada	0 µg	Selenio	126 µg
+ Ácidos Grasos Mon.	32 g	Beta Caroteno	745 µg	Riboflavina	1 mg	Calcio	464 mg	Cafelina	18 mg
+ Ácidos Grasos Pol.	17 g	Beta Criptoxantina	79 µg	Niacina	27 mg	Hierro	15 mg	Teobromina	0 mg
+ Ácidos Grasos Sat.	22 g	Licopeno	3626 µg	Vitamina B6	2 mg	Magnesio	208 mg		

Desayuno

Café colado	84 kcal	300 porción de 1 mililitro
Carne de res, asado de tira, cocida, magra sólo comida	264 kcal	90 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Patata/papa blanca, cocida, sin piel, grasa no añadida durante la ...	51 kcal	60 porción de 1 gramo
Zumo de tomate	57 kcal	11 fl oz
620 kcal		

Almuerzo

LOCRO DE ACELGA	326 kcal	380 porción de 1 mililitro
Pastel, carne molida, tamaño individual o torta	306 kcal	100 porción de 1 gramo
Repollo, morado, cruda	25 kcal	80 porción de 1 gramo
Mayonesa, regular	50 kcal	7 porción de 1 gramo
Plátano, maduro, frito	117 kcal	60 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Postre de gelatina con crema batida	49 kcal	60 porción de 1 gramo
Zumo de fruta, NE	158 kcal	11 fl oz
1195 kcal		

Cena

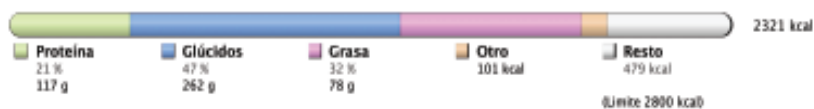
Bistec, NE respecto al tipo de carne, cocida, magra sólo comida	262 kcal	140 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Plátano, maduro, frito	136 kcal	70 porción de 1 gramo
Lechuga, ensalada con verdura surtida incluyendo tomates y/o za...	14 kcal	80 porción de 1 gramo
Refresco (bebida sin alcohol), NE	100 kcal	250 porción de 1 mililitro
Fruta, NE respecto a tipo	41 kcal	70 porción de 1 gramo
717 kcal		

Snacks

0 kcal

Total

Goal 2800 kcal



Energía	2533 kcal	Alcohol	0 g	Luteína y Zeaxantina	12714 µg	Folato	708 µg	Fósforo	1348 mg
Proteína	107 g	Agua	1979 g	Vitamina E	8 mg	Folato (EFD)	931 µg	Potasio	4665 mg
Glúcidos	310 g	Colesterol	205 mg	+ Vitamina E Agregada	0 mg	+ Ácido Fólico	324 µg	Sodio	5174 mg
+ Azúcares	156 g	Vitamina A	1162 µg	Vitamina K	616 µg	+ Folato Alimento	386 µg	Zinc	20 mg
+ Fibras	19 g	Retinol	371 µg	Vitamina C	243 mg	Vitamina B12	6 µg	Cobre	1 mg
Grasa	93 g	Alfa Caroteno	281 µg	Tiamina	2 mg	+ Vit. B12 Agregada	0 µg	Selenio	127 µg
+ Ácidos Grasos Mon.	37 g	Beta Caroteno	9228 µg	Riboflavina	2 mg	Calcio	767 mg	Cafeína	18 mg
+ Ácidos Grasos Pol.	20 g	Beta Criptoxantina	256 µg	Niacina	30 mg	Hierro	23 mg	Teobromina	0 mg
+ Ácidos Grasos Sat.	29 g	Lycopeno	31010 µg	Vitamina B6	4 mg	Magnesio	381 mg		

Desayuno

Café colado	84 kcal	300 porción de 1 mililitro
Pasteles de yuca, a la portorriqueña	203 kcal	80 porción de 1 gramo
Huevo, entero, frito	76 kcal	1 mediano
Zumo de moras	130 kcal	11 fl oz
494 kcal		

Almuerzo

Sopa Juliana	511 kcal	300 porción de 1 mililitro
Pollo, ala, asada, a la plancha, u horneada, piel comida	288 kcal	100 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Garbanzos, secos, cocidos, grasa añadida durante la cocción	189 kcal	80 porción de 1 gramo
Tomates, crudos	3 kcal	1 tajada fina/pequeña
Sandía, cruda	21 kcal	70 porción de 1 gramo
Zumo de maracuyá	190 kcal	11 fl oz
1366 kcal		

