



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOSPITALIDAD Y SERVICIOS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

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

TEMA: PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 6 A 11
AÑOS, QUE ACUDEN AL PROYECTO “MI P.A.N.A” UBICADO EN EL
SECTOR CHILIBULO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA.

AUTOR: ESTHER GEOVANNA GUALA SÁNCHEZ

DIRECTOR: DRA. LOZA CAMPAÑA MARÍA GABRIELA

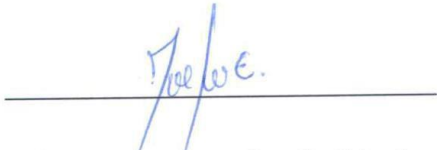
MARZO - 2017

QUITO - ECUADOR

AUTORIA

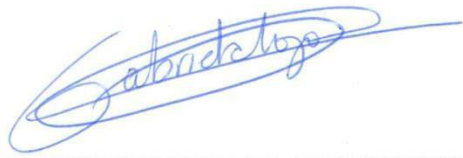
Esther Geovanna Guala Sánchez, declaro bajo juramento que el proyecto de grado titulado: Propuesta de menús nutricionales para los niños en edad escolar de 6 a 11 años, que acuden al proyecto “MI P.A.N.A” ubicado en el sector Chilibulo, Cantón Quito, Provincia de Pichincha, es de mi propia autoría y no es copia parcial o total de algún otro documento u obra del mismo tema. Asumo la responsabilidad de toda la información que contiene la presente investigación.

Atentamente.


Esther Geovanna Guala Sánchez

CERTIFICACIÓN

Yo, María Gabriela Loza, certifico que el presente trabajo que lleva por título “PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS QUE ACUDEN AL PROYECTO “MI P.A.N.A” UBICADO EN EL SECTOR CHILIBULO CANTON QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”, fue desarrollado por ESTHER GEOVANNA GUALA SÁNCHEZ bajo mi dirección y supervisión para acceder al título de Administrador Gastronómico. El trabajo se encuentra terminado y cumple con las condiciones requeridas por el reglamento de Trabajo de Titulación artículo 18 y 25.



.....

Gabriela Loza

DIRECTORA DEL TRABAJO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de tesis primeramente a Dios, que está conmigo en los buenos y malos momentos y que gracias a su infinito amor y misericordia he podido llegar a donde estoy.

A mi padre por apoyarme económicamente y moralmente para poder cumplir mis sueños

A mi madre, a mis hermanos Jonathan y Marcos por soportarme en mis momentos de estrés y desesperación.

A la persona que estuvo apoyándome moralmente desde el principio hasta el final de mi carrera, aquella persona que cuando quise dejarlo todo me dio ánimos para continuar en esta

A mis abuelitas Rosa y María, a mi abuelito Pedro a todos mis tíos, todas mis tías y a todos mis primos, gracias porque siempre han estado pendiente de mí.

En especial a mis tíos Marcelo y Fanny, gracias por su amor y por todo lo que han hecho por mi familia y por mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Doctora Gabriela Loza por brindarme sus conocimientos para la realización de la tesis.

Agradezco al director del proyecto “MI P.A.N.A” por haberme permitido realizar el estudio en ese lugar

Agradezco a la Universidad Tecnológica Equinoccial, por haberme formado en el ámbito profesional

Agradezco a todos los profesores y profesoras de la carrera de Gastronomía que han sido parte de este logro alcanzado.

FORMULARIO DE REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

PROYECTO DE TITULACIÓN

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1723646442
APELLIDO Y NOMBRES:	Guala Esther Geovanna
DIRECCIÓN:	Palestina y Jericó Oe 11-211
EMAIL:	geovis.21@gmail.com
TELÉFONO FIJO:	3103167
TELÉFONO MOVIL:	0998544399

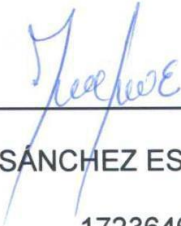
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Propuesta de menús nutricionales para niños de 6 a 11 años, que acuden al proyecto "MI P.A.N.A" ubicado en el sector Chilibulo, cantón Quito, provincia de Pichincha.
AUTOR O AUTORES:	Esther Geovanna Guala Sánchez
FECHA DE ENTREGA DEL PROYECTO DE TITULACIÓN:	20 de Junio del 2017
DIRECTOR DEL PROYECTO DE TITULACIÓN:	Dra. María Gabriela Loza Campaña
PROGRAMA	PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO <input type="checkbox"/>
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Administrador gastronómico
RESUMEN: Mínimo 250 palabras	<p>El presente trabajo está compuesto por tres capítulos, en el primer capítulo se habla brevemente de la relación que existe entre alimentación y nutrición, también se analiza cuidadosamente el proceso de la nutrición en el área escolar y se verifica los requisitos nutricionales en los niños.</p> <p>En el capítulo dos se explica los métodos factibles para desarrollar la investigación, siendo la más importante la encuesta que se aplicó en los niños para identificar como se están alimentando, también se</p>

	<p>usó un recordatorio de 24 horas para conocer las preferencias de los niños al momento de alimentarse y su consumo de calorías promedio por último se aplicó el examen antropométrico para tener una idea de su situación nutricional.</p> <p>En el tercer capítulo, se creó la propuesta de menús nutricionales que cuentan con tablas nutricionales y recetas estándar que permitirán cumplir con los requerimientos nutricionales adecuados a la edad de los niños. Con ellos se proporciona la ayuda que los niños del proyecto “MI P.A.N.A” necesitan, con el apoyo de los padres y las personas que laboran en ese lugar.</p>
PALABRAS CLAVES:	Menús nutricionales, nutrición, distribución de kilocalorías para niños de 6 a 11 años
ABSTRACT:	<p>This work consists of three chapters, the first chapter will briefly discuss the relationship between food and nutrition. The process is carefully analyzed nutrition in the school area and verify what the nutritional requirements for children will be.</p> <p>In chapter two will be explained, which are feasible to develop research methods, the most important survey that was used in children to identify as they are feeding a 24-hour recall was also used to meet preferences when feeding children and finally the BMI calculation was applied, these results were of great importance since it could diagnose the nutritional status of children and determine the characteristics that must have the nutritional menu.</p>

	<p>The proposed nutritional menus have nutritional tables, standard recipes that would meet the nutritional requirements appropriate to the age of the children was developed in the third chapter. With them the help that children project "MI P.A.N.A" need, with the support of parents and people who work in that place is provided.</p>
KEYWORDS	<p>Nutrition menus, nutrition, distribution of kilocalories for children from 6 to 11 years</p>

Se autoriza la publicación de este Proyecto de Titulación en el Repositorio Digital de la Institución.

f. _____



GUALA SÁNCHEZ ESTHER GEOVANNA

172364644-2

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **GUALA SÁNCHEZ ESTHER GEOVANNA**, CI 172364644-2, autora del proyecto titulado: Propuesta de menús nutricionales para niños de 6 a 11 años, que acuden al proyecto “MI P.A.N.A” ubicado en el sector Chilibulo, cantón Quito, provincia de Pichincha previo a la obtención del título de **ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO** en la Universidad Tecnológica Equinoccial.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las Instituciones de Educación Superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la BIBLIOTECA de la Universidad Tecnológica Equinoccial a tener una copia del referido trabajo de graduación con el propósito de generar un Repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Quito, 20 de junio del 2017

f: 
GUALA SÁNCHEZ ESTHER GEOVANNA
172364644-2



MINISTERIOS DE LA COMUNIDAD CRISTIANA INTERNACIONAL "PLENITUD DE VIDA"

"Con un gran amor a Dios y a la gente formamos familias unidas y vidas renovadas"
Acuerdo Ministerial N° 0835

OFICIO

S.I. - 005

Quito DM, abril 16 de 2015

Sr. Lcdo.

Pablo Díaz

COORDINADOR ACADÉMICO CARRERA DE GASTRONOMÍA

Presente:

De mi Consideración:

A nombre de la comunidad Cristiana "Plenitud de Vida" reciba un cordial y caluroso saludo de esta su organización que labora en beneficio de familias vulnerables del sector.

En atención a su misiva fechada con el 14 de abril del presente año en el que se nos solicita que a la señorita Guala Sánchez Esther Geovanna se le permita obtener informe global para la realización de su tesis de grado cuyo tema es "PROPUESTA DE MENÚS NUTRICIONALES PARA NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS QUE ACUDEN AL PROYECTO "MI P.A.N.A" UBICADO EN EL SECTOR DE CHILIBULO, CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA".

Nos es grato informarle que no tenemos ningún problema, en darle todas las facilidades a que realice su trabajo, toda vez que el tema nos interesa puesto que atendemos a 263 niños y niñas de entre 3 a 18 años.

Sin más y deseosos de seguir realizando actividades de coordinación interinstitucional, nos despedimos deseándole éxitos en su labor diaria.

Atentamente,

Ing. Marcelo Guala
PRESIDENTE MINISTERIOS COCIPLEV

Dirección: Chilíbulo Calle Pelileo 314 y Pasaje Oe 10G (Pasaje A) a 1 cuadra y media de la Escuela "República de Irak"
Telfs.: Of 2644-335/ Pst 2962-594 Pag. Web: www.ministerioscociplev.org.ec

INDICE GENERAL

<i>Técnica de Investigación</i>	<i>II</i>
<i>Certificación</i>	<i>III</i>
<i>Dedicatoria</i>	<i>IV</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>V</i>
<i>Resumen</i>	<i>X</i>
<i>Summary</i>	<i>XI</i>
<i>Planteamiento del problema</i>	<i>XII</i>
<i>Justificación</i>	<i>XII</i>
<i>Objetivos</i>	<i>XIII</i>
<i>Objetivo General</i>	<i>XIV</i>
<i>Objetivos Específicos</i>	<i>XIV</i>
<i>Metodología de Investigación</i>	<i>XIV</i>
<i>Método Inductivo – Deductivo</i>	<i>XIV</i>
<i>Técnica de Investigación</i>	<i>XIV</i>
<i>Encuesta</i>	<i>XIV</i>
<i>CAPITULO 1</i>	<i>1</i>
<i>1. Marco Teórico</i>	<i>1</i>
<i>1.1 Conceptos de alimentación</i>	<i>1</i>
<i>1.1.1 Funciones de la alimentación</i>	<i>1</i>
<i>1.1.2 Alimentación correcta en niños</i>	<i>1</i>
<i>1.2 Definiciones de nutrición</i>	<i>1</i>
<i>1.2.1 Importancia de la nutrición en la infancia</i>	<i>2</i>
<i>1.2.2 Nutrición infantil en Ecuador</i>	<i>2</i>
<i>1.2.3 Situación Nutricional del Infante en Ecuador</i>	<i>3</i>
<i>1.2.4 Relación entre alimentación y nutrición</i>	<i>4</i>
<i>1.3 Nutriente</i>	<i>4</i>
<i>1.3.1 Macronutrientes</i>	<i>6</i>
<i>1.3.1.1 Hidratos de carbono</i>	<i>6</i>
<i>1.3.1.2 Proteínas</i>	<i>10</i>
<i>1.3.1.3 Grasas</i>	<i>12</i>
<i>1.3.2 Micronutrientes</i>	<i>15</i>
<i>1.3.2.1 Vitaminas</i>	<i>15</i>
<i>1.3.2.2 Minerales</i>	<i>19</i>
<i>1.4 Agua</i>	<i>21</i>
<i>1.5 Grupos alimenticios</i>	<i>22</i>
<i>1.6 Pirámide Nutricional</i>	<i>22</i>
<i>1.6.1 Niveles de la Pirámide</i>	<i>24</i>
<i>1.6.2 Requerimiento energético en niños y niñas</i>	<i>26</i>
<i>1.7 Actividad Física</i>	<i>28</i>
<i>1.8 Nutrición durante la edad escolar entre 5 a 11 años</i>	<i>29</i>
<i>1.8.1 Como afecta la escolarización a la nutrición</i>	<i>29</i>

<i>1.8.2 Nutrición en la comida escolar</i>	30
<i>1.8.3 Reglamento de bares escolares en Ecuador</i>	31
<i>1.9 Patrones de crecimiento en niños y niñas</i>	31
<i>1.9.1 Modelos de crecimiento y actividades durante la edad escolar</i>	32
<i>1.9.2 Peso para la edad para niños y niñas de 5 a 10 años</i>	33
<i>1.9.3 Talla para la edad para niños y niñas de 5 a 10 años</i>	35
<i>1.9.4 Índice de masa corporal para la edad</i>	37
CAPITULO 2	40
<i>2. Diagnóstico situacional</i>	40
<i>2.1 Historia</i>	41
<i>2.1.2 Fundación "Compassion International"</i>	41
<i>2.1.3 Infraestructura</i>	42
<i>2.1.4 Organigrama estructural</i>	42
<i>2.2 Evaluación nutricional</i>	42
<i>2.2.1 Recordatorio 24 horas</i>	43
<i>2.2.2 Examen Antropométrico</i>	46
<i>2.2.3 Peso para la edad</i>	51
<i>2.2.4 Talla para la edad</i>	52
<i>2.3 Encuesta</i>	62
CAPITULO 3	78
<i>3. Distribución de kilocalorías para niños de 6 a 11 años</i>	78
<i>3.1 Recomendaciones calóricas para niños del proyecto "MI P.A.N.A" de 6 a 11 años</i>	79
<i>3.2 Menús nutricionales para niños del proyecto 2"MI P.A.N.A"</i>	80
<i>3.3 Resumen de menús</i>	221
<i>3.4 Conclusiones</i>	227
<i>3.5 Recomendaciones</i>	229
<i>Bibliografía</i>	230
<i>Anexos</i>	233

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Cantidad de carbohidratos en algunos alimentos</i>	8
<i>Tabla 2 Recomendación para el consumo de carbohidratos según sexo y edad</i>	9
<i>Tabla 3 Recomendación para el consumo de proteínas según sexo y edad</i>	11
<i>Tabla 4 Requerimiento de grasas según sexo y edad</i>	15
<i>Tabla 5 Solubilidad de las vitaminas</i>	16
<i>Tabla 6 Clasificación y funciones de los minerales</i>	20
<i>Tabla 7 Ingesta de minerales por grupo Etereo</i>	21
<i>Tabla 8 Porcentaje de agua en algunos alimentos</i>	22
<i>Tabla 9 Porciones mínimas de alimentos según grupos alimenticios</i>	23
<i>Tabla 10 Recomendaciones de ingesta en niños y adolescentes</i>	27
<i>Tabla 11 Recordatorio de 24 horas</i>	43
<i>Tabla 12 Tabla de datos de niñas en edad escolar de 6 a 11 años</i>	47
<i>Tabla 13 Situación nutricional en niñas según el peso para la edad</i>	51
<i>Tabla 14 Situación nutricional en niñas según la talla para la edad</i>	52
<i>Tabla 15 Situación nutricional en niñas según el IMC</i>	53
<i>Tabla 16 Tabla de datos de niños en edad escolar de 6 a 11 años</i>	55
<i>Tabla 17 Situación nutricional en niños según el peso para la edad</i>	59
<i>Tabla 18 Situación nutricional en niños según la talla para la edad</i>	60
<i>Tabla 19 Situación nutricional en niñas según el IMC</i>	61
<i>Tabla 20 Tabulación encuesta niños pregunta 1</i>	62
<i>Tabla 21 Tabulación encuesta niños pregunta 2</i>	63
<i>Tabla 22 Tabulación encuesta niños pregunta 3</i>	64
<i>Tabla 23 Tabulación encuesta niños pregunta 4</i>	65
<i>Tabla 24 Tabulación encuesta niños pregunta 5</i>	66
<i>Tabla 25 Tabulación encuesta niños pregunta 6</i>	67
<i>Tabla 26 Tabulación encuesta niños pregunta 7</i>	68
<i>Tabla 27 Tabulación encuesta niños pregunta 8</i>	69
<i>Tabla 28 Tabulación encuesta niños pregunta 9</i>	70
<i>Tabla 29 Tabulación encuesta niños pregunta 10</i>	71
<i>Tabla 30 Tabulación encuesta niños pregunta 11</i>	72
<i>Tabla 31 Tabulación encuesta niños pregunta 12</i>	73
<i>Tabla 32 Tabulación encuesta niños pregunta 13</i>	74
<i>Tabla 33 Tabulación encuesta niños pregunta 14</i>	75
<i>Tabla 34 Tabulación encuesta niños pregunta 15</i>	76
<i>Tabla 35 Porcentaje de macronutrientes diarios recomendados</i>	78
<i>Tabla 36 Distribución energética en las tres comidas diarias</i>	78
<i>Tabla 37 Recomendación de nutrientes para niños de 6 a 8 años</i>	79
<i>Tabla 38 Recomendación de nutrientes para niños de 9 a 11 años</i>	79
<i>Tabla 39 Resumen de menús para niños de 6 a 8 años 9 meses</i>	221
<i>Tabla 40 Resumen de menús para niños de 9 años 11 meses a 11 años</i>	224

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Funciones de los nutrientes esenciales</i>	5
<i>Figura 2 Valor Clórico Total</i>	5
<i>Figura 3 Alimentos que proporcionan proteínas</i>	11
<i>Figura 4 Fuentes de grasa</i>	14
<i>Figura 5 Pirámide nutricional</i>	24
<i>Figura 6 Porciones de alimentos para niños niñas y adolescentes</i>	26
<i>Figura 7 Actividad Física y deporte en niños y niñas</i>	29
<i>Figura 8 Curvas peso para la edad en niñas</i>	33
<i>Figura 9 Curvas peso para la edad en niños</i>	34
<i>Figura 10 Curvas talla para la edad en niñas</i>	35
<i>Figura 11 Curvas talla para la edad en niños</i>	36
<i>Figura 12 Curvas IMC para la edad en niñas</i>	37
<i>Figura 13 Curvas IMC para la edad en niños</i>	38
<i>Figura 14 Ubicación del proyecto "MI P.A.N.A"</i>	40
<i>Figura 15 Gráfico de resultados de peso para la edad en niñas</i>	51
<i>Figura 16 Gráfico de resultados de talla para la edad en niñas</i>	53
<i>Figura 17 Gráfico de resultados de IMC en niñas</i>	54
<i>Figura 18 Gráfico de resultados de peso para la edad en niños</i>	59
<i>Figura 19 Gráfico de resultados de talla para la edad en niños</i>	60
<i>Figura 20 Gráfico de resultados del IMC en niños</i>	61
<i>Figura 21 Número de comidas que el infante consume al día</i>	63
<i>Figura 22 Niños/as que consumen alimentos nutritivos</i>	64
<i>Figura 23 Resultados de las razones por las cuales creen los niños que su alimentación no es nutritiva</i>	65
<i>Figura 24 Niños/as que desayunan en sus casas</i>	66
<i>Figura 25 Tipos de alimentos que consumen con mayor frecuencia en el desayuno</i>	67
<i>Figura 26 Resultados de los niños con respecto a llevar dinero a la escuela</i>	68
<i>Figura 27 Monto que llevan los niños para el recreo</i>	69
<i>Figura 28 Tipos de alimentos que consumen en el recreo</i>	70
<i>Figura 29 Resultados del consumo de almuerzo de los niños en sus hogares</i>	71
<i>Figura 30 Resultado del consumo de alimentos a media tarde</i>	72
<i>Figura 31 Alimentos que consumen con frecuencia a media tarde</i>	73
<i>Figura 32 Número de veces que los niños/as consumen merienda</i>	74
<i>Figura 33 Alimentos que consumen con frecuencia en la merienda</i>	75
<i>Figura 34 Resultados del consumo de agua diariamente</i>	76
<i>Figura 35 Resultados del consumo de porciones de frutas y verduras diarias</i>	77

RESUMEN

El presente trabajo está compuesto por tres capítulos, en el primer capítulo se habla brevemente de la relación que existe entre alimentación y nutrición, también se analiza cuidadosamente el proceso de la nutrición en el área escolar y se verifica los requisitos nutricionales en los niños.

En el capítulo dos se explica los métodos factibles para desarrollar la investigación, siendo la más importante la encuesta que se aplicó en los niños para identificar como se están alimentando, también se usó un recordatorio de 24 horas para conocer las preferencias de los niños al momento de alimentarse y su consumo de calorías promedio por último se aplicó el examen antropométrico para tener una idea de su situación nutricional.

En el tercer capítulo, se creó la propuesta de menús nutricionales que cuentan con tablas nutricionales y recetas estándar que permitirán cumplir con los requerimientos nutricionales adecuados a la edad de los niños. Con ellos se proporciona la ayuda que los niños del proyecto “MI P.A.N.A” necesitan, con el apoyo de los padres y las personas que laboran en ese lugar.

SUMMARY

This work consists of three chapters, the first chapter will briefly discuss the relationship between food and nutrition. The process is carefully analyzed nutrition in the school area and verify what the nutritional requirements for children will be.

In chapter two will be explained, which are feasible to develop research methods, the most important survey that was used in children to identify as they are feeding a 24-hour recall was also used to meet preferences when feeding children and finally the BMI calculation was applied, these results were of great importance since it could diagnose the nutritional status of children and determine the characteristics that must have the nutritional menu.

The proposed nutritional menus have nutritional tables, standard recipes that would meet the nutritional requirements appropriate to the age of the children was developed in the third chapter. With them the help that children project "MI P.A.N.A" need, with the support of parents and people who work in that place is provided.

Planteamiento del problema

El proyecto “MI P.A.N.A” es una iniciativa propuesta por la fundación COMPASSION INTERNATIONAL, que brinda servicios de salud y alimentación a niños y adolescentes de bajos recursos del Barrio Chilibulo, la comida que se brinda solo se realiza los días Miércoles, Jueves y Viernes, el ingreso económico de este proyecto es proporcionado por la misma fundación. A este lugar acuden niños y niñas que presentan problemas de salud bucal (caries), sobrepeso, desnutrición y anemia, estos dos últimos grupos forman parte del 15 % de escolares entre (5 a 11 años) a nivel nacional, que sufren desnutrición y retardo del crecimiento según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). Niños con situación económica vulnerable llegan a este proyecto a consumir lo que preparan. Las personas encargadas de la cocina son tres mujeres con conocimiento empírico, sin una formación sobre una buena alimentación y el contenido de un menú nutritivo.

La fundación, por otra parte nombra un director, el cual está encargado de administrar los recursos económicos; dicha autoridad no se preocupa por estos problemas nutritivos, ya que el personal de cocina no ha recibido capacitación para preparar menús adecuados. Finalmente la falta de cultura e información en la casa por parte de los padres, hace que los niños consuman alimentos en ocasiones densamente energéticos con exceso de sal, azúcar y grasas y en otros momentos que ni siquiera logren sus requerimientos energéticos diarios.

En caso de no combatir este problema, en un futuro estos niños agravarán más su salud, aumentará la prevalencia de sobrepeso y desnutrición. Con este antecedente se pretende ayudar a los padres de familia de los niños del proyecto “MI P.A.N.A” conjuntamente con el personal de dicho proyecto, para no cometer los mismos errores que durante generaciones se ha cometido en el ámbito alimenticio, brindando una buena alimentación a los niños.

Para ello, se propone la elaboración de menús nutricionales para niños de edad escolar (6 a 11 años) que acuden al proyecto “MI P.A.N.A”, donde es necesario demostrar que con ingredientes básicos se puede alimentar de una manera adecuada a los niños. Dichos menús proporcionarían las 5 comidas diarias, por medio de recetas estándar y una tabla nutricional donde se podrá ver la cantidad necesaria de carbohidratos, proteínas,

vitaminas, grasas, minerales y agua que un niño necesita de acuerdo a su edad, talla y peso. Los menús se elaboraran en unas formas atractivas para los niños, saludables para la tranquilidad de sus padres y en un futuro obtener personas adultas capaces y productivas.

Justificación

La mala alimentación y el poco interés que los padres y las autoridades de las entidades educativas, ha determinado según un estudio realizado por UNICEF (2011), que el 12% de los niños sufre de desnutrición global, por eso es necesario realizar una investigación previa a la elaboración de menús nutricionales, para poder brindar los nutrientes que ellos requieren de acuerdo a su edad y talla.

Con la ayuda de los menús nutricionales y charlas sobre buenas prácticas alimenticias, se pretende contrarrestar la desnutrición y sobrepeso que presentan a temprana edad y lograr que los padres de familia tomen conciencia sobre la importancia de proporcionar una buena alimentación.

En el programa “MI P.AN.A” es necesario diseñar un programa de nutrición que tome en cuenta las necesidades que tienen los beneficiarios que acuden a este proyecto. Este tipo de investigación es factible, porque se ajusta a las normas alimenticias que el gobierno está implementando en nuestro país, además que estos menús no solamente se pueden prepara en el programa, sino que también en los diferentes hogares.

Los beneficiarios directos serán los niños puesto que para ellos son elaborados los menús otorgándoles una buena alimentación y previniendo las enfermedades ya mencionadas, y como beneficiarios indirectos son los padres de familia puesto que se garantiza una buena alimentación, realizados de forma atractiva y acomodándose a la economía de las familias.

La investigación es relevante a pesar de que existen temas similares, sin embargo no deja de ser importante, ya que en el Ecuador existe una gran necesidad de fomentar e inducir una buena alimentación.

Esta investigación en el ámbito social proporcionará la concientización de brindar una buena alimentación, impedir que el porcentaje de desnutrición aumente y brindar una mejor calidad de vida.

Objetivos

Objetivo General

Desarrollar una propuesta nutricional para niños de edad escolar (de 6 a 11 años) que les permita mejorar sus hábitos alimentarios y por ende su nivel de desarrollo físico e intelectual

Objetivos Específicos

Investigar conceptos, teorías y leyes que permitan elaborar menús nutricionales para niños de edad escolar (de 6 a 11 años) que acuden al proyecto MI “P.A.N.A”

Diagnosticar las condiciones nutricionales de los niños (de 6 a 11 años) a través de un análisis antropométrico y la aplicación de una encuesta alimentaria que oriente a determinar los nutrientes que debe tener un menú.

Proponer la elaboración de menús nutricionales para niños de edad escolar (de 6 a 11 años) del proyecto “MI P.A.N.A” ubicado en el barrio Chilibulo, Provincia de Pichincha, Cantón Quito en base a gustos, hábitos, preferencias y costos

Metodología de Investigación

Método Inductivo – Deductivo

Se empleó este método para conocer las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar.

Se realizó un análisis de la situación nutricional basado en los diagramas del Ministerio de Salud Pública con datos de peso, talla e IMC.

Se utilizó la investigación estadística para recopilar datos antropométricos, hábitos, gustos y preferencias obtenidos de las encuestas aplicadas a los niños.

Técnicas de Investigación

Encuesta

Se aplicó la encuesta a los niños de 6 a 11 años, las encuestas de los infantes menores a 8 años se realizó con la ayuda de los padres, estos resultados nos ayuda a conocer sus gustos y preferencias al momento de ingerir alimentos, con los resultados se

pudo elaborar los menús nutricionales de acuerdo a sus gustos y posibilidades económicas.

Examen antropométrico

El examen antropométrico nos permitió conocer la situación nutricional de los niños, también se pudo observar si los niños presentan obesidad, o desnutrición, con los resultados se obtuvo el IMC de cada niño del proyecto “MI P.A.N.A”.

CAPITULO 1

Marco Teórico

1.1 CONCEPTOS DE ALIMENTACIÓN

“La alimentación es una acción voluntaria que consiste en proporcionar al cuerpo una serie de productos nutritivos y necesarios para la nutrición” (Martinez, 2005, pág. 17)

“La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir” (Bermeo, 2014, pág. 28)

1.1.1 FUNCIONES DE LA ALIMENTACION

- Calma el hambre.
- Brinda al organismo los nutrientes necesarios para cumplir las necesidades básicas.
- Mantiene la salud del organismo y recupera la salud perdida

1.1.2 ALIMENTACION CORRECTA EN NIÑOS

Es importante mencionar que no todos los niños necesitan la misma ración de alimentos; los niños más jóvenes consumen porciones pequeñas mientras que los niños mayores al igual que los que realizan ejercicio físico necesitan de porciones grandes, los niños deben consumir un producto de cada grupo alimenticio diario. (Martinez, 2005)

1.2 DEFINICIONES DE NUTRICIÓN

A lo largo de la historia, la lucha humana por el sustento diario ha sufrido muchos fracasos, con la consecuente aparición del hambre, y siendo esta una necesidad primaria ha impulsado al ser humano a buscar alimentos. (Hernandez, 2014)

Desde la aparición del hombre la alimentación ha ido adquiriendo diferentes valores, al principio solo era la necesidad de satisfacer el hambre, pero con el paso del

tiempo ha ido surgiendo mitos, símbolos y tabúes en cuanto a la alimentación los cuales numerosos grupos humanos aun los usan. (Hernandez, 2014)

“La nutrición es un conjunto de funciones armónicas y coordinadas entre sí, que tienen lugar en todas y cada una de las células, donde el organismo utiliza la energía y materiales estructurales de los cuales dependen la composición corporal, la salud y la vida misma“ (Esquive, 2014, pág. 2)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la nutrición es “un conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos incorporan modifican y eliminan sustancias procedentes del exterior”. (Esquive, 2014, pág. 48)

1.2.1 IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

Es importante conocer que la ingesta de una misma dieta es diferente en el niño y en la niña, por esta razón antes de elaborar un menú nutricional se debe conocer el género, la edad y el estado nutritivo del infante, para que podamos obtener mejores resultados en la nutrición del niño o niña (Hernandez M. , 2001).

Un niño bien alimentado goza de buena salud, y tiene un mejor rendimiento escolar, los niños que tienen una mala alimentación sufren enfermedades como: anemia, sobrepeso, desnutrición, problemas de hipertensión, apendicitis, caries etc. No consiguen tener la talla ni el peso adecuado a su edad, y en el ámbito escolar tienen problemas de aprendizaje (Hernandez M. , 2001).

1.2.2 NUTRICIÓN INFANTIL EN ECUADOR

La cultura alimenticia en el Ecuador ha prevalecido en el transcurrir del tiempo de generación en generación, actualmente la alimentación saludable de los niños y niñas ha pasado a ser prioridad dentro de las políticas vigentes en el actual gobierno, consientes

que la alimentación se constituye en uno de los derechos fundamentales del ser humano. (Ministerio de Educación, 2011)

En el Capítulo Segundo de la Constitución Política del Estado referente a los derechos del buen vivir se menciona que “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente de alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia a sus diversas identidades y tradiciones culturales”. (Hernandez M. , 2001, pág. 36) De igual manera se señala que es “responsabilidad del estado mejorar las capacidades y potencialidades de la población y asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales.” (Hernandez M. , 2001, pág. 36)

En el artículo 45 de la constitución dispone que los niños, niñas o adolescentes sean titulares de todos los derechos humanos, además de los específicos de su edad, tendrá derecho a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura; al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia. (Ministerio de Educación, 2011)

El artículo 20 en el título el derecho de supervivencia expresa que el estado, sociedad y familias están obligados a ofrecer todos los medios que requiera el niño para que tengan un desarrollo y crecimiento adecuado. (Ministerio de Educación, 2011)

El artículo 24 está dirigido al derecho de lactancia de los niños para una adecuada nutrición y desarrollo y el art. 26 que está dirigido al derecho a una vida digna para un desarrollo integral que incluye una alimentación nutritiva y equilibrada. (Ministerio de Educación, 2011)

1.2.3 SITUACIÓN NUTRICIONAL DEL INFANTE EN ECUADOR

Según el censo del año 2010 la población de niños, niñas y adolescentes en Ecuador representa el 37, 26%. EL 15% de los infantes presenta retardo del crecimiento,

siendo los indígenas el grupo étnico más afectado ya que el retardo de crecimiento en estos niños es casi tres veces más alta, este resultado se debe a que la mayor parte de la población indígena no cuenta con el recurso económico necesario, para proporcionar a sus hijos una buena alimentación. (ENSANUT-ECU, 2013)

La población blanca y mestiza es afectada por el sobrepeso y obesidad, ya que el 30,7% presentan estos problemas, debido a que estos grupos étnicos tienen mayor solvencia económica por lo tanto los niños tienen más acceso de consumir cualquier tipo de alimentos, los cuales no siempre son sanos ni saludables. (ENSANUT-ECU, 2013)

Según la encuesta ENSANUT-ECU 2011-2013 las provincias de Santa Elena, Bolívar, Chimborazo e Imbabura tienen problemas de nutrición ya que el 29,5% presentan retardo de crecimiento y el 28,9% tiene sobrepeso, es decir de aproximadamente 6 de cada 10 niños en edad escolar sufre problemas de malnutrición, ya sea por déficit o exceso de nutrientes. (ENSANUT-ECU, 2013)

1.2.4 RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

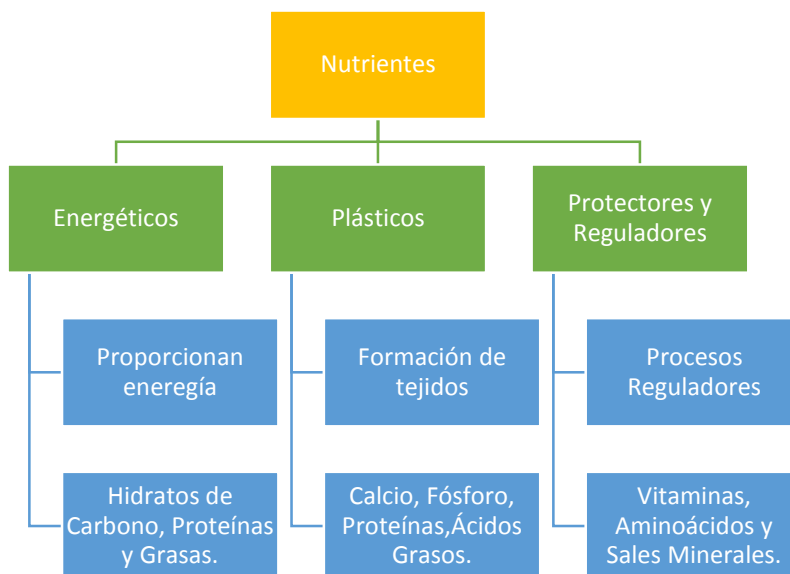
La alimentación es un acto voluntario y es educable, mientras que la nutrición es un acto involuntario y depende de la alimentación, si existe una alimentación adecuada también hay presencia de una buena nutrición, esto ayuda al organismo a que se mantenga fuerte y saludable. (Brown, 2010)

1.3 NUTRIENTE

Los nutrientes son necesarios para tener una buena salud, aportan energía, ayudan al crecimiento, reparación y mantenimiento de las estructuras ya formadas del cuerpo humano y son protectores de infecciones y ayudan a regular el organismo, los nutrientes esenciales son: Carbohidratos, Grasas, Vitaminas, Proteínas, Minerales. (Martinez, 2005)

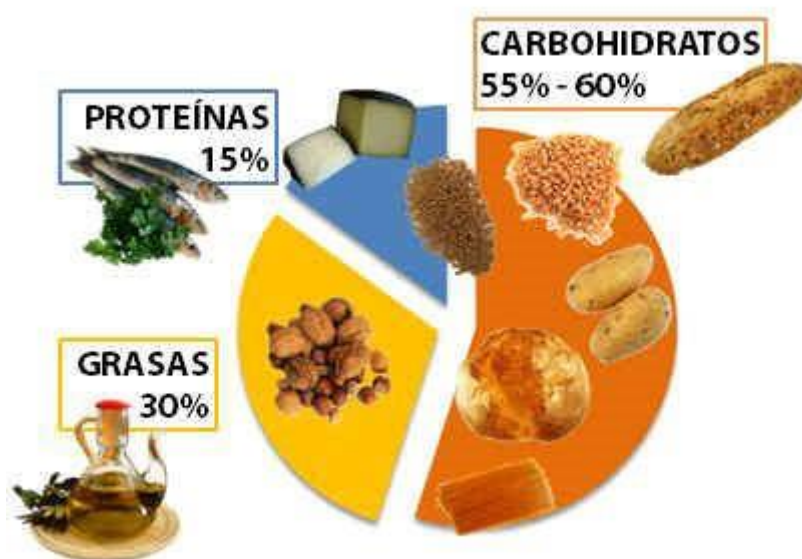
Se pueden encontrar en miles de alimentos, esto quiere decir que la necesidad de las personas se las puede satisfacer con distintos tipos de alimentos de acuerdo a su edad, peso, género, cultura, zona geográfica y situación económica; estos nutrientes se dividen en Micronutrientes y Macronutrientes (Martinez, 2005)

FIGURA 1. FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES ESENCIALES



Fuente: (Martinez, 2005, pág. 40)

FIGURA 2. VALOR CALORICO TOTAL



Fuente: (Morán , 2015)

1.3.1 MACRONUTRIENTES

Los Macronutrientes son aquellos nutrientes que el ser humano necesita para la reposición y mantenimiento de tejidos, también forma sustancias indispensables para el cuerpo, se encuentran presentes en la mayoría de los alimentos, estos son: Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas. (Martinez, 2005)

1.3.1.1 HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono o Carbohidratos constituyen entre el 50% y 60% de la dieta que consume una persona, están compuestos por carbono (C), Hidrógeno (H) y Oxígeno (O). (Martinez, 2005)

“Los carbohidratos son indispensables para el ser humano puesto que provee la energía necesaria especialmente al cerebro y al sistema nervioso, las células usan los hidratos de carbono como combustible para poder cumplir su rol en el metabolismo” (Martinez, 2005, pág. 100)

MONOSACARIDOS

Son azúcares sencillos, ya que pueden atravesar la pared del tracto alimentario sin ser modificados entre estos están la glucosa, fructuosa y galactosa. (FAO, 2012)

La glucosa se oxida para producir energía, calor y dióxido de carbono, estas últimas se eliminan con la respiración se encuentran en frutas, cebollas y vegetales.

