



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EN EL ALBERGUE DEL INSTITUTO DE SORDOS DE CHIMBORAZO EN LA CIUDAD DE RIOBAMBA 2012”.**

**TESIS DE GRADO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**ANDREA CRISTINA YAULEMA CEPEDA**

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2013**

**CERTIFICACIÓN**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Verónica Cárdenas

**DIRECTORA DE TESIS**

## CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Propuesta Gastronómica para el Mejoramiento de la Alimentación en el Albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo en la Ciudad de Riobamba, 2012”; de responsabilidad de la Srta. Andrea Cristina Yaulema Cepeda ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Dra. Verónica Cárdenas M.

**DIRECTORA DE TESIS**

---

Dra. Martha Avalos P.

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

---

Riobamba, 04 de febrero del 2013

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía por permitirme adquirir los conocimientos impartidos por los maestros en el transcurso de mis estudios y por facilitar los medios necesarios para desarrollar este proyecto.

A la Dra. Verónica Cárdenas Directora de Tesis, a la Dra. Martha Avalos, Miembro de Tesis, por su tiempo brindado, sus sugerencias, han hecho posible la realización de este trabajo.

A las autoridades del Instituto de Sordos de Chimborazo por el apoyo y las facilidades que permitieron la investigación del proyecto.

## **DEDICATORIA**

Me permito dar las gracias a Dios por mi existencia, a mis padres, por su apoyo incondicional, por ser el pilar fundamental de mi vida y por el gran esfuerzo que han realizado para poder sacarme adelante y finalizar con éxito mis estudios superiores.

A mi familia que han sabido apoyarme no sólo en el aspecto económico sino también en la parte moral, con sus consejos han logrado encaminarme hacia el éxito.

Andrea Cristina Yaulema Cepeda

## **RESUMEN**

Investigación de tipo descriptivo transversal en una Propuesta Gastronómica para el Mejoramiento de la Alimentación en el Albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo; mediante encuesta se midieron las variables Tipo de Alimentación y Nivel de Aceptabilidad en el universo de 37 niños y adolescentes con capacidades especiales, los datos se tabularon en el programa Microsoft Excel. De los resultados tipo de alimentos que consumen con frecuencia; carne de res 100% con un menor consumo de carnes blancas, pollo 57% y cerdo el 43%; huevos, embutidos, enlatados atún, verduras, frutas, harinas, fideos y pasta el 100%. En base a este estudio se diseñó un nuevo ciclo de menús, basados en las necesidades y preferencias de los alumnos para mejorar su alimentación diaria en base al test de escala hedónica. Se recomienda dar mayor prioridad al tipo de alimentos que consume esta población para mejorar su calidad de vida.

## **SUMMARY**

Research of transversal descriptive type in a Gastronomic Proposal for the Improvement of the nutrition in the Deaf Institute Hostel of Chimborazo; by survey variables were measured by kind of food and acceptability level. In the total

sample of 37 children and teenagers with different capabilities, data were tabulated in Microsoft Excel. About the results of consuming such foods frequently; beef meat 100%, with a lower consumption of meat like: chicken 57% and pig 43%; eggs, sausages, canned, tuna fish, vegetables, fruits, flour, noodles and pasta 100%. Based on this study it was designed a new cycle of menus, considering the student's needs and preferences to improve their daily nourishment in base of hedonic scale. It is recommended prioritize to the kind of food that consumes this population to improve their quality of life.

## Contenido

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
<b>A. GENERAL .....</b>	<b>3</b>
<b>B. ESPECÍFICOS.....</b>	<b>3</b>
<b>III. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>3.1. GASTRONOMÍA .....</b>	<b>4</b>
<b>3.1.1 Concepto.....</b>	<b>4</b>
<b>3.1.2 Historia .....</b>	<b>4</b>
<b>3.1.3 Gastronomía en los niños .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1.4. Gastronomía de Ecuador.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2 ALIMENTACIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.1. Concepto .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.2. Hábitos Alimenticios .....</b>	<b>12</b>
<b>3.2.3. Grupos de Alimentos .....</b>	<b>17</b>
<b>3.3. NUTRICIÓN.....</b>	<b>22</b>
<b>3.3.1. Concepto .....</b>	<b>22</b>
<b>3.3.2 Necesidades nutricionales en la etapa de la niñez y adolescencia.....</b>	<b>24</b>
<b>3.3.3. Nutrición y desarrollo en los niños y adolescentes .....</b>	<b>33</b>
<b>3.3.4. Carencias nutricionales habituales en los niños y adolescentes.....</b>	<b>37</b>
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>37</b>
<b>A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>37</b>
<b>B. VARIABLES .....</b>	<b>37</b>
<b>1. Identificación .....</b>	<b>37</b>
<b>2. Definición .....</b>	<b>38</b>
<b>3. Operacionalización.....</b>	<b>39</b>
<b>C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>41</b>
<b>D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO .....</b>	<b>41</b>

<b>E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....</b>	<b>41</b>
<b>V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>A. TIPO DE ALIMENTO Y NÚMERO DE VECES QUE CONSUMEN EN EL MES (20 DÍAS).....</b>	<b>43</b>
<b>B. NIVEL DE ACEPTABILIDAD.....</b>	<b>47</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>75</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES. ....</b>	<b>76</b>
<b>VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>77</b>

## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro 1.</b> Tipo de alimentos y número de veces que consumen en el mes .....	43
<b>Cuadro 2.</b> Sancocho Pondoá.....	47
<b>Cuadro 3.</b> Sopa de Berro.....	49
<b>Cuadro 4.</b> Crema de Apio.....	51
<b>Cuadro 5.</b> Sopa Primavera.....	53
<b>Cuadro 6.</b> Timbushca.....	55
<b>Cuadro 7.</b> Repe Lojano.....	57
<b>Cuadro 8.</b> Fricasé de Pollo.....	59
<b>Cuadro 9.</b> Bistec de Hígado.....	61
<b>Cuadro 10.</b> Stroganov.....	63
<b>Cuadro 11.</b> Jugo de Papaya con Maracuyá.....	65
<b>Cuadro 12.</b> Chicha de Arroz.....	67
<b>Cuadro 13.</b> Batido de Taxo.....	69
<b>Cuadro 14.</b> Batido de Melón.....	71
<b>Cuadro 15.</b> Jugo de Pera.....	73

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Sancocho Pondoá.....	47
<b>Gráfico 2.</b> Sopa de Berro.....	49
<b>Gráfico 3.</b> Crema de Apio.....	51
<b>Gráfico 4.</b> Sopa Primavera.....	53
<b>Gráfico 5.</b> Timbushca.....	55
<b>Gráfico 6.</b> Repe Lojano.....	57
<b>Gráfico 7.</b> Fricasé de Pollo.....	59
<b>Gráfico 8.</b> Bistec de Hígado.....	61
<b>Gráfico 9.</b> Stroganov.....	63
<b>Gráfico 10.</b> Jugo de Papaya con Maracuyá.....	65
<b>Gráfico 11.</b> Chicha de Arroz.....	67
<b>Gráfico 12.</b> Batido de Taxo.....	69
<b>Gráfico 13.</b> Batido de Melón.....	71
<b>Gráfico 14.</b> Jugo de Pera.....	73

## I. INTRODUCCIÓN.

Existen diversos problemas relacionados a la mala alimentación de los niños, existen pocos casos de desnutrición, pero en cambio, la obesidad infantil crece cada día más. Una dieta sana y equilibrada para un niño debe estar constituida por alimentos variados y adecuados a la edad, gustos, hábitos y actividad física e intelectual del mismo. El niño en ésta etapa desarrolla un estilo de vida más independiente y lejos de la vigilancia de los padres<sup>1</sup>.

Un problema de la alimentación de niños escolares es que el menú no cubre con los requerimientos nutricionales recomendados para dicha edad. Una deficiencia de calorías ingeridas puede producir un crecimiento más lento que el normal, pérdida de peso y eventualmente la cesación del crecimiento lineal. Un ingreso excesivo de calorías puede producir ganancia de peso aumentada y obesidad. La obesidad tiende a iniciarse a los 7 años en niñas y poco más tarde en varones. Es más importante evitar que aparezca, que luchar contra ella una vez instaurada, ya que las medidas que ello requiere son poco exitosas y constituyen una gran fuente de ansiedad para toda la familia<sup>2</sup>.

Es de mucha importancia la alimentación escolar debido a la socialización precoz del niño que concurre a guarderías, jardines de infantes o escuelas, a lo que se agrega la propaganda de alimentos a través de los medios de comunicación, especialmente la televisión, influyen directamente en los niños.

La falta de conocimiento en el área gastronómica y la falta de recursos económicos no permiten la variación e innovación de las preparaciones ofrecidas a los alumnos del Instituto de Sordos de Chimborazo, por lo cual el ciclo de menús que brinda la institución es muy repetitivo.

El albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo cuenta con el servicio de alimentación, el cual a más de no cumplir con los requerimientos nutricionales necesarios es monótono, ya que no cuentan con un ciclo de menús variado y creativo.

Es importante la creación de la propuesta gastronómica por ser la buena alimentación un punto clave para el crecimiento y el desarrollo de nuestros niños y adolescentes. La propuesta gastronómica es una nueva opción para que los niños se atrevan a descubrir nuevos sabores, formas, texturas y presentación de los alimentos.

Con ésta investigación se pretende dar pautas para mejorar la alimentación, sugiriendo algunas propuestas y modificaciones en los menús que se ofrecen en el albergue.

## **II. OBJETIVOS.**

### **A. GENERAL**

Proponer Alternativas Gastronómicas para el mejoramiento de la alimentación en el albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo en la ciudad de Riobamba.

### **B. ESPECÍFICOS**

- Identificar el tipo de alimentos entregados a los niños y adolescentes del albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo.
- Elaborar las preparaciones y realizar el test de escala hedónica para verificar el nivel de aceptabilidad de las mismas.
- Promover el consumo de una nueva propuesta gastronómica tomando en cuenta las necesidades de los niños y adolescentes del albergue mediante la estandarización de recetas.

### **III. MARCO TEÓRICO.**

#### **3.1. GASTRONOMÍA**

##### **3.1.1 Concepto**

Etimológicamente proveniente del griego “gastros”, que significa estómago, y “gnomos” ley o conocimiento, para referirse no tanto como pareciera sugerir del origen de la palabra a llenar el estómago, sino que el objetivo de la gastronomía es crear platos de comidas para saborear ricas preparaciones culinarias con los sentidos del gusto, la vista y el olfato, comparar las comidas de distintos lugares, ver como se originaron, los aportes nutricionales de cada ingrediente y sus posibilidades de combinación, etc. A menudo pensamos que el término gastronomía está relacionado únicamente con las artes culinarias y la cubertería entorno a una mesa. Esto es solo una pequeña parte del campo de estudio de dicha ciencia que no solo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas existentes en el planeta<sup>3</sup>.

##### **3.1.2 Historia**

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, española etc. Las mismas que se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus

inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Los cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia tratándose de sabor y distinción por la presentación. Es por todo aquello, que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que en la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término.

Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. Todos elementos o materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de aquel país o región<sup>4</sup>.

### **3.1.3 Gastronomía en los niños**

Los niños pueden aprender importantes valores necesarios para su desarrollo psicológico como la responsabilidad y el valor de colaborar en las tareas de casa.

Además es una buena vía para que se inicien en conocer cuáles son las propiedades de los alimentos, y la importancia de llevar una dieta equilibrada.

Es importante concienciar a los niños en las claves de la buena alimentación, así como en la necesidad de aprovechar la comida y no desperdiciarla.

Todavía existe hoy el miedo a que los pequeños de la casa se metan en la cocina: los padres sólo ven en ella posibles peligros para sus hijos. No se dan

cuenta de que están privando a los niños de toda una experiencia de sabores, colores, texturas, en definitiva, de sensaciones únicas que no sólo les ayudará a familiarizarse con los fogones, sino a descubrir los alimentos y disfrutar de ellos. Txikichef es la apuesta del chef Andoni Luis Adúriz para acercar a los más pequeños a este rincón mágico de la casa.

Adúriz, chef de gran reconocimiento internacional, que está al frente de uno de los restaurantes más innovadores del mundo, Mugaritz, en Guipúzcoa, ha querido aproximar la gastronomía a los niños mediante este recetario infantil, Txikichef. En él los pequeños pueden adentrarse en el mundo de la cocina gracias a recetas fáciles y divertidas, ilustradas con fotografías muy didácticas, y acompañadas de trabalenguas, dibujos, refranes, poemas o adivinanzas. Todo un mundo de fantasía que representa, en palabras del cocinero, "el recetario que me hubiera gustado tener cuando era pequeño".

Vivimos tiempos afortunados para la cocina: la gastronomía está de moda. Los restaurantes y los cocineros estrella no dejan de salir en los medios de comunicación, mientras que la sociedad se preocupa cada vez más de comer bien y sano. Sin embargo, las estadísticas y los médicos nos dicen que nuestros hijos comen cada vez peor. "Si tuviera la solución sería muy feliz, pero no la tengo. Sólo sé que el comer es algo muy serio y nosotros, los más crecidos, tenemos una asignatura pendiente en ese sentido. Tengo la sensación de que, en ese terreno, vamos un poco a la deriva", admite Andoni Luis Adúriz.

Una de las claves para que los niños se alimenten mejor pasa por que no sean ajenos a la cocina. Que hagan la compra, que toquen, huelan y prueben los productos, que los vean transformarse en la cocina, supone un ejercicio de aprendizaje vital que les ayudará a valorar y disfrutar la buena comida. El chef considera que "la cocina ha pasado de ser el eje central del hogar a convertirse en un lugar estrecho e incómodo en el que almacenamos y procesamos los alimentos diarios.

Para Adúriz es fundamental darle a esta estancia tan importante la dimensión que se merece: "ya sabes, tener el queso a mano, el chocolate en su sitio, los ajos donde han estado toda la vida, colgados. Los embutidos, a mano, las patatas, bien cerca, las aceiteras, bien llenas. Y utilizar el fogón más a menudo abriendo la puerta a los más peques. Que toquen, que se sienten cerca, que pinten, que escuchen la radio mientras la pasta hierve, cosas así. Si no huelen como es debido, su memoria gastronómica en el futuro será tan aburrida como el pan de las gasolineras".

➤ Implicarles comer bien

En estos casos, como en muchos otros, la educación se convierte en un pilar fundamental. Hay que "hacerles partícipes y enseñarles a ser curiosos", añade Adúriz. "Los niños hacen lo que ven hacer a sus mayores. Educarles en el respeto a la mesa, compartir con ellos lo que cocinamos, motivar su capacidad de disfrute.

Vivimos tiempos complicados y comer frente a la tele o de cualquier manera no es una inversión rentable para el futuro".

#### **3.1.4. Gastronomía de Ecuador**

La gastronomía de Ecuador es rica, abundante y llena de sabor, además de variada, destacando la diversidad de ingredientes de gran calidad, con los que se elaboran sus platos, entre los que se encuentran los pescados y marisco, las carnes de cordero, cerdo, vaca y pavo, las papas, maíz, frutas y verduras. En la cocina ecuatoriana se utiliza mucho las especias como el ají, cilantro, perejil, canela, etc., dando así un excelente sabor a sus platos.

Entre los platos más populares hay que destacar los elaborados con pescados y mariscos como el ceviche, (elaborado con pescado, camarón, langosta, almejas, mejillones, ostras, etc.), la cazuela de pescado, la sopa marinera, la guatita, estofado de carne elaborado con mondongo o librillo, se sirve con una salsa de maní (cacahuetes) y papas. Es un plato que se sirve caliente. La fritada, el sancocho, humitas de choclo y tortillas de maíz, son otros de los platos de este país.

Y para dar un toque dulce nada mejor que hacerlo probando los dulces típicos de Ecuador como las cocadas, panqueques, dulce de leche, además de ricas frutas tropicales como el mango, maracuyá, papaya, piña, melón, etc., con los que se elaboran ricos helados y zumos refrescantes.

La chicha es una de las bebidas típicas de Ecuador, así como los zumos de frutas, el canelazo, (cóctel caliente de trago, mezclado con canela y azúcar), y la cerveza.

Las tres principales regiones gastronómicas del Ecuador son: costeña, andina y amazónica.

#### **3.1.4.1. Gastronomía costeña**

La Costa es una de las regiones más coloridas y exuberantes de la culinaria ecuatoriana, existe una gran variedad de platos elaborados a base de mariscos y pescados que han hecho de la cocina costeña un universo de deliciosos aromas, colores y sabores.

Uno de los platos costeños más conocidos es el cebiche, se prepara con pescado crudo curtido en limón y se añade sal, pimienta, cebolla, tomate, aceite y perejil. El cebiche de camarón es previamente cocido e incluye salsa de tomate, en cambio, el cebiche de concha lleva el molusco crudo con su propio jugo.

En cuanto a las sopas, tenemos el sancocho, que tiene sus orígenes en el cocido español, cuyos principales ingredientes son: pecho de res, yuca, choclo y verde.

La sopa marinera, elaborada a base de mariscos y otras como: el chupé de pescado, la sopa de bolas de verde, el sango, el caldo de manguera, la cazuela, biche de pescado y encebollados.

Entre los platos fuertes más sobresalientes está la tradicional menestra de lentejas o fréjoles con patacones y carne asada; la guatita, seco de chivo, el pescado frito, el arroz marinero, el arroz con camarones, el de concha, entre otros.

Existe en la Costa una gran cantidad de frutos nativos como: guabas, guayabas, caimitos ovos, cacao, papayas, lúcumas, caimitos, aguacates, tunas, cerecillas, y otros frutos introducidos por los españoles, como la naranja, melón, piña, coco, mango y el tamarindo.

El banano o Musa Paradisiáca es originario del Lejano Oriente y fue cultivado en las islas Canarias, antes de llegar a la isla de Santo Domingo en 1516, para difundirse luego por la América tropical. Según Carmen Inés Olaya, el nombre del banano proviene del Congo, pues antes era llamado 'manzana del paraíso'. El apelativo 'guineo' apunta al país africano de Guinea.

En el Ecuador del presente, diversos tipos de plátano crecen en varias regiones, siendo el principal la Musa Regia, es decir plátano verde o maduro, base de la cocina costeña, con él se elaboran un sinnúmero de deliciosos potajes como: emborrajados, bollos, tamales, empanadas, ayampacos, bala de verde, corviche.

#### **3.4.1.2 Gastronomía andina**

La cocina serrana es deliciosa y variada, se provee básicamente de granos, un buen ejemplo es el plato tradicional llamado fanesca, la que debe contener variedades de granos, bacalao y se consume en tiempo de cuaresma.

El maíz, es uno de los granos más utilizado en la cocina de la sierra. La lista de comidas y bebidas que se preparan con él es extensa. La papa es otro elemento esencial para la elaboración de los distintos platos serranos como el molo, llapingachos, locro, yahuarlocro y tamales.

Otros platos muy apetitosos de la comida serrana están elaborados a base de carne de cerdo, por ejemplo la fritada, hornado, carne colorada, patas de chanco emborrajadas, cuero de chanco, este último, preparado de diversas formas: chamuscado, reventado y seco para ser utilizado en locro.

Las cecinas de res son muy apetecidas también. El cuy por su parte constituye un plato típico y es consumido principalmente en fiestas y ofrecido, en el campo serrano, como una manera de agasajar a los invitados.

### **3.1.4.3 Gastronomía amazónica**

La Amazonía ecuatoriana es una reserva fabulosa de especies animales y vegetales. Entre los vegetales de consumo generalizado se destaca la guayusa, que es hoja para la infusión utilizada para limpiar el estomago; el chucchuhaso, en cambio es una corteza que puesta a macerar con aguardiente y caña en un barril de roble arroja un color marrón, se suele añadir cáscaras de mandarina y miel de abeja para enriquecer su sabor.

Las bebidas más importantes y ceremoniales son la chicha de chontaduro, la de yuca, y la ayahuasca (de aya = muerto y huasca = bejuco), un trozo de bejuco se hierva y se bebe para acceder a otro nivel de la realidad y es utilizado por los shamanes como una vía de conocimiento para predecir acontecimientos, diagnosticar enfermedades y solventar problemas de la comunidad.

Los platos tradicionales de la selva son elaborados a base de pirañas y bagres que abundan en los ríos, monos, loros, manatí o vaca marina y la danta, yuca verde, papa china y frutas. Los condimentos básicos se reducen al ají y a la sal<sup>5</sup>.

## **3.2 ALIMENTACIÓN**

### **3.2.1. Concepto**

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades<sup>6</sup>.

### **3.2.2. Hábitos Alimenticios**

Los hábitos alimenticios se deben a diversos factores como las costumbres familiares, la selección y preparación de los alimentos y la forma de consumo de los mismos.

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona diversos problemas en la salud.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede presentar obesidad.

Por ello, la alimentación de los niños y niñas debe ser:

Completa, adicionando a los tres alimentos principales del día: desayuno, comida y cena; dos tiempos extras de comida, los cuales deberán contener alimentos de los seis grupos.

