



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

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN DEL HOSPITAL DE LATACUNGA. 2012”**

TESIS DE GRADO

Previo a la Obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

EDGAR RAMIRO CRUZ JEREZ

**RIOBAMBA – ECUADOR
2012**

CERTIFICACIÓN

La presente tesis ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Dra. María Elena Lara M.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “Propuesta Gastronómica para el Servicio de Alimentación del Hospital de Latacunga 2012”; de responsabilidad del señor Edgar Ramiro Cruz Jerez, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. María Elena Lara M.
DIRECTORA DE TESIS

Lic. Luis Eduardo Carrión
MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

Quiero empezar agradeciendo a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, por haberme recibido con los brazos abiertos desde el primer día, siendo la misma un pilar fundamental donde llegue a cumplir una de mis metas que es la de ser chef profesional.

Agradezco a la Dra. María Elena Lara Directora de Tesis por su tiempo y paciencia, quien con su ayuda desinteresada me brindó todo su apoyo durante la realización de mi tema de tesis. De igual manera al Lic. Luis Carrión Miembro de Tesis y a la Dra. Martha Avalos Docente de la Facultad.

Además es muy grato para mí felicitar al resto de docentes que con su paciencia me supieron instruir día a día y noche a noche para que en el ámbito profesional me sepa desenvolver de una forma responsable así como también de una manera ética dentro de cualquier trabajo.

DEDICATORIA

Este logro va dedicado principalmente a los pilares fundamentales de mi hogar que son mis padres, porque con su entrega me supieron encaminar siempre por el camino del bien teniendo en cuenta que me apoyaron en todo lo yo quería sin importarles nada con tal de que sea una persona profesional.

También dedico este logro a mis abuelitos y familiares que con su apoyo moral me dieron la fuerza para continuar en esos días difíciles en los que uno piensa dejarlo todo. Y para finalizar quisiera dedicar este logro a una persona muy especial, que es mi novia porque siempre estuvo conmigo en las buenas y en las malas dándome su apoyo constante e incondicional.

RESUMEN

El objetivo principal de este proyecto fue elaborar una propuesta gastronómica para el servicio de dietas del Hospital de Latacunga, el diseño de estudio fue de tipo transversal. Se plantearon encuestas semi-estructuradas dirigidas a pacientes, médicos y el personal de cocina. Se realizó un estudio de dietas hospitalarias, a demás se identificó las características sociodemográficas. Los resultados de las encuestas aplicadas a médicos determinaron que se debe mejorar los menús con el 96.2%, se debe capacitar al personal con el 92.3%, se debe trabajar coordinadamente con el 96.2%, mientras que 100% de personal manifiesta que el diseño de menús mejoraría la atención al paciente hospitalizado. Después se realizó la planificación de menús, en las recetas se utilizó técnicas culinarias con la finalidad de facilitar su elaboración teniendo en cuenta factores importantes dentro del proceso de elaboración de alimentos para que al final estos sean inocuos, finalmente se efectuó la evaluación sensorial al personal de cocina. Se concluyo que la alimentación está recomendada por los médicos y se ajusta a las indicaciones, pero la calidad no es la adecuada por lo que es necesario implementar menús técnicamente diseñados y preparados bajo estrictos controles. Se recomienda que el personal de cocina debe recibir capacitación en elaboración de dietas hospitalarias por lo menos una vez por año ya que actualmente sus funciones son por la experiencia adquirida en el departamento.