La fructuosa es la más dulce de los azúcares se la encuentra en miel de abeja y algunos jugos de fruta.

La galactosa se forma conjuntamente con la glucosa cuando las enzimas digestivas separan la lactosa. (FAO, 2012)

DISACARIDOS

Los disacáridos son azúcares simples que necesitan ser transformadas en monosacáridos para que el tracto alimenticio puede digerirlo de manera sencilla por ejemplo tenemos la sacarosa, la maltosa y la lactosa. (FAO, 2012)

La sacarosa es el nombre científico que se le da al azúcar de mesa, la cual usamos para endulzar bebidas, esta azúcar es extraída de la caña de azúcar y también de la remolacha.

La maltosa se encuentra en las semillas germinadas y en el organismo se la obtiene en la digestión del almidón

La lactosa es el menos dulce de los azúcares, se produce en las glándulas mamarias de cualesquier mamífero, la encontramos en la leche humana y animal. (FAO, 2012)

POLISACARIDOS

Son carbohidratos químicamente más complejos, son insolubles en agua y algunos polisacáridos son utilizados para producir energía, los polisacáridos más comunes son: el almidón, el glucógeno y la celulosa. (FAO, 2012)

El almidón es una fuente de energía importante, la podemos encontrar en semillas, cereales, tubérculos y en algunas raíces comestibles. (F.A.O, 2014)

El glucógeno está presente en el hígado y en los músculos en pequeñas cantidades, son carbohidratos de origen animal y ayudan a reponer el azúcar sanguíneo. (FAO, 2012)

La celulosa forma gran parte del desecho alimentario que se elimina en las heces, y se denominan fibra dietética, el almidón proviene de cereales y algas. (FAO, 2012)

FUNCIONES DE LOS HIDRATOS DE CARBONO

- ✓ Aporta fibra al organismo
- ✓ Son la principal fuente de energía en la dieta nutricional
- ✓ Forman parte de la estructura celular del organismo
- ✓ Ahorra proteínas
- ✓ Ayuda a la oxidación de los lípidos (Picasso, 2001, pág. 357)

RECOMENDACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO

El consumo de hidratos de carbono es importante ya que aportan energía, aportan entre el 55 y 65% del total de energía de la dieta, la ausencia de los hidratos de carbono hace que se incremente la oxidación de los ácidos grasos y degradan la proteína y el sodio provocando así la deshidratación. (Picasso, 2001)

TABLA 1. CANTIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO EN ALGUNOS ALIMENTOS.

ALIMENTO	CANTIDAD (100 g)	CARBOHIDRATOS (g)
Azúcar	100	99,7
Nogadas de raspadura	100	91
Panela	100	90
Arroz flor	100	88,4
Pinol	100	85,8
Harina de plátano	100	80,6
Harina de cebada	100	79,4
Maíz tostado	100	79,1
Pan de leche	100	75,2
Pan integral	100	58

Harina de maíz tostado	100	74,6
Fideo	100	72,9
Avena	100	68
Quinoa	100	62,2
Tamarindo	100	65,5
Frejol seco	100	64,6
Lenteja negra	100	61,4
Arveja seca	100	60,1
Pan de sal	100	52,4
Soya	100	38,2
Yuca blanca	100	35,3
Choclo	100	29,3
Haba tierna	100	24,7

Fuente: ((M.S.P), 2011)

TABLA 2. RECOMENDACIÓN PARA EL CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO SEGÚN SEXO Y EDAD

Edad/ años	Hombres (g)	Mujeres (g)
1-2	121.9	125.4
2-3	161.2	150.8
3-4	181.4	167.5
4-5	197.1	180
5-6	212.8	192.8
6-7	228.1	207
7-8	245.3	225.3
8-9	265.2	246.1
9-10	286.8	268.9

10-11	311.9	277.4
11-12	339.3	311.5
12-13	369.2	330.5
13-14	401.3	345.3
14-15	434.5	355.1
15-16	460.7	361.3
16-17	481.8	363.1
17-18	494.5	362.6

Fuente: ((M.S.P), 2011)

1.3.1.2 PROTEÍNAS

“Están compuestas por hidrogeno, oxigeno, nitrógeno y azufre, son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales” (F.A.O, 2014)

La proteína puede ser de origen animal como vegetal, están formadas por 20 aminoácidos, aporta al organismo los elementos necesarios para el crecimiento, reparación, mantenimiento y reproducción de los tejidos. (Picasso, 2001)

FUNCIONES DE LAS PROTEÍNAS

- Ayuda al crecimiento y desarrollo corporal
- Proporciona aminoácidos para que el organismo sintetice sus propias proteínas
- Rapara, mantiene y reemplaza los tejidos dañados
- Constituye ciertas hormonas como la toxina y la insulina. (F.A.O, 2014)

RECOMENDACIONES DE LA PROTEINA

El consumo de la proteína es importante ya que provee al organismo las energías que desgasta al realizar cualquier actividad física, también ayuda a conservar la masa muscular. (Picasso, 2001)

“Las proteínas son elementos esenciales para el crecimiento y la reparación, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células vivas”. (European Food Information Council, 2005, pág. 350)

FIGURA 3. ALIMENTOS QUE PROPORCIONAN PROTEINA

Productos de origen animal	Productos de origen vegetal
Huevos	Leguminosas (frejol, haba, lenteja, garbanzo, etc.)
Leche	Oleaginosas (Nuez, cacahuete, almendra, piñón, pistacho, etc.)
Carne	
Quesos	Cereales (maíz, trigo, arroz, avena)

Fuente: (Picasso, 2001, pág. 356)

**TABLA 3. RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE PROTEINA
SEGÚN SEXO Y EDAD**

Edad/años	Hombre (g)	Mujer (g)
1 a 2	25.2	26
2 a 3	33.4	31.2
3 a 4	37.5	34.7
4 a 5	40.8	37.2
5 a 6	44	39.9
6 a 7	47.2	42.8
7 a 8	50.8	46.6

8 a 9	54.9	0.9
9 a 10	59.3	55.6
10 a 11	64.5	57.4
11 a 12	70.2	64.4
12 a 13	76.4	68.3
13 a 14	83	71.4
14 a 15	89.9	73.5
15 a 16	95.3	74.7
16 a 17	99.7	75
17 a 18	102.3	75.1

Fuente: ((M.S.P), 2011, pág. 11)

1.3.1.3 GRASAS

“Son sustancias de origen biológico, insolubles en agua y pueden ser animales o vegetales” (Picasso, 2001, pág. 357) están compuestos por diferentes tipos de triglicéridos, fosfolípidos, esteroides y lipoproteínas. (Wrigh, 2003, pág. 45)

Las grasas constituyen entre el 25% a 30% de la energía total, sin embargo el consumo excesivo de grasa provoca enfermedad y riesgos de salud en la vida adulta ya que provocan, sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y neoplásicas, por esto es importante consumir ácidos grasos saturados y poli insaturados equilibradamente. (Brown, 2010)

CLASIFICACION DE LAS GRASAS

Las grasas se clasifican en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y grasas trans.

Grasas saturadas: Son grasa que poseen doble enlace en su cadena, generalmente son sólidos a temperatura ambiente, se los puede encontrar en todos los alimentos de

origen animal a excepción del aceite de coco y palma, este tipo de grasa aumentan el nivel de colesterol más que cualesquier otro tipo de grasa. (Montagan, 2011)

Grasas mono insaturadas: Estas grasa son generalmente líquidas se encuentran presentes en el aceite de oliva ya que contienen ácido oleico, pueden disminuir el colesterol ya que remplazan parcialmente los ácidos grasos saturados. (Montagan, 2011)

Grasas poli insaturados: Al igual que los ácidos grasos saturados son de origen vegetal, son necesarias ya que no se disminuyen en el organismo, se dividen en dos grupos: Omega 6 y Omega 3

Omega 6: Contienen ácido linoleico y araquidónico, estos aceites se encuentran en semillas y cereales.

Omega 3: Contienen ácidos linolénico, lo podemos encontrar en pescados y mariscos, su consumo es importante ya que disminuye la presión arterial y evita las enfermedades cardiovasculares, también ayuda a reducir el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. (Montagan, 2011)

FUNCIONES DE LAS GRASAS

- Proporcionan más de la mitad de energía de la que producen los hidratos de carbono.
- Protege mecánicamente varios órganos del cuerpo humano
- Permite al organismo sobrevivir en diferentes condiciones
- Regulan el metabolismo
- Contienen ácidos grasos que el cuerpo humano no puede producir
- Moviliza las vitaminas A, D, E, al ser solubles no necesitan ser transportadas por moléculas de grasa.

RECOMENDACIONES DE LAS GRASAS

Las Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado reducir el consumo excesivo de grasas, con el objetivo de prevenir la aparición de patologías desde la infancia, por lo tanto se recomienda no exceder el 30% del valor calórico total, ácidos grasos saturados menos del 10%, ácidos grasos insaturados del 12% al 20 %. (O.M.S , 2007)

FIGURA 4. FUENTES DE GRASAS

Categoría de ácidos grasos	Fuentes alimentarias
Ácidos grasos saturados	Productos animales
	Leche y productos lácteos
	Manteca de cacao(chocolate)
	Aceite de cacao
	Aceite de coco
	Aceite de palma
Ácidos grasos monoinsaturadas	Aceite de oliva
	Aceite de canola
	Aceite de maní
Ácidos grasos poliinsaturados	Aceites de semillas, girasol, maíz y soya.
	Aceites de pescados, salmón, sardina, trucha, omega 3 y omega 6.
Ácidos grasos trans	Mantequilla, margarina, manteca.

Fuente: ((M.S.P), 2011, pág. 17)

TABLA 4. REQUERIMIENTO DE GRASAS SEGÚN SEXO Y EDAD

Edad/años	Hombre (g)	Mujer (g)
1 a 2	28	28.8
2 a 3	37.1	34.7
3 a 4	41.7	38.5
4 a 5	45.3	41.4
5 a 6	48.9	44.3
6 a 7	52.4	47.6
7 a 8	56.4	51.8
8 a 9	61	56.6
9 a 10	65.9	61.8
10 a 11	71.7	63.8
11 a 12	78	71.6
12 a 13	84.9	75.9
13 a 14	92.3	79.4
14 a 15	99.9	81.6
15 a 16	105.9	83.1
16 a 1.1	110.8	83.5
17 a 18	113.7	83.3

Fuente: ((M.S.P), 2011, pág. 21)

1.3.2 MICRONUTRIENTES

Se encuentran en todos los alimentos en menor cantidad, pero al igual que los micronutrientes son importantes, no aportan energía pero son elementos reguladores del cuerpo humano, estos son: Las Vitaminas y Los minerales. (Martinez, 2005)

1.3.2.1 VITAMINAS

“Son sustancias químicas presentes en los alimentos que desempeñan funciones específicas en el cuerpo” (Brown, 2010, pág. 11)

Las vitaminas no son oxidadas por el organismo, tampoco forman parte de la estructura orgánica, por esta razón se debe incrementar en las dietas ya que son necesarias para el metabolismo. (Picasso, 2001)

TABLA 5. SOLUBILIDAD DE LAS VITAMINAS

Vitaminas solubles en agua (hidrosolubles)	Vitaminas solubles en grasa (Liposolubles)
Vitaminas del complejo B	Vitamina A
Tiamina (B1)	Vitamina D
Riboflavina (B2)	Vitamina E
Niacina (B3)	Vitamina K
Vitamina B6	
Folato	
Vitamina B12	
Boitina	
Ácido pantotenico	
Vitamina C	

Fuente: (Brown, 2010, pág. 11)

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se encuentran disueltas en el agua del alimento, dentro de las vitaminas hidrosolubles se encuentran todas aquellas agrupadas dentro del complejo vitamínico B y la Vitamina C (Picasso, 2001)

VITAMINA B

Se la conoce también como complejo B dentro de las cuales están las vitaminas B2, B3, B6 y B12, es recomendable consumir este tipo de vitaminas diariamente ya que ayudan a que nuestro régimen sea eficaz

Funciones:

- Reduce la fatiga
- Absorbe la grasa
- Ayuda a la función nerviosa
- Favorece al desarrollo y crecimiento
- Ayuda a tener una digestión normal (Brown, 2010, pág. 14)

Fuentes alimentarias:

- Granos, cereales y semillas
- Hortalizas verdes
- Pescados y carnes
- Frutas y raíces cultivadas
- Leche y huevos (FAO, 2012)

VITAMINA C

Esta vitamina actúa como un antioxidante, reduce la acción perjudicial de los radicales libres, ayuda a la formación de materia intracelular en especial la del colágeno, es decir produce una sustancia que ayuda a unir a las células.

Fuentes alimentarias:

Frutas cítricas como: la naranja, mandarina, limón

Verduras de hojas verdes

Vegetales como: pimientos, col, tomate, repollo

Productos animales como: leche, huevos, carne pescado (Brown, 2010)

LIPOSOLUBLES

Estas vitaminas se almacenan en tejidos grasos del cuerpo y en el hígado, el consumo en exceso de estas vitaminas puede producir síntomas de toxicidad, sin embargo son necesarias consumirlas ya que sirven como componentes estructurales del cuerpo, en estas tenemos la vitamina A, D, E y K. (Brown, 2010)

VITAMINA A

Responsable de la visión periférica, necesaria para proteger la superficie del tejido ocular, aumenta la resistencia a infecciones (FAO, 2012)

Fuentes alimentarias

- Mantequilla
- Huevos y leche
- Carne (sobre todo en el hígado)
- Hojas verde oscuro como: amaranto, berros, espinaca (Brown, 2010)

VITAMINA D

Ayuda a la prevención del raquitismo y el ablandamiento de los huesos en personas ancianas, influye el metabolismo del calcio y protege a la piel de los rayos ultravioleta (FAO, 2012)

Fuentes alimentarias

- Se encuentra en las grasas de productos de animales como: leche, los huevos, queso y mantequilla
- Carne y pescado

- Aceites de hígado y pescado (Picasso, 2001)

VITAMINA E

Se obtiene de aceites vegetales y cereales de grano entero, ayudan a la fertilidad del hombre y la mujer, ayuda a contrarrestar la anemia y el bajo peso en los bebés. (FAO, 2012)

“La vitamina E es un antioxidante limita la oxidación y para manejar los radicales libres nocivos, algunas veces se aconseja como posible factor preventivo para la arteriosclerosis y el cáncer, ayuda a evitar la oxidación de los ácidos grasos no saturados.” (FAO, 2012)

Fuentes alimentarias

Granos ricos en aceite como el maíz, ajonjolí y el cártamo. (Picasso, 2001)

VITAMINA K

Al igual que la vitamina E actúa como un antioxidante repara las células, ayuda a mantener los tejidos corporales y previene enfermedades. (Brown, 2010)

Fuentes alimentarias

Hojas verdes como: espinaca, acelga, sintetizada por la flora intestinal. (Picasso, 2001)

1.3.2.2 MINERALES

Están compuestos por átomos simples y conllevan carga en solución, estas cargas contiene protones y electrones que con la combinación de los minerales ayuda a formar complejos estables en los dientes, huesos, cartílagos y tejidos. (Brown, 2010)

TABLA 6. CLASIFICACION Y FUNCIONES DE LOS MINERALES

MINERALES	FUNCIONES	FUENTES ALIMENTARIAS
CALCIO	Ayuda a la coagulación de la sangre Constituyente de huesos y dientes Secreción de hormonas Mantenimiento y funcionamiento de membranas celulares	Productos lácteos, productos de mar y río, hortalizas y legumbres
ZINC	Interviene en el metabolismo de hidratos de carbono Forma parte de varias metaloenzimas	Carne, alimentos de mar, cereales y legumbres
CLORO	Forma parte del jugo gástrico Actúa como electrolito Activa algunas enzimas	Aceitunas, mariscos, huevos
FLÚOR	Forma parte integral de los huesos y dientes Hace más lisa la superficie de los dientes Proporciona más resistencia a las caries	El té y los pescados pequeños que se pueden comer enteros
FÓSFORO	Tiene enlaces de alta energía Parte de enzimas Activa algunas vitaminas hidrosolubles	Alimentos de origen animal, leguminosas y cereales
HIERRO	Interviene en la respiración celular Forma parte de la hemoglobina También forma parte de varias enzimas	Hígado, pescado, huevos, legumbres y hortalizas
MAGNESIO	Transmisión neuromuscular Ayuda a la biosíntesis de los aminoácidos	Nueces, cacao, cereales de grano entero
POTASIO	Balanza los electrolitos Regula la presión Transporta nutrientes	Frutos secos, hortalizas y verduras
SODIO	Ayuda a la contracción muscular, conducción nerviosa y absorción activa	Bacalao, salsa de soya, alcaparras, queso
YODO	Precursor de hormonas y la tiroxina	Pescado, algas y hortalizas

Fuente: (FAO, 2012) ; (Picasso, 2001, pág. 359)

TABLA 7. INGESTA DE MINERALES POR GRUPO ETAREO

Grupo Etareo	Edad (años)	Calcio (mg)	Fósforo mg)	Magnesio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Yodo (mg)	Selenio (mg)
Lactantes	0.0-0.5	400	300	40	6	5	40	10
	0.5-1.0	600	500	60	10	10	50	15
Niños/as	1-3	800	800	80	10	10	70	20
	4-6	800	800	120	10	10	90	20
	7- 10	800	800	170	10	10	120	30
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
Embarazo		1200	1200	320	30	15	175	65
Madres Lactantes	1° semestre	1200	1200	355	15	19	200	75
	2° semestre	1200	1200	340	15	16	200	75

Fuente: ((M.S.P), 2011, pág. 25)

1.4 AGUA

El agua es un nutriente líquido que no tiene color, sabor ni olor, es el compuesto más abundante que hay en el organismo, el agua es indispensable para la digestión y para la eliminación de desechos y ayuda a la constante temperatura del cuerpo. (Picasso, 2001)

Recomendaciones

Las recomendaciones varían de acuerdo a cada individuo, las personas necesitanemplazar el agua perdida por sudoración, diuresis y exhalación durante la infancia es recomendable consumir 1.5 ml por Kcal, los varones adultos requieren consumir 3 litros de agua por día y las mujeres 2 litros de agua por día

TABLA 8. PORCENTAJE DE AGUA EN ALGUNOS ALIMENTOS

Alimento/bebida	Contenido de agua (%)
Agua, refrescos, vino, cerveza, leche, te, café, jugo de frutas.	87-100
Frutas frescas, verduras	75-96
Tubérculos crudos, papas, yuca, carne, pescado.	65-75
Aves	40-65
Pan	25-36
Legumbres crudas	9-15
Cereales crudas	9-14
galletas	2-6

Fuente: ((M.S.P), 2011)

1.5 GRUPOS DE ALIMENTOS

Los alimentos se clasifican en grupos con el fin de brindar a las personas una buena alimentación, puesto que pueden escoger cualquier alimento de cada grupo según su preferencia, cultura, o situación económica, sin olvidar que todos los alimentos de los diferentes grupos son importantes y necesarios consumirlos. (Brown, 2010).

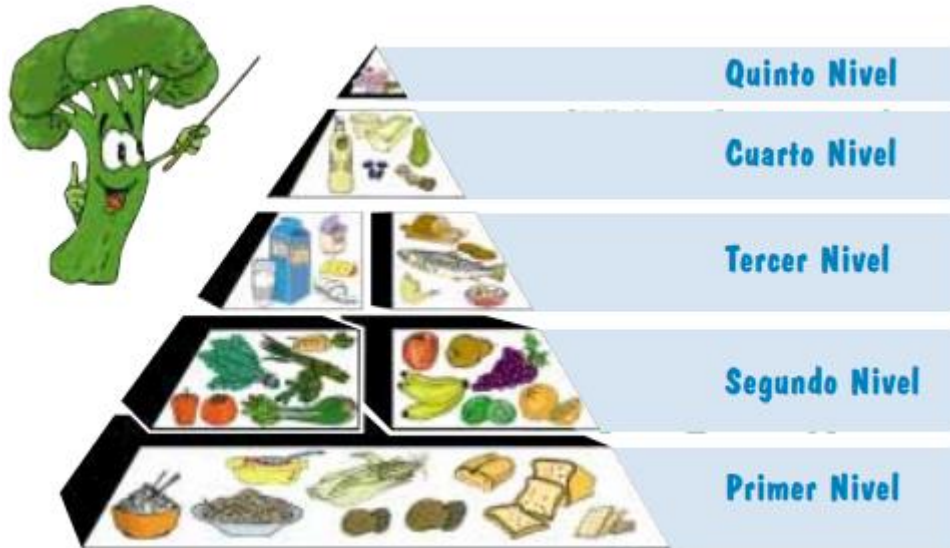
TABLA 9. PORCIONES MINIMAS DE ALIMENTOS SEGÚN GRUPOS ALIMENTICIOS

GRUPO DE ALIMENTOS	PORCIONES MINIMAS AL DÍA	NUTRINTES CLAVES
Grupos de panes y granos	6 (1 porción = 1 pan mediano o 1 puñado de granos)	Carbohidratos, vitamina B, hierro
Grupo de vegetales	3 (1 porción = medio vegetal crudo o cocido)	Vitaminas A y C, ácido fólico, magnesio y fibra
Grupo de frutas	2 (1 porción = media fruta o una fruta mediana)	Vitaminas A y C potasio, fibra
Grupo de leche, yogurt y queso	3 (1 porción = 1 vaso de leche o un trozo mediano de queso)	Calcio, riovflavina, proteínas
Grupo de carnes, aves, granos secos, huevos y nueces	2 (1 porción = 1 unidad de huevo o 1 pieza de carne mediana)	Proteína, Vitamina B, hierro, calcio

Fuente: (Bauer, 2000)

Los niños generalmente comen cuando tienen hambre y dejan de comer cuando están llenos, en mucho de los casos algunos alimentos son inaceptables por los niños, en este aspecto se debe trabajar con ideas innovadoras para lograr su aceptación. (Bauer, 2000)

Para determinar que porción es la mejor se debe tomar en consideración cinco aspectos importantes estos son: Sexo, edad, peso, talla y actividad física, es necesario determinar el sexo, porque las niñas tienen necesidades diferentes que los niños. (Bauer, 2000)

FIGURA 5. PIRAMIDE NUTRICIONAL

Fuente: (F.A.O, 2014)

1.6 PIRAMIDE NUTRICIONAL

“Es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuáles son los alimentos que son necesarios en la dieta, y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y balanceada.” (Boticario, 2013, pág. 26)

1.6.1 NIVELES DE LA PIRAMIDE

PRIMER NIVEL

En el primer nivel se encuentran las leguminosas, los cereales y pastas, este grupo aporta las calorías que el ser humano necesita diariamente según su gasto energético, edad, sexo y actividad física. Las personas que gastan más energía pueden consumir más alimentos de este grupo a diferencia de una persona sedentaria de su misma edad y sexo. (F.A.O, 2014)

SEGUNDO NIVEL

En el segundo grupo se encuentran las frutas y verduras, estos alimentos son muy importantes ya que aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Por esta razón es importante que lo consuman en todos los grupos de edades. (Wright, 2003)

TERCER NIVEL

En el tercer nivel se encuentra el grupo de los lácteos, las carnes, pescado, marisco, pollo, huevos y leguminosas secas.

Todas las personas deben consumir leche y sus derivados puesto que son grandes proveedores de calcio, esto ayuda a tener huesos sanos y dientes fuertes.

La carne nos provee de zinc, hierro y otros minerales esenciales, se recomienda consumir una presa mediana de pescado, pollo, pavo etc. tres veces al día.

Los mariscos aportan proteína, hierro y grasas, estos nutrientes nos ayudan a desarrollar el cerebro, y a prevenir las enfermedades del corazón.

Las leguminosas frescas pueden reemplazar a las carnes y se recomienda consumir de 2 a 3 veces por semana. (F.A.O, 2014)























CUARTO NIVEL

En el cuarto nivel encontramos al grupo de grasas como el aceite, y alimentos vegetales que contienen grasas naturales como aceitunas, nueces, almendras y maní. Este grupo contiene aceites esenciales que el cuerpo humano necesita. (Martinez, 2005)

QUINTO NIVEL

En este grupo se encuentran los azúcares como la miel, azúcar y todos los alimentos que contienen estos azúcares en abundancia, es recomendable consumir en pequeñas cantidades para evitar la obesidad. (Larios, 2014)

FIGURA 6. PORCIONES DE LOS ALIMENTOS PARA NIÑOS, NINAS Y ADOLESCENTES

Consumo de Alimentos	Niños de 6 a 10 años	Adolescentes 11 a 18 años
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Otras carnes	 1 vez por semana	 1 vez por semana
Legumbres	 2 veces por semana	 2 veces por semana
Huevos	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Verduras (diario)	 crudas o cocidas	 crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana 	 
Panes 100 g (diario)	 a 	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Agua (diario)	6 vasos (1,5 litros) 	8 vasos (2 litros) 
Aporte calórico aproximado	1800-2100 kcal	2500-2800 kcal

Fuente: (F.A.O, 2014)

1.6.2 REQUERIMIENTO ENERGÉTICO EN NIÑOS Y NIÑAS

El requerimiento energético es igual al gasto energético, a excepción de algunas situaciones fisiológicas donde el aporte energético supera el gasto calórico, el organismo requiere cierta cantidad de energía (calorías) para su funcionalismo basal. Dichas calorías proporcionan la energía necesaria para que el cuerpo realice sus funciones vitales (Romero, 2007)

Para calcular el requerimiento calórico se utiliza el método de Harris Benedict, la fórmula es distinta para hombres y mujeres

Mujer:

$[655 + (9,6 * \text{peso en kilos}) + (1,8 * \text{altura en cm}) - (4,7 * \text{tu edad})] * \text{factor de actividad.}$

Hombre:

$[66 + (13,7 * \text{peso en kilos}) + (5 * \text{altura en cm}) - (6,8 * \text{tu edad})] * \text{factor de actividad}$.

El factor de actividad es:

- **Sedentario** (poco o nada ejercicio): **1,2**
- **Levemente activo** (ejercicios livianos, deporte 1-3 veces por semana): **1,375**
- **Moderadamente activo** (ejercicio moderado, deporte 3-5 veces por semana): **1,55**
- **Muy activo** (ejercicios intensos, deporte 6-7 días por semana) **1,725**
- **Hiperactivo** (ejercicios muy intensos, trabajo físico, 2 horas diarias o más de deporte): **1,9** (Romero, 2007, pág. 50)

Pese a conocer la fórmula para calcular el requerimiento energético de una persona, varias organizaciones de salud han establecido las recomendaciones adecuadas de consumo energético, como por ejemplo el Ministerio de Salud Pública que presenta una tabla de recomendaciones energéticas para niños y adolescentes según sexo y edad.

TABLA 10. RECOMENDACIONES DE INGESTA ENERGÉTICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Edad en años	Kcal/ kg/ día	Kcal/ kg/ día
	Varones	Mujeres
1-2	840,48	865,08
2-3	1111,88	1039,74
3-4	1251,29	1155,15

4-5	1359,36	1241,52
5-6	1467,65	1329,9
6-7	1573,25	1427,58
7-8	1692	1554,11
8-9	1828,95	1697,08
9-10	1978,02	1854,4
10-11	2151,18	1913,18
11-12	2340	2148,16
12-13	2546,46	2277,6
13-14	2767,62	2381,19

Fuente: (MSP, 2011, pág. 3)

1.7 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el musculo esquelético, esta actividad ayuda al infante a desarrollar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la habilidad psicomotora, flexibilidad y agilidad. (Martínez, Vicente; Sánchez Mairena, 2008)

Es importante que el niño practique alguna actividad física, conjuntamente con una buena nutrición y un buen descanso (dormir 8 horas diarias) el infante presentara menos problemas de salud que aquellos que no se alimentan bien, llevan una vida sedentaria y no descansan correctamente. (Martínez, Vicente; Sánchez Mairena, 2008)

FIGURA 7. ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE EN NIÑOS Y NIÑAS



Fuente: (SEMF, 2008)

1.8 LA NUTRICIÓN DURANTE LA EDAD ESCOLAR (ENTRE 5 A 11 AÑOS).

El bar o cafetería de la escuela suele ser el lugar donde los niños empiezan a tomar sus propias decisiones sobre la alimentación. Algunos niños de este grupo de edad se dejan influir con mucha facilidad por los anuncios de la televisión u otros medios de publicidad, lo que fomentan alimentos perjudiciales para la salud (Bermeo, 2014).

“Los niños de la edad escolar también pasan cada vez más tiempo con sus amigos, por lo que consumen más alimentos y tentempiés sin la supervisión de los padres” (Thompson, 2008, pág. 769).

1.8.1 COMO AFECTA LA ESCOLARIZACIÓN A LA NUTRICIÓN

La escolarización puede afectar de varias formas. Los niños de edad escolar que no desayunan no pueden comer nada hasta el almuerzo.

“Algunos libros consideran que si pasan toda la mañana con hambre, es posible hagan bien los deberes, prestan menos atención en clases y tienen más problemas de conducta que los niños que hayan desayunado” (Caruci, 2005, pág. 135).

Actualmente, el gobierno trabaja conjuntamente con las escuelas públicas para ofrecer desayunos escolares de bajos costos sin impuestos a las familias con bajos recursos económicos. Esto ayuda a los niños a optimizar los problemas de conducta y aprendizaje (Robbing, 2012).

“Si se compra un almuerzo escolar, puede que no les guste los alimentos o que sus compañeros les influyan para que eviten comer determinados productos como: comida casera los cuales son más nutritivos que la comida chatarra” (Carreño, 2002, pág. 773).

Muchos niños comen rápido para poder tener más tiempo jugando el recreo, por este motivo las escuelas han optado por tener doble recreo lo que deja tiempo para que los niños realicen las dos actividades (Benítez, 2014)

“La niñez es una emocionante etapa de aprendizaje, nuevos amigos y nuevos grados de independencia. No obstante la presión de los compañeros influyen en la elección de los alimentos” (Thompson, 2008, pág. 773)

1.8.2 NUTRICIÓN EN LA COMIDA ESCOLAR

Todas las comidas escolares deben satisfacer determinadas necesidades nutricionales establecidas por las directrices federales. No obstante, la respuesta a dicha pregunta no es tan clara. Esto se debe a que la porción real de nutrientes que consume un estudiante depende de lo que este coma en realidad (Wardlaw, 2002).

”Los estudiantes deciden comer los alimentos que les gusta, en especial los entrantes con mayor cantidad de grasa como la pizza, las hamburguesas etc. De este modo, incluso las

comidas escolares se consideran una opción saludable, pero puede que los niños no se beneficien de ella” (Aranceta, 2002, pág. 47).

La buena noticia es que muchas entidades educativas trabajan para garantizar un entorno alimentario más saludable. Los colegios también están cambiando el modo en que el personal de servicio alimentario compra y prepara los alimentos (Monzo, 2009)

1.8.3 REGLAMENTO DE BARES ESCOLARES EN ECUADOR

El 3 de abril del 2014 el Ministerio de Salud Pública y El ministerio Educación expiden el Reglamento para el Control de funcionamiento de Bares Escolares, con el propósito de promover una cultura de alimentación nutritiva y garantizar el cuidado de la salud en niños, niñas y adolescentes. (Ministerio de Educación, 2015)

La máxima autoridad de cada escuela está encargada de elaborar menús quimestrales de alimentos y bebidas donde deben constar alimentos nutritivos y saludables utilizando productos de temporada y basándose en las costumbres alimentarias y el valor nutricional de los alimentos, con el fin de prevenir los problemas como: sobrepeso, obesidad, hipertensión etc. (Ministerio de Educación, 2015)

1.9 PATRONES DE CRECIMIENTO EN NIÑOS Y NIÑAS

En el mundo entero todos los padres y médicos están relacionados con las curvas del crecimiento ya que es una herramienta importante para evaluar el crecimiento y el desarrollo de la niñez, un niño que ha tenido cuidados y atención óptima desde el inicio de sus vidas tienen el mismo potencial de crecimiento. (SEMF, 2008)

IMPORTANCIA

- ✓ Ayudan a la detección oportuna de problemas de insuficiencia de peso
- ✓ Detectan anomalías en el crecimiento
- ✓ Detectan mejor el sobrepeso y obesidad en los infantes.