Todos los alimentos contienen nutrientes, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte.

Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida.

Equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera del consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.

Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los niños desde muy pequeñitos.

Suficiente, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.

Variada, Es importante que los niños aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

Debemos tomar en cuenta ciertos aspectos como acostumbrar al niño a que las comidas no sean ni muy saladas ni mucho menos condimentadas, porque podrían perjudicar su aparato digestivo. Esto ocurre generalmente con la comida que se compra ya preparada o bien con alimentos precocinados. Por supuesto, es preciso tener más precaución con los dulces, como ya se ha comentado anteriormente.

A los niños suelen encantarles las golosinas, el chocolate, los pastelitos industriales, los helados o simplemente el azúcar. Estos alimentos deben controlarse.

Cuando son pequeños, lo más preocupante son las caries que pueden ocasionar dichos alimentos. Asimismo pueden provocar desarreglos glandulares con problemas de obesidad, e incluso causar problemas graves de salud, como un nivel alto de colesterol o la diabetes en niños de corta edad.

Otro aspecto que condiciona los hábitos alimentarios son los horarios de las comidas. Es muy importante tener unos horarios fijos para comer. Cuando se trata del horario de las comidas del niño, las personas que conviven con él deben tenerlo muy claro, ya que la variación de dicho horario puede provocar cierta inseguridad, tanto a la hora de comer como de levantarse, de hacer la siesta o ir a dormir.

A medida que va creciendo, se puede ser más flexible. Sin embargo, para un bebé es importante que las diferentes tomas que hace a lo largo del día se produzcan con regularidad, porque podría darse el caso de que pasara demasiado tiempo entre las dos primeras y muy poco entre la segunda y la tercera, lo cual podría ocasionar una mala alimentación o que incluso dejara de comer por inapetencia. Además, si las tomas son demasiado espaciadas, el niño suele tener mal humor.

Cuando el niño empieza a comer como los adultos, adquiere hábitos propios de éstos, y uno de ellos es el de picar. De esta forma el niño pica todo lo que puede cuando se retrasa su comida, y finalmente no come o come mal.

Éste es un mal hábito que debe evitarse a toda costa, porque cuando el niño come a deshoras y desordenadamente, no se sabe qué come, pero sin duda termina siguiendo una dieta desequilibrada.

Algunos niños tienen una inapetencia crónica. Esto supone que los padres o responsables de su alimentación han de saber muy bien qué tiene que comer este niño para que no presente carencias comiendo muy poco.

En primer lugar, hay que seguir las indicaciones del pediatra y recordar que, si bien es importante comer carne o pescado, también lo es comer verdura (cocida y cruda), legumbres (pueden ser purés), pasta, papas y por supuesto fruta, sin olvidar la leche y sus derivados. Si, por ejemplo, el niño no quiere comer más y en el plato hay carne y verdura con papas, no se le puede proponer dejar la verdura y las papas y comer sólo la carne, porque aunque ésta sea más cara, para estar bien alimentado el niño necesita comer carne, pero también verduras y papas. De esta manera contribuimos al equilibrio de su dieta.

La temperatura de la comida es importante; aunque el niño sea pequeño, tiene calor y frío como los adultos, lo cual debe tenerse en cuenta a la hora de comer. Así pues, no se le puede dar un caldo caliente en el mes de verano.

A veces es inevitable que el niño coma la comida fría, sobre todo si es perezoso para comer. Siempre debemos comprobar la temperatura de la comida, en particular la de los bebés. La manera más efectiva de hacerlo es poniendo un poco de alimento en el pulso del antebrazo, ya que la temperatura es la más parecida a la de la boca<sup>7</sup>.

### **3.2.3. Grupos de Alimentos**

Grupo 1: Leche y productos lácteos.

Grupo 2: Carne, productos de la pesca y huevos.

Grupo 3: Verduras y frutas.

Grupo 4: Alimentos feculentos (harina, pan, pastas, arroz, leguminosas, papas) y alimentos azucarados (frutos secos, azúcar, confituras, chocolates, etc.).

Grupo 5: Materias grasas.

Grupo 6: Bebidas: agua, zumo de frutas, bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, etc.) y bebidas estimulantes y aromáticas (café y té).

### **3.2.3.1 Leche y productos lácteos**

Son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico.

El calcio es el elemento más importante del hueso. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable. Un régimen pobre en leche y derivados, ocasiona trastornos en el desarrollo óseo en el niño y desmineralización en el adulto acompañada de fatiga general, y de dolores pseudo reumáticos. Los enfermos con trastornos del metabolismo de las grasas (colesterol o triglicéridos) deben tomar la leche y sus derivados en forma descremada.

### **3.2.3.2 Carne, productos de pesca y huevos**

Estos alimentos tienen en común ser fuertes de materias nitrogenadas (proteínas) de alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos.

Es necesario advertir, que en algunas circunstancias patológicas, es necesario consumir más pescado y restringir el huevo y las carnes. Respecto al pescado, se aconseja el consumo de todos los tipos, tanto blancos como azules. Los crustáceos, cigalas, gambas, cangrejos, langostinos, etc.

También son fuertes de proteínas, pero no se recomienda su consumo cuando existen trastornos de los lípidos. Los moluscos que asimismo son fuente interesante de proteínas pueden, en ocasiones, producir alergias o trastornos gastrointestinales, sobre todo si se consumen crudos.

### **3.2.3.3 Verduras y frutas**

Son en general alimentos hipocalóricos, son fuente importante de vitamina C. Por otra parte, proporcionan fibra alimentaria, asegurando con ello un tránsito intestinal normal, si su consumo es regular. De entre las verduras, las más ricas en vitamina C son las verdes, que asimismo tienen la ventaja de aportar minerales anti anémicos (hierro y cobre). Las frutas que mayor contenido aportan de vitamina C, son las ácidas: naranja, pomelo, limón, grosella y fresa.

De todas las vitaminas, la C es la más lábil; a lo largo de la cocción se destruye en parte, ocurriendo lo mismo en contacto con el aire, de lo cual se deduce que es imprescindible el consumo de las ensaladas y que éstas deben prepararse inmediatamente antes de ser consumidas.

La cocción de las verduras, deben hacerse en recipientes cerrados y de manera rápida con la finalidad de conservar el contenido vitamínico y sus propiedades.

#### **3.2.3.4 Alimentos feculentos y alimentos azucarados**

Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente carbohidratos, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y las leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C.

El abuso de los alimentos azucarados (azúcar, pasteles, helados, etc.), desequilibra el aporte normal de carbohidratos y es contraproducente ya que puede conducir a obesidad, a la diabetes y trastornos del metabolismo lípido, con tasas altas de colesterol y triglicéridos. Las leguminosas (garbanzos, ejotes, habas, lentejas), son más ricas en proteínas y debidamente combinadas con cereales o papas, pueden sustituir a la carne, los pescados o los huevos.

#### **3.2.3.5 Materias grasas**

Las materias grasas (mantequilla, margarina, aceites, tocino) son básicamente alimentos que aportan grasa, en consecuencia son alimentos hipercalóricos. Son fundamentalmente energéticos, si bien cumplen otras funciones de gran importancia biológica, ya que constituyen el vehículo de las vitaminas liposolubles y son fuente exclusiva de ácidos grasos esenciales.

Debe evitarse el abuso de las materias grasas, como medida preventiva de la obesidad. El consumo de las grasas saturadas, debe restringirse como medida preventiva y curativa de trastornos del metabolismo lípido (hipercolesterolemias e hipertriglicéidemias).

#### **3.2.3.6 Bebidas**

El agua es la única bebida realmente indispensable al organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas.

El interés alimentario de las bebidas alcohólicas es más discutible. Su consumo puede momentáneamente elevar el tono psíquico y disminuir la sensación de fatiga. En general, se aconseja la moderación como norma o la supresión total en determinadas circunstancias (hiperlipidemias, obesidad).

Las bebidas aromáticas, sobre todo el café, tomadas en pequeña cantidad estimulan las funciones cerebrales, mejorando el rendimiento intelectual y

disminuyen la sensación de fatiga. Sin embargo, el exceso crea hábito y dependencia<sup>8</sup>. (Ver Anexo 1)

### **3.3. NUTRICIÓN**

#### **3.3.1. Concepto**

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan las sustancias contenidas en los alimentos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales como la respiración. Por lo que la palabra nutrición es aplicable al conjunto de procesos por el que pasan elementos o sustancias químicas biológicas o inertes al ser incorporadas, transformadas y eliminadas por el organismo. Y de allí que el ser humano es influenciado en todas las esferas de su vida por el alimento y no por las sustancias (ya que éstas son eliminadas) siendo las primeras que en su estado sano se van a relacionar con el ser humano otorgándole las capacidades necesarias para la vida y la salud.

La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la

ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

Una nutrición adecuada es la que cubre:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

- Los objetivos dietéticos se representan mediante diferentes recursos gráficos, uno de ellos es la pirámide de los alimentos<sup>9</sup>.

### **3.3.2 Necesidades nutricionales en la etapa de la niñez y adolescencia**

Las necesidades nutritivas van disminuyendo en relación al peso y tienen mayores necesidades energéticas según el potencial genético, el ejercicio físico, el metabolismo basal y el sexo. Los objetivos nutricionales fundamentalmente durante esta etapa son, además de conseguir un crecimiento adecuado, evitar el déficit de nutrientes específicos, y prevenir los problemas de salud del adulto que están influenciados por la dieta.

Las necesidades nutricionales de los adolescentes vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida.

Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular, y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.

Es muy difícil establecer unas recomendaciones estándar para los adolescentes debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población.

La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con una buena salud.

### **3.3.2.1 Energía**

Las necesidades energéticas dependen más de la talla y actividad física que del sexo o edad cronológica. Las necesidades energéticas varían entre 70-90 Kcal/Kg/día, debiendo ser aportadas por las grasas un 30-40%, por los hidratos de carbono en un 50-55% y el resto por las proteínas. Las diferencias entre las necesidades energéticas varían fundamentalmente con el patrón de la actividad (las recomendaciones actuales contemplan un patrón de actividad ligera-moderada que corresponde a un factor de 1,7), y a partir de los 10 años también varían con el sexo, debido a las diferencias en el comienzo de la pubertad. La distribución porcentual del total del aporte calórico deberá ser igual que en la etapa anterior.

El requerimiento para crecimiento incluye la energía que se almacena como grasas, proteínas e hidratos de carbono en el nuevo tejido, así como la energía utilizada en la síntesis de las moléculas depositadas.

El costo energético promedio del crecimiento es de 5 Kcal por gramo de tejido depositado, de las cuales aproximadamente 4 Kcal/g corresponden al contenido energético del tejido y 1 Kcal/g al costo de síntesis. El gasto energético para crecimiento es máximo durante el primer trimestre de la vida, etapa en la cual corresponde aproximadamente al 30% del requerimiento total, de aquí en

adelante disminuye en forma progresiva hasta alcanzar no más del 2% en el adolescente. La disminución o detención del crecimiento es la respuesta más característica a la derivación calórica, cualquiera sea la edad del niño. En etapas de crecimiento acelerado o de recuperación nutricional, el gasto energético para crecimiento aumenta en forma significativa, lo que puede significar un incremento en el gasto energético total hasta en un 100%. A la inversa de lo que ocurre con el crecimiento, el gasto energético demandado por la actividad física es mínimo en el primer trimestre de la vida (5-10 Kcal/Kg) y aumenta en forma progresiva hasta alcanzar un 25% del gasto total en el segundo año de vida, pudiendo ser aún mayor en escolares y en adolescentes con gran actividad física.

Los requerimientos energéticos de los lactantes menores de un año se han estimado mediante estudios de ingesta efectuados en lactantes sanos, con crecimiento normal (Percentil 50 del estándar NCHS), incluyendo lactantes alimentados con pecho exclusivo y con alimentación artificial.

En niños de uno a diez años, los requerimientos de energía se han establecido a partir de ingestas observadas en niños sanos, que crecen normalmente y que viven en países desarrollados.

Es conveniente recordar que las recomendaciones de ingesta de energía corresponden al requerimiento promedio estimado, ya que no solo debe evitarse el riesgo de desnutrición, sino también el aporte excesivo que lleve a sobrepeso u obesidad. Por lo tanto, la vigilancia periódica del crecimiento es el mejor método para evaluar la suficiencia del aporte calórico.

En mayores de diez años, la estimación del gasto metabólico basal (GMB) sirve de base para el cálculo del requerimiento energético total. Las ecuaciones de predicción de GMB, para ambos sexos, en el grupo de diez a dieciocho años son las siguientes:

Hombres:  $GMB \text{ (Kcal/24 hrs.)} = 17.5 \times \text{Peso (Kg)} + 651$

Mujeres:  $GMB \text{ (Kcal/24 hrs.)} = 12.2 \times \text{Peso (Kg)} + 746$

El requerimiento total estimado se obtiene multiplicando el GMB por 1.5 a 2.0, dependiendo de la intensidad de la actividad física realizada.

Se recomienda que el requerimiento energético sea aportado en un 40 a 60% por carbohidratos, en un 30 a 45% por lípidos, correspondiendo esta última cifra a la recomendada para menores de dos años, y sólo un 7 a 15% por proteínas.

Las actuales recomendaciones de ingesta energética para los diferentes grupos etarios se muestran en la tabla<sup>10</sup>. (Ver Anexo 2).

### **3.3.2.2 Proteínas**

Las necesidades de proteínas dependen de muchos factores, pero los principales serían la edad y el sexo. Los elevados requerimientos proteicos se justifican por el alto nivel de crecimiento de los tejidos (musculares, óseos), que tienen lugar en esta etapa. Del total de energía necesario, está establecido que

entre un 12-14% debe proceder de las proteínas, lo que supone 44-59 gr. /día aproximadamente.

Las funciones principales de las proteínas son:

- Ser esenciales para el crecimiento. Las grasas y carbohidratos no las pueden sustituir, por no contener nitrógeno.
- Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular.
- Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
- Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo.
- Actúan como transporte de gases como oxígeno y dióxido de carbono en sangre. (hemoglobina).
- Actúan como defensa, los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños.
- Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

Los alimentos que contienen proteínas se agrupan ya sea como proteínas completas o incompletas. Las proteínas completas contienen todos los nueve aminoácidos esenciales y se encuentran en alimentos animales tales como la

carne de res, el pescado, la carne de aves, los huevos, la leche y los productos lácteos, como el yogur y el queso. Las semillas de soya son la única proteína vegetal considerada como proteína completa.

Las proteínas incompletas carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales y sus fuentes abarcan frijoles, arvejas, nueces, semillas y granos. Una pequeña cantidad de proteína incompleta también se encuentra en las verduras.

Las proteínas vegetales se pueden combinar para suministrar todos los aminoácidos esenciales y formar una proteína completa. Los ejemplos de proteínas vegetales completas y combinadas son el arroz y los frijoles, cereal de trigo, el maíz y los frijoles.(Ver Anexo 3).

### **3.3.2.3 Grasas**

Los lípidos deben aportar entre el 25-30% de la energía total, suponiendo las grasas saturadas menos de 10%, la ingesta de colesterol será menor a 300 mg/día. Es importante aportar una cantidad de ácidos grasos poli insaturados suficiente para evitar el déficit de ácidos grasos esencial pero sin pasar el 10% del aporte calórico total.

Las grasas cumplen varias funciones:

- Plásticamente, tienen una función dado que forman parte de todas las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios, por lo que podemos decir que se encuentra en todos los órganos y tejidos.

- Transportan proteínas liposolubles.
- Dan sabor y textura a los alimentos.

Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales. Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido araquídico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc.

#### **3.3.2.4 Carbohidratos**

Proporcionan el 50-60% de las calorías totales, debiendo ser fundamentalmente de tipo complejo, con una adecuada cantidad de fibra. Se evitará el exceso de azúcares simples que contribuyen a incrementar la incidencia de caries.

Están presentes tanto en los alimentos de origen animal como la leche y sus derivados como en los de origen vegetal; legumbres, cereales, harinas, verduras y frutas.

Las funciones de los carbohidratos son:

- Función energética. Cada gramo de carbohidratos aporta una energía de 4 Kcal. Ocupan el primer lugar en el requerimiento diario de nutrientes debido a que nos aportan el combustible necesario para realizar las funciones orgánicas, físicas y psicológicas de nuestro organismo.

- Una vez ingeridos, los carbohidratos se hidrolizan a glucosa, la sustancia más simple. La glucosa es de suma importancia para el correcto funcionamiento del sistema nervioso central.

### **3.3.2.5 Minerales y vitaminas**

Los minerales cumplen en el organismo humano una serie de funciones vitales y para cumplir esta función unos minerales se encuentran en concentraciones relativamente elevadas, ya que son necesarios, por ejemplo, para mantener la integridad del sistema esquelético, mientras que otros se encuentran en concentraciones mínimas, suficientes para que, su presencia, se desarrollen reacciones biológicas vitales.

Los minerales que se encuentran en concentraciones relativamente más elevadas son los siguientes: calcio, fósforo, magnesio, sodio y cloro, potasio y azufre.

Los minerales que se encuentran en concentraciones mínimas son: yodo, hierro, zinc, cobre, flúor, selenio, cromo, molibdeno, manganeso y cobalto.

Los datos sobre vitaminas y minerales son poco específicos y en muchos casos desconocidos, extrapolándose los datos de los adultos o lactantes y ajustándose del peso para la edad, según los casos, estimándose dichas necesidades en relación con el consumo energético recomendado o la ingesta proteica. (Ver Anexo 4).

Las vitaminas son nutrientes que junto con otros elementos nutricionales actúan como catalizadoras de todos los procesos fisiológicos. Las vitaminas son precursoras de coenzimas, grupos prostéticos de las enzimas. Esto significa, que la molécula de la vitamina, con un pequeño cambio en su estructura, pasa a ser la molécula activa, sea ésta coenzima o no.

Los requisitos mínimos diarios de las vitaminas no son muy altos, se necesitan tan solo dosis de miligramos o microgramos contenidas en grandes cantidades de alimentos naturales. Tanto la deficiencia como el exceso de los niveles vitamínicos corporales pueden producir enfermedades que van desde leves a graves e incluso muy graves como la pelagra o la demencia entre otras, e incluso la muerte. Algunas pueden servir como ayuda a las enzimas que actúan como cofactor, como es el caso de las vitaminas hidrosolubles. La deficiencia de vitaminas se denomina avitaminosis mientras que el nivel excesivo de vitaminas se denomina hipervitaminosis<sup>12</sup>

### **3.3.2.6 Agua**

En este periodo las necesidades de agua son de 70- 110 cc/día. Es la única bebida indispensable. El escolar debe tomar un litro y medio de agua al día. El resto de las bebidas contienen exceso de azúcar y deben tomarse ocasionalmente y con moderación. Los tónicos y gaseosas son excitantes, al igual que el té y el café, no es aconsejable en menores de 12 años ya que contienen exceso de azúcar.

### **3.3.3. Nutrición y desarrollo en los niños y adolescentes**

La nutrición es un proceso complejo que comprende el conocimiento de los mecanismos mediante los cuales los seres vivos utilizan e incorporan los nutrientes, para desarrollar y mantener sus tejidos y obtienen la energía necesaria para realizar sus funciones. La obtención de los alimentos debe tener como objetivo fundamental: “Mantener el organismo en un estado de salud óptimo”.

La planificación de la alimentación en la infancia no debe ser estática o inflexible, sino creativa y dinámica, pues precisamente las distintas etapas en el crecimiento y desarrollo del niño son las que marcan la pauta a determinar la mejor alimentación en cada momento. Nuestra sociedad avanzada comprende que muchos de los problemas de salud a los que nos enfrentamos en la edad adulta son consecuencia, al menos en parte, de una desconexión entre dieta y adaptación de nuestro organismo a la misma.

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo. Hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Durante el período preescolar, la comida desempeña un papel muy importante en al menos tres áreas de su desarrollo:

Físicamente: Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.

Mentalmente: La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.

Emocionalmente: La comida es un momento privilegiado para el niño que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo. Dado que el retraso en el crecimiento ocurre casi exclusivamente durante el periodo intrauterino y en los 2 primeros años de vida, es importante que las intervenciones de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia ocurran en la edad temprana.

Si el niño está o no bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto profundo en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de

defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. "Cuando no hay suficiente comida, el cuerpo tiene que tomar una decisión sobre cómo invertir la cantidad limitada de sustancias alimenticias disponibles. Primero está la supervivencia, luego el crecimiento. En cuanto a la nutrición, el cuerpo parece que está obligado a clasificar el aprendizaje en último lugar.

Algunos de los problemas de desarrollo experimentados por niños desnutridos son causados por limitaciones fisiológicas tales como el crecimiento retardado del cerebro y el bajo peso al nacer, mientras que otros problemas son el resultado de una interacción limitada y estimulación anormal, las cuales son vitales para el desarrollo saludable. Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Más de la mitad de la mortalidad infantil en países de bajos ingresos puede atribuirse a la desnutrición.