SUMMARY

The main objective of this project was to prepare a gastronomic proposal for the service of diets of the Hospital of Latacunga, the study design was cross sectional. They were presented surveys semi-structured directed to patients, doctors and the kitchen staff. A study was conducted of hospital diets; in addition they were identified the socio-demographic characteristics. The results of the surveys applied to doctors determined that menus must be improved with 96.2%, staff should be trained with the 92.3%, and it is also important work in coordination with the 96.2%, while that 100% of the staff said that the design of menus would improve the attention to the hospitalized patient. Later the menus planning was carried out, in the recipes culinary skills were used in order to make possible its development bearing in mind important factors within the food preparation process, so that at the end these are innocuous. Finally the sensory evaluation was made to kitchen staff. It was concluded that the feeding is recommended by doctors and it is according to the indications, but the quality is not adequate so it is necessary to implement menus technically designed and prepared under strict controls. It is recommended that the kitchen staff must receive training in hospital diets at least once a year, since at present their functions are for the experience acquired in the department.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	1
CERTIFICADO.....	1
AGRADECIMIENTO	1
DEDICATORIA.....	1
RESUMEN	1
SUMMARY.....	1
ÍNDICE DE CONTENIDOS	1
ÍNDICE DE CUADROS	1
ÍNDICE DE GRÁFICOS	1
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS	4
A. GENERAL	4
B. ESPECIFICOS	4
III. MARCO TEÓRICO.....	5
1. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA.....	5
1.1 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA	6
2. LAS DIETAS HOSPITALARIAS	6
2.1 CÓDIGO DE DIETAS.....	7
2.1.1 DIETA NORMAL O GENERAL	8
2.1.2 DIETAS ESPECIALES.....	9
2.1.2.1 DIETA BLANDA	9
2.1.2.1.1 DIETA BLANDA GÁSTRICA.....	9
2.1.2.1.2 DIETA BLANDA INTESTINAL.....	11
2.1.2.1.3 DIETA BLANDA HIPOGRASA	12
2.1.2.2 DIETAS LIQUIDAS	14
2.1.2.2.1 LÍQUIDA COMPLETA O AMPLIA	14
2.1.2.2.2 LÍQUIDOS CLAROS O ETRICTA.....	15
2.1.2.3 HIPO-CALÓRICA.....	16
2.1.2.4 HIPO-PROTEICA.....	16

2.1.2.5 HIPO-SÓDICA	17
3. EVALUACIÓN SENSORIAL	18
3.1 TIPOS DE ANÁLISIS	19
3.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO	19
3.1.2 ANÁLISIS DISCRIMINATIVO.....	19
3.1.3 ANÁLISIS DEL CONSUMIDOR	20
4. TECNICAS CULINARIAS	20
4.1 COCCIÓN EN AGUA	20
4.2 COCCIÓN AL VAPOR	21
4.3 LOS ESTOFADOS.....	21
4.4 COCCIÓN A PRESIÓN.....	22
4.5 EL ASADO	22
4.6 COCCIÓN POR MICROONDAS	23
4.7 COCCIÓN AL GRILL	24
4.8 LOS FRITOS.....	24
5. TERMINOLOGÍA CULINARIA GASTRONÓMICA	27
5.1 INTRODUCCIÓN	27
5.2 TERMINOLOGIA COMUN UTILIZADA.....	28
IV. METODOLOGÍA.....	38
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	38
B. VARIABLES.....	38
1. IDENTIFICACIÓN.....	38
2. DEFINICIÓN.....	38
3. OPERACIONALIZACIÓN	40
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	45
D. UNIVERSO O GRUPO DE ESTUDIO.....	45
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	45
1. PLAN PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	45
2. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	47
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	49

A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	49
B. DIAGNOSTICO DE DIETAS.....	57
C. EVALUACIÓN SENSORIAL.....	77
D. PROPUESTA GASTRONÓMICA.....	79
E. ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN SENSORIAL APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL HOSPITAL.....	81
VI. CONCLUSIONES	88
VII. RECOMENDACIONES	89
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
IX. ANEXOS	92
A. CALCULO DE MENÚ	92
B. LISTA DE PRECIOS	104
C. RECETAS ESTÁNDAR	108
1. SOPAS	108
2. PLATO FUERTE	148
3. ENSALADAS	164
FORMATO DE ENCUESTAS	223