Cena

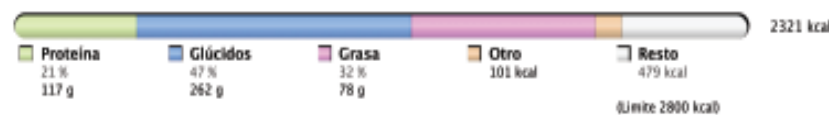
Pollo, ala, asada, a la plancha, u horneada, piel comida	374 kcal	130 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Garbanzos, secos, cocidos, grasa añadida durante la cocción	189 kcal	80 porción de 1 gramo
Tomates, crudos	3 kcal	1 tajada fina/pequeña
Refresco (bebida sin alcohol), NE	100 kcal	250 porción de 1 mililitro
Plátano, blanco, maduro (guineo blanco maduro)	106 kcal	1 fruta
936 kcal		

Snacks

0 kcal

Total

Goal **2800 kcal**



Energía	2795 kcal	Alcohol	0 g	Luteína y Zeaxantina	490 µg	Folato	520 µg	Fósforo	1235 mg
Proteína	118 g	Agua	1676 g	Vitamina E	10 mg	Folato (EFD)	687 µg	Potasio	3784 mg
Glúcidos	293 g	Coolesterol	457 mg	+ Vitamina E Agregada	0 mg	+ Ácido Fólico	238 µg	Sodio	4632 mg
+ Azúcares	145 g	Vitamina A	473 µg	Vitamina K	101 µg	+ Folato Alimento	284 µg	Zinc	13 mg
+ Fibras	21 g	Retinol	264 µg	Vitamina C	155 mg	Vitamina B12	2 µg	Cobre	2 mg
Grasa	122 g	Alfa Caroteno	127 µg	Tiamina	1 mg	+ Vit. B12 Agregada	0 µg	Selenio	113 µg
+ Ácidos Grasos Mon.	44 g	Beta Caroteno	2371 µg	Riboflavina	2 mg	Calcio	335 mg	Cafeína	18 mg
+ Ácidos Grasos Pol.	31 g	Beta Criptoxantina	179 µg	Niacina	38 mg	Hierro	19 mg	Teobromina	0 mg
+ Ácidos Grasos Sat.	32 g	Licopeno	4048 µg	Vitamina B6	3 mg	Magnesio	356 mg		

Desayuno

Bebida rica en calorías, en lata o en polvo, reconstituida	329 kcal	300 porción de 1 mililitro
Sándwich de jamón, con mantequilla	194 kcal	80 porción de 1 gramo
Panecillo, dulce	223 kcal	1 mediano
Papaya, cruda	23 kcal	60 porción de 1 gramo
769 kcal		

Almuerzo

Sopa de pollo y fideos, con trozos	143 kcal	380 porción de 1 mililitro
Chuleta de carne de cerdo, frito, magro sólo comida	248 kcal	110 porción de 1 gramo
Maíz, blanco, cocido, de fresco, grasa añadida durante la cocción	48 kcal	40 porción de 1 gramo
Zanahorias, crudas	12 kcal	30 porción de 1 gramo
Pimiento	3 kcal	10 porción de 1 gramo
Patata/papa blanca, fritura	117 kcal	60 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Torta de chocolate	0 kcal	50 porción 1 gramo
Limonada, concentrado congelado, no reconstituida	145 kcal	80 porción de 1 gramo
879 kcal		

Cena

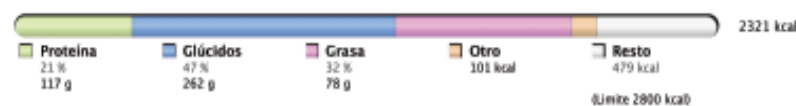
Chuleta de carne de cerdo, frito, magro sólo comida	248 kcal	110 porción de 1 gramo
Maíz, blanco, cocido, de fresco, grasa añadida durante la cocción	48 kcal	40 porción de 1 gramo
Zanahorias, crudas	12 kcal	30 porción de 1 gramo
Pimiento	3 kcal	10 porción de 1 gramo
Patata/papa blanca, fritura	117 kcal	60 porción de 1 gramo
Arroz, blanco, cocido, vaporizado, grasa añadida durante la cocción	164 kcal	120 porción de 1 gramo
Torta de chocolate	0 kcal	50 porción 1 gramo
Refresco (bebida sin alcohol), NE	100 kcal	250 porción de 1 mililitro
691 kcal		