De las calorías totales que necesita en esta etapa de su vida, el 25% deberán ser administradas en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y otro 30% durante la cena. Cuando inician la etapa escolar, es conveniente tener conocimiento de lo que comen en el colegio, para compensar posibles deficiencias y complementar su dieta, con los aportes precisos, con los aportes de la merienda y la cena. Este es un período de crecimiento lento y estable, y los niños no tienen tanta necesidad de comer, por lo que es importante no insistir en las comidas para evitar incurrir en la obesidad.

Desde los 3 años, y hasta los 12, las calorías necesarias no deben de ser superiores a 90 por kilo y día inicialmente, hasta ir paulatinamente disminuyéndolas para llegar a 50 calorías por kilo y día a la edad de 12 años. Asimismo, las proteínas deben pasar de 1,5 gramos por kilo y día, durante una primera etapa, a 0,9 gramos.

Si bien todos los nutrientes son necesarios, llamó la atención sobre el calcio, como especialmente importante en este período, por lo que habría que administrar, al menos, medio litro de leche o yogur al día. A lo largo de la adolescencia las necesidades nutricionales van variando. Desde el punto de vista físico aumenta la grasa corporal, con diferente distribución corporal, según el sexo.

Durante esta etapa de la vida, los muchachos y muchachas, presentan un crecimiento acelerado, un aumento de un peso en un 50% respecto a su peso adulto y su estatura aumenta un 15% en relación a su estatura final.

Se producen cambios fisiológicos, biológicos, sociales y psicológicos, es una edad de “dolencias” de confusión y donde el cuerpo se prepara para la edad adulta, todo esté en proceso de crecimiento y maduración.

Nutricionalmente hablando, todos estos cambios conllevan unos requerimientos muy altos de nutrientes para satisfacer todas estas necesidades, tanto de crecimiento como de maduración y por tanto las recomendaciones nutricionales se realizan para garantizar y respaldar el crecimiento del organismo, esta etapa es súper importante y para garantizar el correcto desarrollo es vital consumir alimentos

de todos los grupos en cada una de las comidas, hacer un mínimo de 5 comidas al día.

En el adolescente, las necesidades calóricas se reparten de la siguiente manera: 20% como proteínas, 30% como grasa y 50% como carbohidratos.

### **3.3.4. Carencias nutricionales habituales en los niños y adolescentes**

Tener siempre presente la administración de los antioxidantes, ya comentados, bien sea a través de los alimentos o mediante preparados farmacológicos por vía oral, en caso de que exista carencia de alguno de ellos<sup>11</sup>. (Ver Anexo 5).

## **IV. METODOLOGÍA.**

### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

La investigación se desarrolló en el albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba. Se trabajó durante tres meses comprendidos en el período diciembre del 2011 a marzo 2012.

### **B. VARIABLES**

#### **1. Identificación**

- Tipo de alimentos

- Aceptabilidad

## 2. Definición

**TIPO DE ALIMENTACIÓN.-** Aquí se encuentra presente la información necesaria sobre el tipo de alimentos que se brindan en el albergue.

**NIVEL DE ACEPTABILIDAD.-** Conjunto de características o condiciones que hacen que una cosa sea aceptable, para estudiar el nivel de la posible aceptación del alimento realizaremos un test de escala hedónica. El cual tiene 9 puntos, pero a veces es demasiado extensa, entonces se acorta a 7 ó 5 puntos. En este caso, dado a que en el albergue viven niños con discapacidad auditiva la escala se reducirá a 5 para facilitar su comprensión.

## 3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORÍA	INDICADOR
<b>TIPO DE ALIMENTOS</b>	<b>Lácteos</b>	Frecuencia con la que se preparan los alimentos
	Leche entera	
	Leche semidescremada	
	Yogurt	
	Queso fresco	
	Queso maduro	
	<b>Carnes rojas</b>	
	Borrego	
	Res	
	<b>Carnes blancas</b>	
	Cerdo	
	Pollo	
	<b>Huevos</b>	
	<b>Embutidos</b>	
	Chorizo	
	Mortadela	
	Salchicha	
	<b>Pescados y mariscos</b>	
	Atún enlatado	
	<b>Leguminosas</b>	
	<b>oleaginosas</b>	
	arveja tierna	
	chochos	
	frejol	
	garbanzo	
	haba	
	lenteja	
<b>Verduras</b>		
Acelga		
Ajo		
Apio		
Berro		
Brócoli		
Zapallo		
Cebolla blanca		
Cebolla perla		
Cebolla paiteña		
Col		
Coliflor		
Cilantro		
Espinaca		
Lechuga		
Perejil		
Pimiento		
Rábano		
Remolacha		
Tomate		
Vainita		
Zanahoria amarilla		

<b>TIPO DE ALIMENTOS</b>	<p><b>Frutas</b>  Aguacate  Babaco  Frutilla  Guayaba  Guineo  Limón  Mandarina  Manzana  Melón  Mora  Naranja  Naranja  Naranja  Maracuyá  Papaya  Pepinillo  Piña  Plátano verde  Plátano maduro  Sandia  Tamarindo  Taxo  Tomate de árbol</p> <p><b>Tubérculos y raíces</b>  Camote  Melloco  Oca  Papa  Yuca  Zanahoria blanca</p> <p><b>Cereales y sus derivados</b>  Arroz  Avena  Canguil  Arroz de Cebada  Morocho  Quinoa  Trigo</p> <p><b>Harinas</b>  Harina de arveja  Harina de haba  Harina de maíz  Harina de plátano  Harina de trigo  Maicena</p> <p><b>Pastas</b>  Fideo de sopa  Tallarín</p>	<p>Frecuencia con la que se preparan los alimentos</p>

VARIABLE	CATEGORÍA Escala	INDICADOR
<b>NIVEL DE ACEPTABILIDAD</b>	Nominal	Me gusta mucho  Me gusta  No me gusta ni me disgusta  Me disgusta  Me disgusta mucho

FUENTE: Herramientas de consulta  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

### C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es una investigación descriptiva y transversal ya que se efectúa en el tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio por un periodo de tiempo corto.

### D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

El trabajo de investigación se lo realizó en el albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo en la ciudad de Riobamba, el mismo que cuenta con 37 alumnos. Se trabajó con el método del censo debido al número reducido de la población.

### E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

**Recopilación de la información:** Los datos recogidos se transformaron mediante una revisión de la información recopilada, la tabulación y cuadros estadísticos según las variables de la investigación y los estudios estadísticos para presentación de resultados.

Se desarrollaron las siguientes actividades:

- Test de escala hedónica de las preparaciones propuestas.
- Tabulación y análisis de los resultados.
- Interpretación de resultados.
- Estandarización de recetas.

**Análisis de la información:** Para realizar el plan de procesamiento de la información se procedió al análisis de los resultados destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos de la investigación.

Se interpretaron los resultados, con el respectivo sustento en el marco teórico, datos que servirán para establecer conclusiones y recomendaciones.

## V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

### A. TIPO DE ALIMENTO Y NÚMERO DE VECES QUE CONSUMEN EN EL MES(20 DÍAS).

#### CUADRO N.- 1

Tipo de Alimentos y número de veces que consumen en el mes (20 días).

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE %	ALIMENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Lácteos	7	35	Leche entera	3	43
			Queso fresco	4	57
			Yogurt	-	-
Carnes rojas	10	5	Res	10	1
			borrego	-	-
Carnes blancas	14	7	Pollo	8	57
			Cerdo	6	43
Huevos	1	5	Huevos	1	1
Embutidos	1	5	Chorizo	1	-
			Mortadela	-	1
			Salchicha	-	-
Pescados y mariscos	2	1	Atún enlatado	2	1
			Rayado	-	-
Leguminosas y oleaginosas	7	35	Arveja tierna	1	14
			Chochos	-	-
			Frejol	3	43
			Garbanzo	-	-
			Haba	1	14
			Lenteja	2	29
Verduras	11	55	Acelga	-	-
			Brócoli	1	9
			Cebolla blanca	-	-
			Cebolla paiteña	3	28
			Col	-	-
			Coliflor	1	9
			Espinaca	-	-
			Lechuga	2	18
			Pimiento	1	9
			Rábano	1	9
			Remolacha	-	-
			Tomate	2	18
			Vainita	-	-
Zanahoria amarilla	-	-			

Frutas	20	1	Aguacate	1	5
			Babaco	2	1
			Frutilla	-	-
			Guayaba	1	5
			Guineo	-	-
			Limón	2	1
			Mandarina	-	-
			Manzana	1	5
			Melón	1	5
			Mora	3	15
			Naranja	1	5
			Naranjilla	2	1
			Maracuyá	1	5
			Papaya	-	-
			Pepinillo	-	-
			Piña	1	5
			Plátano verde	1	5
			Plátano maduro	2	1
			Sandia	-	-
			Tamarindo	-	-
Taxo	-	-			
Tomate de árbol	1	5			
Tubérculos y raíces	10	5	Camote	-	-
			Meloco	-	-
			Oca	-	-
			Papa	9	9
			Yuca	1	1
			Zanahoria blanca	-	-
Cereales y derivados	20	1	Arroz	14	7
			Avena	3	15
			Canguil	-	-
			Arroz de	1	5
			Cebada	-	-
			Morocho	-	-
			Quinoa	2	1
Trigo	-	-			
Harinas	2	1	Harina de arveja	1	5
			Harina de haba	-	-
			Harina de maíz	-	-
			Harina de plátano	1	5
			Harina de trigo	-	-
			Maicena	-	-
Pastas	5	25	Fideo de sopa	3	6
			Tallarín	2	4

FUENTE: Ciclo de menús Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## **ANÁLISIS**

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada pueblo, los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y tradiciones familiares.

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas del comensal de acuerdo a su edad, promueve en el niño y en el adolescente el crecimiento y desarrollo adecuados. La alimentación correcta permite a las personas gozar de un pleno bienestar biológico, psicológico y social.

De acuerdo al diagnóstico realizado, se observa que lo que se consume con mayor frecuencia en el albergue del Instituto de Sordos de Chimborazo son carnes blancas, de las cuales se atribuye el 57% de consumo a la carne de pollo; de los tubérculos y raíces consumen el 90% de papa; de los cereales y sus derivados se observa el 70% de consumo de arroz; de las frutas la de mayor consumo es la mora con el 15%; de las verduras la cebolla paiteña es consumida en un 28%; de las leguminosas el frejol se consume en un 43%; de los lácteos el de mayor utilización es el queso fresco con 57%; y de carnes rojas el 100 % corresponde al consumo de la carne de res.

La clave de una buena alimentación está en comer una amplia variedad de alimentos diferentes que se complementen entre sí, por lo cual es necesaria la implementación de un nuevo menú, el cual debe contar con variedad de productos alimenticios.

Los problemas actuales de la dieta diaria se deben a una ingestión excesiva de grasas saturadas, de carbohidratos elaborados y de demasiadas calorías, así como a una cantidad insuficiente de fibra; los cuales podemos observar en el diagnóstico realizado a los menús del albergue.

## B. NIVEL DE ACEPTABILIDAD

### PREPARACIÓN N°1

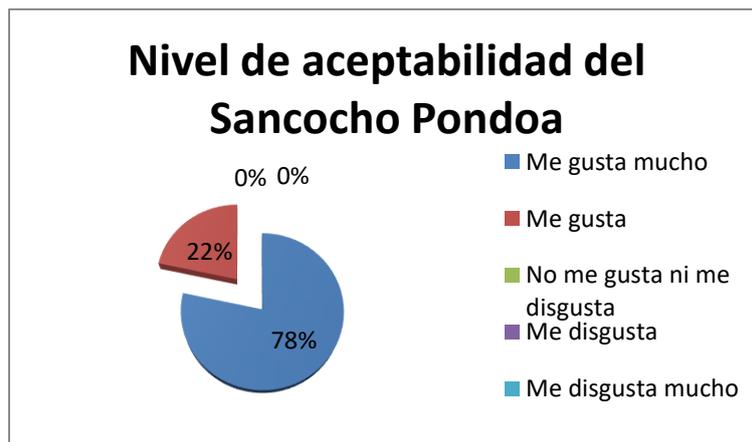
#### CUADRO N.- 2

Sancocho Pondo

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	29	78,38
Me gusta	8	21,62
No me gusta ni me disgusta	-	-
Me disgusta	-	-
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

#### GRÁFICO N.- 1.



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## ANÁLISIS

El sancocho es una sopa a base de tubérculos como la papa, la yuca, el ñame y el plátano, o legumbres a la cual se agrega alguna carne, por ejemplo pollo, gallina, cerdo, pescado, res, costilla, hígado, mondongo, chivo, pavo, entre otros.

Al observar los resultados se determina inmediatamente la gran acogida que tuvo el producto. Uno de los factores que contribuyó a que tenga aceptación el plato

es la gran variedad de sabores que posee la preparación debido a sus diferentes ingredientes, lo cual también lo hace llamativo visualmente.

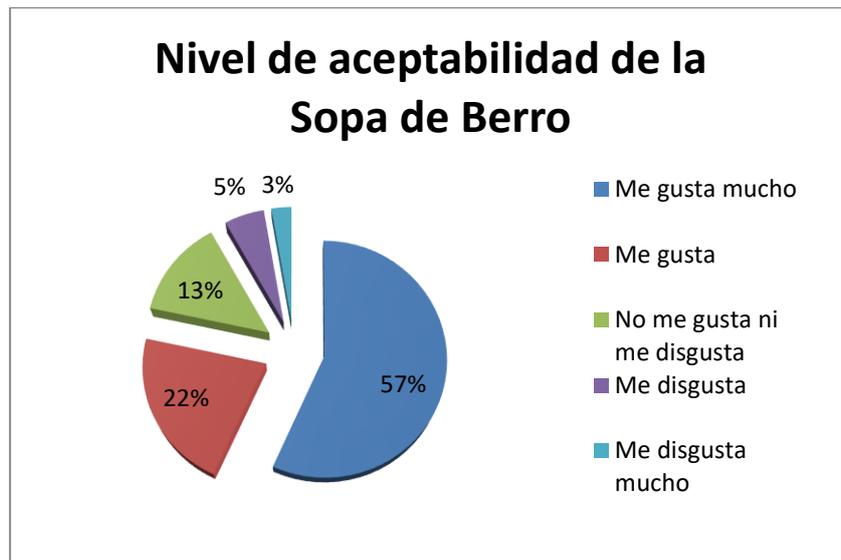
Además se utiliza dos productos nuevos con respecto a la preparación tradicional del sancocho como lo son el fréjol y el camote, puesto que habitualmente se prepara con yuca, choclo, plátano verde, arveja y zanahoria. Los alumnos se interesan por sabores y colores nuevos que antes no encontraban en su menú.

**PREPARACIÓN Nº 2**  
**CUADRO N.- 3**  
Sopa de Berro

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	21	56,75
Me gusta	8	21,62
Ni me gusta ni me disgusta	5	13,51
Me disgusta	2	5,41
Me disgusta mucho	1	2,71
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## GRÁFICO N.- 2



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A

## ANÁLISIS

El berro es una verdura fuente de vitaminas, lo cual puede ayudar a prevenir problemas de falta de vitaminas, pues contiene vitamina A, que desempeña un papel importante en el desarrollo de una buena visión; vitamina C, que evita enfermedades cardíacas, refuerza el sistema inmune y previene la gripe; y vitamina E, que posee propiedades antioxidantes, propiedades oculares y favorece al sistema circulatorio; posee minerales como hierro, que interviene en la formación de hemoglobina y glóbulos rojos; calcio el cual provee rigidez a huesos, dientes y encías, disminuye los niveles de colesterol en la sangre y

previene calambres en la musculatura corporal; fósforo, magnesio, entre otros y además contienen gran cantidad de agua y muy pocos carbohidratos y grasas.

Además tiene un sabor delicado, que combinado con el queso que lleva la preparación forman un sabor exquisito para el paladar, es la mejor forma de alimentar correctamente a los niños ya que a muchos de ellos no les agradan las verduras.

Con los resultados obtenidos, determinamos una aceptabilidad favorable de la sopa de berro, lo cual es de gran ayuda no solo en la realización del proyecto, sino también en la alimentación de los alumnos.

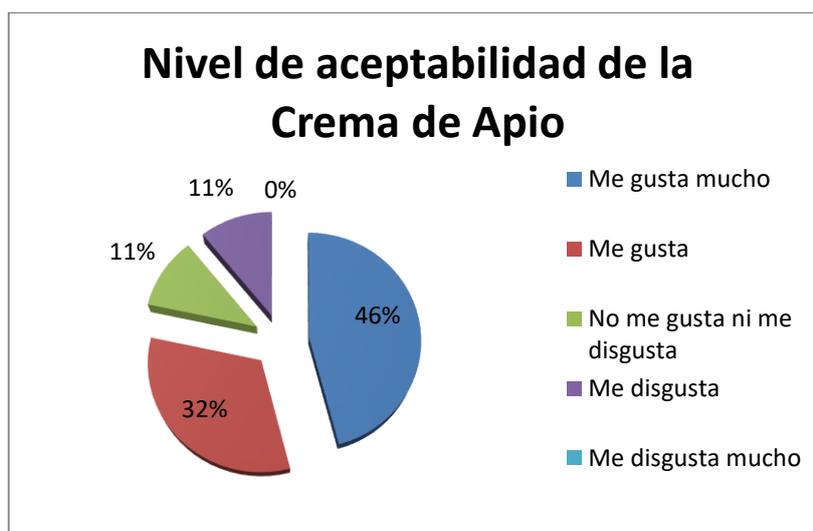
**PREPARACIÓN N°3:**  
**CUADRO N.- 4**  
Crema de Apio

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	17	45,94
Me gusta	12	32,42
No me gusta ni me disgusta	4	10,82
Me disgusta	4	10,82
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

### GRÁFICO N.- 3



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

### ANÁLISIS

El apio resulta muy positivo en la dieta humana debido a su alto contenido de fibra dietética, vitaminas y minerales, además de ser considerado un buen diurético debido al alto porcentaje de agua. Además de su crujiente textura y sabor, es una verdura equilibrante. Razón por lo cual es una combinación perfecta con la zanahoria y la crema de leche que se utilizan en la elaboración del plato.

Debido a que a muchos niños y adolescentes no les gusta consumir vegetales tal vez por el color verde intenso o tal vez por el sabor; ofrecérselo en forma

de una crema facilita su consumo ya que es de sabor delicado y fresco al mismo tiempo.

A más de que es un vegetal fácil de digerir por su alto contenido en fibra y es muy remineralizante, tiene vitamina A,C,B,E; minerales tales como el hierro, potasio, sodio, magnesio, etc.

**PREPARACIÓN Nº4:**  
**CUADRO N.- 5**  
Sopa Primavera

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	-	-
Me gusta	2	5,41
No me gusta ni me disgusta	2	5,41
Me disgusta	18	48,64
Me disgusta mucho	15	40,54
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

#### GRÁFICO N.- 4



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

#### ANÁLISIS

Las verduras se encuentran en el segundo nivel fundamental de la pirámide de los alimentos. Además de aportar micronutrientes, aportan hidratos de carbono de absorción lenta y fibra dietética.

Las verduras son muy saludables, porque aportan muchos micronutrientes que actúan sinérgicamente como antioxidantes y protegen de varias enfermedades crónicas, tanto cardiovasculares, como del cáncer e igualmente ayudan a mantener la salud de tejidos como piel y mucosas del cuerpo.

La sopa primaveral no les gustó a los alumnos ya que es una sopa con gran cantidad de verduras, que por lo general no son de agrado de los niños.

De tal manera que buscaremos otra preparación que sea más agradable tanto al paladar como a la vista, pues en esta receta se encuentra gran cantidad de verduras que se pueden identificar fácilmente.

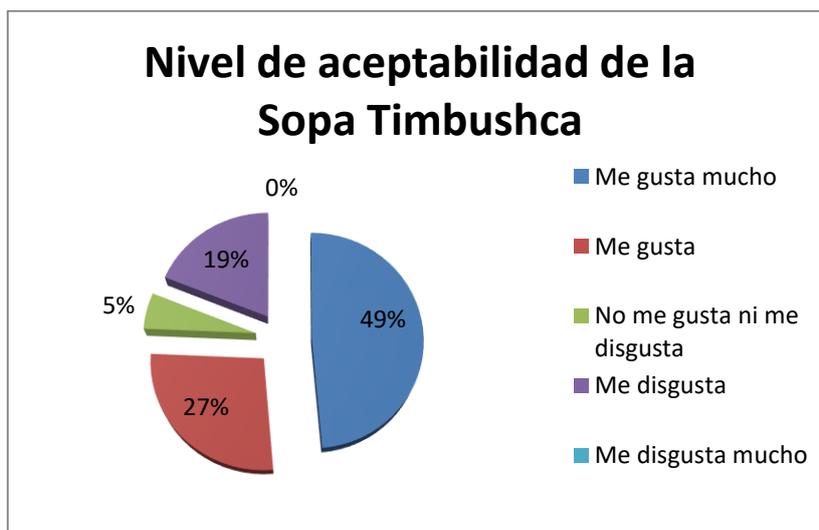
**PREPARACIÓN N°5:**  
**CUADRO N.- 6**  
Timbushca.