1.9.1 MODELOS DE CRECIMIENTOS Y ACTIVIDADES DURANTE LA EDAD ESCOLAR

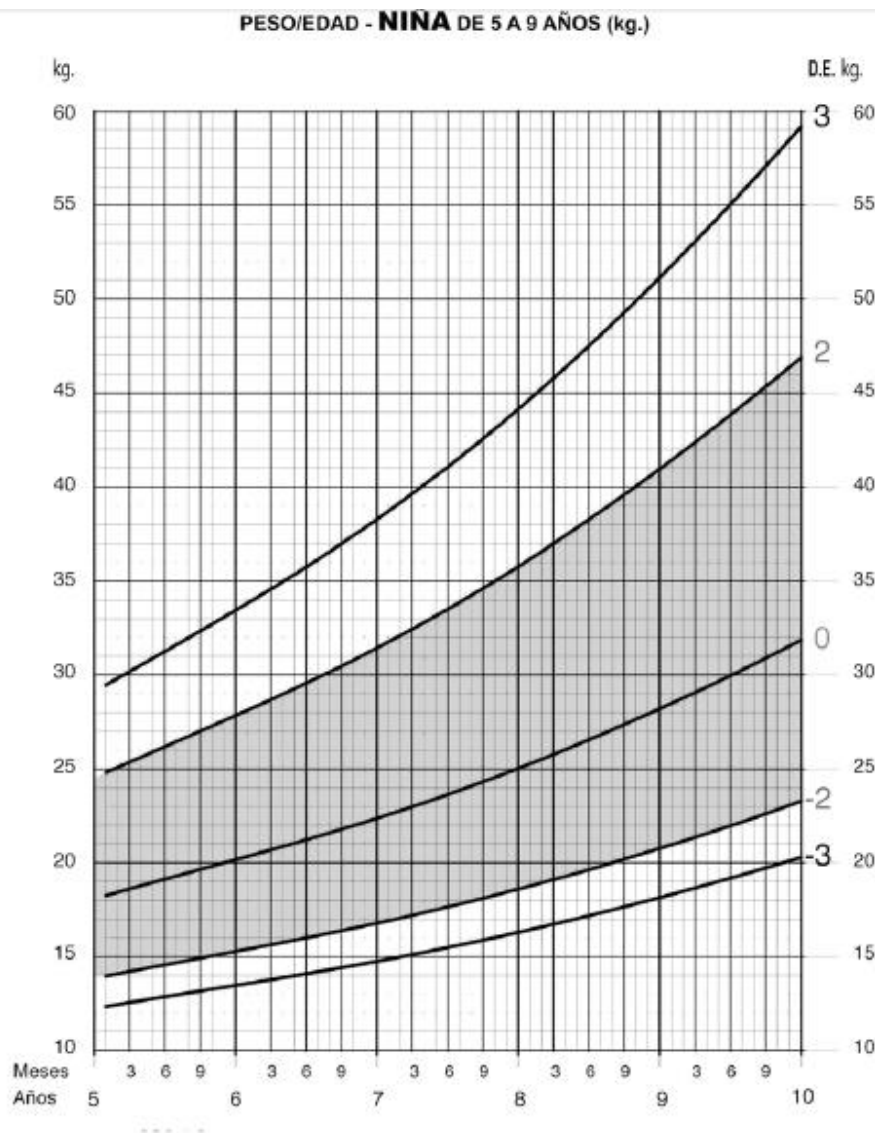
Los niños de edad escolar suelen crecer cada año a un ritmo lento y constante. En realidad, a esta edad se procura poner la mayor atención posible, ya que es la base primordial para un nuevo desarrollo en el crecimiento del niño (Caruci, 2005).

Las necesidades nutricionales son muy distintas para cada niño en la vida escolar ya que desempeñan varios niveles de actividad. (Bermeo, 2014)

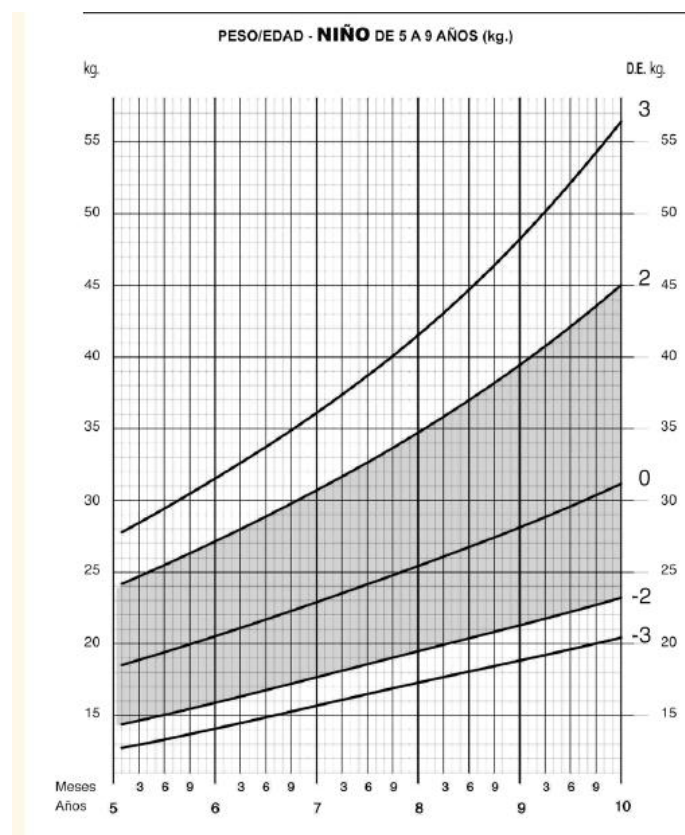
“Los niveles de actividad de los niños de edad escolar varían drásticamente, a algunos les encanta los deportes y la actividad física, y otros prefieren actividades más tranquilas como leer y dibujar, estas provocan que los niños lleven una vida sedentaria” (Carreño, 2002, pág. 770).

Se puede fomentar una vida más exitosa en la que los niños disfruten paseando por ejemplo, para apreciar la naturaleza y la explotación, y se diviertan usando la cabeza y los músculos de distintas formas para conseguir lo que les interesa (Robbing, 2012)

1.9.2 PESO PARA LA EDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 5 A 10 AÑOS
FIGURA 8. CURVAS PESO PARA LA EDAD EN NIÑAS



Fuente: (MSP, 2007)

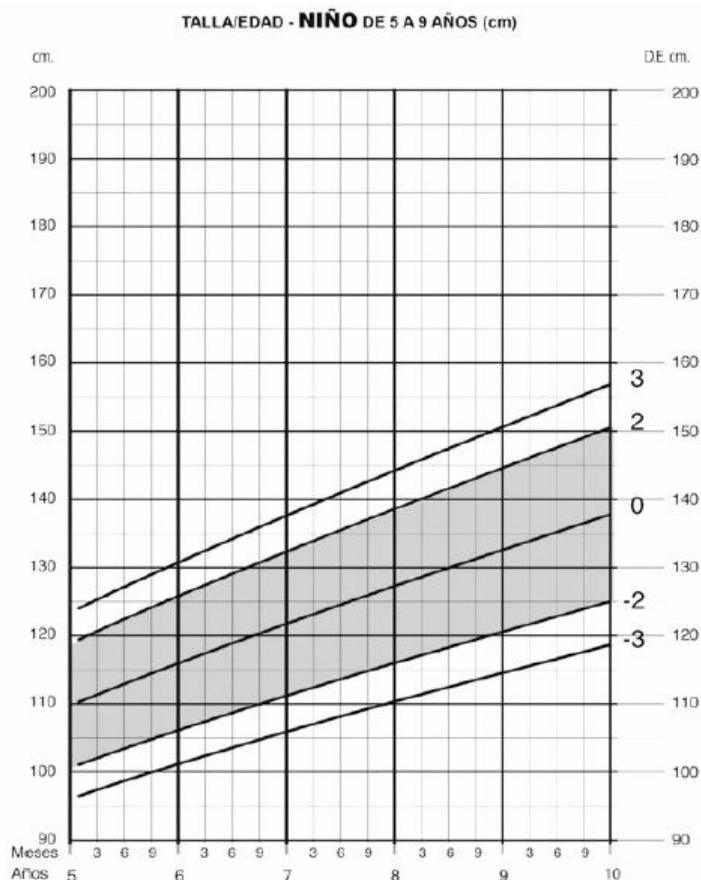
FIGURA 9. CURVAS PESO PARA LA EDAD EN NIÑOS

Fuente: (MSP, 2007)

INTERPRETACIÓN

El indicador de peso para la edad refleja la relación entre el peso y la edad del niño o niña en un momento determinado, donde nos indicara si el infante esta con bajo peso, bajo peso severo, sobrepeso o con obesidad. Para identificar estos resultados nos basamos en los siguientes parámetros:

- Un niño o niña es considerado con peso normal cuando el punto graficado se encuentra entre +2 y -2 es decir el área sombreada.
- Si el punto graficado se encuentra sobre la línea +2 significa que hay peso elevado para su edad.

FIGURA 11. CURVAS TALLA PARA LA EDAD EN NIÑOS.

Fuente: (MSP, 2007)

INTERPRETACIÓN

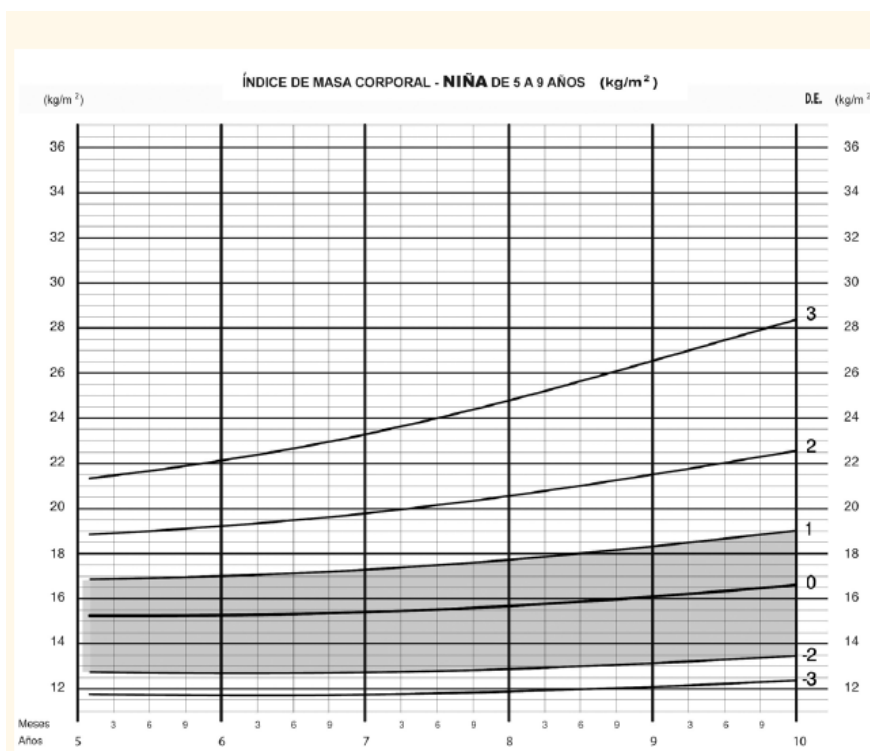
Este indicador refleja el crecimiento alcanzado por el niño o la niña, también nos permite reconocer si los infantes tienen retardo de crecimiento, para lo cual usamos los siguientes parámetros.

- Si el punto graficado se encuentra entre el rango sombreado significa que tiene una estatura normal para la edad.
- Si el punto graficado se encuentra sobre la línea +2 significa que tiene una talla alta para la edad.
- Si el punto graficado está sobre la línea +3 significa que tiene una talla muy alta para la edad.

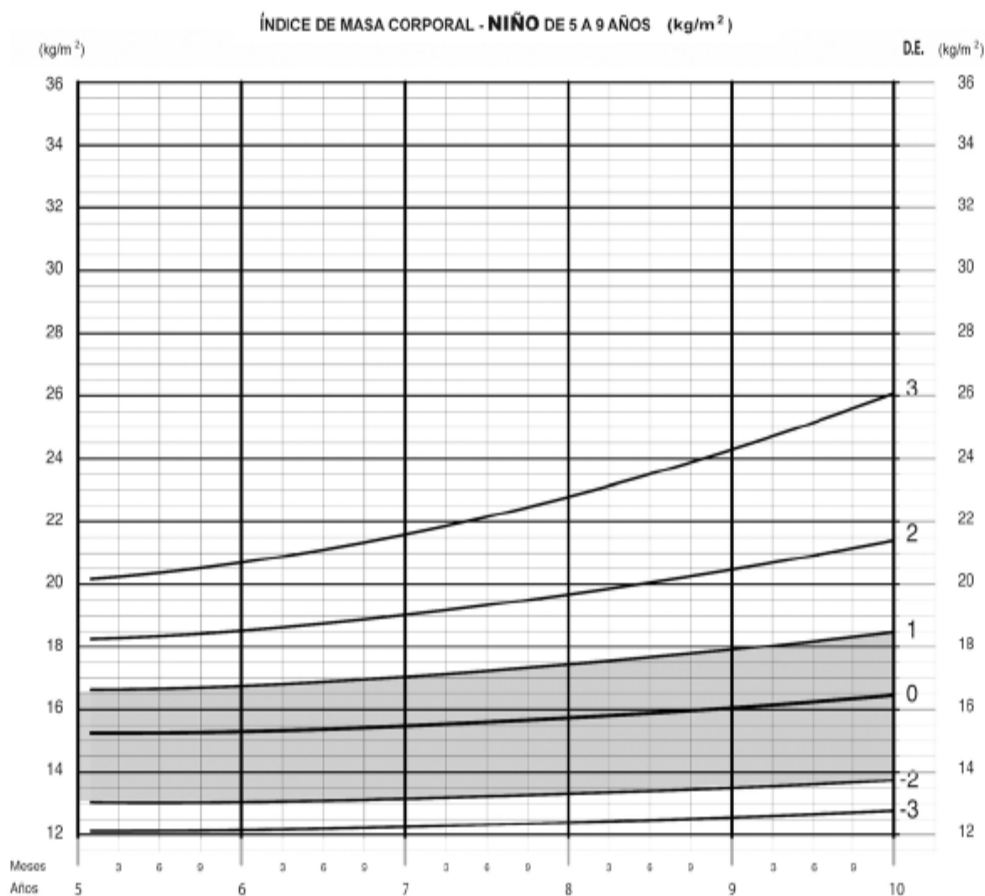
- Si el punto graficado esta debajo de la línea -2 significa que tiene baja talla o retardo en talla.
- Si el punto graficado esta debajo de la línea -3 significa que existe baja talla severa
- Si el punto graficado se encuentra exactamente en la línea +3 significa que hay riesgo de talla muy alta.
- Si el punto graficado se encuentra exactamente en la línea -2 significa que hay riesgo de baja talla.
- Si el punto graficado se acerca a -2 significa que existe riesgo de baja talla.

1.9.4 ÍNDICE DE MASA CORPORAL PARA LA EDAD

FIGURA 12. CURVAS IMC PARA LA EDAD EN NIÑAS



Fuente: (MSP, 2007)

FIGURA 13. CURVAS IMC PARA LA EDAD EN NIÑOS

Fuente: (MSP, 2007)

INTERPRETACIÓN

El índice de masa corporal nos permite asociar la masa o peso del individuo con la talla, mediante la siguiente fórmula.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{talla (cm)}^2}$$

Los resultados determinarán si el individuo tiene bajo peso, desnutrición, sobrepeso u obesidad, para lo cual nos basamos en los siguientes parámetros.

- Si el punto graficado se encuentra en la línea sombreada se encuentra en un peso normal.
- Si el punto graficado se encuentra sobre +1 y debajo de +2 tiene un riesgo de sobrepeso.
- Si el punto graficado esta sobre +2 y debajo de +3 significa que existe sobrepeso.
- Si el punto graficado se encuentra sobre +3 significa que tiene obesidad.
- Si el punto graficado se encuentra debajo de -2 y sobre -3 significa que existe emaciación.
- Si el punto graficado se encuentra debajo de -3 significa que tiene severa emaciación.
- Si el punto graficado se encuentra exactamente en la línea +2 significa que existe riesgo de sobrepeso, mientras que si se encuentra en -2 significa que existe riesgo de emaciación.
- Si el punto graficado se aleja y se acerca a + 2 existe riesgo de sobrepeso, pero si se aleja y se acerca a -2 existe emaciación.

CAPITULO II

2. DIAGNOSTICO SITUACIONAL

Ubicación:

Proyecto: “MI P.A.N.A”

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: La Magdalena

Barrio: Chilibulo

Dirección: Calle Pelileo 314 y Pasaje A

FIGURA 14. UBICACIÓN DEL PROYECTO “MI P.A.N.A”



2.1 HISTORIA

Hace 6 años atrás La Iglesia evangélica cristiana “Ministerios plenitud de Vida” trajo al barrio Chilibulo el proyecto “MI P.A.N.A”, al principio este proyecto era sustentado por “Ministerios Plenitud de Vida” puesto que la documentación que necesitaban para que el proyecto sea aprobado en el barrio, estaba en trámite; mientras tanto recibían 60 niños y niñas. Una vez cumplida toda la documentación este proyecto fue aprobado por la fundación Compassion International, recibiendo a más de 80 niños y niñas de 5 a 12 años.

Hoy en día el proyecto “MI P.A.N.A” recibe a 261 niños y niñas de 3 a 18 años de edad, los niños que acuden a este proyecto carecen de recursos económicos, son atendidos los días miércoles, jueves y viernes, reciben el almuerzo y tareas dirigidas, asisten en dos jornadas de acuerdo a sus horarios de estudio, en la mañana (9:00-12:00) acuden los niños que estudian en la tarde y los niños que estudian en la mañana asisten por la tarde (13:00-16:00).

2.1.2 FUNDACIÓN “COMPASSION INTERNATIONAL”

La Fundación “Compassion International”, apoya financieramente a este proyecto, los niños reciben atención médica, alimentación y también cubre una parte de gastos en cuanto a educación, puesto que les donan útiles escolares. Les dan también un “padrino” que es una persona o familia que vive en Estados Unidos, los niños se comunican cada mes con sus padrinos vía cartas, ellos les pueden escribir lo que deseen, la única prohibición que tiene es pedirles a sus padrinos que les envíen regalos, los regalos nacen de los padrinos si así ellos lo consideran.

Por otro lado, esta Fundación nombra un Presidente y un Director, los cuales son los encargados de velar por los niños que acuden al proyecto y de manejar correctamente

los recursos económicos que reciben, asistir a conferencia y charlas que la Fundación brinda para manejar correctamente el cuidado y bienestar de los niños.

2.1.3 INFRAESTRUCTURA

El proyecto carece de local propio, comparten la infraestructura con la Iglesia “Ministerios Plenitud de Vida”, por esta razón el arriendo corre por cuenta de la misma, existe un espacio adecuado para los niños, tienen 7 aulas un centro de cómputo, un comedor que es amplio y adecuado para los niños, también tiene un pequeño parque de diversiones donde los niños pueden recrearse, baños para niños y niñas entre otros ambientes cuenta con una dirección, un centro de enfermería la cocina y una mini bodega. También tiene acceso a servicios básicos de agua potable, luz eléctrica, internet y teléfono, las calles para llegar a este lugar son adoquinadas y no poseen transporte privado.

2.1.4 ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL.

Este proyecto no tiene un organigrama estructural elaborado, trabajan 19 personas.

El personal que trabaja en este lugar no recibe un salario, todas las personas son voluntarias, pero reciben una pequeña remuneración conocida como (ofrenda), este está por debajo de un salario básico unificado.

2.2 EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Para obtener resultados concretos se utilizó varios métodos los cuales nos ayudó a medir la situación nutricional, usamos los patrones de crecimiento, también se aplicó el recordatorio de 24 horas donde los resultados ayudaron a conocer los gustos y preferencias de los niños y por último se aplicó la encuesta.

2.2.1 RECORDATORIO DE 24 HORAS

El recordatorio de 24 horas es una técnica que nos permite conocer cómo se están alimentando diariamente los niños, y el número de kilocalorías que consume el infante por día en promedio, para ello se ha tomado un niño por año de edad.

TABLA 11. RECORDATORIO 24 HORAS

niña de 6 años

Hora	Comida	Alimento	Medida casera	Gramos	Calorías
8:00 AM		Leche	1 tz	200 ml	122
	DESAYUNO	pan de mantequilla	1 unidad	40 g	129,6
		Huevo	1 unidad	50 g	74
				subtotal	325,6
11:00 AM		Ceviche de pollo	1 plato pequeño	100 g	120,6
	ALMUERZO	arroz blanco	1 plato	60 g	218
		jugo de mora	1 vaso grande	200g	123,6
				subtotal	462,2
19:00 PM	MERIENDA	Arroz relleno	plato mediano	120 g	276,29
		Sopa de pollo	1 plato	120 g	40,05
				subtotal	316,34
				total	1104,14

niño de 7 años

Hora	Comida	Alimento	Medida casera	Gramos	Calorías
8:00 AM		sopa de fideo	1 plato mediano	120 g	104
	DESAYUNO	agua aromática	1 tz pequeña	100 ml	38,6
		pan de mantequilla	1 unidad	40 g	129,6
				subtotal	272,2
11:00 AM		crema de choclo	1 plato mediano	120 g	205,5
	ALMUERZO	arroz con huevo	1 plato pequeño	100 g	258,5
		jugo de tomate	1 vaso grande	200 ml	115,6
				subtotal	579,6
NO	MERIENDA				0
					0
				subtotal	0
				total	851,8

niña de 8 años

Hora	Comida	Alimento	Medida casera	Gramos	Calorías
8:00 AM		Leche con chocolate	1 tz	200 ml	124
	DESAYUNO	pan de mantequilla	1 unidad	40 g	129,6
				subtotal	253,6
11:00 AM		sopa de carne	1 plato grande	200 g	172,4
	ALMUERZO	arroz con atún	1 plato pequeño	100 g	231
		jugo de melón	1 vaso grande	200 g	97,2
				subtotal	500,6
15:00 PM	MEDIA TARDE	Salchipapa	1 Mediana	150 g	183
	NO MERIENDA				
				subtotal	183
				total	937,2

niño de 9 años

Hora	Comida	Alimento	Medida casera	Gramos	Calorías
8:00 AM		Leche con café	1 tz	200 ml	118,5
	DESAYUNO	pan	1 unidad	40 g	129,6
		huevo	1 unidad	50 g	60
				subtotal	308,1
11:00 AM		arroz blanco	1 plato mediano	120 g	430,8
	ALMUERZO	lechuga y tomate	medio plato pequeño	50gr	17,5
		pollo frito	1 presa	80 g	36,2
		limonada	1 vaso grande	200 ml	99,6
				subtotal	584,1
	NO MEDIENDA				0
				subtotal	0
				total	892,2

niño de 10 años

Hora	Comida	Alimento	Medida casera	Gramos	Calorías
6:00 AM		empanadas de viento	2 unidades	60 g	157,2
	DESAYUNO	agua de anís	1 tz pequeña	150 ml	60
				subtotal	217,2
13:00 PM		pollo frito	1 presa	80 g	36,2
	ALMUERZO	papas cocinadas	2 u grandes	160 g	142
		salsa de maní	3 cucharadas	30 g	96
		Jugo de mora	1 vaso grande	200 ml	123,6
				subtotal	397,8
22:00 PM	MERIENDA	librillo con maní	1 plato grande	200 g	157,5
					0
				subtotal	157,5
				total	772,5

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A”

Análisis

Los resultados muestran que los niños no llegan a consumir el número de calorías recomendado por el Ministerio de Salud Pública según la edad y sexo del infante

Estos resultados posiblemente se deban a que existen niños que no consumen las tres comidas principales, esto es preocupante ya que no se están alimentando correctamente y es por esta razón que disminuye el consumo de calorías diarias.

2.2.2 EXÁMEN ANTROPOMÉTRICO

Para determinar un resultado global de la condición nutricional en los niños, se ha utilizado las tablas de peso/edad; talla/edad e IMC/edad, las mismas que son recomendadas por la OMS y Ministerio de Salud ecuatoriana.

TABLA 12. TABLA DE DATOS DE NIÑAS EN EDAD ESCOLAR DE 6 A 11 AÑOS

Niñas de 6 años					CONDICIÓN PESO/EDAD	CONDICIÓN TALLA/EDAD	CONDICIÓN INDICE DE MASA CORPORAL/ EDAD
NUMERO	EDAD (años y meses)	PESO (Kg)	TALLA (m)	IMC (Kg/m)	P/E	T/E	IMC/E
1	6 años, 2 meses	15	1,01	14,7	Bajo peso	Talla baja	Normal
2	6 años, 3 meses	16,5	1,09	13,9	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
3	6 años, 3 meses	30	1,12	23,9	Peso elevado	Riesgo de baja talla	Sobrepeso
4	6 años, 5 meses	21	1,12	16,7	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
5	6 años, 10 meses	19	1,04	17,6	Normal	Baja talla severa	Normal
Niñas de 7 años							
1	7 años, 0 meses	21,5	1,15	16,3	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
2	7 años, 1 mes	20	1,19	14,1	Normal	Normal	Normal
3	7 años, 1 mes	21	1,12	16,7	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
4	7 años, 6 meses	19,5	1,14	15,0	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
5	7 años, 10 meses	20	1,18	14,4	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
6	7 años, 10 meses	22	1,13	17,2	Normal	Baja Talla	Normal
7	7 años, 10 meses	26	1,22	17,5	Normal	Normal	Normal

Niñas de 8 años							
1	8 años, 1 mes	29,5	1,25	18,9	Normal	Normal	Normal
2	8 años, 2 meses	25	1,14	19,2	Normal	Baja Talla	Normal
3	8 años, 7 meses	27	1,18	19,4	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
4	8 años, 8 meses	26,5	1,24	17,2	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
5	8 años, 9 meses	24	1,24	15,6	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
6	8 años, 10 meses	25	1,23	16,5	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
Niñas de 9 años							
1	9 años, 0 meses	30,2	1,25	19,3	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
2	9 años, 1 mes	30	1,24	19,5	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
3	9 años, 1 mes	23,5	1,25	15,0	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
4	9 años, 2 meses	29	1,29	17,4	Normal	Normal	Normal
5	9 años, 6 meses	35	1,43	17,1	Normal	Normal	Normal
6	9 años, 6 meses	26	1,28	15,9	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
7	9 años, 7 meses	25	1,26	15,7	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
8	9 años, 9 meses	26	1,29	15,6	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
9	9 años, 10 meses	27	1,25	17,3	Normal	Riesgo de baja talla	Normal

10	9 años, 11 meses	30	1,27	18,6	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
Niñas de 10 años							
1	10 años, 0 meses	31	1,28	18,9	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
2	10 años, 2 meses	32,5	1,39	16,8	Normal	Normal	Riesgo de emaciación
3	10 años, 3 meses	34	1,35	18,7	Normal	Normal	Normal
4	10 años, 5 meses	29,5	1,25	18,9	Riesgo de bajo peso	Baja talla severa	Normal
5	10 años, 5 meses	32	1,39	16,6	Normal	Normal	Normal
6	10 años, 6 meses	29,5	1,36	15,9	Normal	Normal	Normal
7	10 años, 8 meses	26,4	1,27	16,4	Riesgo de bajo peso	Baja talla severa	Normal
8	10 años, 10 meses	28,5	1,36	15,4	Normal	Baja talla	Normal
9	10 años, 10 meses	34,5	1,42	17,1	Normal	Normal	Normal
Niñas de 11 años							
1	11 años, 0 meses	32,5	1,27	20,2	Normal	Baja talla severa	Normal
2	11 años, 0 meses	30	1,33	17,0	Normal	Baja talla severa	Normal
3	11 años, 1 mes	49	1,44	23,6	Peso elevado	Normal	Riesgo de sobrepeso
4	11 años, 1 mes	34	1,33	19,2	Riesgo de peso elevado	Baja talla	Normal

5	11 años, 2 meses	35	1,40	17,9	Riesgo de peso elevado	Riesgo de baja talla	Riesgo de sobrepeso
6	11 años, 4 meses	50	1,43	24,5	Peso elevado	Normal	Sobrepeso
7	11 años, 5 meses	35	1,37	18,6	Normal	Baja talla severa	Normal
8	11 años, 5 meses	42	1,50	18,7	Riesgo de peso elevado	Normal	Normal
9	11 años, 8 meses	34	1,47	15,7	Normal	Normal	Normal
10	11 años, 9 meses	45	1,52	19,5	Peso elevado	Normal	Riesgo de sobrepeso
11	11 años, 9 meses	28	1,39	14,5	Riesgo de bajo peso	Normal	Riesgo de emaciación
12	11 años, 9 meses	35,5	1,51	15,6	Normal	Talla alta	Normal
13	11 años, 9 meses	32	1,37	17,0	Riesgo de bajo peso	Baja Talla	Normal
14	11 años, 9 meses	33,8	1,42	16,8	Riesgo de bajo peso	Baja Talla	Normal
15	11 años, 9 meses	40	1,35	21,9	Normal	Baja talla severa	Normal

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

2.2.3 PESO PARA LA EDAD

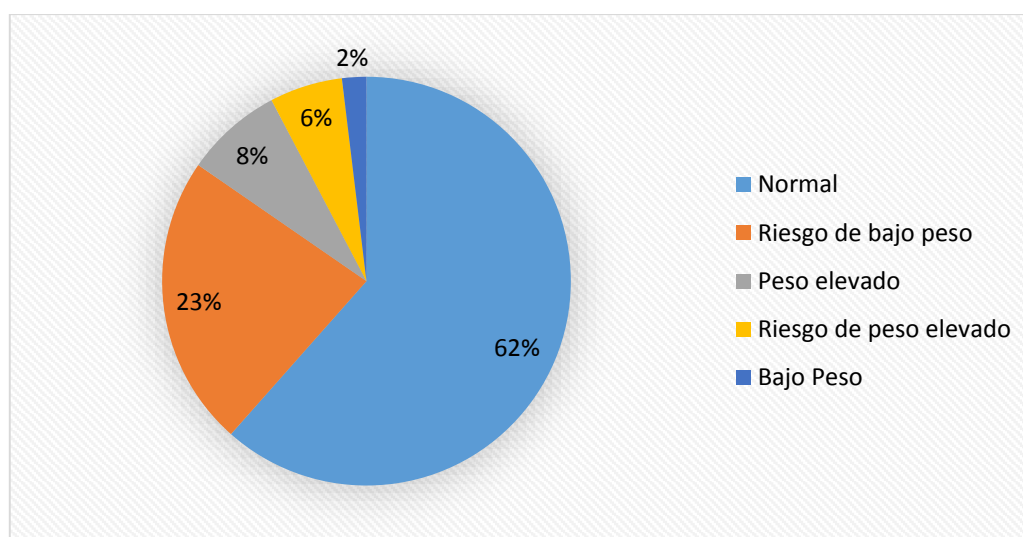
Es la relación del peso para la edad cronológica del niño a largo plazo clasificándolos en Normal, bajo peso, Riesgo de bajo peso, Riesgo de peso elevado y Peso elevado

TABLA 13. SITUACION NUTRIONAL EN NIÑAS SEGÚN PESO PARA LA EDAD (P/E)

	N° Niñas	Porcentaje %	Condición nutricional
	32	62	Normal
	12	23	Riesgo de bajo peso
	4	8	Peso elevado
	3	6	Riesgo de peso elevado
	1	2	Bajo Peso
Total	52	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 15. GRÁFICO DE RESULTADOS DE PESO PARA LA EDAD EN NIÑAS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

Los resultados muestran que 6 de cada 10 niñas tienen una condición nutricional normal, 2 de cada 10 niñas presentan riesgo de sobrepeso.

2.2.4 TALLA PARA LA EDAD

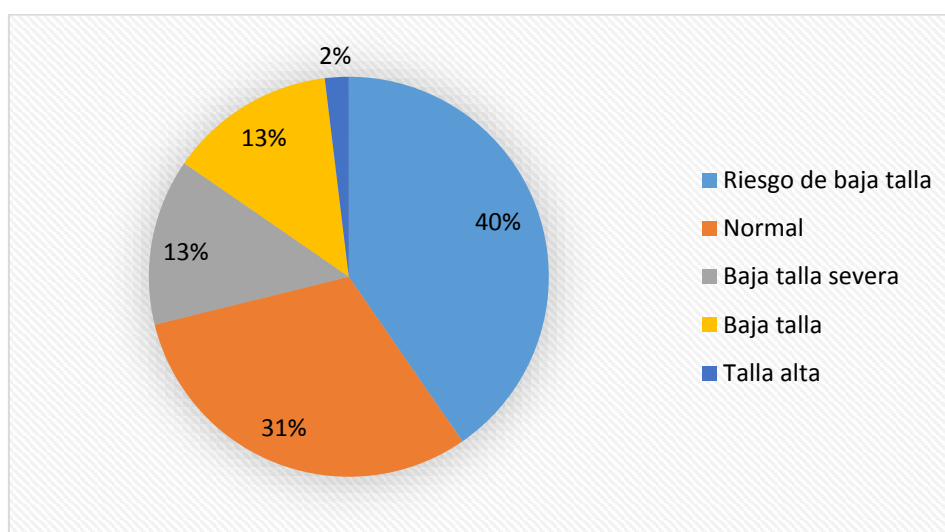
Es la relación de talla para la edad cronológica del niño a largo plazo, este cálculo arroja resultados de: Normal, Riesgo de baja talla, Baja talla severa, Baja talla y talla alta.

TABLA 14. SITUACION NUTRICIONAL EN NIÑAS SEGÚN TALLA PARA LA EDAD (T/E)

	Nº Niñas	Porcentaje %	Condición nutricional
	21	40	Riesgo de baja talla
	16	31	Normal
	7	13	Baja talla severa
	7	13	Baja talla
	1	2	Talla alta
Total	52	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 16. GRÁFICO DE RESULTADOS DE TALLA PARA LA EDAD EN NIÑAS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

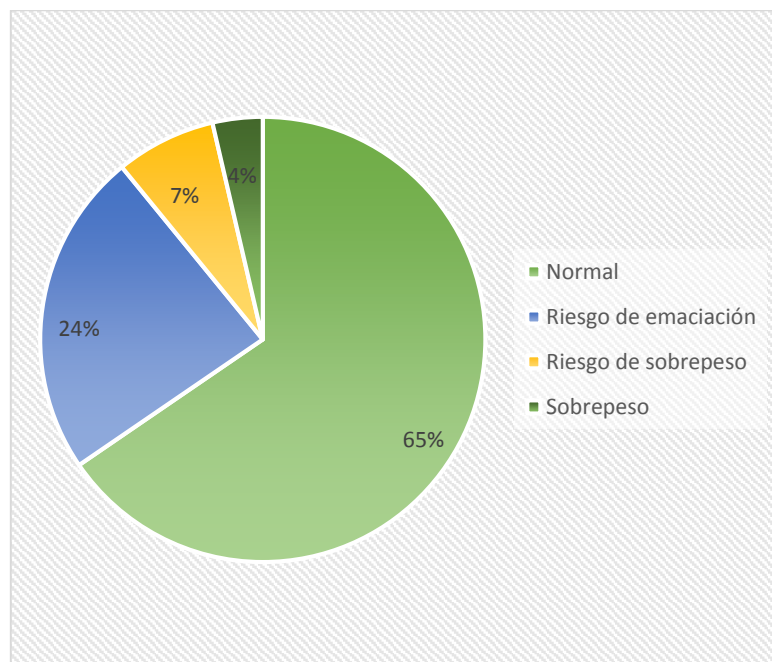
Análisis

4 de cada 10 niñas presentan riesgo de baja talla de acuerdo a su edad, 3 de cada 10 niñas presentan talla normal y 1 de cada 10 niñas presentan baja talla severa y baja talla.