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N°1: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN SEXO DEL PACIENTE.	49
CUADRO N°2: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EDAD DEL PACIENTE.	50
CUADRO N°3: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS PACIENTES.....	51
CUADRO N°4: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA DEL PACIENTE.....	52
CUADRO N°5: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GÉNERO DE PERSONAL DE COCINA.....	53
CUADRO N°6: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EDAD DEL PERSONAL DE COCINA.	54
CUADRO N°7: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL PERSONAL DE COCINA.....	55
CUADRO N°8: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN TIEMPO DE PERMANENCIA DEL PACIENTE.....	56
CUADRO N°9: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN DIETA RECOMENDADA AL PACIENTE.....	57
CUADRO N°10: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR ÉL MEDICO AL PACIENTE.	58
CUADRO N°11: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN QUE CONSUME EL PACIENTE.....	59
CUADRO N°12: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN AÑOS QUE LABORA EL PERSONAL DE COCINA EN EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.	60
CUADRO N°13: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN EXPERIENCIA LABORAL DEL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS. .	61
CUADRO N°14: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN FORMA DE PREPARACION TECNICA DEL MENU.....	62

CUADRO N°15: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN PROCEDIMIENTO QUE SE SIGUE EN LA PREPARACIÓN DE MENÚ.....	63
CUADRO N°16: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN DISPONIBILIDAD DE ELEMENTOS DEL MENÚ EN LA COCINA.	64
CUADRO N°17: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EL CONOCIMIENTO DE DIETAS QUE TIENE EL PERSONAL DE COCINA..	65
CUADRO N°18: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CAPACITACIÓN PARA EL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS.	66
CUADRO N°19: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN LA DEPENDENCIA DE ALIMENTACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DEL PACIENTE SEGÚN EL MÉDICO.	67
CUADRO N°20: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN OPINIÓN DE LOS MÉDICOS DEL TRABAJO DEL DEPARTAMENTO DE COCINA.	68
CUADRO N°21: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN RECOMENDACIONES DEL MÉDICO CON EL DEPARTAMENTO ALIMENTACIÓN.	69
CUADRO N°22: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EL DISEÑO TÉCNICO EN PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.	70
CUADRO N°23: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CUMPLIMIENTO DE LA RECETA CON LA PRESCRIPCIÓN DEL MÉDICO.	71
CUADRO N°24: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EQUIPAMIENTO DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN.	72
CUADRO N°25: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN REUNIONES CON ADMINISTRACIÓN DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN.	73
CUADRO N°26: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ASPECTOS QUE DEBEN MEJORAR EN LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN	74
CUADRO N°27: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN MEJORAS EN EL SERVICIO A LOS PACIENTES CON EL DISEÑO DE MENÚS.	75
CUADRO N°28: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN PROPORCIONADA POR LA CASA DE SALUD AL PACIENTE..	76

CUADRO N°29: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTOS PREPARADOS POR EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE.	77
CUADRO N°30: DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CALIDAD DE LOS ALIMENTOS PROPORCIONADOS AL PACIENTE.....	78
CUADRO N°31: RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DEL SANCOCHO DE PESCADO.....	82
CUADRO N°32: RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DEL ARROZ CON POLLO	84
CUADRO N°33: RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DE LA ENSALADA DE ARVEJA TIERNA	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO Nº 1 DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN SEXO DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	49
GRÁFICO Nº 2 EDAD DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	50
GRÁFICO Nº 3 GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS PACIENTES. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	51
GRÁFICO Nº 4 LUGAR DE PROCEDENCIA DEL PACIENTE.....	52
GRÁFICO Nº 5 GÉNERO DE PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA.....	53
GRÁFICO Nº 6 EDAD DEL PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	54
GRÁFICO Nº 7 GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL PERSONAL DE COCINA.....	55
GRÁFICO Nº 8 TIEMPO DE PERMANENCIA DEL PACIENTE.....	56
GRÁFICO Nº 9 DIETA RECOMENDADA AL PACIENTE.....	57
GRÁFICO Nº 10 ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR ÉL MEDICO AL PACIENTE.....	58
GRÁFICO Nº 11 ALIMENTACIÓN QUE CONSUME EL PACIENTE.....	59
CUADRO Nº 12 AÑOS QUE LABORA EL PERSONAL DE COCINA EN EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.....	60
GRÁFICO Nº 13 EXPERIENCIA LABORAL DEL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS.....	61
GRÁFICO Nº 14 FORMA DE PREPARACIÓN TÉCNICA DE MENÚ. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	62
GRÁFICO Nº 15 PROCEDIMIENTO QUE SE SIGUE EN LA PREPARACIÓN DE MENÚ.....	63
GRÁFICO Nº 16 DISPONIBILIDAD DE ELEMENTOS DEL MENÚ EN LA COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.....	64