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	18	48,64
Me gusta	10	27,03
No me gusta ni me disgusta	2	5,41
Me disgusta	7	18,92
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

## GRÁFICO N.- 5



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

## ANÁLISIS

Es un platillo delicioso debido a la combinación y fusión del sabor de la costilla de res junto con la zanahoria, mote, papa y el maní, sazonado delicadamente con sal, pimienta y comino, no necesita de ningún otro condimento ya que el sabor lo aportan los demás ingredientes antes mencionados.

Con los resultados obtenidos, determinamos una aceptabilidad favorable de la sopa Timbushca y su aceptación se debe a que es una preparación típica en nuestro país y contiene productos autóctonos como el mote.

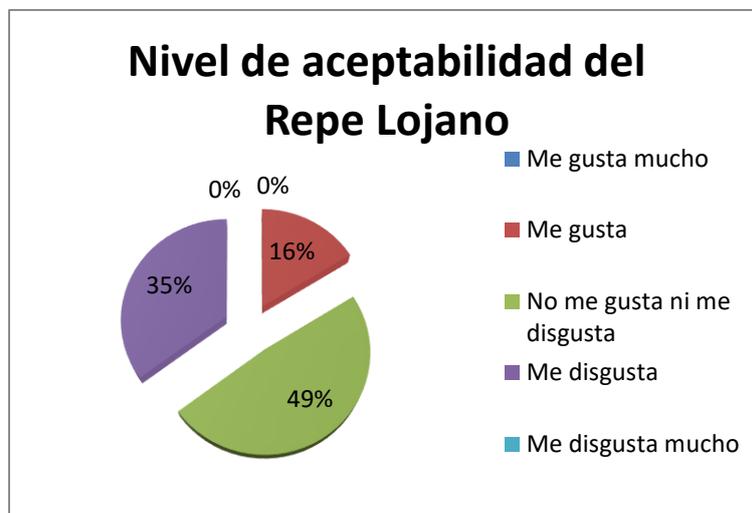
Y es una mezcla de sabores que normalmente no se fusionan, ya que es raro encontrar maní en una sopa, el cual realza el sabor de los demás ingredientes que forman parte de este platillo.

**PREPARACIÓN N°6:**  
**CUADRO N.- 7**  
Repe Lojano

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	-	-
Me gusta	6	16,22
No me gusta ni me disgusta	18	48,64
Me disgusta	13	35,14
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## GRÁFICO N.- 6



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## ANÁLISIS

Esta sopa lleva como ingrediente el guineo verde rallado y picado en dados, lo cual le da una consistencia un poco espesa y un sabor diferente ya que la fruta aun no ha alcanzado su punto de maduración; que por lo general es la manera en la que consumimos la fruta.

El plátano es rico en vitaminas A, C y K, otros componente menores son el Zinc, Calcio, Magnesio, Sodio, Selenio, Hierro, etc.; casi nada de grasasy por último

tiene gran cantidad de ácido málico, que le da un toque refrescante al comerlo en crudo.

Esta preparación fue un tanto indiferente para el paladar de los alumnos ya que es una preparación muy poco conocida para ellos pues como su nombre lo dice es un plato originario de la ciudad de Loja.

La razón por la cual no obtuvo gran aceptación es por la falta de costumbre de consumir esta fruta en forma de sopa, debido a que la utilización del guineo se da más en bebidas, postres o la fruta madura.

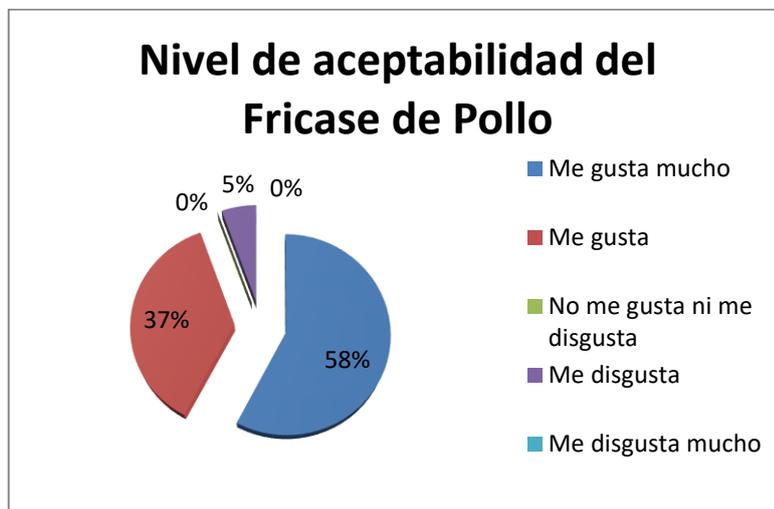
En cuanto al queso el queso podemos mencionar el gran parte del calcio y de las vitaminas de la leche; sin embargo, una de las mayores ventajas del queso es su proteína, que se cuenta entre las de mayor calidad biológica.

**PREPARACIÓN N°7:**  
**CUADRO N.- 8**  
 Fricasé de Pollo

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	22	59,46
Me gusta	14	37,83
No me gusta ni me disgusta	-	-
Me disgusta	1	5,71
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
 ELABORADO POR: Yaulema, A.

**GRÁFICO N.- 7**



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
 ELABORADO POR: Yaulema, A.

**ANÁLISIS**

El fricasé de pollo es una receta fácil de preparar y además aporta valor nutricional en sus dos ingredientes principales que son el pollo y los champiñones, también tiene como ingredientes el perejil y una pequeña cantidad de crema de leche lo cual le aporta un agradable sabor.

El pollo es una gran fuente de proteína, ácido fólico, vitamina B3, B12 que tiene un gran impacto sobre el sistema inmunológico especialmente los glóbulos rojos, lo que ayuda a prevenir la anemia que es un síntoma que puede estar originado por múltiples causas, una de las más frecuentes es la deficiencia de hierro, por ingesta insuficiente de este mineral en la alimentación, o por pérdidas excesivas debido a hemorragias.

Adicionalmente, esta carne es fuente de fósforo y potasio. En la etapa de niñez y adolescencia se necesita aumentar la ingesta de proteínas y hierro. Ante ello, la carne de pollo puede ayudar a mejorar el consumo de proteínas de alto valor biológico, y sus vísceras, como el corazón, hígado y sangrecita; ayudan a aumentar el nivel de vitaminas y minerales.

Además la preparación tiene champiñones los cuales son fuente de vitaminas del grupo B, necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso. También constituye un buen aporte de zinc y de selenio, y es un alimento no graso, hipocalórico, y de fácil digestión.

**PREPARACIÓN N°8:  
CUADRO N.- 9  
BISTEC DE HÍGADO**

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	14	37,84
Me gusta	7	18,91
No me gusta ni me disgusta	10	27,03
Me disgusta	6	16,22
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

**GRÁFICO N.- 8**



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

**ANÁLISIS**

El hígado es uno de los alimentos más completos, riquísimo en proteínas de alta calidad, vitaminas B, C, D,E y minerales como calcio, potasio, yodo, sodio, fósforo, entre otros. El hígado de res contiene casi tanta vitamina A como el aceite de hígado de bacalao, siete veces más que la zanahoria y 50 veces más que la lechuga.

A más del hígado el resto de ingredientes que se utilizan en la preparación contribuyen a la buena alimentación. El plato tuvo aceptabilidad por su sazón y colorido ya que ya en su preparación se utilizan vegetales coloridos como el pimiento, cebolla y tomate; lo cual hace más llamativo al plato, le aporta sabor y nutrientes.

La cebolla es rica en vitamina C y zinc. Es preferible consumirla en crudo. Entre sus beneficios para el organismo, ayuda a la eliminación de colesterol, regula el nivel de grasa en sangre o previene la arteroesclerosis. Es muy recomendable para problemas circulatorios.

La clave del tomate está en su intenso color rojo, síntoma de su alto contenido en licopeno, un tipo de caroteno cuya virtud es ser un potente antioxidante. Además, el tomate es rico en vitamina C y E y con un alto contenido en potasio.

**PREPARACIÓN N°9****CUADRO N.- 10**

Stroganov.

<b>ACEPTABILIDAD</b>	<b>FRECUENCIA(#)</b>	<b>PORCENTAJE %</b>
Me gusta mucho	2	5,41
Me gusta	3	8,11
No me gusta ni me disgusta	15	40,54
Me disgusta	10	27,02
Me disgusta mucho	7	18,92
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

**GRÁFICO N.- 9**

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

**ANÁLISIS**

Es una preparación cuyo ingrediente principal es la carne de res la misma que aporta gran cantidad de nutrientes; posee alto contenido en proteínas y grasas, por lo que su consumo no debe ser exagerado, sobre todo en personas con hipertensión, diabetes, obesidad o sobre peso.

El consumo de carne roja, si bien es necesario para el sano crecimiento, la reposición de células y la realización de las funciones corporales, por su alto contenido en grasa y colesterol se debe limitar.

Pese a ser un platillo delicioso no fue aceptado por los alumnos del albergue, al parecer influyó mucho el color y el sabor ya que la carne es condimentada con un poco de licor y la salsa también tiene licor, y ellos por los escasos recursos que poseen no están acostumbrados a estos sabores en sus platillos.

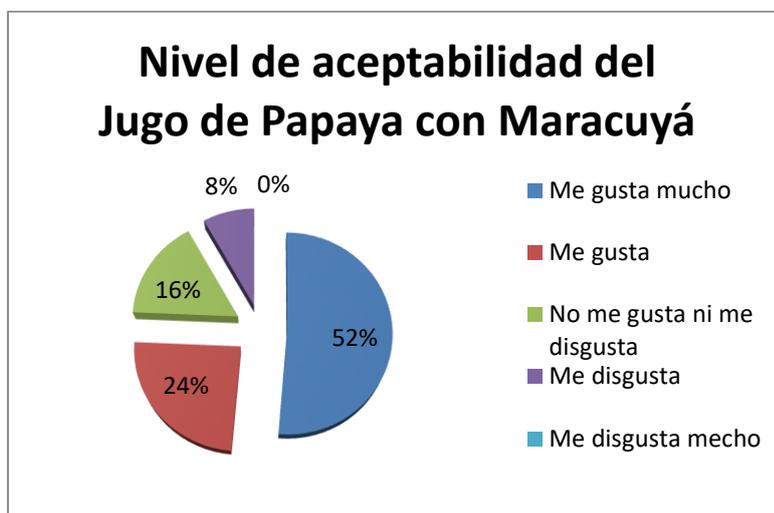
**PREPARACIÓN N°10****CUADRO N.- 11**

Jugo de Papaya con Maracuyá

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	19	51,35
Me gusta	9	24,32
No me gusta ni me disgusta	6	16,22
Me disgusta	3	8,11
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

**GRÁFICO N.- 10**

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Andrea. Y.

**ANÁLISIS**

Esta es una preparación nueva en la cual se utiliza dos frutas en la preparación de la bebida, con un exquisito sabor y color llamativo, a más de las propiedades nutritivas que poseen las frutas. La acidez del maracuyá con el dulce sabor de la papaya crea una excelente combinación.

Las frutas son los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas y forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud.

La papaya no es sólo una de las frutas más fáciles de digerir, sino también ayuda a la digestión de otros alimentos. El jugo de papaya madura es excelente para los niños en crecimiento, para las mujeres embarazadas y madres lactantes.

El maracuyá tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, también es un efectivo energizante, por esta razón aumenta el metabolismo para la eliminación de las grasas depositadas en los tejidos.

Las frutas poseen sustancias protectoras y antioxidantes naturales. Es decir que nos beneficiamos absolutamente con todas esas vitaminas y nutrientes que la fruta posee.

Chicha de Arroz.

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	-	-
Me gusta	4	10,81
No me gusta ni me disgusta	17	45,94
Me disgusta	12	32,44
Me disgusta mucho	4	10,81
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

### GRÁFICO N.- 11



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

### ANÁLISIS

La chicha de arroz no fue aceptada por los alumnos lo cual puede deberse al desconocimiento de los alumnos quienes no han consumido antes esta bebida o al color verde oscuro de la chicha, que por lo general los niños lo relacionan con las verduras.

El arroz, es uno de los alimentos más versátiles que existen, contiene los ocho aminoácidos más esenciales para el cuerpo humano y es una fuente importante de minerales y vitaminas. El arroz contiene de forma natural y en cantidades apreciables tiamina, riboflavina y niacina, así como fósforo, hierro y potasio. No contiene colesterol ni gluten, no provoca alergia y su contenido de sodio es tan bajo que lo hace excelente para las dietas restrictivas de estos factores, lo que lo hace sanador para aquellas personas con problemas de hipertensión, y cardíacos. Es un alimento que nos aporta múltiples beneficios, como por ejemplo que es de fácil digestión y que ayuda a recuperar la mucosa intestinal.

La bebida recibe su nombre de la acción de fermentación de los alimentos, es el arroz, uno de los cereales más consumidos en el mundo que da origen a esta deliciosa y refrescante bebida.

La chicha de arroz, bebida dulce y suave que por lo general gusta a todos los ecuatorianos y en muchos otros países andinos, se aprende a tomar desde temprana edad.

**PREPARACIÓN N°12**  
**CUADRO N.- 13**

Batido de Taxo.

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	14	37,83
Me gusta	12	32,44
No me gusta ni me disgusta	7	18,92
Me disgusta	4	10,81
Me disgusta mucho	-	-
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## GRÁFICO N.- 12



FUENTE: Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

## ANÁLISIS

La preparación obtuvo gran aceptabilidad ya que su dulce y delicado sabor encantó a los niños, quienes por lo general no ingieren batidos.

Un batido aporta gran cantidad de nutrientes ya que son elaborados con leche que es una gran fuente de proteínas, vitaminas y minerales y las frutas. Por lo tanto con los batidos, tendremos todas estas propiedades en un mismo vaso.

La vitamina C, debe reponerse día a día a través de alimentos, puesto que no se acumula en el organismo, y su exceso es eliminado en la orina. También se destruye muy fácilmente, por altas temperaturas, cocción, aire y luz. Por eso lo mejor es consumir frutas crudas para así asegurarnos la ingesta máxima de vitaminas.

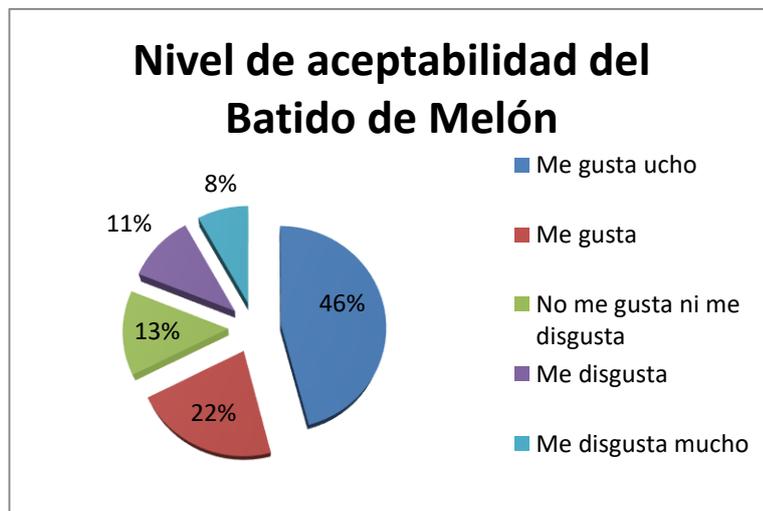
Más del 80% y hasta el 90% de la composición de la fruta es agua, Debido a este alto porcentaje de agua y a los aromas de su composición, la fruta es muy refrescante.

**PREPARACIÓN N°13**  
**CUADRO N.- 14**  
Batido de Melón

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	17	45,94
Me gusta	8	21,62
No me gusta ni me disgusta	5	13,52
Me disgusta	4	10,81
Me disgusta mucho	3	8,11
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

### GRÁFICO N.- 13



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.  
ELABORADO POR: Yaulema, A.

### ANÁLISIS

Los batidos son asequibles para todos los bolsillos, tienen la ventaja de estar en el mercado todo el año, ya que en cada temporada podemos encontrar muchas frutas que podemos emplear para elaborar esta bebida. Afortunadamente, existe una solución muy sencilla: la preparación de batidos, con una mezcla de ambos ingredientes y, podremos degustar en una amplísima variedad de sabores.

Por un lado, nos aporta una considerable cantidad de calcio, que proviene de la leche, y que es fundamental para el buen desarrollo óseo. Es importante señalar que es el alimento que posee una densidad mayor de calcio y que tomando diariamente un vaso de este producto se logra cubrir más de la tercera parte que necesita nuestro organismo, también contiene diferentes tipos de proteínas, entre ellas, la caseína, con propiedades anticancerígenas.

Aunque en menor cantidad que las frutas, también posee vitaminas como la vitamina A que se encuentra en los melocotones, melón o cerezas, la B en los cítricos e higos, entre otros, y la C sobre todo en cítricos y en las fresas. Además, muchas frutas poseen altas cantidades de fibra.

Con los batidos, se obtiene todas estas propiedades en un mismo vaso, de forma que se convierte en una bebida de lo más completa. Para elaborarla, sólo tenemos que mezclar los ingredientes: leche, fruta y azúcar al gusto, en un recipiente y batirlo hasta que adquiera una consistencia cremosa pero líquida.

**PREPARACIÓN N°14**  
**CUADRO N.- 15**  
Jugo de Pera

ACEPTABILIDAD	FRECUENCIA(#)	PORCENTAJE %
Me gusta mucho	5	13,52
Me gusta	7	18,91
No me gusta ni me disgusta	9	24,32
Me disgusta	10	27,03
Me disgusta mucho	6	16,22
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100 %</b>

FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

## GRÁFICO N.- 14



FUENTE: Alumnos Instituto de Sordos de Chimborazo.

ELABORADO POR: Yaulema, A.

## ANÁLISIS

Las frutas aportan naturalmente una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C, a más de que hidratan el organismo rápidamente, ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo, aportan fibras vegetales solubles.

La piel de la fruta es la que posee mayor concentración de fibra, pero también es donde nos podemos encontrar con algunos contaminantes como restos de insecticidas, que son difíciles de eliminar si no es con el pelado de la fruta.

La vitamina que más abunda en las frutas es la C, y lo que es importante de esta vitamina, es que nuestro organismo no la sintetiza, por eso la alimentación debe proveer la cantidad de vitamina C en la fruta es muy variada, siendo los kiwis, las fresas, las frambuesas y los cítricos quienes gozan de mayor contenido.

A pesar de las recomendaciones, muchas personas no consumen estos alimentos porque les resultan poco atractivos o inconsistentes.

## VI. CONCLUSIONES.

- Se determinó mediante el diagnóstico del tipo de alimentos entregados a los alumnos del albergue que no se les brinda un almuerzo variado, ya que existen diferentes alimentos del mismo tipo y de similar aporte nutritivo que se pueden ofrecer en el establecimiento.
- La Institución no cuenta con los recursos económicos necesarios, razón por la que en la nueva propuesta se incluyen alimentos de bajo costo pero de gran aporte nutritivo, tales como los tubérculos, verduras, leguminosas, frutas, cereales, carnes y lácteos.
- En las bebidas se incluye la utilización de productos artificiales como la gelatina, lo que puede ser reemplazado por un jugo natural o colada que les garantiza un consumo de vitaminas y minerales beneficiosos para la salud.
- Se diseñó menús agradables al paladar, y que se enfocan en la utilización de alimentos nutritivos, los cuales al realizar el test de escala hedónica obtuvieron gran aceptación por parte de los niños y adolescentes.

## **VII. RECOMENDACIONES.**

- Se recomienda al personal encargado de la alimentación del albergue diversificar la utilización de alimentos antes no incluidos en los menús, ya que esto les permitirá ofrecer a los alumnos una variedad de sabores y aporte nutritivo que favorecerán su desarrollo y desempeño.
  
- Se debe diversificar los productos gastronómicos con el fin de poder satisfacer los gustos de los alumnos y además brindar un mayor aporte nutritivo.
  
- Se recomienda la utilización de productos naturales y autóctonos de nuestro país; lo cual ayuda no solo al desempeño de los alumnos por sus valores nutritivos sino también a la economía de recursos pues son productos de bajo costo.
  
- Se recomienda la utilización de la propuesta gastronómica ya que les garantiza un consumo adecuado de nutrientes como: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

**Rombeau, J.L., Rolandelli, R.H.** Nutrición Clínica. 3° ed. México.  
McGraw Hill Interamericana. 695p.

**Calzada, R.** Crecimiento del niño, Fundamentos fisiopatológicos.  
México. Interamericana. 1998. 220p.

**Behrman, R. Kliegman, R. Jenson, H.** Tratado de Pediatría Nelson. 16°  
ed. México. McGraw Hill Interamericana. 1352p.

### **ALIMENTACIÓN (CONCEPTO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Alimento>

2010-06-27 (6).