TABLA 15. SITUACION NUTRICIONAL EN NIÑAS SEGÚN EL IMC

	Nº Niños	Porcentaje %	Condición nutricional
	34	62	Normal
	14	25	Riesgo de emaciación
	5	9	Riesgo de sobrepeso
	2	4	Sobrepeso
Total	55	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 17. GRÁFICO DE RESULTADOS DE IMC EN NIÑAS

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

Los resultados muestran que 6 de cada 10 niñas tienen una condición nutricional normal, mientras que 2 de cada 10 niñas presentan riesgo de emaciación.

TABLA 16. TABLA DE DATOS DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE 6 A 11 AÑOS

Niños de 6 años					CONDICIÓN PESO/EDAD	CONDICIÓN TALLA/EDAD	CONDICIÓN INDICE DE MASA CORPORAL/ EDAD
NUMERO	EDAD (años y meses)	PESO (Kg)	TALLA (m)	IMC (Kg/m)	P/E	T/E	IMC/E
1	6 años, 0 meses	19	1,11	15,4	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
2	6 años, 1 mes	20,8	1,16	15,5	Normal	Normal	Normal
3	6 años, 1 mes	23	1,15	17,4	Normal	Normal	Normal
4	6 años, 3 meses	20,2	1,13	15,8	Normal	Normal	Normal
5	6 años, 3 meses	26	1,16	19,3	Normal	Normal	Normal
6	6 años, 3 meses	25	1,18	18,0	Normal	Normal	Riesgo de sobrepeso
7	6 años, 4 meses	21	1,16	15,6	Normal	Normal	Normal
8	6 años, 6 meses	19	1,06	16,9	Normal	Retardo en talla	Normal
9	6 años, 6 meses	19	1,09	16,0	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
10	6 años, 7 meses	25	1,19	17,7	Normal	Normal	Normal
11	6 años, 10 meses	30	1,26	18,9	Riesgo de peso elevado	Normal	Riesgo de sobrepeso
Niños de 7 años							
1	7 años, 0 meses	23	1,20	16,0	Normal	Normal	Normal

2	7 años, 4 meses	20,2	1,20	14,0	Normal	Normal	Riesgo de emaciación
3	7 años, 10 meses	17,8	1,07	15,5	Bajo peso severo	Baja talla severa	Riesgo de emaciación
Niños de 8 años							
1	8 años, 0 meses	27,5	1,21	18,8	Normal	Normal	Normal
2	8 años, 0 meses	19,8	1,07	17,3	Bajo peso	Baja talla severa	Normal
3	8 años, 4 meses	26	1,26	16,4	Normal	Normal	Normal
4	8 años, 6 meses	29	1,30	17,2	Normal	Normal	Normal
5	8 años, 6 meses	30	1,31	17,5	Normal	Normal	Normal
6	8 años, 7 meses	28	1,22	18,8	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
7	8 años, 8 meses	26	1,24	16,9	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
8	8 años, 8 meses	30,5	1,34	17,0	Normal	Normal	Normal
9	8 años, 9 meses	24	1,22	16,1	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
Niños de 9 años							
1	9 años, 3 meses	29,5	1,28	18,0	Normal	Normal	Normal
2	9 años, 6 meses	27,5	1,30	16,3	Normal	Normal	Normal
3	9 años, 8 meses	27	1,29	16,2	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
4	9 años, 11 meses	30	1,33	17,0	Normal	Normal	Normal

5	9 años, 11 meses	48	1,40	24,5	Peso elevado	Normal	Riesgo de sobrepeso
6	9 años, 11 meses	28	1,34	15,6	Normal	Normal	Normal
Niños de 10 años							
1	10 años, 0 meses	27	1,26	17,0	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
2	10 años, 0 meses	44	1,31	25,6	Riesgo de peso elevado	Normal	Riesgo de sobrepeso
3	10 años, 0 meses	35,5	1,33	20,1	Normal	Normal	Normal
4	10 años, 1 mes	39,5	1,42	19,6	Riesgo de peso elevado	Normal	Normal
5	10 años, 4 meses	34	1,32	19,5	Normal	Normal	Normal
6	10 años, 5 meses	29	1,36	15,7	Riesgo de bajo peso	Normal	Riesgo de emaciación
7	10 años, 5 meses	26,4	1,23	17,4	Riesgo de bajo peso	Baja talla severa	Riesgo de emaciación
8	10 años, 8 meses	28	1,26	17,6	Normal	Baja talla severa	Riesgo de emaciación
9	10 años, 9 meses	30	1,34	16,7	Normal	Riesgo de baja talla	Riesgo de emaciación
10	10 años, 9 meses	30	1,34	16,7	Normal	Riesgo de baja talla	Riesgo de emaciación
Niños de 11 años							
1	11 años, 1 mes	31	1,36	16,8	Normal	Baja talla	Riesgo de emaciación
2	11 años, 2 meses	26,5	1,24	17,2	Riesgo de bajo peso	Baja talla severa	Riesgo de emaciación
3	11 años, 2 meses	37	1,48	16,9	Normal	Normal	Riesgo de emaciación

4	11 años, 3 meses	30	1,34	16,7	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Riesgo de emaciación
5	11 años, 3 meses	31	1,34	17,3	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Riesgo de emaciación
6	11 años, 3 meses	32	1,36	17,8	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Riesgo de emaciación
7	11 años, 4 meses	49	1,46	23,0	Peso elevado	Normal	Normal
8	11 años, 4 meses	31,5	1,32	18,1	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal
9	11 años, 4 meses	35	1,35	19,2	Normal	Riesgo de baja talla	Normal
10	11 años, 6 meses	36	1,50	16,0	Normal	Normal	Normal
11	11 años, 6 meses	59	1,55	24,6	Peso elevado	talla alta	Sobrepeso
12	11 años, 7 meses	49	1,36	26,5	Peso elevado	Baja talla	Sobrepeso
13	11 años, 8 meses	30	1,41	15,1	Normal	Normal	Normal
14	11 años, 8 meses	38	1,41	19,1	Normal	Normal	Normal
15	11 años, 9 meses	39	1,39	20,2	Riesgo de peso elevado	Normal	Normal
16	11 años, 9 meses	32	1,35	17,6	Riesgo de bajo peso	Riesgo de baja talla	Normal

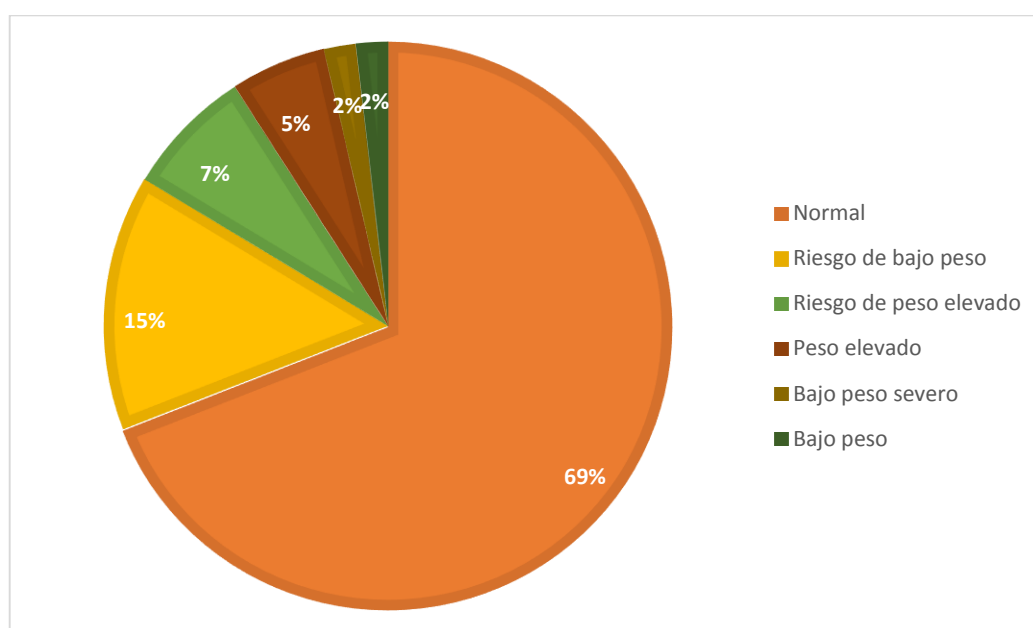
Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

TABLA 17. SITUACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS SEGÚN EL PESO PARA LA EDAD (P/E)

	Nº Niños	Porcentaje %	Condición nutricional
	38	69	Normal
	8	15	Riesgo de bajo peso
	4	7	Riesgo de peso elevado
	3	5	Peso elevado
	1	2	Bajo peso severo
	1	2	Bajo peso
Total	55	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 18. GRÁFICO DE RESULTADOS DE PESO PARA LA EDAD EN NIÑOS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

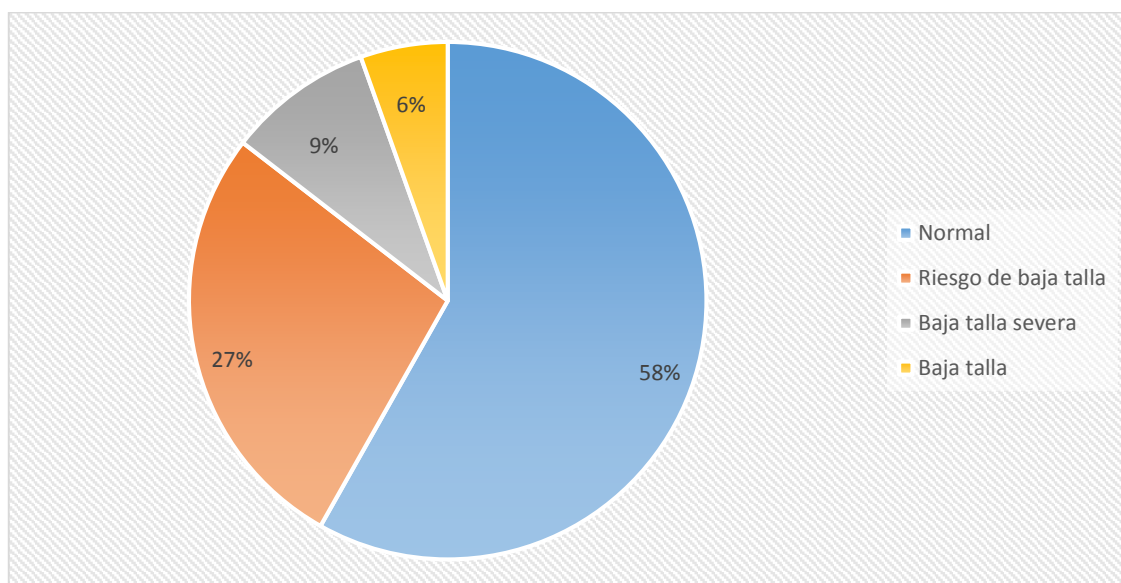
7 de cada 10 niños presentan una condición nutricional normal según su peso, 2 de cada 10 niños presentan riesgo de bajo peso y 1 de cada 10 niños presentan bajo peso severo y bajo peso.

TABLA 18. SITUACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS SEGÚN LA TALLA PARA LA EDAD (T/E)

	N° Niños	Porcentaje%	Condición nutricional
	32	58	Normal
	15	27	Riesgo de baja talla
	5	9	Baja talla severa
	3	5	Baja talla
Total	55	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 19. GRÁFICO DE RESULTADOS DE TALLA PARA LA EDAD EN NIÑOS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

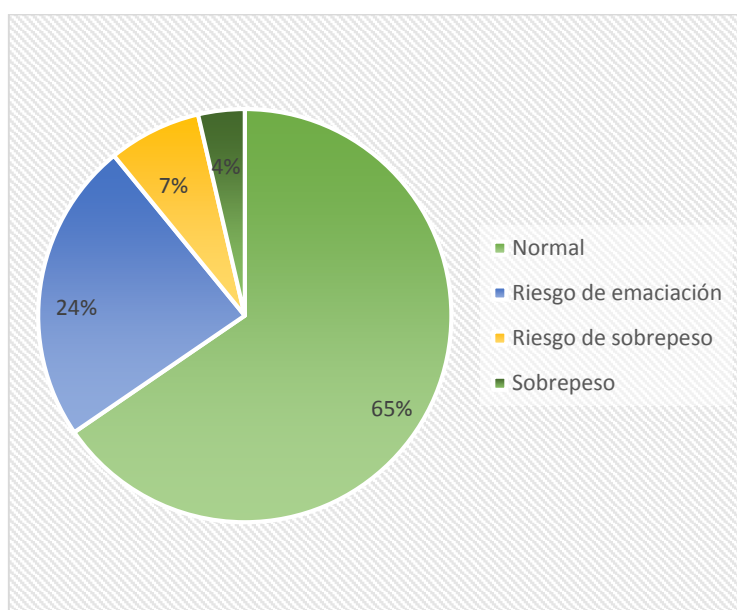
Los resultados nos indican que 6 de cada 10 niños presentan una talla normal de acuerdo a su edad y peso, 3 de cada 10 niños tienen riesgo de baja talla y 1 de cada 10 niños baja talla severa.

TABLA 19. SITUACIÓN NUTRICIONAL EN NIÑOS SEGÚN EL IMC

	N° Niños	Porcentaje %	Condición nutricional
	36	65	Normal
	13	24	Riesgo de emaciación
	4	7	Riesgo de sobrepeso
	2	4	Sobrepeso
Total	55	100	

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

FIGURA 20. GRÁFICO DE RESULTADOS DEL IMC EN NIÑOS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

6 de cada 10 niños presentan una condición nutricional normal según su peso y edad, mientras que 2 de cada 10 niños tienen riesgo de emaciación.

2.3 ENCUESTA

La encuesta es un método de investigación que consta de varias preguntas usada para determinar la opinión de un cierto tema o asunto determinado (Boticario, 2013)

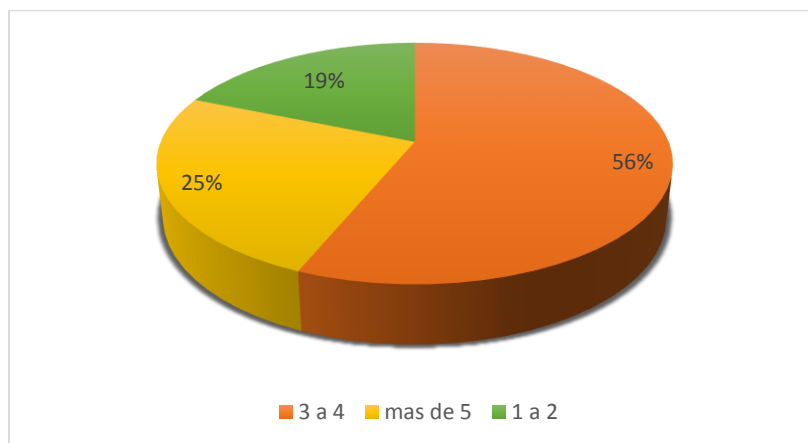
La siguiente encuesta fue aplicada a niños de 8 a 11 años, consta de 15 preguntas y nos permite conocer los gustos de los niños al momento de alimentarse, también nos proporcionará resultados sobre si su alimentación está siendo la adecuada y si consumen las tres comidas principales.

ANALISIS DE PREGUNTAS

1.- Marque con una x cuantas comidas consume al día

TABLA 20.

Raciones	N° de respuestas	%
3 a 4	45	56
más de 5	20	25
1 a 2	15	19
Total	80	100

FIGURA 21. NÚMERO DE COMIDAS QUE EL INFANTE CONSUME AL DÍA

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

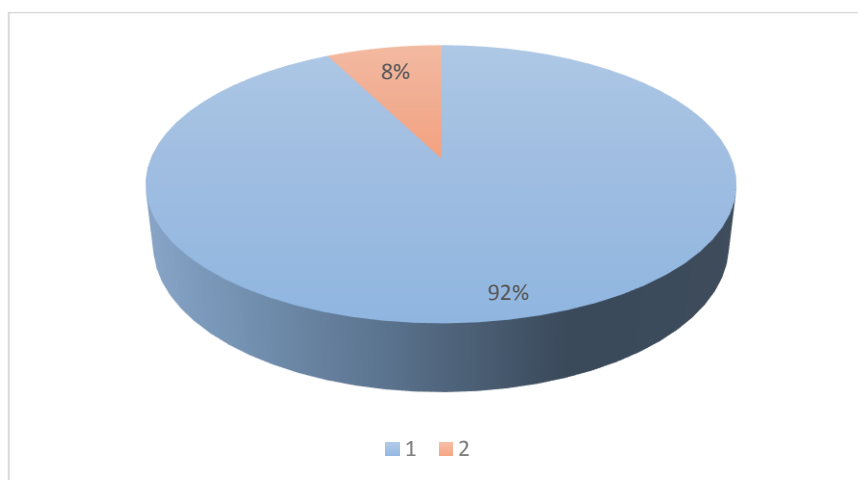
Análisis

8 de cada 10 niños consumen 3 o más raciones al día; 2 de cada 10 niños consumen de 1 a 2 comidas por día.

2.- ¿crees que tu alimentación es nutritiva?

TABLA 21.

Consumo es nutritivo	# de respuestas	%
SI	74	92
NO	6	8
Total	80	100

FIGURA 22. NIÑOS/AS QUE CONSUMEN ALIMENTOS NUTRITIVOS

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

9 de cada 10 niños consideran que su alimentación es nutritiva; 1 de cada 10 niños considera que sus comidas no tiene los suficientes nutrientes para considerarla saludable

3.- Si su respuesta a la pregunta anterior es NO, cuál cree que es la causa

TABLA 22.

Causa de no consumo de alimentos nutritivos	Nº de respuestas	%
falta de recursos económicos	3	50
falta de conocimiento sobre la nutrición	2	33
falta de tiempo para consumir alimentos adecuadamente	1	17
Total	6	100

FIGURA 23. RESULTADOS DE LAS RAZONES POR LAS CUALES CREEN LOS NIÑOS QUE SU ALIMENTACIÓN NO ES NUTRITIVA



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

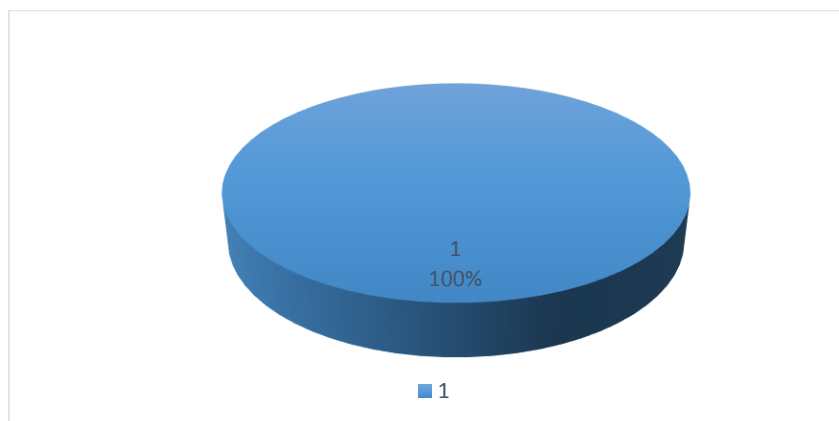
Análisis

Del porcentaje de niños que consideran que su alimentación no es nutritiva la mitad dicen que esto se debe a la falta de recursos económicos; 4 de cada 10 niños dicen que su alimentación no es nutritiva por falta de conocimiento sobre nutrición.

4.- ¿Desayuna?

TABLA 23.

Desayuna	Nº de respuestas	%
SI	80	100
NO	0	0
Total	80	100

FIGURA 24. NIÑOS/AS QUE DESAYUNAN EN SUS CASA

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

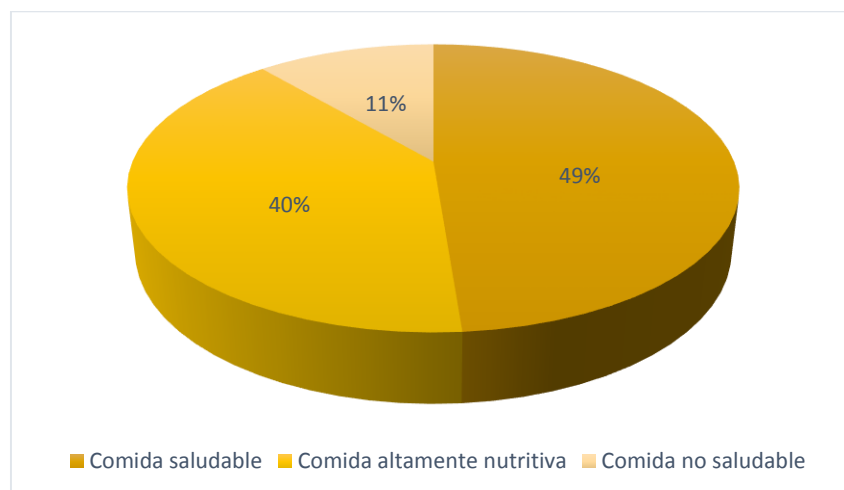
El 100% de los niños afirman que consumen el desayuno todos los días, este dato es bueno ya que el desayuno es la principal comida del día.

5.- ¿Qué tipo de alimentos consume en el desayuno?

TABLA 24.

Opciones	Nº de respuestas	%
Comida saludable	39	49
Comida altamente nutritiva	32	40
Comida no saludable	9	11
Total	80	100

FIGURA 25. TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MAYOR FRECUENCIA EN EL DESAYUNO.



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

A pesar que todos los niños desayunan, no todos consumen alimentos nutritivos, 5 de cada 10 niños consume comida rápida pero saludable, el 4 de cada 10 niños consume alimentos nutritivos, mientras que 1 de cada 10 niños consume alimentos no saludables.

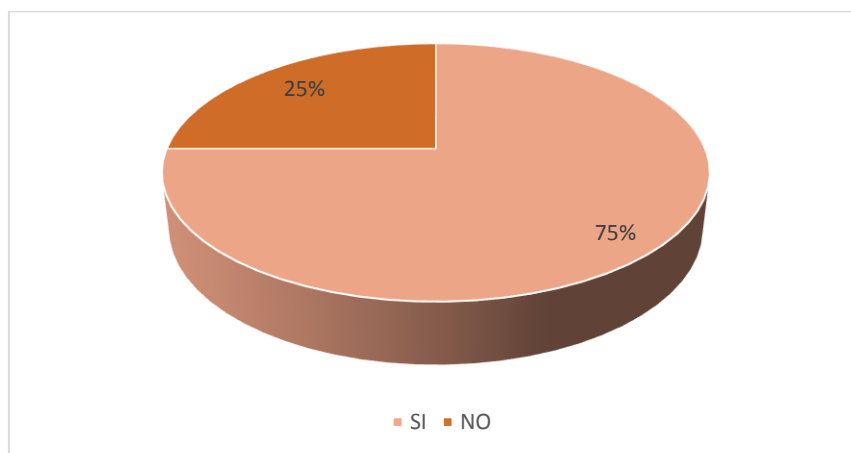
Lo que nos da a entender que los niños que no consumen alimentos nutritivos en el desayuno probablemente no se estén alimentando correctamente en las dos siguientes comidas.

6.- Lleva dinero para el recreo

TABLA 25.

Lleva dinero	N° de respuestas	%
SI	60	75
NO	20	25
Total	80	100

FIGURA 26. RESULTADOS DE LOS NIÑOS CON RESPECTO A LLEVAR DINERO A LA ESCUELA



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

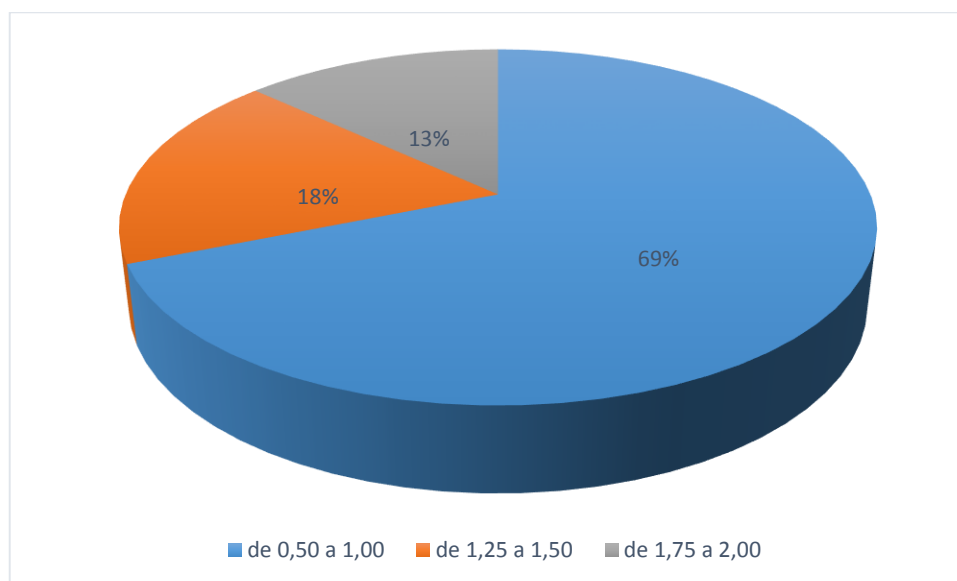
Análisis

A pesar que en la pregunta N° 2 los niños expusieron que su alimentación no es nutritiva debido a falta de recursos, podemos observar en esta pregunta que 8 de cada 10 niños llevan dinero para el recreo.

7.- Cuál es el monto que lleva para el recreo

TABLA 26.

Valor de dinero	N° de respuestas	%
de 0,50 a 1,00	42	69
de 1,25 a 1,50	11	18
de 1,75 a 2,00	8	13
Total	61	100

FIGURA 27. MONTO QUE LLEVAN LOS NIÑOS PARA EL RECREO

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

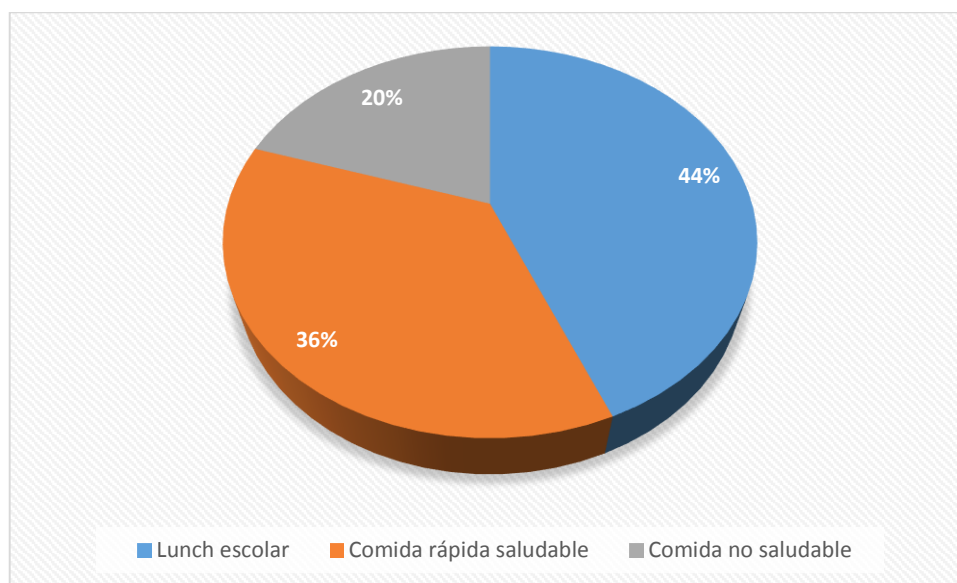
Análisis

A pesar que la mayoría lleva dinero para el recreo podemos ver que 7 de cada 10 niños lleva un monto menor o igual a \$1,00; y solo un 1 de cada 10 niños lleva un monto de dinero de hasta \$2,00 posiblemente los niños que llevan dinero para el recreo tenga hábitos de consumir comida no saludable.

8.- ¿Qué tipos de alimentos consume en el recreo?

TABLA 27.

Opciones	N° de respuestas	%
Lunch escolar	35	44
Comida rápida saludable	29	36
Comida rápida no saludable	16	20
Total	80	100

FIGURA 28. TIPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN EL RECREO

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

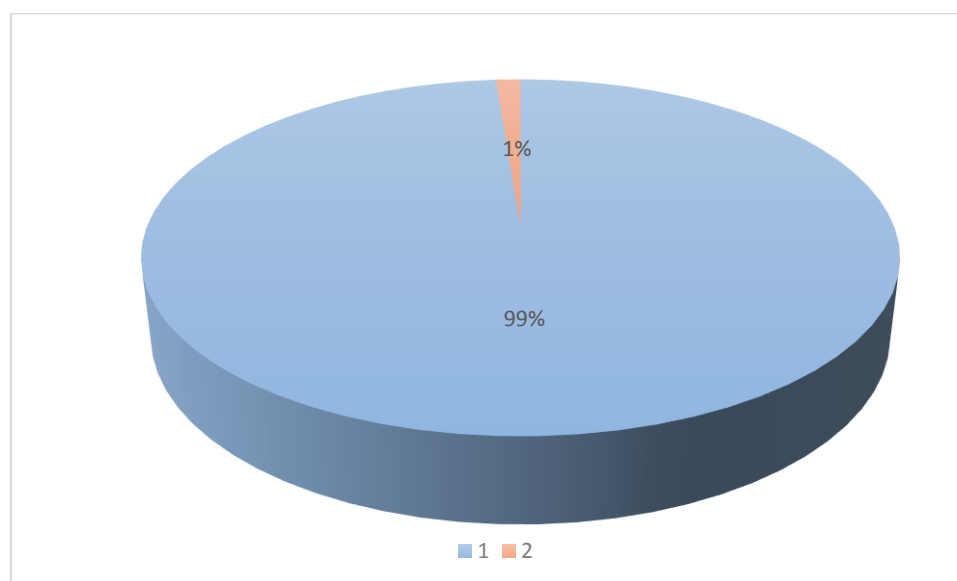
8 de cada 10 niños consumen alimentos nutritivos y comida rápida saludable, ya sean preparados en casa o los compren con el dinero que reciben, 2 de cada 10 niños consume comida rápida no saludable.

9.- ¿Almuerza los días lunes y martes?

TABLA 28.

Almuerza	N° de respuestas	%
SI	79	99
NO	1	1
Total	80	100

FIGURA 29. RESULTADOS DEL CONSUMO DE ALMUERZO DE LOS NIÑOS EN SUS HOGARES



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

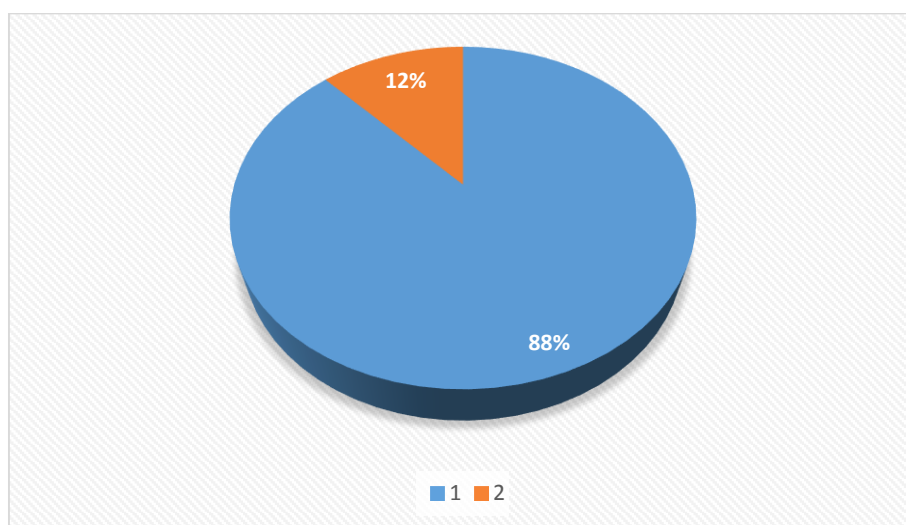
El 9 de cada 10 niños confirman que si consumen almuerzo los días que no acuden al proyecto, tan solo el 1 afirma que no almuerza en casa los días lunes y martes.

10.- ¿Consume alimentos a media tarde?

TABLA 29.

Opciones	N° de respuestas	%
SI	70	88
NO	10	12
Total	80	100

FIGURA 30. RESULTADO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS A MEDIA TARDE



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

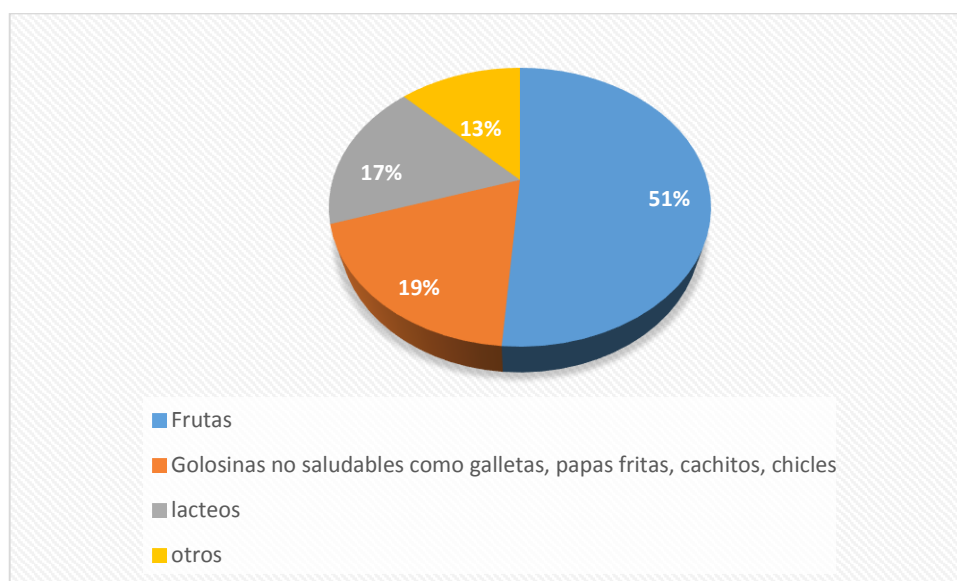
9 de cada 10 niños consumen alimentos a media tarde; 1 de cada 10 niños no consumen alimentos a media tarde.

11.- ¿Qué tipo de comida consume con mayor frecuencia a media tarde?

TABLA 30.