GRÁFICO N° 17 CONOCIMIENTO DE DIETAS QUE TIENE EL PERSONAL DE COCINA	65
GRÁFICO N° 18 CAPACITACIÓN PARA EL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS	66
GRÁFICO N° 19 DEPENDENCIA DE ALIMENTACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DEL PACIENTE SEGÚN EL MÉDICO.....	67
GRÁFICO N° 20 OPINIÓN DE LOS MÉDICOS DEL TRABAJO DEL DEPARTAMENTO DE COCINA.	68
GRÁFICO N° 21 RECOMENDACIONES DEL MÉDICO CON EL DEPARTAMENTO ALIMENTACIÓN.	69
GRÁFICO N° 22 EL DISEÑO TÉCNICO EN PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. .	70
GRÁFICO N° 23 CUMPLIMIENTO DE LA RECETA CON LA PRESCRIPCIÓN DEL MÉDICO.....	71
GRÁFICO N° 24 EQUIPAMIENTO DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN.....	72
GRÁFICO N° 25 REUNIONES CON ADMINISTRACIÓN DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN.	73
GRÁFICO N° 26 ASPECTOS QUE DEBEN MEJORAR EN LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN.	74
GRÁFICO N° 27 MEJORAS EN EL SERVICIO A LOS PACIENTES CON EL DISEÑO DE MENÚS.	75
GRÁFICO N° 28 ALIMENTACIÓN PROPORCIONADA POR LA CASA DE SALUD AL PACIENTE.....	76
GRÁFICO N° 29 ALIMENTOS PREPARADOS POR EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE.	77
GRÁFICO N° 30 CALIDAD DE LOS ALIMENTOS PROPORCIONADOS AL PACIENTE.	78
GRÁFICO N°31 DEGUSTACIÓN DEL SANCOCHO DE PESCADO.....	82
GRÁFICO N°32 DEGUSTACIÓN DEL SANCOCHO DE PESCADO.....	84
GRÁFICO N°33 RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DE LA ENSALADA DE ARVEJA TIERNA.....	86

I. INTRODUCCIÓN

El servicio de dietas que se brinda a cada paciente hospitalizado es de suma importancia para su recuperación ya que la mayoría de los pacientes dependen de una buena nutrición para cubrir con las necesidades calóricas según su enfermedad y de esta manera evitar las consecuencias de una mala alimentación como lo son la desnutrición, mayor estancia hospitalaria y la recuperación tardía.

El servicio de alimentación del hospital general de Latacunga es un trabajo completo, que incluye factores no solamente en el ámbito nutricional sino también en los aspectos sociales, culturales y emocionales que se desenvuelven con el hecho del buen comer, que es de vital importancia para mantener un buen estado de salud.

Dentro del servicio de alimentación que se sirve en el hospital de Latacunga se observó que existían muchas falencias desde la falta de equipamiento e infraestructura en el área de cocina así como también la falta de personal capacitado en servicio de alimentación de dietas hospitalaria.