### **CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES ( NIÑOS – ADOLESCENTES)**

<http://facemama.com/ninos-y-problemas->

2010-05-18 (11)

### **GASTRONOMÍA (CONCEPTO)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía>

2010-05-19 (3)

## **GASTRONOMÍA (HISTORIA)**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronomía>

2010-05-19 (4)

## **GASTRONOMÍA DE ECUADOR**

[http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom.](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom)

10-05-22 (5)

## **GRUPOS DE ALIMENTOS**

<http://www.elergonomista.com/alimentos>

2010-05-13 (8)

## **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

<http://www.alimentacion.interbusca.com/alimentos/>

2010-05-15 (7)

## **NECESIDADES NUTRICIONALES**

<http://proteinas.org.es/hidratos-carbonos-proteinas-grasas>

2010-05-02 (10)

## **NUTRICIÓN (CONCEPTO)**

<http://www.wikipedia.org/wiki/nutrici%C3%B3n>

2010-05-05 (9)

# PROPUESTA GASTRONÓMICA

## SOPAS

NOMBRE DE LA RECETA:		SOPA DE BOLAS DE MAÍZ				Código de Receta	E-001
		CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#):	12
		Tiempo de cocción: 45 min. Dificultad: **				Cantidad por porción (gr/ml):	90 gr.
		A	B		C	C/raciones	(B*C) / A
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
EC-11	Harina de maíz	454	0,6	gr.	250	20,8	0,33
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	20	1,7	0,04
L-03	Queso de Mes	454	2,5	gr.	125	10,4	0,69
FV-01	Cebolla Blanca	454	1	gr.	50	4,2	0,11
FV-08	Col	454	0,5	gr.	50	4,2	0,06
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	250	20,8	0,18
CR-03	Costilla de res	454	1,6	gr.	454	1,7	1,6
EC-08	Manteca de cerdo	200	0,5	gr.	20	0,8	0,05
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	10	0,8	0,03
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							3,07
Costo x ración MPD (10%)							0,28

### Preparación

- Mezclar la harina y la mantequilla, añadir poco a poco el agua con la sal, amasar y separar la masa en 12 porciones para formar las bolas, con el resto de la masa se hacen pequeñas bolas, las que se hunden con el dedo pulgar.
- Mezclar el queso con la cebolla picada en brunoise y con la manteca de cerdo.
- Trabajar cada bola de la masa y rellenar con el condumio de queso, verificar que las paredes de las bolas no queden muy gruesas.
- Preparar el refrito, añadir la costilla de res, 1500 ml de agua, la col y la leche, cocinar los ingredientes y mantener el hervor del caldo a temperatura constante.
- Añadir las bolas y las chuspas en el caldo, no tapar la cacerola.
- Al inicio, las bolas y chuspas van hacia el fondo de la cacerola, y están listas cuando flotan, perfumar con cilantro y servir.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
Harina de maíz	6,7	5,2	74,3
Mantequilla	0,5	85,9	0
Queso de mesa	21,7	14,7	3,1
Cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
Col	1,6	0,3	5,2
Leche	3,1	3,1	5,4
Costilla de res	21,2	1,6	0,5
Manteca de cerdo	0	99,9	0
Ajo	2,9	0,1	29,2
Comino	18	11,8	51,2
Cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	81,5	223,5	186,6

NOMBRE DE LA RECETA:		SANCOCHO PONDOA				Código de Receta	E-002	
		CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#)	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *				Cantidad por porción (gr/ml):	90 gr.	
		A	B			C	C/raciones	(B*C) / A
		Referencial de compra / salidas		Consumo en la receta			Total	
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total Cantidad requerida	Cantidad x ración	Costo requerido	
FV-10	Verde	454	0,5	gr.	300	30	0,33	
GT-02	Fréjol tierno	454	0,5	gr.	125	12,5	0,14	
FV-07	Camotes	454	2	gr.	125	12,5	0,55	
FV-05	Papas	454	0,4	gr.	250	25	0,22	
FV-11	Limón sutil	3	0,3	Unidad	3	0,3	0,3	
CR-03	Costilla de res	454	1,6	gr.	454	45,4	1,6	
EC-08	Mantecha de cerdo	200	0,5	gr.	20	2	0,05	
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	10	0,02	
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	1	0,07	
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	10	1	0,03	
SB	Agua	-	-	ml.	1500	150	-	
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-	
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-	
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-	
Costo Total MPD						3,31		
Costo x ración MPD (10%)						0,36		
Precio de Venta con IVA (12%)						0,41		

### Preparación:

- Pelar el verde, picar en brunoise y dejar reposar en abundante jugo de limón.
- Luego de cocinar la carne en 1500 ml de agua, cernir el fondo y separa la carne de los hueso para picar en cuadros pequeños.
- Incorporar al caldo el frejol tierno, el plátano picado y las papas, añadir la leche, cocinar hasta que se suavicen los ingredientes.
- Prepara el refrito con la manteca, ajo, cebolla, especias, sal y añadir al caldo.
- Rectificar los sabores y servir.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
Verde	1,1	0,2	38,8
Frejol tierno	10,4	0,4	29,3
Camotes	0,8	0,1	31
Papas	3,4	0,1	15,4
Limón sutil	1,3	0,1	8,6
costilla de res	21,2	1,6	0,5
manteca de cerdo	0	99,9	0
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
leche	3,1	3,1	5,4
ajo	2,9	0,1	29,2
comino	18	11,8	51,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	68	118,3	227,1

NOMBRE DE LA RECETA:		SOPA DE QUINUA			Código de Receta	E-003	
	CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#):	10	
	Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *				Cantidad por porción (gr/ml):	90 gr.	
	A	B		C	C/rationes	(B*C) / A	
	Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta			Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
EC-17	Quinoa	454	0,9	gr.	300	30	0,59
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	250	25	0,18
EC-18	Maní	454	0,8	gr.	50	5	0,09
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	20	2	0,04
EC-10	Harina de trigo	454	0,7	gr.	10	1	0,02
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
FV-05	Papa	454	0,4	gr.	454	75	0,4
CC-01	Carne de cerdo	454	1,5	gr.	750	75	2,48
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							3,81
Costo x ración MPD (10%)							0,42

### Preparación:

- Cocinar la carne de cerdo.
- A parte cocinar la quinoa.
- Incorporar cuando la quinoa espesa
- Preparar el refrito con la mantequilla, ajo, cebolla, sal, pimienta y comino, batir el

maní y a la harina en la leche y verter en el refrito.

- Unir todo y agregar las papas.
- Rectificar sabores y servir.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
quinua	14,2	4,1	66,2
leche	3,1	3,1	4,7
maní	30,9	48,5	16,3
mantequilla	0,5	85,9	0
harina de trigo	11,4	2,3	74,1
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
papa	3,1	3,1	15,4
carne de cerdo	18,8	13,8	0,5
pimienta	11,3	9,6	60,4
comino	18	11,8	51,2
Total	112,6	182,4	299,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA CHORREADA</b>			<b>Código de Receta</b>	E-004		
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	5		
	Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.		
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>		
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>				<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>		
EC-10	Harina de catilla	454	0,7	gr.	120	24	0,19	
EC-05	Huevo	1	0,12	Unid	1	0,2	0,12	
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	50	10	0,04	
L-02	Crema de leche	1000	3,75	ml.	50	10	0,19	
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	20	4	0,04	
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	5	1	0,02	
EC-01	Aceite	750	2,1	ml.	5	1	0,01	
SB	Agua	-	-	ml.	750	150	-	
EF-01	Orégano fresco	200	0,7	gr.	5	1	0,02	
EC-02	Sal	-	-	-	-	-	-	
EC-03	Pimienta	-	-	-	-	-	-	
<b>Costo Total MPD</b>							<b>0,62</b>	
<b>Costo x ración MPD ( 10 %)</b>							<b>0,14</b>	

### Preparación:

- Batir el huevo, posteriormente añadir la harina y la leche conjuntamente con la sal y la pimienta, incorporar hasta obtener una mezcla uniforme y dejar reposar unos minutos.
- Preparar un refrito con el aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta, luego agregar al agua con el orégano, cuando llega al punto ebullición agregar cucharadita a cucharadita

el batido de harina.

- Para finalizar añadir la crema y un toque de achiote.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
harina de castilla	10,5	1,3	74,1
huevo	12	10,7	2,4
leche	3,1	3,1	4,7
crema de leche			
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
ajo	2,9	0,1	29,2
aceite	0	99,9	0,1
orégano fresco	10,4	4,3	1,6
pimienta	11,3	9,6	60,4
Total	51,5	129,2	183,6

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA FRITA</b>			<b>Código de Receta</b>	E-005	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raiones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
EC -10	Harina de catilla	454	0,7	gr.	250	25	0,39
EC-05	Huevo	1	0,12	unid	1	0,1	0,12
L-01	Leche	1000	0,7	ml	250	25	0,18
L-03	Queso	454	2,5	gr	300	30	1,65
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr	20	2	0,04
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-02	Aceite	750	2,1	ml	5	0,5	0,01
SB	Agua	-	-	ml	1500	150	-
ES-01	Perejil	400	0,9	gr	10	1	0,02
AD-01	Sal	-	-		-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-		-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							2,43
<b>Costo x ración MPD (10%)</b>							0,27

### Preparación:

- Batir el huevo e incorporar la harina y la leche en forma alternada, salpimentar y mezclar bien.
- En un sartén añadir el aceite y freír la mezcla tratando de obtener porciones iguales.
- Preparar un refrito con el aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta, luego agregar al agua y el perejil repicado, cuando llega al punto ebullición lo mantener unos 5 minutos y retirar del fuego.
- Para servir, colocar tres porciones de queso y tres frituras y verter el caldo muy

caliente en cada plato.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
harina de castilla	11,4	2,3	74,1
huevo	12	10,7	2,4
leche	3,1	3,1	4,7
queso	18,9	14,6	2,5
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
ajo	2,9	0,1	29,2
aceite	0	99,9	0,1
perejil	3,3	1	13,1
pimienta	11,3	9,6	60,4
Total	64,2	141,5	197,6

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CAUCA DE SAL</b>				<b>Código de Receta</b>	E-006
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10
		<b>Tiempo de cocción: 30 min.</b> <b>Dificultad: *</b>				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
EC-15	Morocho partido	454	0,8	gr.	250	25	0,44
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	250	25	0,18
CC-01	Carne de cerdo	454	1,5	gr.	454	45,4	1,5
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr.	454	45,4	0,4
FV-01	Cebolla blanca	454	0,4	gr.	10	1	0,01
FV-02	Ajo	200	0,5	gr.	5	0,5	0,01
FV-13	Pimiento verde	200	0,5	gr.	50	5	0,13
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>2,66</b>
<b>Costo x ración MPD (10%)</b>							<b>0,29</b>

### Preparación:

- Cocinar el morocho remojado durante 5 minutos, luego enfriar, licuar con la leche y tamizamos.
- Elaborar un refrito con el aceite, achiote, cebolla, ajo, comino, sal y pimienta, luego agregar especias, añadir la carne troceada, la sofreír e incorporar el agua y cocinar por el tiempo de 20 minutos.
- Para finalizar la preparación agregar el morocho licuado y las papas picadas, rectificar sabores y servir.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
morocho partido	8,9	4,7	72,9
leche	3,1	3,1	4,7
carne de cerdo	18,8	13,8	0,5
papa chola	2,4	0	20,4
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento verde	1	0,4	6,3
comino	18	11,8	51,2
pimienta	11,3	9,6	60,4
Total	67,7	43,7	256,7

NOMBRE DE LA RECETA:		SOPA DE ALBÓNDIGAS			Código de Receta	E-007	
		CURSO DEL MENÚ:			Porciones(#):		10
		Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: **			Cantidad por porción (gr/ml):		90 gr.
		A	B		C	C/raciones	(B+C) / A
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CR-04	Lomo fino	1000	7,5	gr.	1000	100	7,5
EC-05	Huevo	1	0,12	Unidad	1	0,1	0,12
EC-19	Pan molido	454	1,2	gr.	200	20	0,53
FV-03	Zanahoria blanca	454	0,8	gr.	454	45,4	0,8
FV-01	Cebolla blanca	1000	1	gr.	10	1	0,01
GT-01	Arveja tierna	454	1,5	gr.	150	15	0,5
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	10	0,11
FV-02	Ajo	200	0,5	gr.	5	0,5	0,01
EC-03	Arroz	454	0,5	gr.	50	5	0,06
SB	Agua	-	-	ml.	1500	-	-
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							9,63
Costo x ración MPD (10%)							1,06

### Preparación:

- Cocinar la carne con sal y espumar, luego retirar la carne.
- Añadir al caldo la cebolla repicada con la zanahoria picada en láminas, las arvejas, el ajo, el tomate repicados y el arroz.
- Moler finamente la carne, mezclar con el huevo y el pan molido y especias, formar

las albóndigas para luego sofreírlas y añadir al caldo.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
lomo fino	21,2	1,6	0,5
huevo	12	10,7	2,4
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
arveja tierna	7,5	0,4	21,4
tomate	1	0,6	5,1
ajo	2,9	0,1	29,2
arroz	6,5	0,6	80,4
comino	18	11,8	51,2
pimienta	11,3	9,6	60,4
Total	81,7	35,6	261,7

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CALDO DE MENUDENCIAS</b>			<b>Código de Receta</b>	E-008	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CA-01	Menudencias	454	1,2	gr.	1000	100	2,64
FV-15	Zanahoria blanca	454	0,8	gr.	200	20	0,35
FV-04	Papa Nabo	454	0,6	gr.	100	10	0,13
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
GT-01	Arveja tierna	454	1,5	gr.	150	15	0,5
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr.	1000	100	0,88
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	5	0,5	0,02
EC-03	Arroz	454	0,5	gr.	50	5	0,06
ES-01	Perejil	400	0,9	gr.	5	0,5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>4,61</b>
<b>Costo x ración MPD (10%)</b>							<b>0,46</b>

### Preparación:

- En una cacerola honda colocar las menudencias, la zanahoria, los papa nabos, el arroz, ajo, la rama de cebolla blanca, la sal, y cubrimos con agua.
- Proceder a cocinar a fuego lento, espumando constantemente y rectificar el sabor.
- Cocinar las papas, escurrir y tapan la cacerola.
- Una vez cocinada la gallina se retira de la cacerola y se despresa.
- Para servir se decora el plato con una papa, se vierte un cucharón de caldo y se finaliza adornando con picadillo de cebolla con perejil.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
menudencias	17,6	20,3	0
papa nabo	0,8	0	6,5
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
arveja tierna	7,5	0,4	21,4
papa chola	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
arroz	6,5	0,6	80,4
perejil	3,3	1	13,1
Total	42,3	22,6	182,1

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA DE ACELGA</b>			<b>Código de Receta</b>	E-009	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-15	Acelga	1000	0,5	gr.	750	75	0,5
CR-01	Hueso blanco	454	1,2	gr	454	45,4	1,2
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-19	Cebolla paitaña	454	1	gr	10	1	0,02
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr	1000	100	0,88
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	gr	5	1	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>2,7</b>
<b>Costo x ración MPD</b>							<b>0,27</b>

### Preparación:

- Cocinar el hueso.
- Elaborar un refrito con aceite de achiote, cebolla finamente picada, ajo y pimienta, luego agregar el refrito al caldo en el que cocinamos el hueso.
- Agregar las papas troceadas y cuando ya casi estén cocinadas agregar la acelga

troceada y dejar cocinar durante minutos.

- Rectificar sabores, agregar la leche, aromatizar con culantro y servir.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
acelga	2,4	0,6	4,3
hueso blanco	21,2	1,6	0,5
leche	3,1	3,1	4,7
papa chola	2,4	0	20,4
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
ajo	2,9	0,1	29,2
aceite de achiote	11,4	7,5	66,6
cilantro	4,5	0,7	6,6
pimienta	11,3	9,6	60,4
Total	60,4	23,3	205,3

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CREMA DE TOMATE</b>			<b>Código de Receta</b>	E-010	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	200	15	0,22
EC-15	Maicena	400	1,7	gr.	20	2	0,09
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr	10	1	0,02
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
ES-01	Apio	400	0,9	gr	5	0,5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>0,43</b>
<b>Costo x ración MPD</b>							<b>0,04</b>

### Preparación:

- En una olla hacer un caldo con cebolla, ajo y apio.
- Pelar y licuar los tomates junto con la leche y la maicena.
- Pasar por un colador y agregar al caldo anterior.
- Dejar cocinar durante unos minutos, retirar la rama de cebolla y el apio.
- Agregar la mantequilla y rectificar la sal y servir acompañado de canguil

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
maicena	0,3	0,7	84,7
leche	3,1	3,1	4,7
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
ajo	2,9	0,1	29,2
apio	3,4	0,7	6,9
Total	12	5,4	141,7

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>LOCRO DE PAPA</b>			<b>Código de Receta</b>	E-011	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	5	1	0,01
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-19	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	1	0,02
FV-05	Papa	454	0,4	gr	1000	100	0,88
L-03	Queso	454	2,5	gr	200	20	1,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							2,11
Costo x ración MPD							0,21

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite de color.
- Colocar las papas pelada y cortadas en cubos con el refrito y dejar sancochar.
- Agregar agua y dejar cocinar de 25 a 30 minutos.
- Aromatizar con cilantro y servir con queso rallado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
aceite de achiote	11,4	7,5	66,6
leche	3,1	3,1	4,7
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
papa	3,1	3,1	15,4
queso	18,9	14,6	2,5
ajo	2,9	0,1	29,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	45,1	29,2	137,6

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA DE BERRO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-012	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-09	Berro	500	0,5	gr.	500	50	0,5
L-03	Queso	454	2,5	gr	200	20	1,1
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr	10	1	0,02
FV-05	Papa	454	0,4	gr	500	50	0,44
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	gr	5	1	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							2,16
<b>Costo x ración MPD</b>							0,22

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite de color.
- Colocar las papas pelada y cortadas en cubos con el refrito y dejar sancochar.
- Agregar agua y dejar cocinar de 25 a 30 minutos.
- Agregar el berro después de haberlo pasado 2 veces por agua caliente.
- Aromatizar con cilantro y servir con queso rallado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
berro	4,4	0,6	4
aceite de achiote	11,4	7,5	66,6
leche	3,1	3,1	4,7
cebolla	1,2	0,1	12,5
papa	3,1	3,1	15,4
queso	18,9	14,6	2,5
ajo	2,9	0,1	29,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	49,5	29,8	141,5

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CREMA DE APIO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-013	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>		
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-09	Fondo de pollo	1000	1,5	ml.	1000	100	1,5
CC-01	Apio	400	0,9	gr	50	5	0,11
EC-18	Zanahoria	454	0,8	gr.	150	15	0,26
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-01	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	1	0,02
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	20	2	0,04
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							2,02
Costo x ración MPD							0,2

### Preparación:

- En el fondo de pollo cocinar apio, zanahoria y cebolla.
- Licuar 2 tazas del fondo de pollo con las verduras junto con la leche y la maicena.
- Pasar por un colador y agregar al fondo de pollo restante.
- Agregar la mantequilla y dejar cocinar durante unos minutos, rectificar la sal y servir

acompañado de canguil y trocitos de pechuga de pollo.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
apio	3,4	0,7	6,9
leche	3,1	3,1	4,7
zanahoria	0,7	0,2	10
mantequilla	85,9	0	0
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
cilantro	4,5	0,7	6,6
ajo	2,9	0,1	29,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	106,2	5,6	76,6

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA DE FIDEO TOSTADO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-014	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
EC-12	Fideo	1000	1,5	gr.	750	75	1,5
L-03	Queso	454	1,5	gr	454	45,4	1,5
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-01	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	1	0,02
FV-05	Papa	454	0,4	gr	1000	100	0,88
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-04	Mantequilla	400	0,9	gr	5	0,5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							5,05
<b>Costo x ración MPD</b>							0,5

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite de color.
- Colocar las papas pelada y cortadas en cubos con el refrito y dejar sancochar.
- En un sartén colocar mantequilla y tostar el fideo.
- Agregar agua y añadir el fideo con las papas y el refrito y dejar cocinar de 25 a 30

minutos.

- Aromatizar con cilantro y servir con queso rallado.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
fideo	13	1,7	69,9
leche	3,1	3,1	4,7
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
papa	3,1	3,1	15,4
mantequilla	85,9	0	0
queso	18,9	14,6	2,5
ajo	2,9	0,1	29,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	132,6	23,4	140,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>TIMBUSHCA</b>			<b>Código de Receta</b>	E-015
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10
	<b>Tiempo de cocción: 40 min.</b>				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.
	<b>Dificultad: **</b>				<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>		
<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	
					<b>x ración</b>	
CR-03	Costilla de res	454	1,6	gr.	454	1,6
EC-18	Maní	454	2	gr.	50	0,22
FV-19	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	0,02
GT-06	Mote	454	0,5	gr	125	0,14
FV-05	Papa	454	0,4	gr	1000	0,88
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr	200	0,35
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,02
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml	5	0,01
ES-01	Perejil	400	0,9	gr	5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-
AD-02	Comino					
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>						<b>3,25</b>
<b>Costo x ración MPD</b>						<b>0,33</b>

### Preparación:

- Realizar un refrito.
- Sofreír la costilla de res.
- Agregar la cebolla y la zanahoria picada en cubos pequeños.
- Añadir las papas cortadas en cubos y el tomate en cubos.