Opciones	Nº de respuestas	%
Frutas	41	51
Golosinas no saludables como galletas, papas fritas, cachitos, chicles	15	19
Lácteos	14	18
Otros	10	13
Total	80	100

FIGURA 31. ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON FRECUENCIA A MEDIA TARDE



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

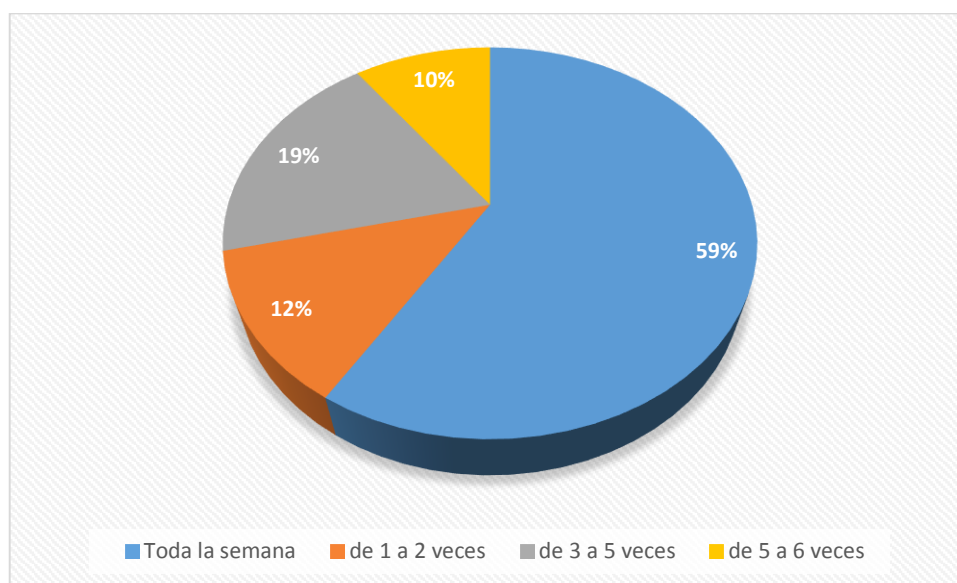
5 de cada 10 niños consumen frutas con frecuencia a media tarde 2 de cada 10 niños consumen golosinas no saludables como galletas, papas fritas etc.

12.- ¿Cuántas veces a la semana consume meriendas?

TABLA 31.

Opciones	Nº de respuestas	%
Toda la semana	47	59
de 3 a 4 veces	15	19
de 1 a 2 veces	10	13
de 5 a 6 veces	8	10
Total	80	100

FIGURA 32. NUMERO DE VECES QUE LOS NIÑOS/AS CONSUMEN MERIENDA



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

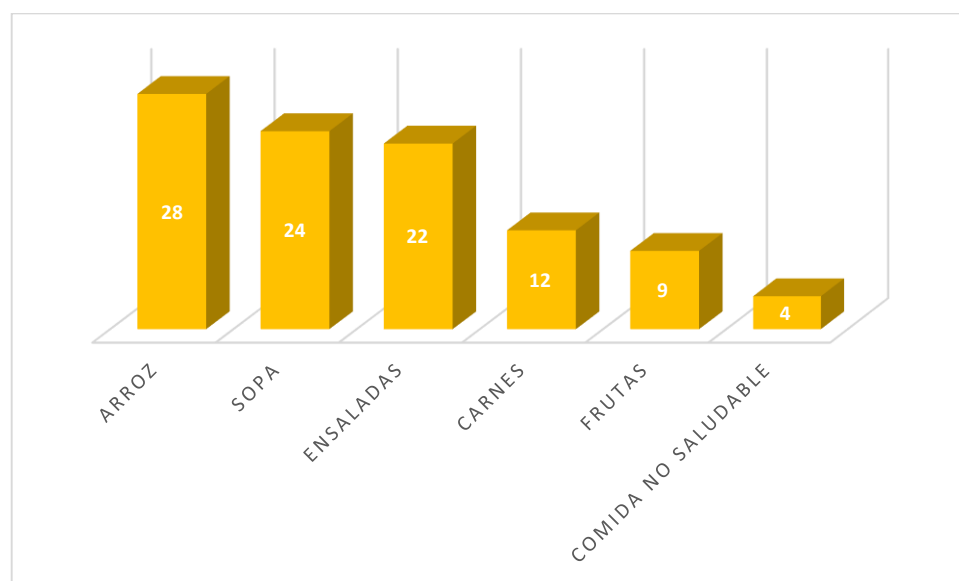
7 de cada 10 niños consumen merienda todas las semanas, 1 de cada 10 niños consumen merienda de 1 a 6 veces por semana.

13.- ¿Qué alimentos consume con frecuencia en la merienda?

TABLA 32.

Opciones	Nº de respuestas	%
Arroz	57	28
Sopa	48	24
Ensaladas	45	22
Carnes	24	12
Frutas	19	9
Comida no saludable	8	4
Total	201	100

FIGURA 33. ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON FRECUENCIA LOS NIÑOS/AS EN LA MERIENDA



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

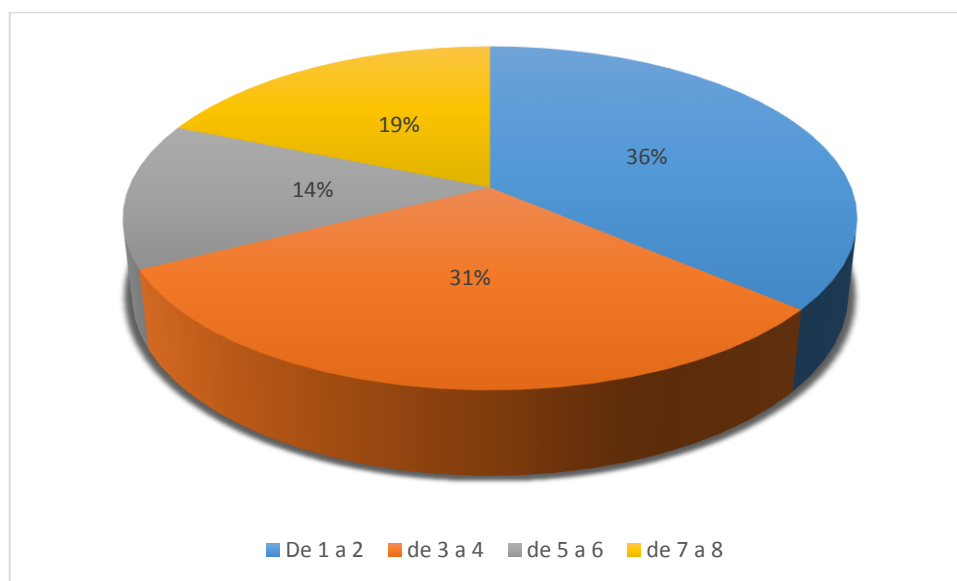
Análisis

El género más consumido por los niños en la merienda es el arroz y las sopas, seguido de las ensaladas, por ultimo están las frutas y la comida no saludable.

14.- ¿Cuántos vasos de agua consume diariamente?

TABLA 33.

Opciones	# de respuestas	%
De 1 a 2	29	36
de 3 a 4	25	31
de 5 a 6	11	14
de 7 a 8	15	19
Total	80	100

FIGURA 34. RESULTADOS DEL CONSUMO DE AGUA DIARIAMENTE

Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

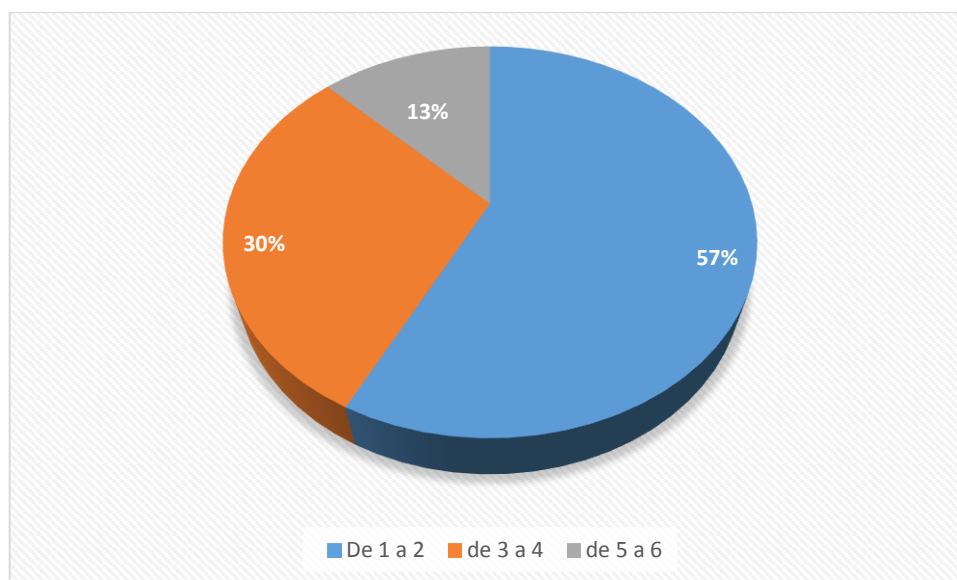
La cantidad de agua natural que consumen la mayor parte de niños durante el día es muy poca, pero la compensan con las sopas los jugos y las aguas aromáticas.

15.- ¿Cuántas porciones de fruta y verdura consume al día?, tomando en cuenta que una porción de fruta es igual a media fruta picada o una unidad mediana; y una porción de verdura es media verdura cruda o medio vegetal cocido.

TABLA 34.

Opciones	# de respuestas	%
De 1 a 2	46	58
de 3 a 4	24	30
de 5 a 6	10	13
Total	80	100

FIGURA 35. RESULTADO DEL CONSUMO DE PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS DIARIAS



Fuente: Proyecto “MI P.A.N.A” 2016

Análisis

6 de cada 10 niños consumen de 1 a 2 porciones de fruta y verdura, el 3 consume hasta cuatro veces al día porciones de fruta y verdura, y solo un 1 consume de cinco a seis veces.

CAPITULO 3

3. DISTRIBUCION DE KILOCALORIAS PARA NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS DE EDAD

La siguiente tabla presenta el porcentaje que debe consumir un niño en las tres comidas según su edad

TABLA 35. PORCENTAJE DE MACRONUTRIENTES DIARIOS RECOMENDADOS

<i>MACRONUTRIENTES</i>	<i>PORCENTAJE</i>
<i>Pr</i>	12%
<i>Hc</i>	58%
<i>Gr</i>	30%
<i>Kcal/diarias</i>	100%

Fuente: Nutrición Infantil MSP, 2011

TABLA 36. DISTRIBUCION ENERGETICA EN LAS TRES COMIDAS DIARIAS

	PORCENTAJE	Kcal 6 años a 8 años	Kcal 9 años a 11 años
<i>Desayuno</i>	30%	450	570
<i>Almuerzo</i>	40%	600	760
<i>Media tarde y Cena</i>	30%	450	570
<i>Total Kilocalorías</i>	100%	1500	1900

Fuente: Nutrición Infantil MSP, 2011

3.1 RECOMENDACIONES CALORICAS PARA LOS NIÑOS DEL PROYECTO “MI P.A.N.A” DE 6 A 11 AÑOS

En la tabla que vemos a continuación se encuentran las recomendaciones de ingesta de Hidratos de Carbono (Hc), Proteínas (Pr), Grasas (Gr), y azúcar para los niños de 6 a 8 años

TABLA 37. RECOMENDACIÓN DE NUTRIENTES PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

RACIÓN	Kcal	PORCENTAJE	Pr (g)	Gr (g)	Hc (g)	Azúcar (g)
DESAYUNO	450	30%	13,5	15,0	65,3	11,3
ALMUERZO	600	40%	18,0	20,0	87,0	15,0
CENA	450	30%	13,5	15,0	65,3	11,3
TOTAL	1500	100%	45,0	50,0	217,6	37,5

Fuente: Nutrición Infantil MSP, 2011

En la tabla que vemos a continuación se encuentran las recomendaciones de ingesta de Hidratos de Carbono (Hc), Proteínas (Pr), Grasas (Gr), y azúcar para los niños de 9 a 11 años

TABLA 38. RECOMENDACIÓN DE NUTRIENTES PARA NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS

RACIÓN	Kcal	PORCENTAJE	Pr (g)	Gr (g)	Hc (g)	Azúcar (g)
DESAYUNO	570	30%	17,1	19,0	83,0	14,3
ALMUERZO	760	40%	22,8	25,0	110,0	19,0
CENA	570	30%	17,1	19,0	83,0	14,3
TOTAL	1900	100%	57,0	63,0	276,0	47,6

Fuente: Nutrición Infantil MSP, 2011

3.2 MENÚS PARA LOS NIÑOS DEL PROYECTO “MI P.A.N.A”

Los menús están elaborados de acuerdo a los gustos y preferencias de los niños, además que los precios para su elaboración son bajos en costos y permite degustar de menús variados.

DESAYUNOS PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS**DESAYUNO 1**

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche chocolatada	100	HC	10,00	10,0	40
		P	3,00	3,0	12
		G	1,10	1,1	10
Pan Integral	60	HC	58,00	34,8	139
		P	9,30	5,6	22
		G	0,00	0,0	0
Huevo revuelto	41	HC	2,40	1,0	4
		P	12,00	4,9	20
		G	10,70	4,4	39
Jugo de naranja	79	HC	10,40	8,2	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/jugo	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Huevo	9,5	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	9,5	85,5
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Leche chocolatada, pan integral, huevo revuelto y jugo de naranja

PORCIONES: 1

TIEMPO: 5 min

COSTO DE LA RECETA: 0,54 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche Chocolateada	100	g		1,20	0,12
2	Pan Integral	60	g		2,40	0,14
3	Huevo	40	g		3,00	0,12
4	Naranja	80	g	cortar por la mitad	1,28	0,10
5	Azúcar	10	g		1,50	0,02
6	Aceite	10	g		1,40	0,01
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,52
1. Calentar la leche chocolatada 2. Exprimir las naranjas 3. Poner a calentar el aceite en un sartén. 4. colocar el huevo crudo. 5. Revolver el huevo hasta que se cocine.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,54
Técnicas Aplicadas						
Cortar y revolver						
Observaciones						
La mezcla del huevo se lo debe hacer una vez este caliente el aceite.						

DESAYUNO 2

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	100	HC	4,70	4,7	19
		P	3,10	3,1	12
		G	3,10	3,1	28
Frutilla	94	HC	9,60	9,0	36
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pan Otavalo	60	HC	64,20	38,5	154
		P	10,00	6,0	24
		G	0,00	0,0	0
Huevo	32,5	HC	2,40	0,8	3
		P	12,00	3,9	16
		G	10,70	3,5	31
Espinaca	28	HC	3,60	1,0	4
		P	1,80	0,504	2
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Batido	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pan	5,2	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	4,5	40
Aceite/huevo	4	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	4,0	36
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Batido de frutilla, pan con mantequilla y torta de huevo con espinaca**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 10 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,70 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	100	g		0,80	0,08
2	Frutilla	95	g	Quitar el tallo y lavar	2,40	0,23
3	Pan Otavalo	60	g	Cortar por la mitad	2,40	0,14
4	Huevo	30	g	Batir	3,00	0,10
5	Espinaca	30	g	Picar finamente	1,40	0,04
6	Mantequilla	5	g		10,36	0,05
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
8	Aceite	5	g		3,30	0,01
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,67
1. Licuar la frutilla con la leche y el azúcar 2. Calentar el aceite en un sartén. 3. Batir el huevo con la espinaca. 4. Untar el pan con la mantequilla. 5. Servir.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,70
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						
El aceite debe estar caliente antes de colocar el huevo para que no se pegue						

DESAYUNO 3

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 13,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Avena	30	HC	68,00	20,4	82
		P	12,10	3,6	15
		G	7,70	2,3	21
Leche	65	HC	4,70	3,1	12
		P	3,10	2,0	8
		G	3,10	2,0	18
Pan de agua	34	HC	61,20	20,8	83
		P	8,70	3,0	12
		G	0,00	0,0	0
Mortadela	15	HC	3,50	0,5	2
		P	19,00	2,9	11
		G	13,00	2,0	18
Tomate de riñón	8	HC	5,10	0,4	2
		P	1,80	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Piña	60	HC	13,60	8,2	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Huevos de codorniz	16,5	HC	3,60	0,6	2
		P	11,60	1,9	8
		G	13,10	2,2	19
Azúcar/jugo	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/ pan	7,6	HC		0	0
		P		0	0
		G	85,90	6,5	59
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO:	Avena con leche, Sanduche de mortadela, Jugo de piña, huevos de codorniz cocidos		
PORCIONES:	1		
TIEMPO:	20 min		
COSTO DE LA RECETA:	0,62 usd		
DIFICULTAD:	Alto	Medio	Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Avena	30	g		0,90	0,03
2	Leche	65	g		0,80	0,05
3	Pan de Agua	35	g	Cortar en vertical	3,40	0,12
4	Mortadela	15	g		6,90	0,10
5	Tomate de riñón	10	g	cortar en rodajas	1,40	0,01
6	Piña	60	g	Cortar	1,30	0,08
7	Huevo de codorniz	15	g		6,66	0,11
8	Azúcar	10	g		1,40	0,02
9	Mantequilla	10	g		10,36	0,08
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,59
1. Cocinar la avena en agua por 10 minutos. 2. Agregar la leche y la mitad del azúcar y terminar la cocción. 3. Licuar la fruta con agua y la otra mitad del azúcar. 4. Cocinar los huevos en agua hirviendo por 3 o 4 minutos. 5. Untar la mantequilla en el pan y tostarlo, agregar tomate y mortadela.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,62
Técnicas Aplicadas						
Cocción por convección						
Observaciones						
Mantener los huevos a una temperatura adecuada, es decir a 7 grados centígrados.						

DESAYUNO 4

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	120	HC	4,70	5,6	23
		P	3,10	3,7	15
		G	3,10	3,7	33
Pan de mantequilla	51	HC	54,80	27,9	112
		P	8,90	4,5	18
		G	7,50	3,8	34
Huevo	40	HC	2,40	1,0	4
		P	12,00	4,8	19
		G	10,70	4,3	39
Porción de frutillas	50	HC	9,60	4,8	19
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mermelada	20	HC	53,00	10,6	42
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Leche	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cacao/Leche	8	HC	50,30	4,0	16
		P	5,20	0,4	2
		G	2,80	0,2	2
Aceite/pan tostado	3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	3,0	27
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

DESAYUNO: Leche con cacao, Pan tostado con mermelada, huevo duro y porción de frutillas

PORCIONES: 1

TIEMPO: 5 min

COSTO DE LA RECETA: 0,70 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	120	g		0,90	0,11
2	Pan de mantequilla	50	g	cortar en vertical	2,80	0,14
3	Huevo	40	g		3,00	0,12
4	Frutilla	50	g	Quitar el tallo y lavar	2,40	0,12
5	Mermelada	20	g		5,12	0,10
6	Azúcar	10	g		1,40	0,02
7	Cacao	10	g		5,82	0,05
8	Aceite	5	g		3,30	0,01
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,67
1. Hervir la leche y agregar el cacao. 2. Colocar el aceite en un sartén y calentarlo. 3. Tostar el pan y untar mermelada. 4. Cocinar el huevo en agua hirviendo por 10 minutos. 5. Cortar las frutillas en la mitad y servir.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,70
Técnicas Aplicadas						
Cocción por conversión						
Observaciones						
Mantener los huevo a una temperatura de 7 grados centígrados						

DESAYUNO 5

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	150	HC	4,70	7,1	28
		P	3,10	4,7	19
		G	3,10	4,7	42
mora	60	HC	13,20	7,9	32
		P	1,40	0,8	3
		G	0,00	0,0	0
Pan integral	60	HC	58,00	34,8	139
		P	9,30	5,6	22
		G	0,00	0,0	0
Queso Crema	30	HC	3,70	1,1	4
		P	8,20	2,5	10
		G	22,00	6,6	59
Pera	24,5	HC	12,90	3,2	13
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Batido	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla	4,4	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	3,8	34
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,9	100	450	100

Azúcar	$11,3 * 4 / 450$	10%
---------------	------------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Batido de mora, Pan tostado con queso crema, porción de pera

PORCIONES: 1

TIEMPO: 8 min

COSTO DE LA RECETA: 0,85 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	150	G		0,80	0,12
2	Mora	60	G	Quitar el tallo y lavar	2,80	0,17
3	Pan integral	60	G	Cortar en vertical	2,40	0,14
4	Queso crema	30	G		8,75	0,26
5	Pera	25	G	Lavar y cortar	2,29	0,06
6	Azúcar	10	G		1,40	0,02
7	Mantequilla	5	G		10,36	0,05
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,81
1. Licuar la leche con la mora y el azúcar. 2. Calentar la mantequilla en un sartén. 3. Tostar el pan en la mantequilla. 4. Untar el queso crema. 5. Servir la pera.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,85
Técnicas Aplicadas						
Untar, tostar						
Observaciones						
No cortar la fruta con mucho tiempo de antelación						

DESAYUNO 6

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Avena	76	HC	4,70	3,6	14
		P	3,10	2,4	9
		G	3,10	2,4	21
Naranja	40	HC	11,00	4,4	18
		P	1,10	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Huevo	40	HC	2,40	1,0	4
		P	12,00	4,8	19
		G	10,70	4,3	39
Cebolla Blanca	30	HC	11,10	3,3	13
		P	1,30	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Pan de campo	54	HC	49,10	26,5	106
		P	10,20	5,508	22
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pan	2,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	2,3	21
Azúcar/Avena	11,3	HC	100,00	11,3	45,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Huevo	6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	6,0	54
Naranja	126,5	HC	12,00	15,2	61
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Avena con naranjilla, torta de huevo con cebolla, pan con mantequilla y porción de naranja**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 35 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,74 Usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Avena	75	g		0,90	0,07
2	Naranjilla	40	g	Lavar y licuar	1,35	0,05
3	Huevo	40	g		3,00	0,12
4	Cebolla Blanca	30	g	Picar finamente	2,20	0,07
5	Pan	55	g	Cortar en vertical	2,40	0,13
6	Mantequilla	5	g		10,36	0,03
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
8	Aceite	5	g		3,30	0,02
9	Naranja	120	g	Lavara y pelar	1,60	0,20
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,70
1. Hervir la naranjilla en agua por 5 minutos. 2. Agregar la avena y el azúcar y terminar la cocción. 3. Calentar el aceite en un sartén. 4. Batir el huevo con la cebolla y hacer la torta. 5. Untar al pan la mantequilla.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,74
Técnicas Aplicadas						
Freír						

DESAYUNO 7

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	80	HC	4,70	3,8	15
		P	3,10	2,5	10
		G	3,10	2,5	22
cereal integral	45	HC	75,00	33,8	135
		P	8,00	3,6	14
		G	11,80	5,3	48
manzana	34,5	HC	14,70	5,1	20
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Granadilla	60	HC	17,00	10,2	41
		P	2,40	1,4	6
		G	3,10	1,9	17
Huevo duro	50	HC	2,40	1,2	5
		P	12,00	6	24
		G	10,70	5,4	48
Azúcar/Agua aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	$11,3 * 4 / 450$	10%
---------------	------------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Cereal integral con leche, una granadilla, una porción de manzana, un huevo duro y agua aromática**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,91 Usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	80	g		0,80	0,06
2	Cereal integral	45	g		9,08	0,41
3	Manzana	35	g	Lavar	1,50	0,05
4	Granadilla	60	g		2,99	0,18
5	Huevo	50	g		3,00	0,15
6	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,87
1. Mezclar el cereal con la leche.					5% Varios	0,04
2. Cortar la manzana y servir.					Costo Total	0,91
3. Cocinar el huevo en agua hirviendo por 10 minutos.						
4. Servir el desayuno.						
5. Finalizar con el agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Cocción por conversión						
Observaciones						

DESAYUNO 8

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	G	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	100	HC	4,70	4,7	19
		P	3,10	3,1	12
		G	3,10	3,1	28
Harina	42	HC	74,10	31,1	124
		P	10,50	4,4	18
		G	1,30	0,5	5
Huevo	50	HC	2,40	1,2	5
		P	12,00	6,0	24
		G	10,70	5,4	48
Zanahoria	47	HC	10,00	4,7	19
		P	0,00	0,0	0
		G	10,00	4,7	42
Naranja	20	HC	12,00	2,4	10
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Manzana	65,5	HC	15,10	9,9	40
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Pastel	11,3	HC	100,00	11,3	45,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pastel	1,5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	1,3	12
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Rebanada de pastel de zanahoria con leche, y porción de manzana

PORCIONES: 1

TIEMPO: 50 min

COSTO DE LA RECETA: 0,54 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	100	g		0,80	0,08
2	Harina	40	g	Tamizar	1,96	0,08
3	Huevo	50	g		3,00	0,15
4	Zanahoria	40	g	Lavar, pelar y rallar	0,80	0,04
5	Naranja	20	g	Lavar, cortar y exprimir	1,60	0,03
6	Manzana	65	g	Lavar y cortar	1,50	0,10
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
8	Mantequilla	5	g		10,36	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,51
Para el pastel: 1. Cremamos la mantequilla con el azúcar, agregamos la harina. 2. Incorporamos la zanahoria, el jugo de naranja, el huevo y mezclamos todo. 3. Colocamos en el molde de pastel toda la mezcla anterior. 4. Horneamos a 180 grados centígrados por 45 minutos 5. Dejamos enfriar y servimos conjuntamente con la leche y la manzana picada.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,54
Técnicas Aplicadas						
Cremar, mezclar						
Observaciones						
Cremar significa batir en este caso la mantequilla y el azúcar hasta que quede una especie de crema.						

DESAYUNO 9

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	80	HC	4,70	3,8	15
		P	3,10	2,5	10
		G	3,10	2,5	22
Galletas salvado diet	60	HC	46,83	28,1	112
		P	13,00	7,8	31
		G	2,00	1,2	11
Uvilla	61	HC	18,10	11,0	44
		P	1,30	0,8	3
		G	0,00	0,0	0
Pera	20	HC	12,90	2,6	10
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Galleta	10,1	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	85,90	8,7	78
Cocoa/Leche	15	HC	50,30	7,5	30
		P	5,20	0,8	3,12
		G	2,80	0,4	3,78
Azúcar/Leche	11,3	HC	100,00	11,3	45,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Maní Salado	5	HC	20,00	1,0	4
		P	32,00	1,6	6,4
		G	44,00	2,2	20
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Leche con cocoa, galletas con mantequilla, porción de pera y frutilla y porción de maní salado

PORCIONES: 1

TIEMPO: 5 min

COSTO DE LA RECETA: 1,02 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)	
1	Leche	80	g		0,80	0,06	
2	Galletas	60	g		6,33	0,38	
3	Uvilla	60	g	Lavar	4,80	0,29	
4	Pera	20	g	Lavar y picar	2,29	0,05	
5	Mantequilla	10	g		10,36	0,10	
6	Cocoa	5	g		5,82	0,02	
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02	
8	Maní salado	5	g		10,10	0,05	
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,97	
1. Calentar la leche y agregar el cocoa y el azúcar. 2. Untar mantequilla en las galletas. 3. Servir la porción de frutas 4. servir el maní salado.					5% Varios	0,05	
					Costo Total		1,02
Técnicas Aplicadas							
Observaciones							
La leche no debe estar hirviendo, solo calentada							

DESAYUNO 10

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Yogurt saborizado	100	HC	4,40	4,4	18
		P	3,60	3,6	14
		G	0,00	0,0	0
Manzana	40	HC	16,00	6,4	26
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Piña	40	HC	13,70	5,5	22
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Papaya	40	HC	9,30	3,7	15
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Durazno	84	HC	18,90	15,9	64
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Granola	39	HC	43,50	17,0	68
		P	10,00	3,9	16
		G	8,30	3,2	29
Huevo Revuelto	50	HC	2,40	1,2	4,8
		P	12,00	6,0	24
		G	10,70	5,4	48
Aceite/Huevo	6,4	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	6,4	58
Azúcar/Agua aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
TOTAL					450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Ensalada de frutas con yogurt y granola, un durazno, huevo revuelto y agua aromática

PORCIONES: 1

TIEMPO: 5 min

COSTO DE LA RECETA: 0,81 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Yogurt	100	g		1,25	0,13
2	Manzana	40	g	Lavar y picar	1,50	0,06
3	Piña	40	g	Lavar y picar	1,30	0,05
4	Papaya	40	g	Lavar y picar	1,25	0,05
5	Durazno	85	g	Lavar	1,30	0,11
6	Granola	40	g		4,78	0,19
7	Huevo	50	g		3,00	0,15
8	Aceite	5	g		3,30	0,02
9	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,77
1. Incorporar la fruta picada con el yogurt y la granola. 2. Calentar el aceite en un sartén. 3. Colocar el huevo en el sartén y mezclar hasta que se cocine. 4. Endulzar el agua aromática y servir con el durazno.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,81
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						
No picar las fruta con mucho tiempo de antelación.						

DESAYUNOS PARA NIÑOS DE 9 A 11AÑOS

DESAYUNO 1

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche chocolatada	150	HC	10,00	15,0	60
		P	3,00	4,5	18
		G	1,10	1,7	15
Pan Integral	80	HC	58,00	46,4	186
		P	9,30	7,4	30
		G	0,00	0,0	0
Huevo revuelto	42,7	HC	2,40	1,0	4
		P	12,00	5,1	20
		G	10,70	4,6	41
Jugo de naranja	57	HC	10,40	5,9	24
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/jugo	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Huevo	12,8	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	12,8	115
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Leche chocolatada, pan integral, huevo revuelto y jugo de naranja**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,64 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche Chocolatada	150	g		1,20	0,18
2	Pan Integral	80	g		2,40	0,19
3	Huevo	40	g		3,00	0,13
4	Naranja	55	g	cortar por la mitad	1,28	0,07
5	Azúcar	15	g		1,50	0,02
6	Aceite	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,61
1. Calentar la leche chocolatada 2. Exprimir las naranjas 3. Poner a calentar el aceite en un sartén. 4. colocar el huevo crudo. 5. Revolver el huevo hasta que se cocine.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,64
Técnicas Aplicadas						
Cortar y revolver						
Observaciones						
La mezcla el huevo se lo debe hacer una vez este caliente el aceite.						

DESAYUNO 2

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	150	HC	4,70	7,1	28
		P	3,10	4,7	19
		G	3,10	4,7	42
Frutilla	86	HC	9,60	8,3	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pan Otavalo	80	HC	64,20	51,4	205
		P	10,00	8,0	32
		G	0,00	0,0	0
Huevo	33	HC	2,40	0,8	3
		P	12,00	4,0	16
		G	10,70	3,5	32
Espinaca	25	HC	3,60	0,9	4
		P	1,80	0,45	2
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Batido	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pan	5,2	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	4,5	40
Aceite/huevo	6,4	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	6,4	57,6
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Batido de frutilla, pan con mantequilla y torta de huevo con espinaca**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 10 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,78 usd**DIFICULTAD:** Alto Medio Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	150	g		0,80	0,12
2	Frutilla	85	g	Quitar el tallo y lavar	2,40	0,21
3	Pan Otavalo	80	g	Cortar por la mitad	2,40	0,19
4	Huevo	30	g	Batir	3,00	0,10
5	Espinaca	25	g	Picar finamente	1,40	0,04
6	Mantequilla	5	g		10,36	0,05
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
8	Aceite	5	g		3,30	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,75
1. Licuar la frutilla con la leche y el azúcar 2. Calentar el aceite en un sartén. 3. Batir el huevo con la espinaca. 4. Untar el pan con la mantequilla. 5. Servir.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,78
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						
El aceite debe estar caliente antes de colocar el huevo para que no se pegue						

DESAYUNO 3

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Avena	40	HC	68,00	27,2	109
		P	12,10	4,8	19
		G	7,70	3,1	28
Leche	80	HC	4,70	3,8	15
		P	3,10	2,5	10
		G	3,10	2,5	22
Pan de agua	50	HC	61,20	30,6	122
		P	8,70	4,4	17
		G	0,00	0,0	0
Mortadela	15	HC	3,50	0,5	2
		P	19,00	2,9	11
		G	13,00	2,0	18
Tomate	10	HC	5,10	0,5	2
		P	1,80	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Piña	37	HC	13,60	5,0	20
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Huevos de codorniz	21	HC	3,60	0,8	3
		P	11,60	2,4	10
		G	13,10	2,8	25
Azúcar/jugo	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla	10,2	HC		0	0
		P		0	0
		G	85,90	8,8	79
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Avena con leche, Sanduche de mortadela, Jugo de piña, huevos de codorniz cocidos**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 20 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,74 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Avena	40	g		0,90	0,04
2	Leche	80	g		0,80	0,06
3	Pan de Agua	50	g	Cortar en vertical	3,40	0,17
4	Mortadela	15	g		6,90	0,10
5	Tomate de riñón	10	g	cortar en rodajas	1,40	0,01
6	Piña	35	g	Cortar	1,30	0,05
7	Huevo de codorniz	20	g		6,66	0,14
8	Azúcar	15	g		1,40	0,02
9	Mantequilla	10	g		10,36	0,11
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,70
1. Cocinar la avena en agua por 10 minutos. 2. Agregar la leche y la mitad del azúcar y terminar la cocción. 3. Licuar la fruta con agua y la otra mitad del azúcar. 4. Cocinar los huevos en agua hirviendo por 3 o 4 minutos 5. Untar la mantequilla en el pan y tostarlo, agregar tomate y mortadela.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,74
Técnicas Aplicadas						
Cocción por conversión						
Observaciones						
Mantener los huevos a una temperatura adecuada, es decir a 7 grados centígrados.						