En el Hospital General de Latacunga no se ha mejorado el servicio del área de cocina por brindar mejoras en otros sectores, dejando a un lado el ámbito de la alimentación, el mismo que debería ser tomado en cuenta como uno de los factores principales de recuperación de los pacientes durante su estancia.

Gracias al avance de la nutrición y la gastronomía, existen formas de alimentarse de una manera rica y saludable, manteniendo nuestro organismo en un buen estado y optimizando por mucho más tiempo nuestra vida evitando muchas enfermedades a causa de una mala alimentación.

En la actualidad la alimentación del hospital no es de muy buena calidad, por lo que es necesario contribuir al país por un mejor futuro en el ámbito de la salud hospitalaria y a nivel ciudadano concienciar a que la alimentación es la base o sustento diario que ayuda a mantener el buen funcionamiento de los órganos vitales.

Se investigó una forma con mejores características organolépticas mediante la elaboración de recetas estándar, mejorando las técnicas culinarias utilizadas en ellas, tomando en cuenta que esta alimentación sea equilibrada, vistosa, rica, de muy buen color, textura, etc. Basadas principalmente en las cantidades necesarias de Kcal. (kilo/calorías) para las diferentes dietas existentes en el hospital.

Con la implementación de la planificación y el diseño de menús se brindara un servicio a toda la comunidad cotopaxense para mejorar su calidad de alimentación, cuando se encuentren internados en el hospital. Cabe recalcar que en los menús se encontrarán sus respectivas preparaciones, paso a paso facilitando de esta manera la elaboración de productos alimenticios. Además estos menús también

ayudarán a mejorar la alimentación de los pacientes del hospital general provincial de Latacunga.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Elaborar una propuesta gastronómica para el servicio de alimentación del hospital de Latacunga.

B. ESPECIFICOS

- Realizar un diagnóstico del servicio de dietas.
- Identificar las características socio demográficas del grupo encuestado.
- Planificar y diseñar los menús para las diferentes dietas.
- Implementar técnicas de producción que se utilizarán para las diferentes preparaciones.
- Efectuar la evaluación sensorial al personal del servicio de alimentación del hospital.

III. MARCO TEÓRICO

1. SERVICIO DE ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA

Históricamente el grado gastronómico de un país constituye uno de los índices determinantes de su grado de civilización. El ser humano valora muy positivamente el alto grado de confort y calidad de los servicios de hostelería y más aún cuando se halla enfermo en un hospital e indirectamente los familiares, los cuales analizan muy particularmente la cantidad y la calidad de las comidas, así como las formas en que le son servidas .

El hospital no es un gran restaurante ni un hotel de lujo, se rige por otros parámetros muy diferentes, pero ello no debe de menoscabar en ofrecer un servicio de alimentación digno y con la categoría de cualquier otro tipo de servicio que se proporcione al paciente, hay que ofrecer al paciente la alimentación adecuada, perfeccionándola al máximo con la técnica gastronómica adecuada, procurando además en una armónica y lógica combinación de menús la más cuidada condimentación y sobre todo un servicio eficaz de distribución de alimentos que nos permita facilitar al enfermo la comida en óptimas condiciones de contenido y estética, el primero de los sentidos que nos permite deleitarnos e incluso disfrutar de una buena comida, es el de la vista.

Para que un servicio de alimentación pueda tener existo ha de comparecer un factor muy importante y es que el comensal tenga HAMBRE, factor este que no suele

comparecer en la mayoría de las ocasiones, pues un gran número de los enfermos por razones obvias sufre inapetencia.

A principios de siglo el hospital era considerado como un asilo, una casa de caridad o un centro de beneficencia, fueron las órdenes religiosas las que se encargaron de los enfermos pobres. En la mayoría de los hospitales de responsabilidad de la alimentación de los enfermos recaía sobre las religiosas, que hacen vida comunitaria en el Centro.