Snacks

0 kcal

Total

Goal **2800 kcal**



Energía 2339 kcal	Alcohol 0 g	Luteína y Zeaxantina 702 µg	Folato 537 µg	Fósforo 1575 mg
Proteína 118 g	Agua 1474 g	Vitamina E 7 mg	Folato (EFD) 789 µg	Potasio 3096 mg
Glúcidos 298 g	Coolesterol 353 mg	+ Vitamina E Agregada 0 mg	+ Ácido Fólico 361 µg	Sodio 4823 mg
+ Azúcares 137 g	Vitamina A 1421 µg	Vitamina K 51 µg	+ Folato Alimento 174 µg	Zinc 14 mg
+ Fibras 14 g	Retinol 614 µg	Vitamina C 113 mg	Vitamina B12 4 µg	Cobre 2 mg
Grasa 78 g	Alfa Caroteno 3170 µg	Tiamina 4 mg	+ Vit. B12 Agregada 0 µg	Selenio 173 µg
+ Ácidos Grasos Mon. 29 g	Beta Caroteno 7868 µg	Riboflavina 2 mg	Calcio 597 mg	Cafena 18 mg
+ Ácidos Grasos Pol. 16 g	Beta Criptoxantina 519 µg	Niacina 38 mg	Hierro 18 mg	Teobromina 3 mg
+ Ácidos Grasos Sat. 20 g	Licopeno 1 µg	Vitamina B6 3 mg	Magnesio 311 mg	

Desayuno

Café colado	84 kcal	300 porción de 1 mililitro
Arroz con pollo, a la portorriqueña (Arroz con pollo)	354 kcal	120 porción de 1 gramo
Tomates, crudos	3 kcal	1 tajada fina/pequeña
Bebida de harina de avena, portorriqueña	142 kcal	11 fl oz
583 kcal		

Almuerzo

Yaguarlocro	239 kcal	380 porción 1 mililitro
Carne de res, guiso, cocida, magra sólo comida	281 kcal	120 porción de 1 gramo
Brócoli, cocido, de fresco, grasa no añadida durante la cocción	28 kcal	80 porción de 1 gramo
Mayonesa, regular	50 kcal	7 porción de 1 gramo
Plátano grande maduro, cocido	69 kcal	60 porción de 1 gramo
Arroz amarillo, cocido, regular, grasa añadida durante la cocción	132 kcal	120 porción de 1 gramo
Helado, fruta	77 kcal	60 porción de 1 gramo
Zumo de naranja, NE	154 kcal	11 fl oz
1030 kcal		

Cena

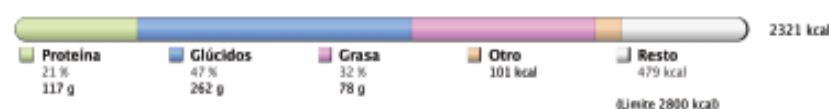
Carne de res, guiso, cocida, magra sólo comida	281 kcal	120 porción de 1 gramo
Brócoli, cocido, de fresco, grasa no añadida durante la cocción	28 kcal	80 porción de 1 gramo
Mayonesa, regular	50 kcal	7 porción de 1 gramo
Plátano grande maduro, cocido	69 kcal	60 porción de 1 gramo
Arroz amarillo, cocido, regular, grasa añadida durante la cocción	132 kcal	120 porción de 1 gramo
Pera, cruda	96 kcal	1 pera mediana (ca. 2-1/2 por ...
Refresco (bebida sin alcohol), NE	100 kcal	250 porción de 1 mililitro
756 kcal		

Snacks

0 kcal

Total

Goal 2800 kcal



Energía 2369 kcal	Alcohol 0 g	Luteína y Zeaxantina 2296 µg	Folato 566 µg	Fósforo 1021 mg
Proteína 116 g	Agua 1609 g	Vitamina E 6 mg	Folato (EFD) 680 µg	Potasio 3038 mg
Glúcidos 314 g	Coolesterol 278 mg	+ Vitamina E Agregada 0 mg	+ Ácido Fólico 162 µg	Sodio 4005 mg
+ Azúcares 163 g	Vitamina A 280 µg	Vitamina K 257 µg	+ Folato Alimento 403 µg	Zinc 25 mg
+ Fibras 18 g	Retinol 71 µg	Vitamina C 265 mg	Vitamina B12 6 µg	Cobre 1 mg
Grasa 69 g	Alfa Caroteno 449 µg	Tiamina 1 mg	+ Vit. B12 Agregada 0 µg	Selenio 102 µg
+ Ácidos Grasos Mon. 24 g	Beta Caroteno 2142 µg	Riboflavina 1 mg	Calcio 296 mg	Caféina 18 mg
+ Ácidos Grasos Pol. 13 g	Beta Criptoxantina 319 µg	Niacina 19 mg	Hierro 33 mg	Teobromina 0 mg
+ Ácidos Grasos Sat. 19 g	Licopeno 1324 µg	Vitamina B6 2 mg	Magnesio 232 mg	