DESAYUNO 4

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	130	HC	4,70	6,1	24
		P	3,10	4,0	16
		G	3,10	4,0	36
Pan de mantequilla	60	HC	54,80	32,9	132
		P	8,90	5,3	21
		G	7,50	4,5	41
Huevo	60	HC	2,40	1,4	6
		P	12,00	7,2	29
		G	10,70	6,4	58
Porción de frutillas	128,5	HC	9,60	12,3	49
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mermelada	20	HC	53,00	10,6	42
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Leche	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cacao/Leche	10	HC	50,30	5,0	20
		P	5,20	0,5	2
		G	2,80	0,3	3
Aceite	3,8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	3,8	34,2
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Leche con cacao, Pan tostado con mermelada, huevo duro y porción de frutillas**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,01 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	130	g		0,90	0,12
2	Pan de mantequilla	60	g	cortar en vertical	2,80	0,17
3	Huevo	60	g		3,00	0,18
4	Frutilla	125	g	Quitar el tallo y lavar	2,40	0,31
5	Mermelada	20	g		5,12	0,10
6	Azúcar	15	g		1,40	0,02
7	Cacao	10	g		5,82	0,06
8	Aceite	5	g		3,30	0,01
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,97
1. Hervir la leche y agregar el cacao. 2. Colocar el aceite en un sartén y calentarlo. 3. Tostar el pan y untar mermelada. 4. Cocinar el huevo en agua hirviendo por 10 minutos. 5. Cortar las frutillas en la mitad y servir.					5% Varios	0,05
					Costo Total	1,01
Técnicas Aplicadas						
Cocción por conversión						
Observaciones						
Mantener los huevo a una temperatura de 7 grados centígrados						

DESAYUNO 5

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	180	HC	4,70	8,5	34
		P	3,10	5,6	22
		G	3,10	5,6	50
mora	80	HC	13,20	10,6	42
		P	1,40	1,1	4
		G	0,00	0,0	0
Pan integral	70	HC	58,00	40,6	162
		P	9,30	6,5	26
		G	0,00	0,0	0
Queso Crema	48	HC	3,70	1,8	7
		P	8,20	3,9	16
		G	22,00	10,6	95
Pera	54	HC	12,90	7,0	28
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Batido	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla	3,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	2,8	26
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Batido de mora, Pan tostado con queso crema, porción de pera**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 8 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,19 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	180	g		0,80	0,14
2	Mora	80	g	Quitar el tallo y lavar	2,80	0,22
3	Pan integral	70	g	Cortar en vertical	2,40	0,17
4	Queso crema	45	g		8,75	0,42
5	Pera	55	g	Lavar y cortar	2,29	0,12
6	Azúcar	15	g		1,40	0,02
7	Mantequilla	5	g		10,36	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,13
1. Licuar la leche con la mora y el azúcar. 2. Calentar la mantequilla en un sartén. 3. Tostar el pan en la mantequilla. 4. Untar el queso crema. 5. Servir la pera.					5% Varios	0,06
					Costo Total	1,19
Técnicas Aplicadas						
Untar, tostar						
Observaciones						
No cortar la fruta con mucho tiempo de antelación						

DESAYUNO 6

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Avena	90	HC	4,70	4,2	17
		P	3,10	2,8	11
		G	3,10	2,8	25
Naranja	50	HC	11,00	5,5	22
		P	1,10	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Huevo	50	HC	2,40	1,2	5
		P	12,00	6,0	24
		G	10,70	5,4	48
Cebolla Blanca	40	HC	11,10	4,4	18
		P	1,30	0,5	2
		G	0,00	0,0	0
Pan de campo	71,3	HC	49,10	35,0	140
		P	10,20	7,2726	29
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pan	5,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	4,9	44
Azúcar/Avena	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Huevo	6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	6,0	54
Naranja	150	HC	12,00	18,0	72
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Avena con naranjilla, torta de huevo con cebolla, pan con mantequilla y porción de naranja**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 35 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,94 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Avena	90	g		0,90	0,08
2	Naranjilla	50	g	Lavar y licuar	1,35	0,07
3	Huevo	50	g		3,00	0,15
4	Cebolla Blanca	40	g	Picar finamente	2,20	0,09
5	Pan	70	g	Cortar en vertical	2,40	0,17
6	Mantequilla	5	g		10,36	0,06
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
8	Aceite	5	g		3,30	0,02
9	Naranja	150	g	Lavara y pelar	1,60	0,24
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,90
1. Hervir la naranjilla en agua por 5 minutos.					5% Varios	0,04
2. Agregar la avena y el azúcar y terminar la cocción.					Costo Total	0,94
3. Calentar el aceite en un sartén.						
4. Batir el huevo con la cebolla y hacer la torta.						
5. Untar al pan la mantequilla.						
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						
No pelar la fruta con mucho tiempo de antelación						

DESAYUNO 7

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	120	HC	4,70	5,6	23
		P	3,10	3,7	15
		G	3,10	3,7	33
cereal integral	60	HC	75,00	45,0	180
		P	8,00	4,8	19
		G	11,80	7,1	64
manzana	42	HC	14,70	6,2	25
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Granadilla	60	HC	17,00	10,2	41
		P	2,40	1,4	6
		G	3,10	1,9	17
Huevo duro	59,5	HC	2,40	1,4	6
		P	12,00	7,14	29
		G	10,70	6,4	57
Azúcar/Agua aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Cereal integral con leche, una granadilla, una porción de manzana, un huevo duro y agua aromática**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,14 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	120	g		0,80	0,10
2	Cereal integral	60	g		9,08	0,54
3	Manzana	40	g	Lavar	1,50	0,06
4	Granadilla	60	g		2,99	0,18
5	Huevo	60	g		3,00	0,18
6	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,08
1. Mezclar el cereal con la leche.					5% Varios	0,05
2. Cortar la manzana y servir.					Costo Total	1,14
3. Cocinar el huevo en agua hirviendo por 10 minutos.						
4. Servir el desayuno.						
5. Finalizar con el agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Cocción por conversión						
Observaciones						

DESAYUNO 8

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	120	HC	4,70	5,6	23
		P	3,10	3,7	15
		G	3,10	3,7	33
Harina	59	HC	74,10	43,7	175
		P	10,50	6,2	25
		G	1,30	0,8	7
Huevo	60	HC	2,40	1,4	6
		P	12,00	7,2	29
		G	10,70	6,4	58
Zanahoria	41	HC	10,00	4,1	16
		P	0,00	0,0	0
		G	10,00	4,1	37
Naranja	31	HC	12,00	3,7	15
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0,0	0
Manzana	65	HC	15,10	9,8	39
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Pastel	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Pastel	4,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	4,0	36
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

DESAYUNO: Rebanada de pastel de zanahoria con leche, y porción de manzana

PORCIONES: 1

TIEMPO: 50 min

COSTO DE LA RECETA: 0,67 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	120	g		0,80	0,10
2	Harina	60	g	Tamizar	1,96	0,12
3	Huevo	60	g		3,00	0,18
4	Zanahoria	40	g	Lavar, pelar y rallar	0,80	0,03
5	Naranja	30	g	Lavar, cortar y exprimir	1,60	0,05
6	Manzana	65	g	Lavar y cortar	1,50	0,10
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
8	Mantequilla	5	g		10,36	0,05
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,64
Para el pastel: 1. Cremamos la mantequilla con el azúcar, agregamos la harina. 2. Incorporamos la zanahoria, el jugo de naranja, el huevo y mezclamos todo. 3. Colocamos en el molde de pastel toda la mezcla anterior. 4. Horneamos a 180 grados centígrados por 45 minutos 5. Dejamos enfriar y servimos conjuntamente con la leche y la manzana picada.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,67
Técnicas Aplicadas						
Cremar, mezclar						
Observaciones						
Cremar significa batir en este caso la mantequilla y el azúcar hasta que quede una especie de crema.						

DESAYUNO 9

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Leche	120	HC	4,70	5,6	23
		P	3,10	3,7	15
		G	3,10	3,7	33
Galletas salvado diet	78	HC	46,83	36,5	146
		P	13,00	10,1	41
		G	2,00	1,6	14
Uvilla	61	HC	18,10	11,0	44
		P	1,30	0,8	3
		G	0,00	0,0	0
Pera	44	HC	12,90	5,7	23
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla/Galleta	12,8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	85,90	11,0	99
Cocoa/Leche	17	HC	50,30	8,6	34
		P	5,20	0,9	3,536
		G	2,80	0,5	4,284
Azúcar/Leche	14,3	HC	100,00	14,3	57,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Maní Salado	5	HC	20,00	1,0	4
		P	32,00	1,6	6,4
		G	44,00	2,2	20
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Leche con cocoa, galletas con mantequilla, porción de pera y frutilla y porción de maní salado**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,35 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Leche	120	g		0,80	0,10
2	Galletas	75	g		6,33	0,49
3	Uvilla	60	g	Lavar	4,80	0,29
4	Pera	45	g	Lavar y picar	2,29	0,10
5	Mantequilla	15	g		10,36	0,13
6	Cocoa	20	g		5,82	0,10
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
8	Maní salado	5	g		10,10	0,05
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,29
1. Calentar la leche y agregar el cocoa y el azúcar.					5% Varios	0,06
2. Untar mantequilla en las galletas.					Costo Total	1,35
3. Servir la porción de frutas						
4. servir el maní salado.						
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						
La leche no debe estar hirviendo, solo calentada						

DESAYUNO 10

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Yogurt saborizado	150	HC	4,40	6,6	26
		P	3,60	5,4	22
		G	0,00	0,0	0
Manzana	55	HC	16,00	8,8	35
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Piña	56	HC	13,70	7,7	31
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Papaya	56	HC	9,30	5,2	21
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Durazno	90	HC	18,90	17,0	68
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Granola	50	HC	43,50	21,8	87
		P	10,00	5	20
		G	8,30	4,2	37
Huevo Revuelto	56	HC	2,40	1,3	5
		P	12,00	6,7	27
		G	10,70	6,0	54
Aceite/Huevo	8,9	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	8,9	80
Azúcar/Agua aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57,2
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**DESAYUNO:** Ensalada de frutas con yogurt y granola, un durazno, huevo revuelto y agua aromática**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,04 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Yogurt	150	g		1,25	0,19
2	Manzana	55	g	Lavar y picar	1,50	0,08
3	Piña	55	g	Lavar y picar	1,30	0,07
4	Papaya	55	g	Lavar y picar	1,25	0,07
5	Durazno	90	g	Lavar	1,30	0,12
6	Granola	50	g		4,78	0,24
7	Huevo	55	g		3,00	0,17
8	Aceite	10	g		3,30	0,03
9	Azúcar	14,3	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,99
1. Incorporar la fruta picada con el yogurt y la granola.					5% Varios	0,05
2. Calentar el aceite en un sartén.					Costo Total	1,04
3. Colocar el huevo en el sartén y mezclar hasta que se cocine.						
4. Endulzar el agua aromática y servir con el durazno.						
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						
No picar las fruta con mucho tiempo de antelación.						

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS**ALMUERZO 1**

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	20	HC	15,40	3,1	12
		P	3,40	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Refrito y Ensalada	93	HC	10,00	9,3	37
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	20	HC	11,10	2,2	9
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,1	19
Pollo	35	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	6,4	25
		G	10,20	3,6	32
Fideo tornillo	50	HC	77,00	38,5	154
		P	11,00	5,5	22
		G	1,40	0,7	6
Atún	30	HC	1,90	0,6	2
		P	9,40	2,8	11
		G	29,10	8,7	79
Arveja tierna/Ensalada	30	HC	21,40	6,4	26
		P	7,50	2,3	9
		G	0,00	0,0	0
Mayonesa Industrial	4,5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	11,90	0,5	5
Ajo/Refrito	5	HC	29,20	1,5	6
		P	2,90	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Piña	76,5	HC	13,60	10,4	42
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito	4,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	4,3	39
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Consomé de pollo, ensalada de fideo con atún y jugo de piña

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 1,16 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papa	20	g	Picar en cubos medianos	0,60	0,01
2	Zanahoria	90	g	Lavar y picar	0,80	0,07
3	Cebolla Blanca	20	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,05
4	Pollo	35	g	Picar	3,40	0,12
5	Fideo tornillo	50	g	Cortar en vertical	5,60	0,28
6	Atún	30	g		9,83	0,29
7	Arveja	30	g		3,21	0,10
8	Mayonesa	5	g		6,88	0,03
9	Ajo	5	g		2,98	0,01
10	Piña	75	g	Lavar, pelar y picar	1,30	0,10
11	Aceite	5	g		3,30	0,01
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,11
<p>Para la sopa: 1. Hacer un refrito con la zanahoria, la cebolla el ajo y el aceite</p> <p>2. Agregar las papas y dejar cocinar por 15 minutos</p> <p>3. Incorporar el pollo terminar la cocción</p> <p>Para la ensalada: 1. Cocinar la arveja, la zanahoria y el fideo en recipientes separados</p> <p>2. Una vez fríos los ingredientes anteriores mezclar con el atún y la mayonesa</p> <p>3. Licuar la piña con agua y el azúcar</p> <p>4. Tamizar y servir.</p>					5% Varios	0,06
					Costo Total	1,16

ALMUERZO 2

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Harina	30	HC	74,10	22,2	89
		P	10,50	3,2	13
		G	1,30	0,4	4
Brócoli	50	HC	6,30	3,2	13
		P	6,00	3,0	12
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	20	HC	11,10	2,2	9
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,1	19
Cebolla perla/Ensalada	30	HC	16,60	5,0	20
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate/Ensalada	89	HC	5,10	4,5	18
		P	1,80	1,6	6
		G	0,00	0,0	0
Lechuga/Ensalada	30	HC	2,20	0,7	3
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pollo	39	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	7,1	28
		G	10,20	4,0	36
Arroz	30	HC	76,20	22,9	91
		P	9,70	2,9	12
		G	0,00	0,0	0
Melón/Jugo	70	HC	11,10	7,8	31
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Porción Sandía	63	HC	5,70	3,6	14
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Pollo y Refrito	13,5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	13,5	122
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Crema de brócoli, arroz con pollo frito, ensalada tricolor, jugo de melón y porción de sandía.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,83 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Harina	30	g	Tamizar	1,96	0,06
2	Brócoli	50	g	Lavar y picar	1,50	0,08
3	Cebolla blanca	20	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,05
4	Cebolla perla	30	g	Picar en aros	1,25	0,04
5	Tomate de riñón	80	g	Picar en lunas	1,40	0,12
6	Lechuga	30	g	lavar y trocear	1,80	0,05
7	Pollo	40	g		3,40	0,13
8	Arroz	30	g		1,20	0,04
9	Melón	70	g	Cortar	1,60	0,11
10	Sandía	60	g	Cortar	0,80	0,05
11	Aceite	15	g		3,30	0,04
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,79
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla, a parte cocinar el brócoli y dejar enfriar 2. Tostar la harina y licuar con el brócoli. 3. incorporar el brócoli tamizándolo y dejar cocinar por 10 minutos. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír el pollo. 2. Mezclar el tomate la cebolla y la lechuga para hacer la ensalada. 3. Licuar el melón con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir conjuntamente con la porción de sandía.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,83

ALMUERZO 3

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	30	HC	15,40	4,6	18
		P	3,40	1,0	4
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Refrito y Ensalada	80	HC	10,00	8,0	32
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	20	HC	11,10	2,2	9
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,1	19
Mollejas	35	HC	0,00	0,0	0
		P	14,40	5,0	20
		G	19,00	6,7	60
Fideo	33,1	HC	77,00	25,5	102
		P	11,00	3,6	15
		G	1,40	0,5	4
Arroz	30	HC	76,20	22,9	91
		P	9,70	2,9	12
		G	0,00	0,0	0
Tollo	17	HC	0,00	0,0	0
		P	19,00	3,2	13
		G	1,00	0,2	2
Brócoli	30	HC	6,30	1,9	8
		P	6,00	1,8	7
		G	0,00	0,0	0
Ajo/Refrito	5	HC	29,20	1,5	6
		P	2,90	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Tomate de árbol	40	HC	13,60	5,4	22
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito, ensalada y arroz	10,6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	10,6	95
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Sopa de fideo, Arroz con tollo al vapor, verduras cocidas, Jugo de tomate de árbol.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 40 min

COSTO DE LA RECETA: 0,85 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	30	g	Pelar y cortar	0,60	0,02
2	Zanahoria	80	g	Picar y rallar	0,80	0,06
3	Cebolla blanca	20	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,05
4	Mollejas	35	g	Picar en la mitad	5,60	0,20
5	Fideo	35	g		5,00	0,17
6	Arroz	30	g	Lavar	1,20	0,04
7	Tollo	20	g	Lavar	7,00	0,12
8	Brócoli	30	g	Lavar y cortar	1,50	0,05
9	Ajo	5	g	Picar finamente	2,98	0,01
10	Tomate de árbol	40	g	Pelar	1,10	0,04
11	Aceite	10	g		3,30	0,03
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,81
<p>Para la sopa 1. Hacer un refrito con la cebolla y 30 gramos de zanahoria</p> <p>2. Incorporar las papas, dejar cocinar por 20 minutos, agregar las mollejas y cocinar por 15 minutos más.</p> <p>3. Tostar el fideo e incorporar a la cocción anterior, dejar cocinar por 5 minutos más.</p> <p>Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y colocar el pescado en el horno a 150 grados Centígrados por 20 minutos.</p> <p>2. Cocinar los vegetales a la inglesa por separado.</p> <p>3. Licuar el tomate de árbol con agua y azúcar.</p> <p>4. Tamizar y servir.</p>					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,85

ALMUERZO 4

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Cebolla Perla	50	HC	16,60	8,3	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate	70	HC	5,10	3,6	14
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Verde	50	HC	3,80	1,9	8
		P	1,20	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Pollo	47	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	8,6	34
		G	10,20	4,8	43
Naranja	30	HC	8,90	2,7	11
		P	7,00	2,1	8
		G	0,00	0,0	0
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Limón/jugo	50	HC	8,60	4,3	17
		P	1,30	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Ceviche	7,6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	7,6	68
Aceite/Arroz	7,6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	7,6	68
Plátano de ceda	27,8	HC	74,70	20,8	83
		P	3,30	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
		HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	$15 * 4 / 600$	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Ceviche de pollo, porción de arroz, limonada y porción de plátano.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 30 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,99 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Cebolla Perla	30	g	Cortar en medias lunas finas	1,25	0,04
2	Tomate de riñón	50	g	Cortar en cubos medianos	1,40	0,07
3	Pimiento verde	20	g	Cortar en cubos pequeños	1,20	0,02
4	Pollo	30	g	Cortar en cubos medianos	3,40	0,10
5	Naranja	85	g	Lavar y exprimir	1,60	0,14
6	Arroz	30	g		1,20	0,04
7	Limón	40	g		1,20	0,05
8	Aceite/ Ceviche	30	g		3,30	0,10
9	Aceite/Arroz	70	g		3,30	0,23
10	Plátano	60	g		2,10	0,13
11	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,94
1. Cocinar el arroz, una vez seco agregar el aceite. 2. Cocinar el pollo en agua con sal. 3. Una vez frío el pollo incorporar el tomate, la cebolla, el pimiento, el jugo de naranja y mezclar. 4. Agregar el aceite y si es de su preferencia un poco de zumo de limón. 5. Exprimir los limones, agregar agua y azúcar. 6. Servir el plátano como postre.					5% Varios	0,05
					Costo Total	0,99

ALMUERZO 5

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	20	HC	15,40	3,1	12
		P	3,40	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Arroz	40	HC	10,00	4,0	16
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	20	HC	11,10	2,2	9
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,1	19
Carne de Res	25	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	5,3	21
		G	1,60	0,4	4
Lenteja	10	HC	62,30	6,2	25
		P	21,90	2,2	9
		G	0,00	0,0	0
Arroz	26	HC	76,20	19,8	79
		P	9,70	2,5	10
		G	0,00	0,0	0
Arveja tierna/Arroz	25	HC	21,40	5,4	21
		P	7,50	1,9	8
		G	0,00	0,0	0
Pollo	20	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	3,6	15
		G	10,20	2,0	18
Salchicha	11	HC	0,00	0,0	0
		P	13,90	1,5	6
		G	10,50	1,2	10
Papaya	100	HC	9,30	31,3	125
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Achiote/Refrito y Arroz	14,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	14,3	129
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Sopa de lentejas, Arroz relleno y jugo de papaya.
PORCIONES: 1
TIEMPO: 50 min Cambio en menú de niños de 9 a 11
COSTO DE LA RECETA: 0,99 usd
DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	20	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,01
2	Zanahoria	40	g	Picar en cubos pequeños	0,80	0,03
3	Cebolla blanca	20	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,05
4	Carne de res	25	g	Picar en cubos grandes	4,43	0,11
5	Lenteja	10	g	Dejar remojando la noche anterior	1,74	0,02
6	Arroz	25	g		1,20	0,03
7	Arveja tierna	25	g		3,21	0,08
8	Pollo	20	g	Cocinar y desmenuzar	3,40	0,07
9	Salchicha	10	g	Cortar en círculos delgados	4,07	0,04
10	Papaya	100	g	Cortar	1,25	0,42
11	Achiote	15	g		4,00	0,06
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,94
Para la sopa 1. Hacer un refrito con la cebolla y la zanahoria 2. Agregar la carne y cocinar por 35 minutos. 3. Agregar las papas y la lenteja y dejar cocinar por 15 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz. 2. Cocinar la arveja y la zanahoria por separado. 3. Mezclar el pollo con el arroz, las salchichas, la zanahoria la arveja y el achiote. 4. Licuara la papaya con agua y azúcar.					5% Varios	0,05
					Costo Total	0,99

ALMUERZO 6

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	45	HC	15,40	6,9	28
		P	3,40	1,5	6
		G	0,00	0,0	0
Brócoli	30	HC	6,30	1,9	8
		P	6,00	1,8	7
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	15	HC	11,10	1,7	7
		P	1,30	0,2	1
		G	10,70	1,6	14
Coliflor	20	HC	3,70	0,7	3
		P	1,90	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Vainita	25	HC	4,50	1,1	5
		P	1,70	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Pepinillo	30	HC	21,40	6,4	26
		P	7,50	2,3	9
		G	0,00	0,0	0
Tomate	30	HC	5,10	1,5	6
		P	1,80	0,5	2
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	31	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	6,6	26
		G	1,60	0,5	4
Mora	30	HC	13,20	4,0	16
		P	1,40	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Arroz	17,9	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	17,9	161
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Manzana Silvestre	65,5	HC	26,40	17,3	69
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Sopa de legumbres, arroz con carne frita, ensalada de tomate y pepinillo, jugo de mora y porción de manzana.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 50 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,64 usd**DIFICULTAD:** Alto Medio Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	45	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,03
2	Brócoli	30	g	Sacar arbolitos pequeños	1,50	0,05
3	Cebolla blanca	15	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,04
4	Coliflor	20	g	Sacar arbolitos pequeños	1,20	0,02
5	Vainita	25	g	Picar en diagonal	1,95	0,05
6	Arroz	40	g		1,20	0,05
7	Pepinillo	30	g	Picar en medias lunas	1,25	0,04
8	Tomate de riñón	30	g	Picar en cubos medianos	1,40	0,04
9	Carne de res	30	g	Filetear	4,43	0,14
10	Mora	30	g		2,80	0,08
11	Aceite	15	g		3,30	0,06
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
13	Manzana	65	g		1,50	0,10
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,61
Para la sopa 1. Hacer un refrito y colocar las papas, cocinar por 35 minutos 2. Agregar los vegetales y cocinar por 20 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz. 2. Freír la carne 2. Mezclar el tomate y el pepinillo para la ensalada. 3. Licuar la mora con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir conjuntamente con la porción de manzana.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,64
Técnicas Aplicadas						

ALMUERZO 7

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Cebolla Blanca/Refrito	25	HC	11,10	2,8	11
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,7	24
Ajo/Refrito	15	HC	29,20	4,4	18
		P	2,90	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Rojo	15	HC	3,80	0,6	2
		P	1,20	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Verde	15	HC	3,80	0,6	2
		P	1,20	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Camarón	23	HC	0,00	0,0	0
		P	16,40	3,8	15
		G	0,00	0,0	0
Coco	40	HC	13,70	3,5	14
		P	9,70	3,9	16
		G	27,20	10,9	98
Leche de coco	25	HC	3,50	0,9	4
		P	3,50	0,9	4
		G	16,00	4,0	36
Arroz	50	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Naranja	75	HC	8,90	6,7	27
		P	7,00	5,3	21
		G	0,00	0,0	0
Plátano	67,1	HC	74,70	50,1	200
		P	3,30	2,2	9
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Arroz	2,4	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	2,4	22
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Encocado de camarón, Jugo de naranja y porción de plátano.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 45 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,34 usd**DIFICULTAD:** Alto Medio Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Cebolla blanca	25	g	Picar finamente	0,90	0,02
2	Ajo	15	g	Picar finamente	1,00	0,02
3	Pimiento rojo	15	g	Picar en cubos pequeños	3,00	0,05
4	Pimiento verde	15	g	Picar en cubos pequeños	1,00	0,02
5	Camarón	20	g	Pelar	3,00	0,07
6	Coco	40	g	Rallar	11,00	0,44
7	Leche de coco	25	g		12,80	0,32
8	Arroz	50	g		1,20	0,06
9	Naranja	75	g	Cortar	1,60	0,12
10	Plátano	65	g		2,10	0,14
11	Aceite	5	g		3,30	0,01
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,28
1. Cocinar el arroz					5% Varios	0,06
2. Cocinar el camarón y reservar un poco de agua					Costo Total	1,34
3. Hacer un refrito con el ajo, la cebolla, y los pimientos.						
4. Agregar el coco rallado y la leche de coco.						
5. Finalmente agregar los camarones con un poco de su agua hacer un hervor y apagar.						
6. Exprimir la naranja, agregar agua y azúcar						
7. Servir la manzana como postre						
Técnicas Aplicadas						
Sofreír						

ALMUERZO 8

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Harina	30	HC	74,10	22,2	89
		P	10,50	3,2	13
		G	1,30	0,4	4
Tomate	50	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	15	HC	11,10	1,7	7
		P	1,30	0,2	1
		G	10,70	1,6	14
Papas	40	HC	15,40	6,2	25
		P	3,40	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Pargo	44	HC	0,00	0,0	0
		P	20,30	8,9	36
		G	1,60	0,7	6
Cebolla Perla/Ensalada	50	HC	16,60	8,3	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate/Ensalada	30	HC	5,10	1,5	6
		P	1,80	0,5	2
		G	0,00	0,0	0
Arroz	30	HC	76,20	22,9	91
		P	9,70	2,9	12
		G	0,00	0,0	0
Naranja	64	HC	10,40	6,7	27
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/ Refrito y papas	17,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	17,3	156
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	12
Grasa	20,0	16	180	30
HC	87,0	70	348	58
Total	125,0	100	600	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Crema de tomate, arroz con pescado frito, papas fritas, encurtido y jugo de naranjilla.

PORCIONES: 1

TIEMPO:

COSTO DE LA RECETA: 0,72 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Harina	30	g	Tamizar	1,96	0,06
2	Tomate de riñón	50	g	Lavar y cocinar a la inglesa	1,40	0,07
3	Cebolla blanca	15	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,04
4	Papas	40	g	Cortar en bastones	0,60	0,02
5	Pargo	45	g		4,40	0,19
6	Cebolla perla	50	g	Cortar en aros	1,25	0,06
7	Tomate de riñón	30	g	Picar en cubos pequeños	1,40	0,04
8	Arroz	30	g		1,20	0,04
9	Naranjilla	65	g		1,35	0,09
11	Aceite	15	g		3,30	0,06
12	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,69
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla. 2. Tostar la harina y licuar con el tomate. 3. Incorporar el tomate tamizándolo y dejar cocinar por 10 minutos. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír el pescado con las papas. 2. Mezclar el tomate y la cebolla perla para hacer la ensalada. 3. Licuar la naranjilla con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,72
Técnicas Aplicadas						
Sofreír,						

ALMUERZO 9

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	20	HC	15,40	3,1	12
		P	3,40	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Acelga	20	HC	6,30	1,3	5
		P	6,00	1,2	5
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	10	HC	11,10	1,1	4
		P	1,30	0,1	1
		G	10,70	1,1	10
Zanahoria/Refrito	25	HC	10,00	2,5	10
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Queso	15	HC	1,00	0,2	1
		P	24,00	3,6	14
		G	23,00	3,5	31
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	34	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	7,2	29
		G	1,60	0,5	5
Coliflor	70	HC	5,10	3,6	14
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	70	HC	10,00	7,0	28
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pera	90	HC	12,90	11,6	46
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Sandía	198	HC	5,70	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Carne	14,9	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	14,9	134
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	16
Grasa	20,0	16	180	40
HC	87,0	70	348	77
Total	125,0	100	450	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Sopa de acelga, Arroz con carne frita, ensalada de coliflor y zanahoria, porción de pera y jugo de sandía.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 45 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,05 usd**DIFICULTAD:** Alto Medio Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	20	g	cortar en cubos medianos	0,60	0,01
2	Acelgas	20	g	lavar y trocear	1,20	0,02
3	Cebolla blanca	10	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,02
4	Zanahoria	95	g	25 g picar en cubos pc y 70 g picar en bastones	0,80	0,08
5	Queso	15	g	Picar en cubos medianos	9,80	0,15
6	Arroz	40	g		1,20	0,05
7	Carne de res	35	g	Filetear	4,43	0,15
8	Coliflor	70	g	Sacar arbolitos pequeños	1,20	0,08
9	Pera	90	g		2,29	0,21
10	Sandía	195	g		0,80	0,16
11	Azúcar	15	g		1,40	0,02
12	Aceite	15	g		3,30	0,05
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,00
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla y la zanahoria. 2. Agregar las papas y cocinar por 20 minutos. 3. Incorporar la acelga y el queso y cocinar por 10 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír la carne. 2. Cocinar a la inglesa la coliflor y la zanahoria, una vez frías mezclar para la ensalada 3. Licuar la sandía con agua y el azúcar. 4. Servir conjuntamente con la pera como postre.					5% Varios	0,05
					Costo Total	1,05

ALMUERZO 10

(600 kcal; 18 g Pr; 20 g Gr; 87 g Hc; 15 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Arroz	30	HC	73,80	22,1	89
		P	12,60	3,8	15
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	30	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	6,4	25
		G	1,60	0,5	4
Clara de Huevo	45	HC	1,00	0,5	2
		P	11,00	5,0	20
		G	0,00	0,0	0
Apanadura	20	HC	61,20	12,2	49
		P	9,80	2,0	8
		G	0,00	0,0	0
Remolacha	48	HC	10,00	4,8	19
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	40	HC	10,00	4,0	16
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mayonesa industrial	15	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	11,90	1,8	16
Tamarindo	30	HC	65,50	19,7	79
		P	1,90	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Orito	30	HC	29,20	8,8	35
		P	1,20	0,4	1
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Carne	17,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	17,7	159
Azúcar/Jugo	15	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	600

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	18,0	14	72	16
Grasa	20,0	16	180	40
HC	87,0	70	348	77
Total	125,0	100	450	100

Azúcar	15 * 4 / 600	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Arroz con filete de res apanada, ensalada de remolacha y zanahoria, jugo de tamarindo y porción de orito.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 45 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,82 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Arroz	30	g	Lavar	1,20	0,04
2	Carne de res	30	g	Filetear	4,43	0,13
3	Huevo	45	g	Separa la clara de la yema	3,00	0,14
4	Apanadura	20	g		4,00	0,08
5	Remolacha	45	g	Picar en cubos pequeños	0,95	0,05
6	Zanahoria	40	g	Picar en cubos pequeños	0,80	0,03
7	Mayonesa	15	g		6,88	0,10
8	Tamarindo	30	g		2,40	0,07
9	Orito	30	g		2,17	0,07
10	Aceite	15	g		3,30	0,06
11	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,78
1. Cocinar el arroz					5% Varios	0,04
2. cocinar en olla de presión la remolacha y la zanahoria por 20 minutos a partir del hervor					Costo Total	0,82
3. Una vez fría la remolacha y la zanahoria mezclar y agregar la mayonesa						
4. Pasar la carne por huevo, luego por Apanadura y freír						
5. Licuar el tamarindo con el azúcar y agua						
6. Servir el orito como postre						
Técnicas Aplicadas						
Sofreír						

ALMUERZOS PARA NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS**ALMUERZO 1**

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papás	40	HC	15,40	6,2	25
		P	3,40	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Refrito y Ensalada	100	HC	10,00	10,0	40
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	35	HC	11,10	3,9	16
		P	1,30	0,5	2
		G	10,70	3,7	34
Pollo	43	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	7,8	31
		G	10,20	4,4	39
Fideo tornillo	60	HC	77,00	46,2	185
		P	11,00	6,6	26
		G	1,40	0,8	8
Atún	35	HC	1,90	0,7	3
		P	9,40	3,3	13
		G	29,10	10,2	92
Arveja tierna/Ensalada	40	HC	21,40	8,6	34
		P	7,50	3,0	12
		G	0,00	0,0	0
Mayonesa Industrial	5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	11,90	0,6	5
Ajo/Refrito	8	HC	29,20	2,3	9
		P	2,90	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Piña	104	HC	13,60	14,1	57
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito	5,2	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	5,2	47
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Consomé de pollo, ensalada de fideo con atún y jugo de piña

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 1,45 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papa	40	g	Picar en cubos medianos	0,60	0,02
2	Zanahoria	100	g	Lavar y picar	0,80	0,08
3	Cebolla Blanca	35	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,08
4	Pollo	45	g	Picar	3,40	0,15
5	Fideo tornillo	60	g	Cortar en vertical	5,60	0,34
6	Atún	35	g		9,83	0,34
7	Arveja	40	g		3,21	0,13
8	Mayonesa	5	g		6,88	0,03
9	Ajo	5	g		2,98	0,02
10	Piña	100	g	Lavar, pelar y picar	1,30	0,14
11	Aceite	5	g		3,30	0,02
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,38
Para la sopa: 1. Hacer un refrito con la zanahoria, la cebolla el ajo y el aceite 2. Agregar las papas y dejar cocinar por 15 minutos 3. Incorporará el pollo terminar la cocción Para la ensalada: 1. Cocinar la arveja, la zanahoria y el fideo en recipientes separados 2. Una vez fríos los ingredientes anteriores mezclar con el atún y la mayonesa 3. Licuar la piña con agua y el azúcar 4. Tamizar y servir.					5% Varios	0,07
					Costo Total	1,45
Técnicas Aplicadas						
Sofreír, cocción inglesa						

ALMUERZO 2

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Harina	50	HC	74,10	37,1	148
		P	10,50	5,3	21
		G	1,30	0,7	6
Brócoli	68	HC	6,30	4,3	17
		P	6,00	4,1	16
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	25	HC	11,10	2,8	11
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,7	24
Cebolla perla/Ensalada	35	HC	16,60	5,8	23
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate/Ensalada	50	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Lechuga/Ensalada	40	HC	2,20	0,9	4
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pollo	46	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	8,4	33
		G	10,20	4,7	42
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Melón/Jugo	50	HC	11,10	5,6	22
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Porción Sandía	46	HC	5,70	2,6	10
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Pollo y Refrito	17	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	17,0	153
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Crema de brócoli, arroz con pollo frito, ensalada tricolor, jugo de melón y porción de sandía.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,89 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Harina	50	g	Tamizar	1,96	0,10
2	Brócoli	65	g	Lavar y picar	1,50	0,10
3	Cebolla blanca	25	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,06
4	Cebolla perla	35	g	Picar en aros	1,25	0,04
5	Tomate de riñón	50	g	Picar en lunas	1,40	0,07
6	Lechuga	40	g	lavar y trocear	1,80	0,07
7	Pollo	45	g		3,40	0,16
8	Arroz	40	g		1,20	0,05
9	Melón	50	g	Cortar	1,60	0,08
10	Sandía	45	g	Cortar	0,80	0,04
11	Aceite	20	g		3,30	0,06
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,85
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla, a parte cocinar el brócoli y dejar enfriar 2. Tostar la harina y licuar con el brócoli. 3. incorporar el brócoli tamizándolo y dejar cocinar por 10 minutos. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír el pollo. 2. Mezclar el tomate la cebolla y la lechuga para hacer la ensalada. 3. Licuar el melón con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir conjuntamente con la porción de sandía.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,89
Técnicas Aplicadas						
Sofreír, cocción inglesa						