- Diluir la pasta de maní, aromatizar con el cilantro y perejil.
- Colocar el mote y servir.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
Costilla de res	21,2	1,6	0,5
maní	29,6	46,3	15,1
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
papa	3,1	3,1	15,4
mote	2,1	0,6	23
zanahoria	18,9	14,6	2,5
ajo	2,9	0,1	29,2
aceite de achiote	11,4	7,5	66,6
perejil	3,3	1	13,1
comino	18	11,8	51,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>116,2</b>	<b>87,4</b>	<b>235,8</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CREMA DE CHOCLO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-016	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr	150	15	0,26
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-01	Cebolla	454	1	gr	10	1	0,02
GT-02	Choclo tierno	454	1	gr	200	20	0,44
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
ES-01	Perejil	400	0,9	gr	5	0,5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							2,06
Costo x ración MPD							0,21

### Preparación:

- En una olla hacer un caldo con la cebolla, zanahoria y ajo.
- Licuar el choclo crudo con dos tazas de caldo.
- Agregar el choclo licuado cocinar 20 minutos, salpimentar,
- Rectificar la sal, aromatizar con perejil y servir acompañado de papas fritas.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
leche	3,1	3,1	4,7
zanahoria	0,7	0,2	10
choclo tierno	5,1	3,4	49,2
cebolla	1,2	0,1	12,5
perejil	3,3	1	13,1
ajo	2,9	0,1	29,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	20,8	8,6	125,3

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA DE COLIFLOR</b>			<b>Código de Receta</b>	E-017	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 35 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-12	Coliflor	454	0,5	gr.	454	45,4	0,5
CR-03	Costilla de res	454	1,6	gr	454	45,4	1,6
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	100	10	0,07
FV-17	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	1	0,02
GT-01	Arveja	454	0,5	gr	125	12,5	0,14
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr	1000	100	0,88
GT-02	Choclo tierno	454	1	gr	200	20	0,44
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-08	Zanahoria	454	0,8	gr	150	15	0,26
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							3,72
Costo x ración MPD							0,37

### Preparación:

- Realizar un refrito.
- Sofreír la costilla de res.
- Agregar agua y cocinar con el choclo y las arvejas.
- Añadir las papas cortadas en cubos y la zanahoria en cubos pequeños y dejar

cocinar.

- Agregar la leche, rectificar sabores, aromatizar con el cilantro y servir.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
coliflor			
Costilla de res	21,2	1,6	0,5
maní	29,6	46,3	15,1
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
papa chola	2,4	0	20,4
choclo tierno	2,1	0,6	23
zanahoria	0,7	0,2	10
ajo	2,9	0,1	29,2
perejil	3,3	1	13,1
comino	18	11,8	51,2
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	85,9	62,4	181,7

NOMBRE DE LA RECETA:		SOPA DE BOLAS DE VERDE			Código de Receta	E-018	
		CURSO DEL MENÚ:			Porciones(#):		
		Tiempo de cocción: 45min. Dificultad: **			Cantidad por porción (gr/ml):		
		A	B	C	C/raciones		(B*C) / A
		Referencial de compra /			Consumo en la receta		
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
FV-09	Hueso blanco	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
CR-07	Carne molida res	454	1,5	gr	300	30	0,99
FV-19	Cebolla paiteña	454	1	gr	10	1	0,02
FV-02	Zanahoria	454	0,8	gr	100	10	0,18
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr	1000	100	0,88
FV-10	Verde	454	0,5	gr	908	90,8	1
GT-01	Arveja	454	1	gr	100	10	0,22
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr	20	2	0,04
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-02	Aceite de achiote	759	2,1	ml	5	0,5	0,01
FV-08	Col	454	0,5	gr	50	5	0,06
ES-01	Huevo	1	0,12	unidad	1	0,1	0,12
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,74
Costo x ración MPD							0,48

### Preparación:

- En una olla poner a cocinar el hueso con 3 verdes.
- Una vez cocinado el verde retirarlo y majarlo
- Rallar 3 verdes crudos y mezclarlos con los cocinados, agregar un huevo y la

mantequilla y formar una masa.

- En un sartén hacer un refrito con cebolla, ajo y aceite de achiote, incorporar la carne molida y dejarla cocinar. A esta preparación le agregamos arveja y zanahoria cocinada y mezclamos.
- Hacer varias porciones de masa de verde, colocar el relleno y formar las bolas.
- Añadir las papas cortadas en cubos y la zanahoria en cubos pequeños y dejar cocinar.
- Cuando las papas estén a medio cocinar añadir las bolas, rectificar sabores y

dejarlo cocinar por 20 minutos. Aromatizar con el cilantro y servir.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
hueso blanco	21,2	1,6	0,5
carne molida res	21,2	1,6	0,5
verde	1	0,2	42,1
cebolla paiteña	1,2	0,1	12,6
papa chola	2,4	0	20,4
arveja	2,1	0,6	23
zanahoria	0,7	0,2	10
ajo	2,9	0,1	29,2
aceite de achiote	11,4	7,5	66,6
col	1,2	0,1	6,3
huevo	12	10,7	2,4
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	81,8	23,4	220,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SOPA DE VERDURAS CON POLLO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-019	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra /</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CA-02	Pechuga de pollo	1000	2	gr.	1000	100	2
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr.	150	15	0,26
FV-18	Vainita	454	0,5	gr.	100	10	0,11
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr.	1000	100	0,88
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	5	0,5	0,02
EC-01	Aceite	750	2,1	ml.	5	0,5	0,01
ES-01	Perejil	400	0,9	gr.	5	0,5	0,01
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							3,31
Costo x ración MPD							0,33

### Preparación:

- En una olla sofreír la cebolla y ajo.
- Añadir agua y agregar la pechuga.
- Una vez cocinada la pechuga retírela y agregue las verduras y déjelas cocinar.
- Rectificar sabores, aromatizar con perejil y servir con pechuga desmenuzada.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pechuga de pollo	17,6	20,3	0
vainita	2	0,3	5,8
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
papa chola	2,4	0	20,4
aceite	0	99,9	0,1
zanahoria	0,7	0,2	10
ajo	2,9	0,1	29,2
perejil	3,3	1	13,1
Total	30,2	122	89,7

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>LOCRO DE ZAMBO CON CARNE DE CERDO</b>			<b>Código de Receta</b>	E-020	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 35 min. Dificultad: **			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	90 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-09	Zambo tierno	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
CC-01	Carne de cerdo	454	1,5	gr	300	30	0,99
EC-18	Maní	454	1	gr	10	1	0,02
L-01	Leche	454	0,8	gr	100	10	0,18
FV-01	Cebolla blanca	454	0,4	gr	1000	100	0,88
GT-10	Frejol tierno	454	0,5	gr	908	90,8	1
GT-03	Choclo	454	1	gr	100	10	0,22
FV-05	Papa	454	0,8	gr	20	2	0,04
FV-02	Ajo	200	0,6	gr	5	0,5	0,02
EC-08	Manteca de cerdo	759	2,1	ml	5	0,5	0,01
ES-01	Perejil	454	0,5	gr	50	5	0,06
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,74
Costo x ración MPD							0,48

### Preparación:

- Extraer la pulpa del zambo, repicar y colocar en una cacerola a fuego lento, retirar del fuego y cernir o licuar la mitad del cocido, volver al fuego, mezclar todo y añadir las papas los choclos cortados en rodajas y el fréjol.
- En un sartén freír la carne previamente troceada y salada, incorporamos a la sopa con las papas cortadas en trozos.
- Elaborar un refrito con la manteca de cerdo, achiote, cebolla finamente picada, ajo y pimienta, luego agregar al refrito la leche y el maní tostado y licuado, toda esta

preparación verter en la sopa.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
zambo tierno	0,8	0,1	6
carne de cerdo	18,8	13,8	0,5
maní	29,6	46,3	15,1
leche	3,1	3,1	4,7
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
frejol tierno	10,4	0,4	29,3
choclo tierno	2,1	0,6	23
papa	3,1	3,1	15,4
ajo	2,9	0,1	29,2
manteca de cerdo	0	99,9	0
perejil	3,3	1	13,1
cilantro	4,5	0,7	6,6
Total	79,9	169,3	154

## PLATOS PRINCIPALES

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SECO DE POLLO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-001	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	8	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	200 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CA-01	Pollo	454	1,2	gr.	1500	187,5	3,96
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr.	100	12,5	0,18
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
EC-13	Cerveza	750	0,85	ml.	250	31,25	0,28
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	0,25	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	25	4,17	0,08
FV-13	Pimiento rojo	200	0,5	gr.	50	6,25	0,13
EC-02	Achiote	750	1,5	ml.	5	175	0,01
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,85
Costo x ración MPD							0,61

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla, ajo, pimiento y zanahoria.
- Agregar el pollo despresado y condimentado con sal, pimienta y comino.
- Agregar el tomate picado en pequeños dados.
- Añadir la cerveza y dejar cocinar durante 30 minutos.
- Rectificar sabores si es necesario y servir acompañado de arroz.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pollo	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
zanahoria	0,7	0,2	10
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento rojo	1	0,4	6,3
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	59,7	41,1	202,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>BISTEC DE HÍGADO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-002	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Hígado de res	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							5,51
Costo x ración MPD							0,55

### Preparación:

- Filetear el hígado y condimentar los filetes con sal, pimienta y comino.
- Freír los filetes y una vez fritos agregar la cebolla y el pimiento.
- Agregar el tomate picado en dados y deje cocinar toda la preparación por 10

minutos.

- Rectificar sabores y aromatizar con culantro picado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
hígado de res	19,6	6,4	1,9
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento	1	0,4	6,3
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	61	27	194,7

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CHULETA DE CERDO CON PAPAS SUDADAS</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-003	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CC-02	Chuleta de cerdo	1000	3,8	gr.	1500	150	5,7
EC-01	Aceite	750	2,1	ml.	60	6	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
ES-01	Perejil	400	0,9	gr.	20	2	0,04
FV-05	Papas	454	0,4	gr.	908	90,8	0,8
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	20	2	0,04
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							6,79
Costo x ración MPD							0,68

### Preparación:

- Condimentar las chuletas con sal, pimienta, ajo y comino.
- Freír las chuletas.
- Pelar y cocinar las papas con sal, pero no dejar que se pase la cocción.
- Escurrir las papas y en una sartén poner mantequilla a derretir, una vez derretida la

mantequilla colocar las papas y saltearlas y espolvorearlas con perejil finamente

picado.

- Servir con arroz y ensalada.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
chuleta de cerdo	19,6	6,4	1,9
aceite	0	99,9	0,1
ajo	2,9	0,1	29,2
mantequilla	0,5	85,9	0
papa	3,1	3,1	15,4
perejil	3,3	1	13,1
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>51,9</b>	<b>208,9</b>	<b>117,5</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>PESCADO AL HORNO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-004	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
PM-01	Filete de pescado	454	2,8	gr.	1200	120	7,4
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-11	Limón	3	0,3	Unidad	3	0,3	0,3
EC-13	Aceite de oliva	150	3,06	ml.	20	2	0,41
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>8,32</b>
<b>Costo x racion MPD</b>							<b>0,83</b>

### Preparación:

- Mezclar en un recipiente el jugo de limón, el perejil, el ajo finamente picado, la sal y la pimienta.
- Colocar las rodajas de pescado en una fuente refractaria, cubrir con el preparado anterior y dejar macerar por una hora en el refrigerador.
- Una vez macerado el pescado, cubrirlo con papel aluminio y llevarlo al horno

precalentado a una temperatura alta durante 10 a 15 minutos.

- Sírvalo caliente acompañado de patacones y ensalada.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
filete pescado	19,5	0,5	0
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
limón	1,3	0,1	8,6
aceite de oliva	0	52,3	0,1
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>30,6</b>	<b>53,7</b>	<b>64,9</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>MILANESA DE POLLO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-005	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Pechuga de pollo	454	1,8	gr.	1000	120	4,75
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Pan molido	454	1,2	gr.	200	20	0,53
EC-02	Aceite	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-05	Huevo	1	0,12	Unidad	1	0,1	0,12
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>5,67</b>
<b>Costo x ración MPD</b>							<b>0,57</b>

### Preparación:

- Filetear las pechugas de pollo y condimentar los filetes con sal, pimienta y comino.
- Freír los filetes y una vez fritos agregar la cebolla y el pimiento.
- Agregar el tomate picado en dados y deje cocinar toda la preparación por 10

minutos.

- Rectificar sabores y aromatizar con culantro picado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pechuga de pollo	17,6	20,3	0
aceite	0	99,9	0,1
ajo	2,9	0,1	29,2
pan molido	10,3	0,3	55,6
huevo	12	10,7	2,4
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>65,3</b>	<b>143,8</b>	<b>145,1</b>

NOMBRE DE LA RECETA:		CARNE GUISADA CON VERDURAS			Código de Receta	PP-006	
		CURSO DEL MENÚ:			Porciones(#):	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *			Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.	
		A	B	C	C/raciones	(B*C) / A	
		Referencial de compra / salidas de inventario		Consumo en la receta			Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CR-06	Carne de res	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr.	150	15	0,26
FV-18	Vainita	454	0,35	gr.	150	15	0,11
EC-02	Aceite de achote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							5,88
Costo x ración MPD							0,58

### Preparación:

- Sofreír la carne cortada en cubos junto con todas las verduras, a excepción de los tomates.
- Licuar el tomate, cernir y reservar el jugo.
- Agregar el jugo de tomate al sofrito, si hace falta líquido para cubrir añadir agua.
- Rectificar sabores y dejar cocinar hasta que las verduras estén suaves y el jugo

espeso

- Servir con arroz y maduro al horno.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne de res	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
zanahoria	0,7	0,2	10
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento rojo	1	0,4	6,3
vainita	2	0,3	5,8
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>61,7</b>	<b>41,4</b>	<b>208,6</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>TALLARÍN CON ALBÓNDIGAS EN SALSA BOLONESA</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-007	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	<b>Tiempo de cocción: 20 min.</b>				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
	<b>Dificultad: *</b>				<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>			
<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>				<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Carne molida	454	1,5	gr.	908	90,8	3
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
EC-20	Tallarín	400	1,3	gr.	800	80	2,6
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	100	10	0,02
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
EF-01	Oregano	200	0,7	gr.	5	0,5	0,02
EF-02	Albahaca	200	0,7	gr.	10	1	0,04
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-21	Azucar	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>6,06</b>
<b>Costo x ración MPD</b>							<b>0,61</b>

### Preparación:

- En una olla poner tomate, cebolla, ajo, aceite, albahaca, orégano, carne molida condimentada con sal pimienta y comino.
- Mezclar para que se fusionen y se cocine la carne molida.
- Agregar una taza de agua, puré de tomate y una pizca de azúcar para

contrarrestar la acidez del tomate.

- Dejar cocinar por unos minutos y retirar del fuego.
- Cocinar los tallarines, escurrirlos y servir con la salsa boloñesa.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne molida	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
tallarín	13,4	0,5	72,9
ajo	2,9	0,1	29,2
orégano	10,4	4,3	65,1
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	81,8	45,3	324,5

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>FRICASÉ DE POLLO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-008	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: **			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Pollo	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	50	5	0,11
FV-13	Champiñones	250	1	gr.	150	15	0,6
EC-02	Mantequilla	454	0,8	gr.	15	1,5	0,02
EF-02	Tomillo	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							5,58
Costo x racion MPD							0,56

### Preparación:

- Sazonar el pollo con sal, pimienta y tomillo.
- En un sartén calentar la mantequilla a fuego alto y dorar los ajos, añadir la cebolla en tiras y sofreír.
- Incorporar el pollo y dorarlo, añadir tres tazas de agua caliente y cocinar a fuego lento.
- Una vez listo el pollo, retírelo y reserve el caldo de cocción.
- En un sartén saltear los champiñones, añadir maicena y remover constantemente.

- Agregar la preparación al caldo, dejar espesar e incorporar nuevamente el pollo.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pollo	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
ajo	2,9	0,1	29,2
champiñones	2,4	0,3	0,2
mantequilla	11,4	7,5	66,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	40	29	115,1

NOMBRE DE LA RECETA:		PAPAS CON CUERO			Código de Receta	PP-009		
	CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#):	10		
	Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: **				Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.		
	A	B		C	C/raciones	(B*C) / A		
	Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta			Total	
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido	
					Cantidad requerida	x ración		
CC-06	Cuero de cerdo	454	1,8	gr.	1000	100	3,96	
FV-14	Papas	454	0,4	gr.	908	90,8	0,8	
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1	
FV-19	Cebolla blanca	454	1	gr.	150	4,17	0,33	
EC-18	Maní	200	0,5	gr.	20	2	0,05	
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17	
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	20	2	0,14	
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-	
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-	
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-	
Costo Total MPD							5,55	
Costo x ración MPD							0,55	

### Preparación:

- Cocinar el cuero con sal en una olla de presión durante 20 minutos y cortarlo en cuadros. Reservar el caldo de cocción del cuero.
- Hacer un refrito con la cebolla picada, el ajo y el aceite de achiote. Agregar el refrito al caldo de cocción que reservamos e incorporar la leche.
- Agregar las papas cortadas en trozos y dejar cocinar, cuando las papas estén listas

añadir el cuero.

- Si es necesario rectificar sabores y dejar hervir durante 2 minutos más.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
cuero de cerdo	62,1	29,6	0
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
papa	3,1	3,1	15,4
maní	29,6	46,3	15,1
ajo	2,9	0,1	29,2
leche	3,1	3,1	4,7
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>102,4</b>	<b>199,9</b>

NOMBRE DE LA RECETA:		CARNE A LA PLANCHA CON MOTE GUISADO			Código de Receta	PP-010	
		CURSO DEL MENÚ:			Porciones(#):	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *			Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.	
		A	B	C	C/raciones	(B°C) / A	
		Referencial de compra / salidas de inventario		Consumo en la receta			Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CR-06	Carne de res	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	150	4,17	0,33
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
GT-06	Mote cocinado	454	0,5	gr.	681	68,1	0,75
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	10	1	0,07
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							6,28
Costo x ración MPD							0,63

### Preparación:

- Filetear la carne, condimentarla con sal, pimienta y comino.
- Colocar los filetes a la plancha caliente hasta que estén listos por ambos lados.

### Mote guisado:

- En una olla hacer un refrito con la cebolla, ajo y aceite de achiote, añadir el tomate picado en dados pequeños y sazonar.
- Batir el huevo con la leche y añadirlo al refrito, revolviendo constantemente.

- Agregar el mote y dejar hervir por 5 minutos.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne de res	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
mote cocinado	2,1	0,6	23
leche	3,1	3,1	4,7
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	63,2	44,2	214,2

NOMBRE DE LA RECETA:		SUDADO DE PESCADO			Código de Receta	PP-011	
		CURSO DEL MENÚ:			Porciones(#):	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.	
		A	B		C	C/raciones	(B*C) / A
		Referencial de compra / salidas de inventario		Consumo en la receta			Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
PM-01	Filete de pescado	454	2,8	gr.	1200	120	7,4
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD						8,16	
Costo x ración MPD						0,82	

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, ajo y tomate.
- Una vez listo el refrito colocar el pescado troceado y sazonado.
- Dejar cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté tierno.
- Servir caliente con arroz.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
filete pescado	19,5	0,5	0
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
cebolla	1,2	0,1	12,5
pimiento	1	0,4	6,3
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	60,9	21,1	192,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>POLLO AL HORNO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-012	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	8	
		Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b> <b>Cantidad requerida</b>	<b>Cantidad</b> <b>x ración</b>	<b>Costo requerido</b>
CR-06	Pollo	454	1,2	gr.	1200	120	3,17
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	10	1	0,03
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							3,79
Costo x ración MPD							0,38

### Preparación:

- Hacer un adobo para el pollo licuando el ajo, pimienta, comino, sal y un poco de agua.
- Colocar el pollo en la preparación y dejarlo adobar de 45 a 60 minutos.
- Poner el pollo en una lata, pintarlo con achiote y llevarlo al horno aproximadamente

40 minutos hasta que esté cocinado y dorado.

- Servir con arroz y ensalada.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pollo	17,6	20,3	0
ajo	2,9	0,1	29,2
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	43	32,9	87,8

NOMBRE DE LA RECETA:		CARNE AL JUGO CON TORTILLAS DE YUCA			Código de Receta	PP-013	
	CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#):	10	
	Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: *				Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.	
	A	B		C	C/raciones	(B*C) / A	
	Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		Total	
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CR-06	Carne de res	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento rojo	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite deachiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-13	Cerveza	750	0,85	ml.	250	25	0,28
FV-24	Yuca	454	0,3	gr.	1500	150	1
L-03	Queso	454	2,5	gr.	227	22,7	1,25
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							8,04
Costo x ración MPD							0,8

### Preparación:

- Cortar la carne en trozos pequeños, condiméntela y sofría con la cebolla picada.
- Licuar el tomate, cernir y reservar el jugo.
- Agregar el jugo de tomate y la cerveza y cocinar hasta que esté suave.