1.1 IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN HOSPITALARIA

El fin de la alimentación hospitalaria ha de estar encaminado a cumplir un objetivo primordial que es el de proporcionar alimentos que bajo un criterio higiénico-sanitario, sean totalmente inocuos y seguros para los enfermos hospitalizados, ya que se trata de una población especialmente sensible, frente a cualquier tipo de agresión ocasionada, por unos alimentos que presenten algún tipo de alteración. Para prevenir esta eventualidad esta protocolizado un Sistema de Calidad. (1)

2. LAS DIETAS HOSPITALARIAS

Requieren de un elaborado proceso organizativo para su puesta a punto, en el que numerosos sectores del hospital están implicados, debiéndose realizar una importante labor informativa para que todas las áreas puedan conocer la diversidad de dietas disponibles, sus peculiaridades y forma de solicitarlas, tanto en pacientes

ingresados como en aquellos en régimen ambulatorio.

Esta tarea que menciona esta cita anterior se refiere a una coordinación dentro del departamento para la gestión de la alimentación para pacientes.

2.1 CÓDIGO DE DIETAS

Teniendo en cuenta que intervienen por una parte, los peticionarios (Unidades de Hospitalización) y por otra parte los ejecutores (personal de Cocina), es la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética la encargada de establecer lo que se ha de cumplir por parte de Cocina, en función de lo solicitado en las Unidades.

El Código de Dietas pretende abarcar todas aquellas dietas de uso más habitual para cada centro, con la finalidad de que la petición y su puesta en práctica sean entendidas fácilmente por todos. Siempre se plantearán situaciones que exijan el diseño de dietas especiales o individualizadas, que por su escasa demanda no se deben incluir en el código de peticiones ordinarias.

La visión que se da a la planificación de menús para paciente internos en sitios de salud está enfocada al conocimiento del código de dietas. Puesto que este define la labor hospitalaria alimenticia, en un proceso ordenado para llevar a cabo las Dietas Terapéuticas para los pacientes que necesiten nutrirse mientras permanezcan internados.

Básicamente el código de dietas incluye:

- Dieta normal o general
- Dietas Especiales
- Dietas personalizadas

2.1.1 DIETA NORMAL O GENERAL

Dieta equilibrada, destinada a aquellos pacientes hospitalizados que no necesitan requerimientos dietéticos especiales.

- 2500 Kcal.
- 12% proteínas
- 58% hidratos de carbono
- 30% lípidos.

Alimentos permitidos.-Dentro de este tipo de dieta son permitidos todos los lácteos y derivados, carnes y pescados, frutas, verduras y cereales.

Indicaciones.-Se prescribe a personas sanas y en caso de pacientes a aquellos que no hayan problemas del aparato digestivo, se administra a pacientes con lesión de tipo físico (Fracturas de pierna, brazo) y a enfermos Psiquiátricos.

Tipos de cocción permitidos.- Hervido, a la plancha, al horno, al vapor, frito y cocido. (3)

2.1.2 DIETAS ESPECIALES

2.1.2.1 DIETA BLANDA

Dieta de fácil digestión. Se subdivide en tres:

2.1.2.1.1 DIETA BLANDA GÁSTRICA

Es una dieta que permite la formación de un quimo fácil de evacuar, en la que selecciona alimentos de fácil digestibilidad, debe adecuarse el funcionamiento digestivo, motor y secretor. Es importante que la dieta que se dé, esté de acuerdo con las tres fases: Cefálica, gástrica e intestinal.

Indicaciones.- Donde se prescriben problemas gástricos por ejemplo todo tipo de gastritis, úlcera gastroduodenal, dispepsias y cáncer gástrico tratable.

Características físicas.- Es una dieta de consistencia blanda, volumen moderado y fraccionado, temperatura templada, moderada en residuos. Es hipopurínica, normograsa y lactosa en cantidades normales.