ALMUERZO 3

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	40	HC	15,40	6,2	25
		P	3,40	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Refrito y Ensalada	80	HC	10,00	8,0	32
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	25	HC	11,10	2,8	11
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,7	24
Mollejas	25	HC	0,00	0,0	0
		P	14,40	3,6	14
		G	19,00	4,8	43
Fideo	35	HC	77,00	27,0	108
		P	11,00	3,9	15
		G	1,40	0,5	4
Arroz	35	HC	76,20	26,7	107
		P	9,70	3,4	14
		G	0,00	0,0	0
Tollo	44	HC	0,00	0,0	0
		P	19,00	8,4	33
		G	1,00	0,4	4
Brócoli	30	HC	6,30	1,9	8
		P	6,00	1,8	7
		G	0,00	0,0	0
Ajo/Refrito	5	HC	29,20	1,5	6
		P	2,90	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Tomate de árbol	133	HC	13,60	18,1	72
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito, ensalada y arroz	16,6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	16,6	149
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Sopa de fideo, Arroz con tolo al vapor, verduras cocidas, Jugo de tomate de árbol.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 40 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,16 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	40	g	Pelar y cortar	0,60	0,02
2	Zanahoria	80	g	Picar y rallar	0,80	0,06
3	Cebolla blanca	25	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,06
4	Mollejas	25	g	Picar en la mitad	5,60	0,14
5	Fideo	35	g		5,00	0,18
6	Arroz	35	g	Lavar	1,20	0,04
7	Tollo	45	g	Lavar	7,00	0,31
8	Brócoli	30	g	Lavar y cortar	1,50	0,05
9	Ajo	5	g	Picar finamente	2,98	0,01
10	Tomate de árbol	130	g	Pelar	1,10	0,15
11	Aceite	15	g		3,30	0,05
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,10
Para la sopa 1. Hacer un refrito con la cebolla y 30 gramos de zanahoria 2. Incorporar las papas, dejar cocinar por 20 minutos, agregar las mollejas y cocinar por 15 minutos más. 3. Tostar el fideo e incorporar a la cocción anterior, dejar cocinar por 5 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y colocar el pescado en el horno a 150 grados Centígrados por 20 minutos. 2. Cocinar los vegetales a la inglesa por separado. 3. Licuar el tomate de árbol con agua y azúcar. 4. Tamizar y servir.					5% Varios	0,06
					Costo Total	1,16

ALMUERZO 4

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Cebolla Perla	50	HC	16,60	8,3	33
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate	70	HC	5,10	3,6	14
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Verde	50	HC	3,80	1,9	8
		P	1,20	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Pollo	63	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	11,5	46
		G	10,20	6,4	58
Naranja	30	HC	8,90	2,7	11
		P	7,00	2,1	8
		G	0,00	0,0	0
Arroz	55	HC	76,20	41,9	168
		P	9,70	5,3	21
		G	0,00	0,0	0
Limón/jugo	60	HC	8,60	5,2	21
		P	1,30	0,8	3
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Ceviche	9,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	9,3	84
Aceite/Arroz	9,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	9,3	84
Plátano de ceda	38,1	HC	74,70	28,5	114
		P	3,30	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Ceviche de pollo, porción de arroz, limonada y porción de plátano.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 30 min

COSTO DE LA RECETA: 0,83 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Cebolla Perla	50	g	Cortar en medias lunas finas	1,25	0,06
2	Tomate de riñón	70	g	Cortar en cubos medianos	1,40	0,10
3	Pimiento verde	50	g	Cortar en cubos pequeños	1,20	0,06
4	Pollo	60	g	Cortar en cubos medianos	3,40	0,21
5	Naranja	30	g	Lavar y exprimir	1,60	0,05
6	Arroz	55	g		1,20	0,07
7	Limón	60	g		1,20	0,07
8	Aceite/ Ceviche	10	g		3,30	0,03
9	Aceite/Arroz	10	g		3,30	0,03
10	Plátano	40	g		2,10	0,08
11	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,79
1. Cocinar el arroz, una vez seco agregar el aceite. 2. Cocinar el pollo en agua con sal. 3. Una vez frío el pollo incorporar el tomate, la cebolla, el pimiento, el jugo de naranja y mezclar. 4. Agregar el aceite y si es de su preferencia un poco de zumo de limón. 5. Exprimir los limones, agregar agua y azúcar. 6. Servir el plátano como postre.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,83
Técnicas Aplicadas						

ALMUERZO 5

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	30	HC	15,40	4,6	18
		P	3,40	1,0	4
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria/Arroz	40	HC	10,00	4,0	16
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	15	HC	11,10	1,7	7
		P	1,30	0,2	1
		G	10,70	1,6	14
Carne de Res	25	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	5,3	21
		G	1,60	0,4	4
Lenteja	15	HC	62,30	9,3	37
		P	21,90	3,3	13
		G	0,00	0,0	0
Arroz	30	HC	76,20	22,9	91
		P	9,70	2,9	12
		G	0,00	0,0	0
Arveja tierna/Arroz	25	HC	21,40	5,4	21
		P	7,50	1,9	8
		G	0,00	0,0	0
Pollo	22	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	4,0	16
		G	10,20	2,2	20
Salchicha	11	HC	0,00	0,0	0
		P	13,90	1,5	6
		G	10,50	1,2	10
Mora	90	HC	13,20	11,9	48
		P	1,40	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Plátano de ceda	43,2	HC	74,70	32,3	129
		P	3,30	1,4	6
		G	0,00	0,0	0
Achiote/Refrito y Arroz	19,6	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	19,6	176
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	$19 * 4 / 760$	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Sopa de lentejas, Arroz relleno y jugo de papaya.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 50 min Cambio en menú de niños de 9 a 11

COSTO DE LA RECETA: 0,84 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	30	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,02
2	Zanahoria	40	g	Picar en cubos pequeños	0,80	0,03
3	Cebolla blanca	15	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,04
4	Carne de res	25	g	Picar en cubos grandes	4,43	0,11
5	Lenteja	15	g	Dejar remojando la noche anterior	1,74	0,03
6	Arroz	30	g		1,20	0,04
7	Arveja tierna	25	g		3,21	0,08
8	Pollo	25	g	Cocinar y desmenuzar	3,40	0,07
9	Salchicha	10	g	Cortar en círculos delgados	4,07	0,04
10	Mora	90	g	Cortar	1,25	0,11
11	Plátano	40			2,80	0,12
12	Achiote	20	g		4,00	0,08
13	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,80
Para la sopa 1. Hacer un refrito con la cebolla y la zanahoria 2. Agregar la carne y cocinar por 35 minutos. 3. Agregar las papas y la lenteja y dejar cocinar por 15 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz. 2. Cocinar la arveja y la zanahoria por separado. 3. Mezclar el pollo con el arroz, las salchichas, la zanahoria la arveja y el achiote. 4. Licuara la papaya con agua y azúcar.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,84

ALMUERZO 6

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	45	HC	15,40	6,9	28
		P	3,40	1,5	6
		G	0,00	0,0	0
Brócoli	30	HC	6,30	1,9	8
		P	6,00	1,8	7
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	15	HC	11,10	1,7	7
		P	1,30	0,2	1
		G	10,70	1,6	14
Coliflor	30	HC	3,70	1,1	4
		P	1,90	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Vainita	25	HC	4,50	1,1	5
		P	1,70	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Pepinillo	60	HC	21,40	12,8	51
		P	7,50	4,5	18
		G	0,00	0,0	0
Tomate	30	HC	5,10	1,5	6
		P	1,80	0,5	2
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	39	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	8,3	33
		G	1,60	0,6	6
Mora	75	HC	13,20	9,9	40
		P	1,40	1,1	4
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Arroz	22,8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	22,8	205
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Manzana Silvestre	93	HC	26,40	24,6	98
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Sopa de legumbres, arroz con carne frita, ensalada de tomate y pepinillo, jugo de mora y porción de manzana.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 50 min

COSTO DE LA RECETA: 0,88 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	45	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,03
2	Brócoli	30	g	Sacar arbolitos pequeños	1,50	0,05
3	Cebolla blanca	15	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,04
4	Coliflor	30	g	Sacar arbolitos pequeños	1,20	0,04
5	Vainita	25	g	Picar en diagonal	1,95	0,05
6	Arroz	40	g		1,20	0,05
7	Pepinillo	60	g	Picar en medias lunas	1,25	0,08
8	Tomate de riñón	30	g	Picar en cubos medianos	1,40	0,04
9	Carne de res	40	g	Filetear	4,43	0,17
10	Mora	75	g		2,80	0,21
11	Aceite	20	g		3,30	0,08
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
13	Manzana	90	g		1,50	0,14
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,84
Para la sopa 1. Hacer un refrito y colocar las papas, cocinar por 35 minutos 2. Agregar los vegetales y cocinar por 20 minutos más.					5% Varios	0,04
					Costo Total	
Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz. 2. Freír la carne 2. Mezclar el tomate y el pepinillo para la ensalada. 3. Licuar la mora con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir conjuntamente con la porción de manzana.						

ALMUERZO 7

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Cebolla Blanca/Refrito	25	HC	11,10	2,8	11
		P	1,30	0,3	1
		G	10,70	2,7	24
Ajo/Refrito	20	HC	29,20	5,8	23
		P	2,90	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Rojo	25	HC	3,80	1,0	4
		P	1,20	0,3	1
		G	0,00	0,0	0
Pimiento Verde	25	HC	3,80	1,0	4
		P	1,20	0,3	1
		G	0,00	0,0	0
Camarón	45	HC	0,00	0,0	0
		P	16,40	7,4	30
		G	0,00	0,0	0
Coco	35	HC	13,70	3,5	14
		P	9,70	3,4	14
		G	27,20	9,5	86
Leche de coco	30	HC	3,50	1,1	4
		P	3,50	1,1	4
		G	16,00	4,8	43
Arroz	50	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Naranja	80	HC	8,90	7,1	28
		P	7,00	5,6	22
		G	0,00	0,0	0
Plátano	90	HC	74,70	67,2	269
		P	3,30	3,0	12
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Arroz	8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	8,0	72
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR**ALMUERZO:** Encocado de camarón, Jugo de naranja y porción de plátano.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 45 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,55 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Cebolla blanca	25	g	Picar finamente	0,90	0,02
2	Ajo	20	g	Picar finamente	1,00	0,02
3	Pimiento rojo	25	g	Picar en cubos pequeños	3,00	0,08
4	Pimiento verde	25	g	Picar en cubos pequeños	1,00	0,03
5	Camarón	45	g	Pelar	3,00	0,14
6	Coco	35	g	Rallar	11,00	0,39
7	Leche de coco	30	g		12,80	0,38
8	Arroz	50	g		1,20	0,06
9	Naranja	80	g	Cortar	1,60	0,13
10	Plátano	90	g		2,10	0,19
11	Aceite	10	g		3,30	0,03
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,48
1. Cocinar el arroz					5% Varios	0,07
2. Cocinar el camarón y reservar un poco de agua					Costo Total	1,55
3. Hacer un refrito con el ajo, la cebolla, y los pimientos.						
4. Agregar el coco rallado y la leche de coco.						
5. Finalmente agregar los camarones con un poco de su agua hacer un hervor y apagar.						
6. Exprimir la naranja, agregar agua y azúcar						
7. Servir la manzana como postre						
Técnicas Aplicadas						
Sofreír						

ALMUERZO 8

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Harina	40	HC	74,10	29,6	119
		P	10,50	4,2	17
		G	1,30	0,5	5
Tomate	70	HC	5,10	3,6	14
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	30	HC	11,10	3,3	13
		P	1,30	0,4	2
		G	10,70	3,2	29
Papas	40	HC	15,40	6,2	25
		P	3,40	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Pargo	51	HC	0,00	0,0	0
		P	20,30	10,4	41
		G	1,60	0,8	7
Cebolla Perla/Ensalada	55	HC	16,60	9,1	37
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate/Ensalada	51	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Arroz	45	HC	76,20	34,3	137
		P	9,70	4,4	17
		G	0,00	0,0	0
Naranja	70	HC	10,40	7,3	29
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/ Refrito y papas	20,5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	20,5	185
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	15,0	60
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	19 * 4 / 760	10%
---------------	--------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Crema de tomate, arroz con pescado frito, papas fritas, encurtido y jugo de naranjilla.

PORCIONES: 1

TIEMPO:

COSTO DE LA RECETA: 0,92 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Harina	40	g	Tamizar	1,96	0,08
2	Tomate de riñón	70	g	Lavar y cocinar a la inglesa	1,40	0,10
3	Cebolla blanca	30	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,07
4	Papas	40	g	Cortar en bastones	0,60	0,02
5	Pargo	50	g		4,40	0,22
6	Cebolla perla	55	g	Cortar en aros	1,25	0,07
7	Tomate de riñón	50	g	Picar en cubos pequeños	1,40	0,07
8	Arroz	45	g		1,20	0,05
9	Naranjilla	70	g		1,35	0,09
11	Aceite	20	g		3,30	0,07
12	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,88
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla. 2. Tostar la harina y licuar con el tomate. 3. Incorporar el tomate tamizándolo y dejar cocinar por 10 minutos. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír el pescado con las papas. 2. Mezclar el tomate y la cebolla perla para hacer la ensalada. 3. Licuar la naranjilla con agua y el azúcar. 4. Tamizar y servir.					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,92
Técnicas Aplicadas						
Sofreír,						

ALMUERZO 9

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	40	HC	15,40	6,2	25
		P	3,40	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Acelga	25	HC	6,30	1,6	6
		P	6,00	1,5	6
		G	0,00	0,0	0
Cebolla Blanca/Refrito	35	HC	11,10	3,9	16
		P	1,30	0,5	2
		G	10,70	3,7	34
Zanahoria/Refrito	25	HC	10,00	2,5	10
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Queso	25	HC	1,00	0,3	1
		P	24,00	6,0	24
		G	23,00	5,8	52
Arroz	40	HC	76,20	30,5	122
		P	9,70	3,9	16
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	39,5	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	8,4	33
		G	1,60	0,6	6
Coliflor	70	HC	5,10	3,6	14
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	70	HC	10,00	7,0	28
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Pera	196	HC	12,90	25,3	101
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Sandía	198	HC	5,70	11,3	45
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Refrito y Carne	14,9	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	14,9	134
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	$19 * 4 / 760$	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Sopa de acelga, Arroz con carne frita, ensalada de coliflor y zanahoria, porción de pera y jugo de sandía.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 45 min

COSTO DE LA RECETA: 1,46 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	40	g	cortar en cubos medianos	0,60	0,02
2	Acelgas	25	g	lavar y trocear	1,20	0,03
3	Cebolla blanca	35	g	Lavar y picar finamente	2,40	0,08
4	Zanahoria	25	g	25 g picar en cubos pq y 70 g picar en bastones	0,80	0,02
5	Queso	25	g	Picar en cubos medianos	9,80	0,25
6	Arroz	40	g		1,20	0,05
7	Carne de res	40	g	Filetear	4,43	0,17
8	Coliflor	70	g	Sacar arbolitos pequeños	1,20	0,08
9	Pera	195	g		2,29	0,45
10	Sandía	195	g		0,80	0,16
11	Azúcar	20	g		1,40	0,03
12	Aceite	15	g		3,30	0,05
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,39
Para la crema 1. Hacer un refrito con la cebolla y la zanahoria. 2. Agregar las papas y cocinar por 20 minutos. 3. Incorporar la acelga y el queso y cocinar por 10 minutos más. Para la plato fuerte 1. Cocinar el arroz, y freír la carne. 2. Cocinar a la inglesa la coliflor y la zanahoria, una vez frías mezclar para la ensalada 3. Licuar la sandía con agua y el azúcar. 4. Servir conjuntamente con la pera como postre.					5% Varios	0,07
					Costo Total	1,46

ALMUERZO 10

(760 kcal; 22,8 g Pr; 25 g Gr; 111 g Hc; 19 Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Arroz	40	HC	73,80	29,5	118
		P	12,60	5,0	20
		G	0,00	0,0	0
Carne de Res	45	HC	0,00	0,0	0
		P	21,20	9,5	38
		G	1,60	0,7	6
Clara de Huevo	45	HC	1,00	0,5	2
		P	11,00	5,0	20
		G	0,00	0,0	0
Apanadura	20	HC	61,20	12,2	49
		P	9,80	2,0	8
		G	0,00	0,0	0
Remolacha	48	HC	10,00	4,8	19
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	40	HC	10,00	4,0	16
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Mayonesa industrial	15	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	11,90	1,8	16
Tamarindo	49,2	HC	65,50	32,2	129
		P	1,90	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Orito	30	HC	29,20	8,8	35
		P	1,20	0,4	1
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Carne	22,5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	100,00	22,5	203
Azúcar/Jugo	19	HC	100,00	19,0	76
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
				TOTAL	760

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	22,8	14	91	12
Grasa	25,0	16	225	30
HC	111,0	70	444	58
Total	158,8	100	760	100

Azúcar	$19 * 4 / 760$	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

ALMUERZO: Arroz con filete de res apanada, ensalada de remolacha y zanahoria, jugo de tamarindo y porción de orito.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 45 min

COSTO DE LA RECETA: 0,97 usd

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Arroz	40	g	Lavar	1,20	0,05
2	Carne de res	45	g	Filetear	4,43	0,20
3	Huevo	45	g	Separa la clara de la yema	3,00	0,14
4	Apanadura	20	g		4,00	0,08
5	Remolacha	50	g	Picar en cubos pequeños	0,95	0,05
6	Zanahoria	40	g	Picar en cubos pequeños	0,80	0,03
7	Mayonesa	15	g		6,88	0,10
8	Tamarindo	50	g		2,40	0,12
9	Orito	30	g		2,17	0,07
10	Aceite	20	g		3,30	0,07
11	Azúcar	20	g		1,40	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,93
1. Cocinar el arroz 2. cocinar en olla de presión la remolacha y la zanahoria por 20 minutos a partir del hervor 3. Una vez fría la remolacha y la zanahoria mezclar y agregar la mayonesa 4. Pasar la carne por huevo, luego por Apanadura y freír 5. Licuar el tamarindo con el azúcar y agua 6. Servir el orito como postre					5% Varios	0,05
					Costo Total	0,97
Técnicas Aplicadas						
Sofreír						
Observaciones						
Ninguna						

CENA PARA NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS**CENA 1**

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Choclo	60	HC	29,30	17,6	70
		P	3,70	2,2	9
		G	1,00	0,6	5
Queso Parmesano	31,4	HC	2,90	0,9	4
		P	36,00	11,3	45
		G	26,00	8,2	73
Mantequilla	7,3	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	6,3	56
Sandía	120	HC	5,70	6,8	27
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Melón	120	HC	11,10	13,3	53
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Durazno	115,5	HC	13,30	15,4	61
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Azúcar/Agua Aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Choclo cocinado untado mantequilla y queso parmesano, porción de fruta (sandía, melón y durazno) y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 30 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,04 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Choclo	60	g		1,34	0,08
2	Queso parmesano	30	g	Rallar	12,00	0,38
3	Mantequilla	10	g		10,36	0,08
4	Sandía	120	g	Picar en cubos medianos	0,80	0,10
5	Melón	120	g	Picar en cubos medianos	1,60	0,19
6	Durazno	115	g	Picar en cubos medianos	1,30	0,15
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,99
1.Cocinar los choclos en agua con sal					5% Varios	0,05
2. Una vez listos los choclos, untar la mantequilla.					Costo Total	1,04
3. Envolver el choclo en el queso y servir.						
4. mezclar las frutas picadas y servir						
5. Acompañar el choclo con agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Cocción inglesa						
Observaciones						

CENA 2

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papa	100	HC	15,40	15,4	62
		P	3,40	3,4	14
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla	4,8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	4,1	37
Leche	50	HC	4,70	2,4	9
		P	3,10	1,6	6
		G	3,10	1,6	14
Lechuga crespa	40	HC	2,90	1,2	5
		P	1,30	0,5	2
		G	0,00	0,0	0
Chorizo	30	HC	2,00	0,6	2
		P	12,50	3,8	15
		G	31,00	9,3	84
Porción de Plátano de ceda	17,1	HC	74,70	12,8	51
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate de árbol	215	HC	10,10	22	87
		P	2,00	4,3	17
		G	0,00	0	0
Azúcar/Jugo	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Arroz con pollo frito y ensalada de rábanos, porción de piña y jugo de papaya.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 35 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,56**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Pollo	50	g		3,40	0,17
2	Rábano	25	g	Picar en círculos delgados	1,00	0,03
3	Limón	10	g		1,20	0,01
4	Piña	125	g	Picar en círculos	1,30	0,16
5	Papaya	60	g		1,25	0,08
6	Arroz	35	g		1,20	0,04
7	Aceite	10	g		3,30	0,03
8	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,54
1. Cocinar el arroz.					5% Varios	0,03
2. Freír el pollo					Costo Total	0,56
3. Poner limón en el rábano picado.						
4. Licuar la papaya con agua y azúcar						
5. Servir la porción de piña.						
Técnicas Aplicadas						
Desgrasar						
Observaciones						
No hacer secar mucho el pollo al momento de freír.						

CENA 3

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Pollo frito	50	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	9,1	36
		G	10,20	5,1	46
Rábano	25	HC	10,00	2,5	10
		P	2,80	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Limón	10	HC	8,60	0,9	3
		P	1,30	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Porción de Piña	124	HC	13,60	16,9	67
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Papaya	60	HC	9,30	5,58	22
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Arroz	37	HC	76,20	28,2	113
		P	9,70	3,6	14
		G	0,00	0	0
Aceite/Pollo	9,9	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	9,9	89,1
Azúcar/Jugo	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Arroz con pollo frito y ensalada de rábanos, porción de piña y jugo de papaya.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 35 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,56**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Pollo	50	g		3,40	0,17
2	Rábano	25	g	Picar en círculos delgados	1,00	0,03
3	Limón	10	g		1,20	0,01
4	Piña	125	g	Picar en círculos	1,30	0,16
5	Papaya	60	g		1,25	0,08
6	Arroz	35	g		1,20	0,04
7	Aceite	10	g		3,30	0,03
8	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,54
1. Cocinar el arroz.					5% Varios	0,03
2. Freír el pollo					Costo Total	0,56
3. Poner limón en el rábano picado.						
4. Licuar la papaya con agua y azúcar						
5. Servir la porción de piña.						
Técnicas Aplicadas						
Desgrasar						
Observaciones						
No hacer secar mucho el pollo al momento de freír.						

CENA 4

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Maduro	54,5	HC	37,70	20,5	82
		P	1,10	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Harina	30	HC	74,10	22,2	89
		P	10,50	3,2	13
		G	1,30	0,4	4
Mantequilla	6,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	5,8	52
Pasas	11	HC	40,00	4,4	18
		P	2,40	0,3	1
		G	0,00	0,0	0
Leche	120	HC	4,70	5,6	23
		P	3,10	3,7	15
		G	3,10	3,7	33
Huevo	48	HC	2,40	1,2	5
		P	12,00	5,8	23
		G	10,70	5,1	46
Azúcar/torta de maduro	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	$11,3 * 4 / 450$	10%
---------------	------------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Torta de maduro con leche.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 45 min

COSTO DE LA RECETA: 0,50

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)	
1	Maduro	55	g	Cocinar y aplastar	0,60	0,03	
2	Harina	30	g	Tamizar	1,96	0,06	
3	Mantequilla	5	g		10,36	0,07	
4	Pasas	10	g		5,00	0,06	
5	Leche	120	g		0,80	0,10	
6	Huevo	50	g		3,00	0,14	
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02	
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,47	
1. Mezclar la harina con el maduro. 2. Agregar el huevo y las pasas. 3. Hornear a 350 grados centígrados por 40 minutos. 4. Servir un pedazo con la leche.					5% Varios	0,02	
					Costo Total		0,50
Técnicas Aplicadas							
Desgrasar							
Observaciones							
El plátano debe ser lo más maduro posible.							

CENA 5

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Pan de sal	71	HC	52,40	37,2	149
		P	10,10	7,2	29
		G	15,40	10,9	98
Lechuga	30	HC	2,20	0,7	3
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate	73	HC	5,10	3,7	15
		P	1,80	1,3	5
		G	0,00	0,0	0
Jamón	19,5	HC	0,00	0,0	0
		P	25,80	5,0	20
		G	20,60	4,0	36
Porción de uvas	68,5	HC	18,10	12,4	50
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Azúcar/Agua Aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Sanduche de jamón con porción de uvas y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,74**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Pan	70	g	Cortar en la mitad	2,40	0,17
2	Lechuga	30	g	Sacar hojas	1,80	0,05
3	Tomate de riñón	70	g	Cortar en círculo	1,40	0,10
4	Jamón	20	g		9,41	0,18
5	Uvas	65	g		2,60	0,18
6	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,70
1. Poner en el pan la lechuga el jamón y el tomate de riñón.					5% Varios	0,04
2. Servir la porción de uvas					Costo Total	0,74
3. Servir con agua aromáticas.						
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						

CENA 6

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Atún	105	HC	10,00	10,5	42
		P	3,00	3,2	13
		G	1,10	1,2	10
Clara de Huevo	35	HC	1,00	0,4	1
		P	11,00	3,9	15
		G	0,00	0,0	0
Apanadura	55	HC	61,20	33,7	135
		P	9,80	5,4	22
		G	0,00	0,0	0
Vainita	65	HC	4,50	2,9	12
		P	1,70	1,1	4
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	66	HC	10,00	6,6	26
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Croquetas	13,8	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	13,8	124
Azúcar/Agua aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Croqueta de atún con ensalada de vegetales cocidos y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 15 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,68**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Atún	105	g		9,83	1,03
2	Huevo	35	g	Separa la clara	3,00	0,11
3	Apanadura	55	g		4,00	0,22
4	Vainita	65	g		1,95	0,13
5	Zanahoria	65	g	Cortar en bastones	0,80	0,05
6	Aceite	15	g		3,30	0,05
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,60
1. Cocinar las verduras por separado en agua con sal. 2. Mezclar el atún con el huevo, la Apanadura y freír 3. Servir con agua aromática.					5% Varios	0,08
					Costo Total	1,68
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						

CENA 7

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	60	HC	15,40	9,2	37
		P	3,40	2,0	8
		G	0,00	0,0	0
Queso Cottage	30	HC	2,00	0,6	2
		P	11,40	3,4	14
		G	4,50	1,4	12
Leche	20	HC	4,70	0,9	4
		P	3,10	0,6	2
		G	3,10	0,6	6
Pollo	41	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	7,5	30
		G	10,20	4,2	38
Plátano ceda	57,9	HC	74,70	43,3	173
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Pollo	8,8	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	8,8	79
Azúcar/Agua Aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Papas cocinadas con salsa de queso y pollo frito más agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 25 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,60**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	60	g	Lavar	0,60	0,04
2	Queso Cottage	30	g		7,00	0,21
3	Leche	20	g		0,80	0,02
4	Pollo	40	g		3,40	0,14
5	Plátano	55	g		2,10	0,12
6	Aceite	10	g		3,30	0,03
7	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,57
1. Cocinar las papas con todo y cáscara.					5% Varios	0,03
2. Freír el pollo hasta que se dore.					Costo Total	0,60
3. Licuar el queso con la leche y servir con las papas y el pollo.						
4. Acompañar con la porción de plátano y agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						

CENA 8

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Dorado	54	HC	0,00	0,0	0
		P	19,50	10,5	42
		G	0,00	0,0	0
Papas fritas	60	HC	15,40	9,2	37
		P	3,40	2,0	8
		G	0,00	0,0	0
Rábano	50	HC	5,20	2,6	10
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate riñón	50	HC	5,10	2,6	10
		P	1,80	0,9	4
		G	0,00	0,0	0
Porción de manzana	145	HC	15,20	22,0	88
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Limón/Jugo y ensalada	180	HC	8,10	14,6	58
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Porción de frutilla	44	HC	6,90	3,0	12
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Papas	15	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	15	135
Azúcar/Limonada	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
TOTAL					450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Filete de dorado al horno con papas fritas, ensalada, porción de fruta y limonada.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 30 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,05**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Dorado	55	g		4,50	0,24
2	Papas	60	g	Picar en bastones	0,60	0,04
3	Rábano	50	g	Picar en círculos	1,00	0,05
4	Tomate de riñón	50	g	Picar en cubos pequeños	1,40	0,07
5	Manzana	145	g	Picar en cubos medianos	1,50	0,22
6	Limón	180	g		1,20	0,22
7	Frutilla	45	g	Cortar por la mitad	2,40	0,11
8	Aceite	15	g		3,30	0,05
9	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,00
1. Poner al pescado en el horno por 20 minutos. 2. Freír las papas. 3. Mezclar el rábano con el tomate y agregar 20 g de limón. 4. Licuar el limón con agua y azúcar 5. Servir la porción de fruta.					5% Varios	0,05
					Costo Total	1,05

CENA 9

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Morocho	31,5	HC	72,90	23,0	92
		P	8,90	2,8	11
		G	4,70	1,5	13
Leche	25	HC	4,70	1,2	5
		P	3,10	0,8	3
		G	3,10	0,8	7
Pasas	6,7	HC	40,00	2,7	11
		P	2,40	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Harina	35	HC	74,10	25,9	104
		P	10,50	3,7	15
		G	1,30	0,5	4
Huevo	50,5	HC	2,40	1,2	5
		P	12,00	6,1	24
		G	10,70	5,4	49
Mantequilla	4,2	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	85,90	3,6	32
Aceite/Empanadas	3,3	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	3,3	30
Azúcar/Morocho	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,8	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Morocho con empanadas de viento

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,51

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Morocho	30	g	Cortar en cubos medianos	4,60	0,14
2	Leche	25	g	Cortar en cubos pequeños	0,80	0,02
3	Pasas	10	g	Picar	5,00	0,03
4	Harina	35	g		1,96	0,07
5	Huevo	50	g	Cortar en cubos medianos	3,00	0,15
6	Mantequilla	5	g		10,36	0,04
8	Aceite	5	g		3,30	0,01
9	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,49
Para el morocho: 1. Cocinar los granos de morocho hasta que estén suaves 2. Agregar la leche, el azúcar y finalmente las pasas Para las empanadas: 1. Mezclar el harina con la mantequilla y el huevo 2. Formar la masa y hacer las empanadas. 3. Freír las empanadas en aceite hirviendo (180 grados centígrados) 4. Servir las empanadas con el morocho.					5% Varios	0,02
					Costo Total	0,51
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						

CENA 10

(450 kcal; 13,5 g Pr; 15 g Gr; 65,3 g Hc; 11,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	70	HC	15,40	10,8	43
		P	3,40	2,4	10
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	35	HC	10,00	3,5	14
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla blanca	35	HC	11,10	3,9	16
		P	1,30	0,5	2
		G	10,70	3,7	34
Ajo/Refrito	15	HC	29,20	4,4	18
		P	2,90	0,4	2
		G	0,00	0,0	0
Pollo	56	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	10,2	41
		G	10,20	5,7	51
Plátano ceda	35	HC	74,70	26,1	105
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Manzana	35	HC	15,20	5,3	21
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Refrito	5,5	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	5,5	50
Azúcar/Agua aromática	11,3	HC	100,00	11,3	45
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
TOTAL					450

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	13,5	14	54	12
Grasa	15,0	16	135	30
HC	65,3	70	261	58
Total	93,7	100	450	100

Azúcar	11,3 * 4 / 450	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Consomé de pollo con porción de fruta y agua aromática

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,58

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	70	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,04
2	Zanahoria	35	g	Cortar en cubos pequeños	0,80	0,03
3	Cebolla blanca	35	g	Picar	2,40	0,08
4	Ajo	15	g		2,98	0,04
5	Pollo	55	g	Cortar en cubos medianos	3,40	0,19
6	Plátano	35	g		2,10	0,07
7	Manzana	35	g	Cortar en medias lunas	1,50	0,05
8	Aceite	5	g		3,30	0,02
9	Azúcar	10	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,55
1. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria y el aceite 2. Agregar las papas y cocinar hasta que estén medias suaves 3. Incorporar el pollo y terminar de cocinar. 4. Servir conjuntamente con la porción de fruta y agua aromática.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,58
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						
No cortar la manzana antes de tiempo para evitar oxidación.						

CENA PARA NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS**CENA 1**

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Choclo	100	HC	29,30	29,3	117
		P	3,70	3,7	15
		G	1,00	1,0	9
Queso Parmesano	37,3	HC	2,90	1,1	4
		P	36,00	13,4	54
		G	26,00	9,7	87
Mantequilla	9,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	8,3	75
Sandía	127	HC	5,70	7,2	29
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Melón	127	HC	11,10	14,1	56
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Durazno	125,5	HC	13,30	16,7	67
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Azúcar/Jugo	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Choclo cocinado untado mantequilla y queso parmesano, porción de fruta (sandía, melón y durazno) y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 30 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,23 usd**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Choclo	100	g		1,34	0,13
2	Queso parmesano	35	g	Rallar	12,00	0,45
3	Mantequilla	10	g		10,36	0,10
4	Sandía	125	g	Picar en cubos medianos	0,80	0,10
5	Melón	125	g	Picar en cubos medianos	1,60	0,20
6	Durazno	125	g	Picar en cubos medianos	1,30	0,16
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,17
1. Cocinar los choclos en agua con sal 2. Una vez listos los choclos, untar la mantequilla. 3. Envolver el choclo en el queso y servir. 4. mezclar las frutas picadas y servir 5. Acompañar el choclo con agua aromática.					5% Varios	0,06
					Costo Total	1,23
Técnicas Aplicadas						
Cocción inglesa						
Observaciones						

CENA 2

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papa	160	HC	15,40	24,6	99
		P	3,40	5,4	22
		G	0,00	0,0	0
Mantequilla	1	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	0,9	8
Leche	84	HC	4,70	3,9	16
		P	3,10	2,6	10
		G	3,10	2,6	23
Lechuga crespa	80	HC	2,90	2,3	9
		P	1,30	1,0	4
		G	0,00	0,0	0
Chorizo	50	HC	2,00	1,0	4
		P	12,50	6,3	25
		G	31,00	15,5	140
Porción de Plátano de ceda	36,7	HC	74,70	27,4	110
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate de árbol	90	HC	10,10	9	36
		P	2,00	1,8	7
		G	0,00	0	0
Azúcar/Jugo	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Puré de papa con chorizo frito y hojas de lechuga porción de plátano y jugo de tomate de árbol.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,85

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papa	160	g	Pelar y cortar en cubos medianos	0,60	0,10
2	Mantequilla	1	g		10,36	0,01
3	Leche	85	g		0,80	0,07
4	Lechuga crespa	80	g	sacar hojas	2,29	0,18
5	Chorizo	50	g		5,20	0,26
6	Plátano	35	g		2,10	0,08
7	Tomate de árbol	90	g		1,10	0,10
8	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,81
1. Cocinar la papa con sal. 2. aplastar la papa y agregar la mantequilla y la leche para formar el puré. 3. Freír el chorizo y servir con el puré y la lechuga. 4. Licuar el tomate con agua y azúcar 5. Servir la porción de plátano					5% Varios	0,04
					Costo Total	0,85
Técnicas Aplicadas						
Desgrasar						
Observaciones						

CENA 3

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Pollo frito	63	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	11,5	46
		G	10,20	6,4	58
Rábano	25	HC	10,00	2,5	10
		P	2,80	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Limón	10	HC	8,60	0,9	3
		P	1,30	0,1	1
		G	0,00	0,0	0
Porción de Piña	124	HC	13,60	16,9	67
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Papaya	108	HC	9,30	10,044	40
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Arroz	50	HC	76,20	38,1	152
		P	9,70	4,9	19
		G	0,00	0	0
Aceite/Pollo	12,6	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	12,6	113,4
Azúcar/Jugo	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Arroz con pollo frito y ensalada de rábanos, porción de piña y jugo de papaya.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 35 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,70**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Pollo	65	g		3,40	0,21
2	Rábano	25	g	Picar en círculos delgados	1,00	0,03
3	Limón	10	g		1,20	0,01
4	Piña	125	g	Picar en círculos	1,30	0,16
5	Papaya	100	g		1,25	0,14
6	Arroz	50	g		1,20	0,06
7	Aceite	15	g		3,30	0,04
8	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,67
1. Cocinar el arroz. 2. Freír el pollo 3. Poner limón en el rábano picado. 4. Licuar la papaya con agua y azúcar 5. Servir la porción de piña.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,70
Técnicas Aplicadas						
Desgrasar						
Observaciones						
No hacer secar mucho el pollo al momento de freír.						