### Tortillas de yuca

- Cocinar la yuca en trozos con sal y pasarlos por una prensa puré.
- Añadir queso desmenuzado y amasar la preparación.
- Formar las tortillas y llevarlas a la plancha hasta que se dore por ambos lados.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne de res	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento	1	0,4	6,3
yuca	0,6	0,2	35,3
achiote	11,4	7,5	66,6
queso	18,9	14,6	2,5
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	78,5	55,7	230,6

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>SECO DE CHIVO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-014	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: **			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CB-06	Carne de chivo	454	1,8	gr.	2000	120	4,75
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento rojo	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
FV-05	Papas	454	0,4	gr.	908	90,8	0,8
EC-13	Cerveza	750	0,85	ml.	250	25	0,28
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							6,39
Costo x ración MPD							0,64

### Preparación:

- Cortar la carne en trozos pequeños, condiméntela y sofría con la cebolla picada.
- Licuar el tomate, cernir y reservar el jugo.
- Agregar el jugo de tomate y la cerveza y cocinar hasta que esté suave.
- Rectificar sabores y servir acompañado de arroz, papas, aguacate y una rodaja de

tomate.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne de chivo	20,9	2,4	0,6
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento	1	0,4	6,3
papa	3,1	3,1	15,4
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	65,4	26,1	208,8

NOMBRE DE LA RECETA:		GUATITA				Código de Receta	PP-015
		CURSO DEL MENÚ:				Porciones(#):	10
		Tiempo de cocción: 40 min. Dificultad: **				Cantidad por porción (gr/ml):	150 gr.
		A	B		C	C/raciones	(B*C) / A
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
						x ración	
CR-08	Panza	454	1,3	gr.	1200	120	3,44
FV-05	Papas	454	0,4	gr.	1000	100	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	15	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-18	Maní	454	0,8	gr.	50	5	0,09
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	125	12,5	0,09
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,38
Costo x ración MPD							0,44

### Preparación:

- En una olla grande poner el mondongo lavado con agua, culantro, ajo, sal y comino. Hágalo hervir hasta que el mondongo se haya suavizado, aproximadamente unas 2 horas.
- Retirar el mondongo del agua. Mientras tanto diluya la mantequilla de maní con ½ taza de leche. Cuando el mondongo se haya enfriado píquelos en pedacitos muy pequeños.
- Preparar un refrito o sofrito con la mantequilla, achiote, comino, sal, orégano, cebolla, pimiento, tomate y ajo, cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves y casi transparentes, unos 5 minutos.
- Poner la salsa licuada, 2 tazas de caldo del mondongo, las papas picaditas y el mondongo picado en una olla grande, hágalo hervir hasta que las papas estén

listas.

- Servir acompañada de arroz y aguacate.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
panza			
cebolla	1,2	0,1	12,5
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento	1	0,4	6,3
papa	3,1	3,1	15,4
maní	29,6	46,3	15,1
leche	3,1	3,1	4,7
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	63,4	65,6	141

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ARROZ RELLENO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-016	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Arroz	454	0,45	gr.	908	90,8	0,9
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	100	12,5	0,11
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	150	4,17	0,33
FV-13	Pimiento	200	0,5	gr.	20	2	0,05
CA-01	Pollo	454	1,2	gr.	1200	120	3,17
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							4,83
<b>Costo x ración MPD</b>							0,48

### Preparación:

- Hacer un arroz clásico.
- En una olla cocinar el pollo, una vez cocinado retirarlo del fuego, esperar que se enfríe y desmenuzarlo.
- En una sartén agregar aceite de achiote, cebolla en pluma, pimiento y ajo.
- Cuando la cebolla esté transparente añadir el pollo sazonado con ajo, pimienta,

comino y sal; sofreír por unos minutos.

- Mezclar esta preparación con el arroz, hasta obtener una mezcla homogénea.
- Servir acompañado de ensalada.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pollo	17,6	20,3	0
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	2,4	0	20,4
ajo	2,9	0,1	29,2
pimiento	1	0,4	6,3
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	59	40,9	192,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>POLLO AL VAPOR</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-017	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CR-06	Pollo	454	1,2	gr.	1500	120	3,96
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EC-01	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,06
Costo x ración MPD							0,41

### Preparación:

- Despresar el pollo y sazonarlo con sal, pimienta, ajo y comino.
- Colocar las presas de pollo en una olla vaporera y dejar cocinar aproximadamente

45 minutos.

- Cuando el pollo esté listo retirar y servir con arroz y ensalada.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
pollo	17,6	20,3	0
ajo	2,9	0,1	29,2
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	43	32,9	87,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>PESCADO FRITO</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-018	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
PM-06	Filete de pescado	454	2,8	gr.	1200	120	7,4
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	3	0,3	0,3
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
EC-02	Aceite	750	2,1	ml.	60	6	0,17
EC-10	Harina	454	0,6	gr.	150	15	0,19
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							8,16
Costo x ración MPD							0,82

### Preparación:

- Condimentar los filetes de pescado con sal, pimienta, ajo y jugo de limón.
- Enharinar los filetes y darles ligeros golpes para eliminar el exceso de harina.
- Freír los filetes en una sartén con aceite bien caliente.

- Servir con arroz, menestra de lenteja y encurtido.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
filete pescado	19,5	0,5	0
limón	2,4	0	20,4
aceite	0	99,9	0,1
harina	10,5	1,3	74,1
ajo	2,9	0,1	29,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>39,8</b>	<b>102,5</b>	<b>130,4</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>TALLARINES CARBONARA</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-019	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: **			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
CC-05	Jamón	1000	6,8	gr.	500	50	3,4
FV-14	Huevos	1	0,12	Unidad.	1	0,1	0,12
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
L-02	Crema de leche	1000	3,75	ml.	50	10	0,19
EC-13	Mantequilla	454	0,8	gr.	10	1	0,02
EC-02	Aceite	750	2,1	ml.	10	1	0,03
EC-20	Tallarín	400	1,3	gr.	800	80	2,6
ES-10	Nuez moscada	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							<b>6,46</b>
<b>Costo x ración MPD</b>							<b>0,65</b>

### Preparación:

- Cocinar los tallarines y escurrirlos.
- En una olla poner aceite, ajo, y el jamón repicado y freírlo.

- Aparte batir los huevos mezclamos con la crema de leche.
- A esta mezcla agregar el jamón frito dejar que se fusionen.
- Añadir la mantequilla y la nuez moscada y dejar hervir.
- Retirar del fuego y servir con los tallarines.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
jamón	27,5	8	2,2
tallarín	13,4	0,5	72,9
aceite	0	99,9	0,1
crema de leche	1,6	33	7
huevo	12	10,7	2,4
mantequilla	11,4	7,5	66,6
ajo	2,9	0,1	29,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>73,3</b>	<b>160,4</b>	<b>187,4</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>CARNE A LA PLANCHA</b>			<b>Código de Receta</b>	PP-020	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	120 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		Total
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
CR-06	Carne de res	454	1,8	gr.	1200	120	4,75
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	15	1,5	0,1
EC-10	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							4,85
Costo x ración MPD							0,49

### Preparación:

- Filetear la carne y condimentar los filetes con sal, pimienta y comino y ponerlos en la plancha caliente.
- Acompañar con arroz y ensalada.



## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
carne de res	17,6	20,3	0
ajo	2,9	0,1	29,2
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	43	32,9	87

## GUARNICIONES

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>PURÉ DE ZANAHORIA BLANCA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-001	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		<b>Tiempo de cocción: 20 min.</b> <b>Dificultad: *</b>			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-03	Zanahoria blanca	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-06	Lechuga	454	0,4	gr.	125	12,5	0,11
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							1,55
<b>Costo x ración MPD</b>							0,17

### Preparación:

- Cocinar la zanahorias y escurrir el agua.
- Prensar las zanahoria hasta obtener un puré homogéneo.
- En un sartén, sofreír en la mantequilla la cebolla, condimentar con la sal y la

pimienta.

- Mezclar el puré de la zanahoria con el refrito.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
zanahoria	0,7	0,2	10
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
lechuga	0,7	0,2	2,2
mantequilla	11,4	7,5	66,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>18,6</b>	<b>8,8</b>	<b>96,5</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>PURÉ DE PAPA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-002	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
FV-05	Papas	454	0,4	gr.	1000	100	0,88
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
EC-04	Mantequilla	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	10	1	0,03
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,15
Costo x ración MPD							0,12

- Cocinar las papas y escurrir el agua.
- Prensar las papas hasta obtener un puré homogéneo.
- En un sartén, sofreír en la mantequilla la cebolla, condimentar con la sal y la

pimienta.

- Mezclar el puré de papas con el refrito.

#### **APOORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO**

<b>Alimentos</b>	<b>Proteínas (gr)</b>	<b>Grasas (gr)</b>	<b>Carbohidratos (gr)</b>
papa	3,1	3,1	15,4
achiote	11,4	7,5	66,6
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
mantequilla	11,4	7,5	66,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>31,7</b>	<b>19</b>	<b>166,3</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA RUSA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-003	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	5	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-05	Papa chola	454	0,4	gr.	908	90,8	0,8
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr.	250	25	0,44
FV-01	Arveja	454	0,5	gr.	250	25	0,28
EC-05	Mostaza	240	1,15	gr.	15	1,5	0,08
L-03	Mayonesa	240	1,5	gr.	25	2,5	0,16
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,76
Costo x ración MPD							0,18

### Preparación:

- Cocinar las papas picadas en cubos y escurrirlas.
- Cocinar la zanahoria en dados y la arveja, luego escurrirlas.

- Mezclar todos los ingredientes y añadir la mayonesa y la mostaza.
- Una vez mezclado todo sazonar con sal y pimienta al gusto.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
papa	3,1	3,1	15,4
zanahoria	0,7	0,2	10
arveja	2,1	0,6	23
pimienta	4,5	0,7	6,6
<b>Total</b>	<b>10,4</b>	<b>4,6</b>	<b>55</b>

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>MENESTRA DE LENTEJA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-004	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: **			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
GT-04	Lenteja	454	1	gr.	454	454	1
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	4	0,67	0,01
FV-02	Ajo	200	0,6	gr.	25	2,5	0,08
EC-02	Aceite de achiote	750	2,1	ml.	10	1	0,03
AD-02	Comino	-	-	-	-	-	-
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-05	Cilantro	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,12
Costo x ración MPD							0,12

### Preparación:

- Realizar un refrito con el aceite de achiote, ajo, sal y comino.
- Pre cocer la lenteja con sal, reservar la mitad y la otra mitad licuar, todo añadir al refrito con todo el caldo en el que se lo cocinó, para finalizar rectificar sabores y

añadir el cilantro repicado.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
lenteja	21,9	0,9	62,3
cebolla blanca	1,2	0,1	12,5
ajo	2,9	0,1	29,2
achiote	11,4	7,5	66,6
comino	18	11,8	51,2
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	59,9	21,1	228,4

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE RÁBANO Y CHOCHOS</b>			<b>Código de Receta</b>	G-005	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-20	Rábano	454	0,5	gr.	454	45,4	0,5
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	40	1	0,09
GT-05	Chochos	454	0,5	gr.	250	25	0,28
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							0,97
Costo x ración MPD							0,1

### Preparación:

- Picar la cebolla en aros finos y poner a curtir con el jugo de limón y la sal.
- Hacer finas rodajas con los rábanos y ponerlos en agua con sal para que salga el picante de los rábanos.
- Escurrir los rábanos y mezclar con la cebolla curtida y los chochos pelados.

- Sazonar si es necesario con sal y pimienta al gusto.

#### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
rábano	0,7	0,1	5,2
chochos	17,3	7,4	3,6
cebolla	1,2	0,1	12,5
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	25	8,4	36,5

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-006	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
FV-17	Zanahoria	454	0,8	gr.	454	45,4	0,8
FV-08	Col	454	0,5	gr.	454	45,4	0,5
EC-04	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
FV-07	Mayonesa	240	1,5	gr.	100	10	0,63
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							2,03
Costo x ración MPD							0,2

### Preparación:

- Picar la col finamente y blanquearla. Escurrir y dejar enfriar.
- Pelar la zanahoria y rallarla.
- Mezclar la col y la zanahoria.
- Hacer un aderezo con la mayonesa, jugo de limón, sal y pimienta.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
col	1,6	0,3	5,2
zanahoria	0,7	0,2	10
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	8,1	1,3	30,4

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA BLANCA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-007	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/rações</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-12	Coliflor	454	0,5	gr.	454	45,4	0,5
F-09	Manzana	454	1	gr.	150	15	0,5
GT-03	Choclo	454	1	gr.	150	15	0,5
FV-07	Mayonesa	240	1,4	gr.	50	5	0,29
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,79
Costo x ración MPD							0,18

### Preparación:

- Trocear la coliflor y cocinarla.
- Cocinar el choclo y escurrirlo.
- Pelar la manzana y picarla en dados pequeños.
- Mezclar todo y añadir la mayonesa.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
coliflor	2,5	0,2	5,1
manzana	0,3	0,2	15,1
choclo	3,3	1,8	26,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	10,6	2,9	53,4

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE VAINITA Y ZANAHORIA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-008	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-03	Zanahoria	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-26	Cebolla perla	454	1	gr.	10	1	0,02
EC-04	Vainita	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-07	Limon	454	0,4	gr.	125	12,5	0,11
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,55
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Picar la cebolla en julianas y curtirla con el jugo de limón y la sal.
- Picar la zanahoria y la vainita y cocinarlas. Escurrirlas y dejarlas enfriar.
- Mezclar las verduras con la cebolla, agregar pimienta al gusto y si desea espolvorear un poco de orégano seco.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
cebolla perla	1,2	0,1	12,5
zanahoria	0,7	0,2	10
vainita	2	0,3	5,81
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	9,7	1,4	43,51

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE FREJOL</b>			<b>Código de Receta</b>	G-009	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	A	B		C	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>	
	Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
GT-02	Frejol	454	0,5	gr.	908	90,8	1
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	20	2	0,04
EC-04	Tomate	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,36
Costo x ración MPD							0,14

### Preparación:

- Cocinar el frejol y escurrirlo.
- Picar la cebolla blanca en cubos y agregar el jugo de limón y sal.
- Picar el tomate en cubos pequeños y mezclar con el frejol.
- A esta mezcla adicionar la cebolla y remover todo.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
frejol	10,2	0,4	28,3
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	1	0,6	5,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	18,2	1,9	61,1

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE REMOLACHA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-010	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		<b>Tiempo de cocción: 25 min.</b> <b>Dificultad: *</b>			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-25	Remolacha	454	0,6	gr.	500	100	0,66
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	60	1	0,13
ES-05	Culantro	-	-	-	-	-	-
FV-17	Zanahoria	454	0,5	gr.	200	12,5	0,22
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,11
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Cocinar la remolacha y la zanahoria. Dejar enfriar y picar en dados pequeños.
- Picar la cebolla en juliana y blanquearla para que no esté picante.
- Mezclar la cebolla con la remolacha y la zanahoria.
- Agregar jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Aromatizar con culantro picado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
remolacha	1,3	0,1	9,5
cebolla perla	1,2	0,1	12,5
culantro	4,5	0,7	6,6
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	12,8	1,7	43,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE AGUACATE</b>			<b>Código de Receta</b>	G-011
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10
	Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>
FV-23	Aguacate	454	1,5	gr.	600	1,98
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	50	0,11
EC-14	Tomate	454	0,5	gr.	125	0,14
FV-11	Limon	1	0,1	Unidad.	1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-
Costo Total MPD						1,55
Costo x ración MPD						0,17

### Preparación:

- Curtir la cebolla picada en juliana con jugo de limón, sal y pimienta.
- Picar los tomates en cubos.
- Pelar el aguacate y picarlo en cubos.
- Mezclar el tomate y aguacate con la cebolla.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
aguacate	1,4	17,3	0,6
cebolla	1,2	0,1	12,5
tomate	1	0,6	5,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	9,4	18,8	33,4

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE ARVEJA Y TOMATE</b>			<b>Código de Receta</b>	G-012	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-01	Arveja	454	0,5	gr.	908	90,8	1
FV-26	Cebolla perla	454	1	gr.	50	5	0,11
EC-04	Tomate	454	0,5	gr.	150	15	0,17
FV-07	Limón	1	0,1	Unidad.	1	0,1	0,1
ES-01	Perejil	400	0,9	gr.	10	1	0,02
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,39
Costo x ración MPD							0,14

### Preparación:

- Curtir la cebolla picada en brunoise con jugo de limón, sal y pimienta.
- Cocinar la arveja, escurrir y dejar enfriar.
- Picar el tomate en dados y mezclar con la arveja y la cebolla.
- Aromatizar con perejil picado.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
cebolla perla	1,2	0,1	12,5
lechuga	0,7	0,2	0,3
orégano	10,4	4,3	65,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	19,1	6	98,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA FRESCA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-013	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	<b>Tiempo de cocción: 15 min.</b> <b>Dificultad: *</b>				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-14	Tomate	454	0,5	gr.	454	45,4	0,5
FV-23	Cebolla perla	454	1	gr.	10	1	0,02
FV-06	Lechuga	454	0,4	gr.	125	12,5	0,11
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
EF-010	Oregano	200	0,7	gr.	5	0,1	0,02
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
<b>Costo Total MPD</b>							1,55
<b>Costo x ración MPD</b>							0,17

### Preparación:

- Cortar la cebolla en juliana.
- Trocear la lechuga.
- Picar el tomate en cubos.
- Hacer un aderezo con el jugo de limón, sal, pimienta y orégano.
- Mezclar la cebolla, tomate y lechuga y añadir el aderezo.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
cebolla perla	1,2	0,1	12,5
lechuga	0,7	0,2	0,3
orégano	10,4	4,3	65,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	19,1	6	98,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE PEPINILLO</b>			<b>Código de Receta</b>	G-014	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-03	Pepinillo	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-01	Cebolla	454	1	gr.	10	1	0,02
EC-04	Tomate	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-07	Limon	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,45
Costo x ración MPD							0,15

### Preparación:

- Cortar el pepinillo en cubos pequeños.
- Picar la cebolla en juliana y curtir con jugo de limón, sal y pimienta.
- Cortar el tomate en cubos y mezclar con el pepinillo y la cebolla curtida.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
cebolla	1,2	0,1	12,5
pepinillo	3,3	1	13,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	11,3	2,5	45,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE ARVEJA TOMATE Y PIMIENTO</b>			<b>Código de Receta</b>	G-015	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-01	Arveja	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	10	1	0,02
FV-14	Tomate	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-13	Pimiento	454	0,4	gr.	125	12,5	0,11
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,56
Costo x ración MPD							0,16

### Preparación:

- Picar la cebolla en juliana y curtirla con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Cocinar la arveja y escurrir. Dejar enfriar.
- Picar el pimiento en juliana y el tomate en cubos.
- Mezclar todos los ingredientes con la cebolla curtida

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
cebolla	1,2	0,1	12,5
arveja	3,3	1	13,1
pimiento	1	0,4	6,3
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	12,3	2,9	52,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENCURTIDO</b>			<b>Código de Receta</b>	G-016	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-14	Tomate	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-19	Cebolla	454	1	gr.	10	1	0,02
FV-11	Limón	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,55
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Picar la cebolla en juliana y curtirla con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Picar el tomate en cubos y añadir a la cebolla curtida.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tomate	1	0,6	5,1
cebolla	1,2	0,1	12,5
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	8	1,5	32,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ENSALADA DE ZANAHORIA Y ARVEJA</b>			<b>Código de Receta</b>	G-017	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>	
	<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-03	Zanahoria	454	0,5	gr.	908	90,8	1
FV-25	Cebolla perla	454	1	gr.	40	4	0,08
GT- 01	Arveja	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
FV-11	Limón	1	0,1	Unidad.	1	0,1	0,1
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Pimienta	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,4
Costo x ración MPD							0,14

### Preparación:

- Cocinar la zanahoria picada en dados y la arveja. Escurrir y dejar enfriar.
- Picar la cebolla en brunoise, y curtirla con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Mezclar la cebolla curtida con la zanahoria y arveja.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
cebolla perla	1,2	0,1	12,5
tomate	1	0,6	5,1
zanahoria	0,7	0,2	10
arveja	3,3	1	13,1
limón	1,3	0,1	8,6
pimienta	4,5	0,7	6,6
Total	12	2,7	55,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>PATACONES</b>			<b>Código de Receta</b>	G-018	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
FV-03	Verde	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-01	Aceite	454	1	gr.	10	1	0,02
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
ES-06	Agua	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,55
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Pelar los plátanos y cortarlos en 6 pedazos.
- Freír los plátanos hasta que estén ligeramente dorados.
- Retirarlos del aceite y aplastarlos con una pataconera.
- Remojarlos en agua con sal y freírlos nuevamente hasta que estén bien cocinados.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
verde	1	0,2	42,1
aceite	0	99,9	0,1
Total	1	100,1	42,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>ARROZ</b>			<b>Código de Receta</b>	G-019	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 25 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	225 gr.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
EC-03	Arroz	1000	1,2	gr.	1000	100	1,2
FV-01	Cebolla blanca	454	1	gr.	10	1	0,02
EC-04	Aceite	454	0,8	gr.	125	12,5	0,22
AD-01	Sal	-	-	-	-	-	-
SB	Agua	-	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,55
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Lavar el arroz y poner a cocinar con sal y la cebolla en una olla.
- Dejar cocinar por 10 minutos y escurrirlo.
- Dejar que se termine de cocinar a fuego lento.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
arroz	10,2	0,4	28,3
cebolla blanca	1,3	0,2	11,1
aceite	0	99,9	0,1
Total	11,5	100,5	39,5

## BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>JUGO DE BABACO</b>			<b>Código de Receta</b>	B-001	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Costo requerido</b>	
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F- 01	Babaco	1	1	Unidad	1	50	1
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
Costo Total MPD							1,2
Costo x ración MPD							0,12

### Preparación:

- Lavar el babaco, pelarlo y cortarlo en trozos.
- Licuar con agua y azúcar.
- Servir frío.