Alimentos permitidos: Se debe indicar alimentos de fácil disgregación y fácil

digestibilidad como: leche, huevos no fritos, queso, la leche fresca preferiblemente pasteurizada; carnes blancas: pollo, pescado, preferible preparaciones al jugo o al vapor no sometida a fritura. En estas dietas predominan los alimentos fuentes de hidrato de carbono. También se indican frutas con bajo contenido en celulosa como la papaya, melón, babaco, plátano, ceda, duraznos, manzanas, peras. Verduras: aquellas que contengan menor cantidad de celulosa: zanahoria, remolacha, tomate riñón, zapallo, zambo, acelga. Azúcares; dentro de los alimentos grasos leche, huevo, mantequilla en poca cantidad. Todos los alimentos deben ser preparados en forma sencilla sin adición de condimentos y excitantes de la mucosa intestinal.

Alimentos no permitidos: Ningún alimento sometido a frituras, frutas ácidas, que contienen celulosa, verduras metiorizantes: pepinillo, coliflor, lechuga, rábano; Frutas: sandía y naranjas al estado natural. Condimentos: Nuez moscada, café, té, bebidas gaseosas; leguminosas secas por su contenido de celulosa y azufre, purés concentrados y espesos.

Alimentos restringidos: grasa animal, carnes rojas y viseras.

Valor nutritivo.- Cubre los requerimientos nutricionales, el valor calórico totales 2200 Kcal. (Pero la mejor forma es calculando individualmente para cada caso con la fórmula de Harris y Benedict multiplicando por el factor de corrección).

Y si el paciente está desnutrido se aumentará del 10 al 30% según el grado de

desnutrición y en pacientes obesos se puede disminuir de la 2200 Kcal. Los nutrientes se distribuyen de la siguiente manera: Proteína 12%, grasas 30% y carbohidratos 58%. El aporte vitamínico y mineral cubren los requerimientos.

Horario.- Tres comidas habituales y dos colaciones

2.1.2.1.2 DIETA BLANDA INTESTINAL

La dieta blanda intestinal se conoce también como dieta sin residuos o dieta de protección intestinal, permite que la digestión se lleve a cabo con el mínimo de trabajo motor y secretor del intestino y que permita la absorción de nutrientes.

Indicaciones.- Se prescriben todos aquellos casos en que se presentan alteraciones intestinales como diarreas crónicas, alteraciones del intestino delgado, enteritis, enterocolitis y en aquellas alteraciones que se requiera disminuir la cantidad de residuos en el tracto intestinal; en alteraciones quirúrgicas del intestino grueso hay que disminuir la fibra para que se disminuya el volumen fecal.

Características Físicas.- Dieta blanda, volumen moderado, temperatura templada, residuos moderados.

Características Químicas.- Sabor suave sin condimentos irritantes, moderada en grasa, porque es el nutriente que más tiempo demora en digerir por falta de

secreción biliar entonces se elimina por diarrea; lactosa disminuida por su fácil contaminación bacteriana (hipopurínica, hipograsa).

Alimentos permitidos.- La dieta debe ser balanceada en la cual se incluirán alimentos principalmente de los grupos de cereales y derivados, leguminosas y derivados, azúcares tubérculos, frutas y hortalizas; el aporte de queso fresco, huevos solo la clara agregado a preparaciones. Alimentos no permitidos.- Leche, jugos de frutas cítricas, sin grasa animal, sin condimentos, sin bebidas estimulantes y sin carnes rojas.

Los alimentos que se indiquen serán preparados en forma sencilla sin adición de salsas y condimentos; se evita la piña mora y sandía.

Valor nutritivo.- Calorías 2000- 2200Kcal. Proteínas 15%, grasas de 20-25%. Los carbohidratos completan la dieta. Vitaminas y minerales deben cubrir los requerimientos.