CENA 4

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Maduro	60,1	HC	37,70	22,7	91
		P	1,10	0,7	3
		G	0,00	0,0	0
Harina	42,2	HC	74,10	31,3	125
		P	10,50	4,4	18
		G	1,30	0,5	5
Mantequilla	8,9	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	85,90	7,6	69
Pasas	15	HC	40,00	6,0	24
		P	2,40	0,4	1
		G	0,00	0,0	0
Leche	150	HC	4,70	7,1	28
		P	3,10	4,7	19
		G	3,10	4,7	42
Huevo	58	HC	2,40	1,4	6
		P	12,00	7,0	28
		G	10,70	6,2	56
Azúcar/torta de maduro	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Torta de maduro con leche.

PORCIONES: 1

TIEMPO: 45 min

COSTO DE LA RECETA: 0,63

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Maduro	60	g	Cocinar y aplastar	0,60	0,04
2	Harina	45	g	Tamizar	1,96	0,08
3	Mantequilla	10	g		10,36	0,09
4	Pasas	15	g		5,00	0,08
5	Leche	150	g		0,80	0,12
6	Huevo	55	g		3,00	0,17
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,60
1. Mezclar la harina con el maduro. 2. Agregar el huevo y las pasas. 3. Hornear a 350 grados centígrados por 40 minutos. 4. Servir un pedazo con la leche.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,63
Técnicas Aplicadas						
Desgrasar						
Observaciones						
El plátano debe ser lo más maduro posible.						

CENA 5

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Pan de sal	80	HC	52,40	41,9	168
		P	10,10	8,1	32
		G	15,40	12,3	111
Lechuga	50	HC	2,20	1,1	4
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate	80	HC	5,10	4,1	16
		P	1,80	1,4	6
		G	0,00	0,0	0
Jamón	29,5	HC	0,00	0,0	0
		P	25,80	7,6	30
		G	20,60	6,1	55
Porción de uvas	117,5	HC	18,10	21,3	85
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Azúcar/Agua Aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Mayonesa Industrial	5	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0,0	0
		G	11,90	0,6	5
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Sanduche de jamón con porción de uvas y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 5 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,05**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Pan	80	g	Cortar en la mitad	2,40	0,19
2	Lechuga	50	g	Sacar hojas	1,80	0,09
3	Tomate de riñón	80	g	Cortar en círculo	1,40	0,11
4	Jamón	30	g		9,41	0,28
5	Uvas	115	g		2,60	0,31
6	Azúcar	15	g		1,40	0,02
7	Mayonesa	5	g		6,88	0,03
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,00
1. Poner en el pan la lechuga el jamón y el tomate de riñón. 2. Servir la porción de uvas 3. Servir con agua aromáticas.					5% Varios	0,05
					Costo Total	1,05

CENA 6

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Atún	140	HC	10,00	14,0	56
		P	3,00	4,2	17
		G	1,10	1,5	14
Clara de Huevo	41	HC	1,00	0,4	2
		P	11,00	4,5	18
		G	0,00	0,0	0
Apanadura	80	HC	61,20	49,0	196
		P	9,80	7,8	31
		G	0,00	0,0	0
Vainita	35	HC	4,50	1,6	6
		P	1,70	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	35	HC	10,00	3,5	14
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Aceite/Croquetas	17,5	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	17,5	158
Azúcar/Agua aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Croqueta de atún con ensalada de vegetales cocidos y agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 15 min**COSTO DE LA RECETA:** 2,09**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Atún	140	g		9,83	1,38
2	Huevo	40	g	Separa la clara	3,00	0,12
3	Apanadura	80	g		4,00	0,32
4	Vainita	35	g		1,95	0,07
5	Zanahoria	35	g	Cortar en bastones	0,80	0,03
6	Aceite	15	g		3,30	0,06
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,99
1. Cocinar las verduras por separado en agua con sal. 2. Mezclar el atún con el huevo, la Apanadura y freír 3. Servir con agua aromática.					5% Varios	0,10
					Costo Total	2,09

CENA 7

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	80	HC	15,40	12,3	49
		P	3,40	2,7	11
		G	0,00	0,0	0
Queso Cottage	40	HC	2,00	0,8	3
		P	11,40	4,6	18
		G	4,50	1,8	16
Leche	35	HC	4,70	1,6	7
		P	3,10	1,1	4
		G	3,10	1,1	10
Pollo	48	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	8,7	35
		G	10,20	4,9	44
Plátano ceda	71,8	HC	74,70	53,6	215
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Pollo	11,2	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	11,2	101
Azúcar/Agua Aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Papas cocinadas con salsa de queso y pollo frito más agua aromática.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 25 min**COSTO DE LA RECETA:** 0,76**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	80	g	Lavar	0,60	0,05
2	Queso Cottage	40	g		7,00	0,28
3	Leche	35	g		0,80	0,03
4	Pollo	45	g		3,40	0,16
5	Plátano	70	g		2,10	0,15
6	Aceite	10	g		3,30	0,04
7	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,73
1. Cocinar las papas con todo y cáscara.					5% Varios	0,04
2. Freír el pollo hasta que se dore.					Costo Total	0,76
3. Licuar el queso con la leche y servir con las papas y el pollo.						
4. Acompañar con la porción de plátano y agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						

CENA 8

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Dorado	63,5	HC	0,00	0,0	0
		P	19,50	12,4	50
		G	0,00	0,0	0
Papas fritas	100	HC	15,40	15,4	62
		P	3,40	3,4	14
		G	0,00	0,0	0
Rábano	75	HC	5,20	3,9	16
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Tomate riñón	75	HC	5,10	3,8	15
		P	1,80	1,4	5
		G	0,00	0,0	0
Porción de manzana	180	HC	15,20	27,4	109
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Limón/Jugo y ensalada	153	HC	8,10	12,4	50
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Porción de frutilla	80	HC	6,90	5,5	22
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Papas	19	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	19	171
Azúcar/Limonada	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	69	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR**CENA:** Filete de dorado al horno con papas fritas, ensalada, porción de fruta y limonada.**PORCIONES:** 1**TIEMPO:** 30 min**COSTO DE LA RECETA:** 1,32**DIFICULTAD:**

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Dorado	60	g		4,50	0,29
2	Papas	100	g	Picar en bastones	0,60	0,06
3	Rábano	75	g	Picar en círculos	1,00	0,08
4	Tomate de riñón	75	g	Picar en cubos pequeños	1,40	0,11
5	Manzana	180	g	Picar en cubos medianos	1,50	0,27
6	Limón	150	g		1,20	0,18
7	Frutilla	80	g	Cortar por la mitad	2,40	0,19
8	Aceite	20	g		3,30	0,06
9	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	1,25
1. Poner al pescado en el horno por 20 minutos. 2. Freír las papas. 3. Mezclar el rábano con el tomate y agregar 20 g de limón. 4. Licuar el limón con agua y azúcar 5. Servir la porción de fruta.					5% Varios	0,06
					Costo Total	1,32

CENA 9

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Morocho	50	HC	72,90	36,5	146
		P	8,90	4,5	18
		G	4,70	2,4	21
Leche	40	HC	4,70	1,9	8
		P	3,10	1,2	5
		G	3,10	1,2	11
Pasas	6,5	HC	40,00	2,6	10
		P	2,40	0,2	1
		G	0,00	0,0	0
Harina	35	HC	74,10	25,9	104
		P	10,50	3,7	15
		G	1,30	0,5	4
Huevo	63	HC	2,40	1,5	6
		P	12,00	7,6	30
		G	10,70	6,7	61
Mantequilla	5,7	HC	0,00	0,0	0
		P	0,00	0	0
		G	85,90	4,9	44
Aceite/Empanadas	3,3	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	3,3	30
Azúcar/Morocho	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA: Morocho con empanadas de viento

PORCIONES: 1

TIEMPO: 35 min

COSTO DE LA RECETA: 0,67

DIFICULTAD:

Alto	Medio	Bajo
------	-------	------

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Morocho	50	g	Cortar en cubos medianos	4,60	0,23
2	Leche	40	g	Cortar en cubos pequeños	0,80	0,03
3	Pasas	5	g	Picar	5,00	0,03
4	Harina	35	g		1,96	0,07
5	Huevo	60	g	Cortar en cubos medianos	3,00	0,19
6	Mantequilla	10	g		10,36	0,06
8	Aceite	5	g		3,30	0,01
9	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,64
Para el morocho: 1. Cocinar los granos de morocho hasta que estén suaves 2. Agregar la leche, el azúcar y finalmente las pasas Para las empanadas: 1. Mezclar el harina con la mantequilla y el huevo 2. Formar la masa y hacer las empanadas. 3. Freír las empanadas en aceite hirviendo (180 grados centígrados) 4. Servir las empanadas con el morocho.					5% Varios	0,03
					Costo Total	0,67
Técnicas Aplicadas						
Freír						
Observaciones						

CENA 10

(570 kcal; 17,1 g Pr; 19 g Gr; 82,7 g Hc; 14,3 g Azúcar)

Alimentos	g	Nutrientes	%	g	Kcal
Papas	80	HC	15,40	12,3	49
		P	3,40	2,7	11
		G	0,00	0,0	0
Zanahoria	45	HC	10,00	4,5	18
		P	0,00	0,0	0
		G	0,00	0,0	0
Cebolla blanca	45	HC	11,10	5,0	20
		P	1,30	0,6	2
		G	10,70	4,8	43
Ajo/Refrito	20	HC	29,20	5,8	23
		P	2,90	0,6	2
		G	0,00	0,0	0
Pollo	72,5	HC	0,00	0,0	0
		P	18,20	13,2	53
		G	10,20	7,4	67
Plátano ceda	44,4	HC	74,70	33,2	133
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Manzana	50	HC	15,20	7,6	30
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
Aceite/Refrito	6,8	HC	0,00	0	0
		P	0,00	0	0
		G	100,00	6,8	61
Azúcar/Agua aromática	14,3	HC	100,00	14,3	57
		P	0,00	0	0
		G	0,00	0	0
				TOTAL	570

TABLA NUTRICIONAL

Nutrientes	g	%	Kcal	%
Proteína	17,1	14	68	12
Grasa	19,0	16	171	30
HC	82,7	70	331	58
Total	118,8	100	570	100

Azúcar	14,3 * 4 / 570	10%
---------------	----------------	-----

RECETA ESTANDAR

CENA:	Consomé de pollo con porción de fruta y agua aromática		
PORCIONES:	1		
TIEMPO:	35 min		
COSTO DE LA RECETA:	0,74		
DIFICULTAD:	Alto	Medio	Bajo

N.	Ingrediente	Cantidad	Unidad	Mise en place	Costo x Kg (Usd/kg)	Costo Total (Usd)
1	Papas	80	g	Cortar en cubos medianos	0,60	0,05
2	Zanahoria	45	g	Cortar en cubos pequeños	0,80	0,04
3	Cebolla blanca	45	g	Picar	2,40	0,11
4	Ajo	20	g		2,98	0,06
5	Pollo	70	g	Cortar en cubos medianos	3,40	0,25
6	Plátano	45	g		2,10	0,09
7	Manzana	50	g	Cortar en medias lunas	1,50	0,08
8	Aceite	10	g		3,30	0,02
9	Azúcar	15	g		1,40	0,02
PROCEDIMIENTO					Costo Neto	0,71
1. Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, la zanahoria y el aceite					5% Varios	0,04
2. Agregar las papas y cocinar hasta que estén medias suaves					Costo Total	0,74
3. Incorporar el pollo y terminar de cocinar.						
4. Servir conjuntamente con la porción de fruta y agua aromática.						
Técnicas Aplicadas						
Observaciones						
No cortar la manzana antes de tiempo para evitar oxidación.						

3.4 RESUMEN DE MENUS

Tabla 39 Resumen de menús para niños de 6 años a 8 años 9 meses

DESAYUNOS	COSTO USD
Desayuno 1 Leche chocolatada, pan integral, huevo revuelto y jugo de naranja	0,54
Desayuno 2 Batido de frutilla, pan con mantequilla y torta de huevo con espinaca	0,7
Desayuno 3 Avena con leche, sanduche de mortadela, jugo de piña y huevo de codorniz cocido	0,62
Desayuno 4 Leche con cacao, pan tostado con mermelada, huevo duro y porción de frutilla	0,7
Desayuno 5 Batido de mora, pan tostado con queso crema y porción de pera	0,85
Desayuno 6 Avena con naranjilla, torta de huevo con cebolla, pan con mantequilla y porción de naranja	0,74
Desayuno 7 Cereal integral con leche, una granadilla, porción de manzana huevo duro y agua aromática	0,91
Desayuno 8 Rebana de pastel de zanahoria con leche y porción de manzana	0,54
Desayuno 9 Leche con cocoa, galletas con mantequilla, porción de pera y frutilla y porción de maní salado	1,02
Desayuno 10 Ensalada de fruta con yogurt y granola, porción de durazno, huevo revuelto y agua aromática	0,81
Promedio	0,74

ALMUERZOS	COSTO USD
Almuerzo 1 Consomé de pollo, ensalada de fideo con atún y jugo de piña	1,16
Almuerzo 2 Crema de brócoli, arroz con pollo frito, ensalada tricolor, jugo de melón y porción de sandía	0,83
Almuerzo 3 Sopa de fideo, arroz con tollo al vapor, verduras cocidas, jugo de tomate de árbol	0,85
Almuerzo 4 Ceviche de pollo, porción de arroz, limonada y porción de plátano	1,00
Almuerzo 5 Sopa de lentejas, arroz relleno y jugo de papaya	1,00
Almuerzo 6 sopa de legumbres, arroz con carne frita, ensalada de tomate y pepinillo jugo de mora y porción de manzana	0,64
Almuerzo 7 Encocado de camarón, jugo de naranja y porción de plátano y agua aromática	1,34
Almuerzo 8 Crema de tomate, arroz con pescado frito, papas fritas, encurtido y jugo de naranjilla	0,72
Almuerzo 9 Sopa de acelga, arroz con carne frita, ensalada de coliflor y zanahoria porción de pera y jugo de sandía	1,02
Almuerzo 10 Arroz con filete de res apanada, ensalada de remolacha y zanahoria, jugo de tamarindo y porción de orito	0,81
Promedio	0,94

CENAS	COSTO USD
Cena 1 Choclo cocinado untado con mantequilla y queso parmesano, porción de fruta (sandía, melón y durazno) y agua aromática	1,04
Cena 2 Puré de papa con chorizo frito y hojas de lechuga porción de plátano y jugo de tomate de árbol.	0,72
Cena 3 Arroz con pollo frito y ensalada de rábano	0,85
Cena 4 Torta de maduro con leche	0,50
Cena 5 Sanduche de jamón con porción de uvas y agua aromática	0,74
Cena 6 Croquetas de atún con ensalada de vegetales cocidos y agua aromática	1,68
Cena 7 Papas cocinadas con salsa de queso y pollo frito mas agua aromática	1,34
Cena 8 Filete de dorado al horno con papas fritas, ensalada, porción de fruta y limonada	0,72
Cena 9 Morocho con empanadas de viento	1,02
Cena 10 consomé de pollo con porción de fruta y agua aromática	0,58
Promedio	0,92

En promedio el precio por menú para el primer grupo de niños es de \$ 1,00 por día.

Tabla 40 Resumen de menús para niños de 9 años 11 meses a 11 años

DESAYUNOS	COSTO USD
Desayuno 1 Leche chocolatada, pan integral, huevo revuelto y jugo de naranja	0,64
Desayuno 2 Batido de frutilla, pan con mantequilla y torta de huevo con espinaca	0,78
Desayuno 3 Avena con leche, sanduche de mortadela, jugo de piña y huevo de codorniz cocido	0,74
Desayuno 4 Leche con cacao, pan tostado con mermelada, huevo duro y porción de frutilla	1,01
Desayuno 5 Batido de mora, pan tostado con queso crema y porción de pera	1,19
Desayuno 6 Avena con naranjilla, torta de huevo con cebolla, pan con mantequilla y porción de naranja	0,94
Desayuno 7 Cereal integral con leche, una granadilla, porción de manzana huevo duro y agua aromática	1,14
Desayuno 8 Rebana de pastel de zanahoria con leche y porción de manzana	0,67
Desayuno 9 Leche con cocoa, galletas con mantequilla, porción de pera y frutilla y porción de maní salado	1,35
Desayuno 10 Ensalada de fruta con yogurt y granola, porción de durazno, huevo revuelto y agua aromática	1,04
Promedio	0,95

ALMUERZOS	COSTO USD
Almuerzo 1 Consomé de pollo, ensalada de fideo con atún y jugo de piña	1,45
Almuerzo 2 Crema de brócoli, arroz con pollo frito, ensalada tricolor, jugo de melón y porción de sandía	0,89
Almuerzo 3 Sopa de fideo, arroz con tollo al vapor, verduras cocidas, jugo de tomate de árbol	1,16
Almuerzo 4 Ceviche de pollo, porción de arroz, limonada y porción de plátano	0,83
Almuerzo 5 Sopa de lentejas, arroz relleno y jugo de papaya	0,84
Almuerzo 6 sopa de legumbres, arroz con carne frita, ensalada de tomate y pepinillo jugo de mora y porción de manzana	0,88
Almuerzo 7 Encocado de camarón, jugo de naranja y porción de plátano y agua aromática	1,55
Almuerzo 8 Crema de tomate, arroz con pescado frito, papas fritas, encurtido y jugo de naranjilla	0,92
Almuerzo 9 Sopa de acelga, arroz con carne frita, ensalada de coliflor y zanahoria porción de pera y jugo de sandía	1,46
Almuerzo 10 Arroz con filete de res apanada, ensalada de remolacha y zanahoria, jugo de tamarindo y porción de orito	0,97
Promedio	1,10

CENAS	COSTO USD
Cena 1 Choclo cocinado untado con mantequilla y queso parmesano, porción de fruta (sandía, melón y durazno) y agua aromática	1,23
Cena 2 Puré de papa con chorizo frito y hojas de lechuga porción de plátano y jugo de tomate de árbol.	0,85
Cena 3 Arroz con pollo frito y ensalada de rábano	0,7
Cena 4 Torta de maduro con leche	0,63
Cena 5 Sanduche de jamón con porción de uvas y agua aromática	1,05
Cena 6 Croquetas de atún con ensalada de vegetales cocidos y agua aromática	2,09
Cena 7 Papas cocinadas con salsa de queso y pollo frito mas agua aromática	0,76
Cena 8 Filete de dorado al horno con papas fritas, ensalada, porción de fruta y limonada	1,32
Cena 9 Morocho con empanadas de viento	0,67
Cena 10 consomé de pollo con porción de fruta y agua aromática	0,74
Promedio	1,00

En promedio el precio por menú para el segundo grupo de niños es de \$ 1,01 por día.

3.5 CONCLUSIONES

- A los niños que acuden al proyecto “MI P.A.N.A” se los dividió en dos grupos, el primero de 6 a 8 años los cuales deben consumir 1500 kilocalorías diarias (45 g Pr; 50 g Gr; 218 g Hc; y 37,5 g Azúcar) mientras que el segundo grupo de 9 a 11 años deben consumir 1900 kilocalorías diarias (57g Pr; 63 g Gr; 276 g Hc y 47,5 g Azúcar).
- El recordatorio de 24 horas que se aplicó a los niños nos indica que la mayoría está consumiendo menos kilocalorías de lo que deberían consumir de acuerdo a lo recomendado por la OMS según el género, edad y peso.
- De los niños de edad de 6 a 11 años el 65% presenta un peso normal de acuerdo a su talla, peso y género, el 20% indican un peso bajo y el 15% presenta peso elevado,
- Para combatir los problemas que presentan el 35% de los niños, se emplearon menús nutricionales fáciles de elaborar para el personal del proyecto así como en sus respectivos hogares.
- Se diseñó un total de 30 menús divididos en las tres comidas principales los cuales cumplen con las necesidades energéticas y nutricionales con sus respectivas recetas estándar, a la vez son fáciles de elaborar y económicos ya que no sobrepasan el \$1,10

- A lo largo de la investigación el proyecto “MI P.A.N.A” y conjuntamente con la ayuda de una nutricionista la cual fue contratada por dicho proyecto, el personal y los padres de los niños fueron capacitados sobre la alimentación nutritiva.

- El personal del proyecto y los padres de familia aplican el conocimiento que les fue impartido en la capacitación ofreciendo a los niños alimentos frescos y evitando el consumo de alimentos poco nutritivos.

3.6 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres de familia aplicar los menús nutricionales, principalmente para aquellos que tienen niños con problemas de bajo peso y peso elevado.
- Se recomienda a las autoridades del proyecto “MI P.A.N.A” realizar capacitaciones más seguidas ya que el personal de cocina cambia constantemente y como trabaja gente empírica es necesario que conozcan como brindar una alimentación nutritiva para los niños.
- El proyecto debe capacitar al personal en nutrición y seguridad alimentaria para que tengan un mejor desempeño en el área de cocina.
- Los padres de familia y el personal del proyecto deben trabajar en conjunto para que los niños se formen con buenos hábitos alimenticios disminuyendo el consumo de azúcar y grasas.
- Incentivar a los niños a que realicen actividad física, para así evitar una vida sedentaria en los infantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Picasso Emilio; Espinosa Enrique; Moreire Mauro. (2001). *El niño sano*. Mexico: El Manual Moderno.
2. Anchia, I. A. (2003). Alimentos y Nutrición en la Practica Sanitaria. En I. A. Anchia, *Alimentos y Nutrición en la Practica Sanitaria*. Madrid: Díaz de Santos, S.A.
3. Aranceta, J. (2002). Nutrición Comunitaria. En J. Aranceta, *Nutrición Comunitaria*.
4. Bauer, J. (2000). *Alimentese sanamente*. Mexico: Industrial Alce Blanco.
5. Bermeo, A. (25 de septiembre de 2014). La nutricion en niños. *la nutricion en niños*, págs. 16-17.
6. Boticario, C. (2013). ALIMENTACIÓN Y nUTRICION II. En C. Boticario, *ALIMENTACIÓN Y nUTRICION II*. Madrid: Universidad Nacional de Educacion a Distancia.
7. Brown, Judith E. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. MEXICO D.F.: Interamericana Editores.
8. Carreño, W. (2002). Manual Prácticop de Nutrición Parental en Pediatría. En W. Carreño, *Manual Prácticop de Nutrición Parental en Pediatri*. Bogotá: Medica Internacional.
9. Caruci, J. (2005). Nutrición y Salud. En J. Caruci, *Nutrición y Salud*. Nashville: Caribe, INC.
10. Delgado, N. E. (2005). Fundamentos de Nutricion Parenteral. En F. d. Parenteral, *Delgado, Nidia Esperenza* (pág. 1). Bogotá: MEDICA INTERNACIONAL LTDA.
11. Esquive Rosa; Martinez Silva; Martinez José. (2014). *Nutrición y Salud*. Mexico: El manual moderno.

12. European Food Information Council. (09 de 2005). *www.eufic.org*. Obtenido de Las proteínas son esenciales para la vida: <http://www.eufic.org/article/es/artid/proteinas/>
13. FAO. (2012). *www.fao.org*. Obtenido de Nutrición humana en el mundo en desarrollo: <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm>
14. FAO. (15 de 01 de 2014). *www.fao.org*. Obtenido de Alimentación y estilo de vida saludable: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
15. Hernández, E. (2014). *Nutrición y salud 3ra edición*. Mexico: Editorial El manual moderno.
16. Hernandez Rodriguez, M. (2001). *Alimentación Infantil*. Madrid (España): Díaz de Santos S.A.
17. John C. Super y Thomas C. Wright. (2003). *Alimentación, política y sociedad en America Latina*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
18. Larios Campo, A. (13 de Diciembre de 2014). Obtenido de <http://es.slideshare.net/thecwpcone/1-b-primera-clase>
19. Machado, L. (2009). *Nutrición Pediátrica*. Caracas: Medica Panamericana.
20. Martinez Javier; García Purificación. (2005). *Nurición Humana*. Mexico: Grupo Alfaomega.
21. Martínez, Vicente; Sánchez Mairena. (2008). Relación entre actividad física y condicion física en niños y adolescentes. *Española de Cardiología*, 2-3.
22. Ministerio de Educación. (2011). *Acuerdo Ministerial #001*. Ecuador.
23. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2000). *Los nutrientes en el organismo*.
24. Ministerio de Salud, G. d. (11 de 08 de 2015). *Programa Bonaerence de Hábitos Saludables*. Obtenido de

- <http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/sistemaeducativo/educacionfisica/capacitaciones/documentosdescarga/progsalud.pdf>
25. Montagan, C. (2011). *www.fundaciondelcorazon.com*. Obtenido de Fundacion española del corazón: <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/805-grasas.html>
 26. Monzo, J. (2009). NUTRIDATOS Manual de Nutrición Clínica. En J. Monzo, *NUTRIDATOS Manual de Nutrición Clínica* (pág. 17). Colombia: grupo editorial LEGIS S.A.
 27. Morgan, S. (2000). Nutrición Clínica. En S. Morgan, *Nutrición Clínica*. Madrid: Harcourt S.A.
 28. MSP, (. d. (2007). Protocolo de atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña. *Protocolo de atención y manual de consejería para el crecimiento del niño y la niña*, 104.
 29. O.M.S . (2007). <http://www.saluddealtura.com/>. Obtenido de CURVAS DE CRECIMIENTO:
http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/CURVASOMS/Talla_Ninas_5_a_19_anos.pdf
 30. Ortiz, B. (2009). Medicina, salud y Nutrición Azteca. En B. Ortiz, *Medicina, salud y Nutrición Azteca*. Mexico D:F: AEMI.
 31. Robbing, L. (01 de junio de 2012). La auto-recreacion en los niños. *La auto-recreacion en los niño*.
 32. Romero, J., Wärnberg, J. (2007). *Valoración del estado Nutricional en niños y adolescentes*. Madrid: Ergon S.A.
 33. SEMF, (. S. (2008). *www.saluddealtura.com*. Obtenido de Actividad física para niños en edad escolar: <http://www.saluddealtura.com/?id=653>
 34. Thompson. (2008).
 35. Wardlaw, K. (2002).

ANEXOS

ANEXO 1. LISTA DE PRODUCTOS UTILIZADAS EN LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS

PRODUCTOS	CANTIDAD (g)	PRECIO (USD)	PRECIO USD/Kg	MARCA	PROVEEDOR
FRUTAS					
Coco	100	1,10	11,00	Mayorista	Mayorista
Durazno	500	0,65	1,30	Mayorista	Mayorista
Frutilla	500	1,20	2,40	Mayorista	Mayorista
Limón	1000	1,20	1,20	Mayorista	Mayorista
Manzana	500	0,75	1,50	Mayorista	Mayorista
Melón	500	0,80	1,60	Mayorista	Mayorista
Mora	500	1,40	2,80	Mayorista	Mayorista
Naranja	250	0,40	1,60	Mayorista	Mayorista
Naranjilla	1000	1,35	1,35	La Beatriz	Tía S.A
Orito	600	1,30	2,17	Mayorista	Mayorista
Papaya	500	0,50	1,25	Mayorista	Mayorista
Pera	700	1,60	2,29	Fresh Fruit	Santa María
Piña	400	0,52	1,30	Mayorista	Mayorista
Plátano	500	1,05	2,10	Mayorista	Mayorista
Sandía	1000	0,80	0,80	Tía	Tía S.A
Tamarindo	500	1,20	2,40	Fresh Fruit	Santa María
Tomate de árbol	500	0,55	1,10	Mayorista	Mayorista
Uva	500	1,30	2,60	Mayorista	Mayorista
Uvilla	250	1,20	4,80	Fresh Fruit	Santa María
VERDURAS Y VEGETALES					
Acelga	500	0,60	1,20	Mayorista	Mayorista
Ajo	1000	2,98	2,98	La Hortana	Tía S.A
Arveja	1000	3,21	3,21	Tía	Tía S.A
Brócoli	500	0,75	1,50	La Hortana	Tía S.A
Cebolla Blanca	500	1,20	2,40	Mayorista	Mayorista
Cebolla Perla	500	0,50	1,25	La Beatriz	Tía S.A
Choclo	500	0,67	1,34	Tía	Tía S.A
Coliflor	500	0,60	1,20	Mayorista	Mayorista
Espinaca	500	0,70	1,40	Mayorista	Mayorista
Lechuga	350	0,63	1,80	Farm Fresh	Santa María
Lechuga Crespa	350	0,80	2,29	Farm Fresh	Santa María
Lenteja	500	0,87	1,74	Tía	Tía S.A
Pepinillo	1000	1,25	1,25	Tía	Tía S.A
Pimiento	400	0,48	1,20	La Beatriz	Tía S.A
Plátano Maduro	1000	0,60	0,60	Tía	Tía S.A
Rábano	500	0,50	1,00	Mayorista	Mayorista

Remolacha	1000	0,95	0,95	Mayorista	Mayorista
Tomate de riñón	1000	1,40	1,40	Tía	Tía S.A
Vainita	1000	1,95	1,95	Tía	Tía S.A
Zanahoria	1000	0,80	0,80	La Beatriz	Tía S.A
CEREALES Y TUBÉRCULOS					
Arroz	500	0,60	1,20	Arroz Real	Tía S.A
Avena	500	0,45	0,90	Avena Ya	Tía S.A
Cereal Integral	250	2,27	9,08	Fitness	Santa María
Fideo	500	2,50	5,00	Oriental	Santa María
Fideo Tornillo	500	2,80	5,60	Toscana	Santa María
Granola	450	2,15	4,78	Oyanza	Santa María
Harina de Trigo	500	0,98	1,96	Santa Lucía	Santa María
Pan	50	0,12	2,40	La Unión	La Unión
Pan de Agua	50	0,17	3,40	La Unión	La Unión
Pan de Ambato	50	0,14	2,80	La Unión	La Unión
Pan integral	50	0,12	2,40	La Unión	La Unión
Pan Otavalo	50	0,12	2,40	La Unión	La Unión
Papa	500	0,30	0,60	Fresh Fruit	Santa María
CARNES, EMBUTIDOS Y MARISCOS					
Atún	180	1,77	9,83	Real	Santa María
Camarón	500	1,50	3,00	Mayorista	Mayorista
Carne de Res	500	2,22	4,43	Bandeja Tía	Tía S.A
Chorizo	1000	5,20	5,20	Plumerose	Tía S.A
Dorado	500	2,25	4,50	Mayorista	Mayorista
Jamón	85	0,80	9,41	Plumerose	Tía S.A
Mollejas	500	2,80	5,60	Santa María	Santa María
Mortadela	100	0,69	6,90	La Italiana	Tía S.A
Pargo	500	2,20	4,40	Mayorista	Mayorista
Pollo	1000	3,40	3,40	Mr. Pollo	Tía S.A
Salchicha	1000	4,07	4,07	Santa María	Santa María
Toyo	500	3,50	7,00	Mayorista	Mayorista
LÁCTEOS Y HUEVOS					
Huevo	50	0,15	3,00	Mayorista	Mayorista
Huevo de Codorníz	150	1,00	6,66	Indaves	Tía S.A
Leche	1000	0,80	0,80	Vita Leche	Tía S.A
Leche Chocolateada	1000	1,20	1,20	Vita Leche	Tía S.A
Mantequilla	250	2,59	10,36	Vita	Santa María
Queso Cottage	250	1,75	7,00	Santa María	Santa María
Queso Crema	200	1,75	8,75	Tony	Santa María
Queso Parmesano	150	1,80	12,00	Santa María	Santa María
Yogur	1000	1,25	1,25	Rey Yogur	Tía S.A
OTROS					

Azúcar	1000	1,4	1,4	San Carlos	Tía S.A
Cocoa	170	0,99	5,82	Ricacao	Tía S.A
Aceite	1000	3,3	3,3	Girasol	Tía S.A
Achiote	500	2	4	La favorita	Tía S.A
Galletas	30	0,19	6,33	Nestle	Tía S.A
Maní salado	500	5,05	10,1	Santa María	Tía S.A
Mermelada	600	3,07	5,12	Snob	Santa María
Mayonesa	400	2,75	6,88	Maggi	Santa María
Leche de coco	250	3,2	12,8	Coconut	Santa María
Apanadura	150	0,6	4	Santa María	Santa María
Pasas	100	0,5	5	San Agustín	Santa María
Morocho	250	1,15	4,6	Santa María	Santa María

Fuente: Mercados Santa María, Tía S.A, Mercado Mayorista, 2016

Elaborado por: Geovanna Guala

ANEXO 2. LA ENCUESTA

ENCUESTA

1.- Marque con una x cuantas comidas consume al día

A) 1 a 2..... B) 3 a 4..... C) más de 5

2.- Cree que su alimentación es nutritiva

SI NO

3.- Si su respuesta a la pregunta anterior es NO, cuál cree que es la causa

Falta de recursos económicos Falta de conocimiento sobre la nutrición

Falta de tiempo para consumir alimentos adecuadamente

4.- ¿Desayuna?

SI NO

5.- ¿Qué tipo de alimentos consume en el desayuno?

Comida altamente nutritiva..... Comida saludable.....

Comida no saludable.....

6.- Lleva dinero para el recreo

SI NO

7.- Cuál es el monto que lleva para el recreo

De 0,50 a 1,00 De 1,25 a 1,50 De 1,75 a 2,00

8.- ¿Qué tipos de alimentos consume en el recreo?

Lunch escolar Comida rápida saludable..... Comida no saludable

9.- ¿Almuerza los días Lunes y Martes?

SI NO

10.- ¿Consume alimentos a media tarde?

SI NO

11.- ¿Qué tipo de comida consume con mayor frecuencia a media tarde?

Frutas Golosinas no saludables como galletas, papas fritas, cachitos, chicles.....

Lácteos Otros.....

12.- ¿Cuántas veces a la semana consume meriendas?

De 1 a 2 De 3 a 4 De 5 a 6 toda la semana

13.- ¿Qué alimentos consume con frecuencia en la merienda?

Sopas..... Arroz..... Ensaladas..... Frutas..... Carnes.....

Comida no saludable.....

14.- ¿Cuántos vasos de agua consume diariamente?

De 1 a 2 De 3 a 4 de 5 a 6 de 7 a 8

15.- ¿Cuántas porciones de fruta y verdura consume al día tomando en cuenta que una porción de fruta es igual a media fruta picada o una unidad mediana; y una porción de verdura es media verdura cruda o medio vegetal cocido.

De 1 a 2..... De 3 a 4..... De 5 a 6.....