NOTA: se puede variar la preparación reemplazando el babaco por otras frutas como el melón, piña, papaya.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
babaco	10,2	0,4	28,3
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	11,5	0,6	39,4

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>AVENA CON NARANJILLA</b>			<b>Código de Receta</b>	B-002	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 30 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	150 ml.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F-02	Naranja	1	1	Lb.	1	45,4	1
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
ES-07	Ramas de Canela	-	-	-	2	-	-
EC-17	Avena	500		gr	200	20	
Costo Total MPD							1,2
Costo x ración MPD							0,12

### Preparación:

- Llevar a ebullición el agua, añadir la avena, la pulpa de naranja, canela y azúcar.
- Dejar cocinar hasta que la avena esté suave.
- Cernir y servir frío.

NOTA: esta bebida también se puede preparar con piña o con maracuyá.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
naranja	1,1	0,2	11
avena	12,1	7,5	68
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	14,5	7,9	90,1

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>JUGO DE NARANJA</b>			<b>Código de Receta</b>	B-003	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		A	B		C	<b>C/raciones</b>	<b>(B°C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>			<b>Consumo en la receta</b>		<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F-03	Naranja	15	1,5	Unidad	1	1,5	1,5
SB	Agua	1	-	Lt.	-	0,1	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
Costo Total MPD							1,7
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Partir las naranjas por la mitad y exprimirlas.
- Añadir el agua y el azúcar; mecer hasta que se disuelva el azúcar.
- Servir bien frío.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
naranja	0,9	0,1	12
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	2,2	0,3	23,1

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>COLADA DE MANZANA</b>			<b>Código de Receta</b>	B-004	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 20 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		A	B		C	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
F-04	Manzana	6	1	Unidad	6	0,6	1
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
ES-07	Ramas de canela	2	-	-	-	-	-
Costo Total MPD							1,2
Costo x ración MPD							0,12

### Preparación:

- Lavar y pelar las manzanas; cortarlas en trozos.
- En una olla colocar la manzana, agua, azúcar y canela, y dejarla cocinar hasta que esté suave.
- Retirar la canela y licuar con agua.
- Servir frío.

### APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
manzana	0,3	0,2	15,1
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	1,6	0,4	26,2

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>BATIDO DE TAXO</b>			<b>Código de Receta</b>	B-005	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F- 05	Taxo	500	0,6	gr.	500	50	0,6
SB	Agua	500	-	ml.	-	50	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
L-01	Leche	1000	0,7	ml.	1000	100	0,7
Costo Total MPD							1,5
Costo x ración MPD							0,15

### Preparación:

- Pelar el taxo y extraer el zumo pasándolo por un colador.
- Licuar el zumo de taxo junto con la leche, el agua y el azúcar.
- Servir frío.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
taxo	0,3	0,2	15,1
leche	3,1	3,1	4,7
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	4,7	3,5	30,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>JUGO DE PAPAYA CON MARACUYÁ</b>			<b>Código de Receta</b>	B-006	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>			<b>Total</b>
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F- 06	Papaya	1	1	Unidad	1	0,1	1
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
F-07	Maracuyá	3	0,25	Unidad	3	0,3	0,25
Costo Total MPD							1,45
Costo x ración MPD							0,15

### Preparación:

- Pelar la papaya, sacar la semilla, cortar en trozos y licuar con agua.
- Extraer el zumo del maracuyá pasándolo por un colador.
- Mezclar el zumo de maracuyá y de la papaya, añadir azúcar y licuar.
- Servir frío.

NOTA: se puede preparar la bebida reemplazando el zumo de maracuyá por el zumo de naranja.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
papaya	0,5	0,1	9,3
maracuyá	0,8	0,6	2,4
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	2,6	0,9	22,8

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>BATIDO DE MELÓN</b>			<b>Código de Receta</b>	B-007	
		<b>CURSO DEL MENÚ:</b>			<b>Porciones(#):</b>	10	
		Tiempo de cocción: 15 min. Dificultad: *			<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
		<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>
		Referencial de compra / salidas de inventario			Consumo en la receta		<b>Total</b>
Código Ingrediente	Ingredientes	Cantidad	Costo	Unidad	Total	Cantidad	Costo requerido
					Cantidad requerida	x ración	
F-08	Melón	1	1	Unidad	1	50	0,8
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
L-01	Leche						0,7
Costo Total MPD							1,7
Costo x ración MPD							0,17

### Preparación:

- Pelar el melón, retirar la semilla y cortar en trozos.
- Licuar el melón con agua, azúcar y leche.
- Servir frío.

## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
melón	0,3	0,2	15,1
leche	3,1	3,1	4,7
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	4,7	3,5	30,9

<b>NOMBRE DE LA RECETA:</b>		<b>JUGO DE TAMARINDO</b>			<b>Código de Receta</b>	B-008	
	<b>CURSO DEL MENÚ:</b>				<b>Porciones(#):</b>	10	
	<b>Tiempo de cocción: 15 min.</b>				<b>Cantidad por porción (gr/ml):</b>	250 ml.	
	<b>Dificultad: *</b>						
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>C</b>	<b>C/raciones</b>	<b>(B*C) / A</b>	
<b>Referencial de compra / salidas de inventario</b>		<b>Consumo en la receta</b>				<b>Total</b>	
<b>Código Ingrediente</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>	<b>Unidad</b>	<b>Total</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo requerido</b>
					<b>Cantidad requerida</b>	<b>x ración</b>	
F- 09	Tamarindo	500	1	Unidad	500	50	1
SB	Agua	2	-	Lt.	-	200	-
EC-14	Azúcar	454	0,4	gr.	227	22,7	0,2
<b>Costo Total MPD</b>							1,2
<b>Costo x ración MPD</b>							0,12

### Preparación:

- Poner a remojar la pulpa de tamarindo en agua por unos minutos.
- Colocar en la licuadora y dar pequeños toques.
- Cernir y endulzar.
- Servir frío.

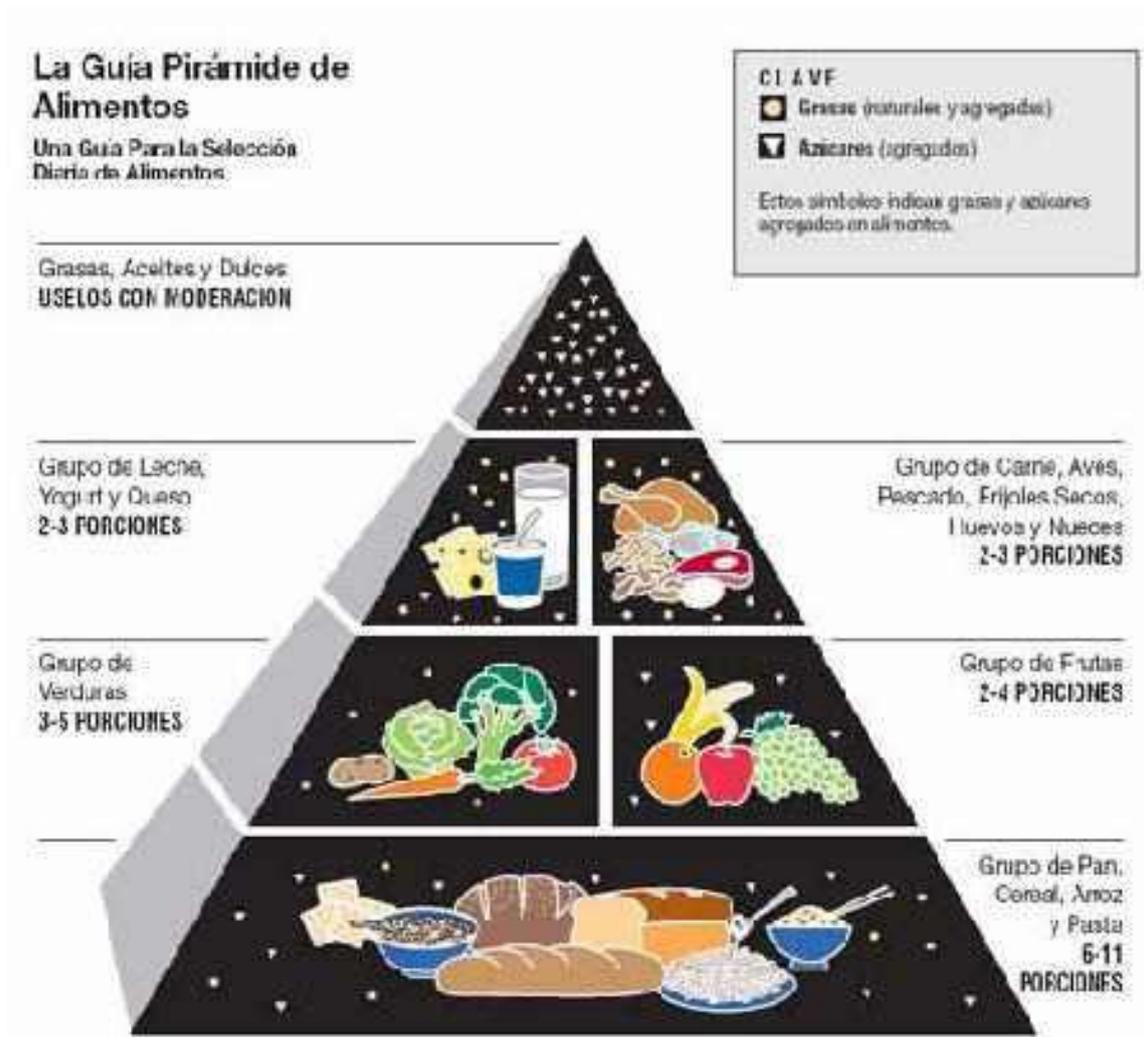
## APORTE NUTRICIONAL EN 100 GR. DE ALIMENTO

Alimentos	Proteínas (gr)	Grasas (gr)	Carbohidratos (gr)
tamarindo	1,9	0,8	65,5
azúcar	1,3	0,2	11,1
agua	0	0	0
Total	3,2	1	76,6

**ANEXOS**

## ANEXO 1.

### PIRÁMIDE ALIMENTARIA



Fuente:

[http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/una\\_dieta\\_basada\\_en\\_la\\_nueva\\_piramide\\_nutricional.ht](http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/una_dieta_basada_en_la_nueva_piramide_nutricional.ht)

## ANEXO 2.

### REQUERIMIENTO ENERGÉTICO

EDAD (años)	TALLA (cm)	PESO (kg)	ENERGÍA (Kcal/día)
<b>Lactantes</b>			
0-6 meses	60	6	320
6 meses-1 año	71	9	500
<b>Niñ@s</b>			
1-3	90	13	740
4-6	112	20	950
7-10	132	28	1130
<b>Mujeres</b>			
11-14	157	46	1310
15-18	163	55	1370
19-24	164	58	1350
25-50	163	63	1380
51 en adelante	160	65	1280
<b>Varones</b>			
11-14	157	45	1440
15-18	176	66	1760
19-24	177	72	1780
25-50	176	79	1800
51 en adelante	173	77	1530
<b>Embarazo</b>			
1er trimestre			
2do trimestre			+300
3er trimestre			+300
<b>Lactancia</b>			
1er trimestre			+500
2do trimestre			+500

### ANEXO 3.

#### NIVEL SEGURO DE INGESTA DE PROTEÍNAS

Grupo de Edad	Proteínas (g/Kg/día)
0-3 meses	2,3
3-6 meses	1,9
6-9 meses	1,7
9-12 meses	1,5
1 a 3 años	1,2
4 a 6 años	1,1
7 a 10 años	1
11 a 14 años	1
15 a 18 años	0,9

Fuente: <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/planificacionDietetica.asp>

## ANEXO 4.

### RECOMENDACIONES DE INGESTA DIARIA DE MINERALES

Minerales (mg)	Grupo de edad (años)						
	0-0,5	0,5-1	1-3	4-6	7-10	11-14	15-18
Calcio	360	540	800	800	800	1200	1200
Fósforo	240	360	800	800	800	1200	1200
Magnesio	50	70	150	200	250	350*	400*
Hierro	10	15	15	10	10	18	18
Zinc	3	5	10	10	10	15	15

Fuente: <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/planificacionDietetica.asp>

## ANEXO 5.

### CARENCIAS NUTRICIONALES HABITUALES EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

EDAD	NUTRIENTE	CARENCIA
<b>Recién nacido y lactancia</b>	Vitamina K	Hemorragias, cicatrización lenta
	Vitamina D	Descalcificación de los huesos
	Hierro	Anemia
<b>De 1 a 3 años</b>	Flúor	Retraso en la aparición de las piezas dentales
	Calcio	Arritmias cardíacas, calambres musculares.
	Fosforo	Los dientes se astillan o quiebran fácilmente, huesos frágiles
	Zinc	Lentitud en el desarrollo intelectual, debilidad muscular
	Acido fólico	Anemia, trastornos digestivos, retraso del crecimiento, fatiga.
	Vitamina A	Falta de apetito, cansancio.
	Vitamina C	Infecciones, encías sangrantes
<b>De 4 a 12 años</b>	Hierro	Anemia
	Flúor	Aparición de caries
<b>De 12 años en adelante</b>	Hierro	Anemia
	Vitamina A	Cansancio, falta de apetito

Fuente: <http://megustaestarbien.com/2012/04/09/cuales-son-las-deficiencias-nutricionales-mas-comunes/>

**ANEXO 6.****MENÚS INSTITUTO DE SORDOS DE CHIMBORAZO****MENÚ 1**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de frejol Arroz con bistec de carne y maduro cocinado Avena con maracuyá	Crema de brócoli con canguil Arroz con ensalada de atún Jugo de mora	Sopa de arroz de cebada con carne de chancho Arroz con tallarín de pollo Avena con naranja	Sopa de lenteja Arroz con puré de papa y carne apanada Jugo de guayaba	Sopa de legumbres con coliflor Seco de pollo con arroz Jugo de melón

**MENÚ 2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de acelga con queso Arroz relleno con pollo y maduro frito Jugo de babaco	Sopa de quinua con carne de chancho Arroz con tortilla de papa, chorizo y ensalada Gelatina líquida	Locro de habas Arroz con pollo al horno y ensalada de lechuga, tomate y pimiento limonada	Menestrón Arroz, carne frita y ensalada de rábano Avena con mora	Sopa de fideo Arroz con guatita Colada de manzana

**MENÚ 3**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de verde con canguil Arroz con menestra de lenteja y carne molida Jugo de tomate de árbol	Colada de harina de arveja Arroz con chuleta Ensalada de lechuga y tomate Gelatina líquida	Sopa de legumbres Arroz con carne frita y puré de papa Jugo de melón	Sopa de quinua con carne de chancho Seco de pollo con arroz Jugo de naranja	Locro de papa con queso Arroz con ensalada de atún Jugo de babaco

**MENÚ 4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sancocho de chancho Arroz con tortilla de papa huevo frito y tomate limonada	Cauca de pollo Seco de pollo con aguacate Jugo de piña	Sopa de acelga Arroz con carne frita y ensalada de pepinillo con tomate Morocho con leche	Sopa de arroz de cebada con carne de chancho Arroz con tallarín de pollo Jugo de naranja	Sopa de fideo Arroz con carne molida y menestra de frejol Jugo de mora

ANEXO 7



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE GATRONOMÍA  
TEST DE ESCALA HEDÓNICA FACIAL

**OBJETIVO:**

Determinar el nivel de aceptabilidad de las preparaciones propuestas.

**Marque con una x en la cara que Ud. Pondría al consumir el producto**  
**Preparación:**

**ME GUSTA MUCHO**



.....

**ME GUSTA**



.....

**NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA**



.....

**ME DISGUSTA**



.....

**ME DISGUSTA MUCHO**



.....

**ANEXO 8.**

**MENÚ PARA EL ALMUERZO DE LOS ESTUDIANTES**

<b>ALMUERZO</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Semana 1</b>				
<b>Sopa:</b> de acelga. <b>Plato fuerte:</b> estofado de hígado. Ensalada rusa <b>Bebida:</b> Jugo de piña	<b>Sopa:</b> crema de tomate. <b>Plato fuerte:</b> Seco de pollo. Ensalada fresca <b>Bebida:</b> Jugo de tomate	<b>Sopa:</b> de menudencias. <b>Plato fuerte:</b> chuleta de cerdo a la plancha. Papas sudadas con mantequilla y perejil. Ensalada de rábano y chochos. <b>Bebida:</b> Jugo de babaco	<b>Sopa:</b> locro de papa. <b>Plato fuerte:</b> pescado al horno. Patacones. Ensalada de pepinillo <b>Bebida:</b> Jugo de naranja	<b>Sopa:</b> sancocho pondoá. <b>Plato fuerte:</b> milanesa de pollo. Puré de papas ensalada de col y zanahoria. <b>Bebida:</b> Jugo de maracuyá
<b>Semana 2</b>				
<b>Sopa:</b> cauca de sal. <b>Plato fuerte:</b> carne guisada con verduras Arroz Plátano al horno <b>Bebida:</b> Jugo de naranja con papaya	<b>Sopa:</b> de berro. <b>Plato fuerte:</b> albóndigas en salsa boloñesa Tallarín Ensalada de lechuga y tomate <b>Bebida:</b> Jugo de naranjilla	<b>Sopa:</b> de quinua. <b>Plato fuerte:</b> fricase de pollo Arroz verde Ensalada de coliflor, manzana, choclo. <b>Bebida:</b> Jugo de tamarindo	<b>Sopa:</b> crema de apio. <b>Plato fuerte:</b> papas con cuero. Ensalada de aguacate. <b>Bebida:</b> Colada de manzana.	<b>Sopa:</b> de bolas de maíz. <b>Plato fuerte:</b> carne a la plancha. Mote guisado. Ensalada de vainita, cebolla y zanahoria. <b>Bebida:</b> Batido de taxo.
<b>Semana 3</b>				
<b>Sopa:</b> timbushca. <b>Plato fuerte:</b> sudao de pescado. Arroz Plátano verde frito. <b>Bebida:</b> Jugo de mora	<b>Sopa:</b> crema de choclo. <b>Plato fuerte:</b> pollo al horno Arroz al perejil Ensalada de frejol <b>Bebida:</b> Limonada	<b>Sopa:</b> locro de zambo con carne de cerdo. <b>Plato fuerte:</b> carne al jugo Tortillas de yuca Ensalada de remolacha <b>Bebida:</b> Jugo de melón	<b>Sopa:</b> de fideo tostado. <b>Plato fuerte:</b> seco de chivo Papas cocidas Ensalada de aguacate <b>Bebida:</b> Avena de piña	<b>Sopa:</b> de coliflor. <b>Plato fuerte:</b> guatita Arroz <b>Bebida:</b> Jugo de maracuyá con papaya
<b>Semana 4</b>				
<b>Sopa:</b> sopa frita. <b>Plato fuerte:</b> pollo al vapor puré de zanahoria blanca. Ensalada de arveja y zanahoria. <b>Bebida:</b> Batido de taxo	<b>Sopa:</b> de verduras. <b>Plato fuerte:</b> tallarín Alfredo. Ensalada de tomate lechuga cebolla y queso <b>Bebida:</b> Jugo de guayaba	<b>Sopa:</b> de albóndigas. <b>Plato fuerte:</b> arroz relleno. Ensalada de arveja cebolla y tomate. <b>Bebida:</b> Batido de melón	<b>Sopa:</b> de bolas de verde. <b>Plato fuerte:</b> carne a la plancha Ensalada de arveja tomate y pimientos. <b>Bebida:</b> Avena de naranjilla	<b>Sopa:</b> sopa chorreada. <b>Plato fuerte:</b> pescado frito. Menestra de lenteja Encurtido <b>Bebida:</b> Jugo de naranja

ELABORADO POR: Yaulema, A.