Horario.- Tres comidas por reposo intestinal y de poco volumen para no producir diarrea.

2.1.2.1.3 DIETA BLANDA HIPOGRASA

Es una dieta baja en grasa, de fácil digestibilidad y absorción de los nutrientes especialmente de la grasa. (Hipo = Bajo).

Indicaciones.- La dieta blanda hipo grasa se administra en problemas de páncreas por ejemplo: pancreatitis, colé-litiasis, colédoco-litiasis, colecistitis acompañada o no de cálculos, en insuficiencia hepática, síndrome de mala absorción, enfermedad celíaca, e intolerancia a la lactosa.

Características Físicas.- Es una dieta blanda, volumen moderado, temperatura templada, residuos normales o ligeramente moderados, sabor suave o moderado, hipo grasa, hipopurínica, sin adición de condimentos irritantes.

Alimentos permitidos: Predomina en esta dieta los alimentos los del grupo de cereales y derivado, es una dieta hiperhidrocarbonada, donde la prescripción de azúcares, jaleas, compotas, etc. debe ser elevado. Se da leche al medio descremada, queso fresco agregado a preparaciones, carnes blancas, pollo sin piel , no sometidos a frituras, el huevo la clara; no todas las frutas.

Alimentos no permitidos: frutas flatulentas; frituras, grasa animal, mostaza, embutidos, condimentos, bebidas estimulantes.

Valor Nutritivo.- valor calórico total 2200 Kcal; proteínas 15%, Grasas 20% y completan los carbohidratos.

Horario.- Tres comidas de volumen disminuido. (4)

2.1.2.2 DIETAS LIQUIDAS

Existen dos:

2.1.2.2.1 LÍQUIDA COMPLETA O AMPLIA

Es una dieta que ha sufrido modificaciones en cuanto a consistencia, con el fin de adecuar al aparato digestivo; requiere de un menor trabajo digestivo motor y secretor; en la cual se dan todos los alimentos que puedan ser llevados a una dieta líquida mediante procedimientos mecánicos, químicos y térmicos (cernido).

Indicaciones.- Esta dieta se indica en problemas de masticación, falta de dietas dentarias, prótesis, quemaduras, afecciones de lengua, labios, es decir alteraciones de la boca; en problemas esofágicos: estenosis esofágica, esofagitis; problemas de traumatismo céfalo craneanos; quemaduras e la boca o del esófago. Anorexia: no puede comer, no debe comer o no quiere comer.

Características físicas y químicas.- Dieta líquida completa, volumen normal, temperatura templada, residuos bajos, sabor moderado, suave, que no sea irritante del aparato gastrointestinal, lactosa y grasa normal.

Alimentos Permitidos: Todos aquellos alimentos que puedan ser llevados a una

consistencia líquida.

Valor Nutritivo.- Cubre los requerimientos nutricionales del paciente de acuerdo a la edad, peso, carbohidratos 58%, grasas 30% proteínas 12%. (5)

2.1.2.2 LÍQUIDOS CLAROS O ESTRUCTA

Es una dieta que tiene como función básica la de hidratar, es decir proporciona líquidos y electrolitos (Na y K); requiere un mínimo de trabajo digestivo. Esta dieta no debe durar más allá de 48 Horas máxima.

Indicaciones.- Se prescribe en diarreas agudas, pre y post operatorios; diarrea, deshidratación; periodos de realimentación; en infecciones crónicas. En todas aquellas patologías que la función importante es hidratar.

Características físico químicas.- Es una dieta de consistencia líquido, volumen moderado, temperatura templada, sin residuos; sabor muy suave; sin grasa, sin lactosa ni bebidas excitantes.

Alimentos permitidos.- Infusiones aromáticas no muy concentradas de azúcar; consomés o caldos claros sin purinas, sin grasa y con sal, mucílagos (suero de arroz y de avena).

Valor Nutritivo.- No cubre los requerimientos nutricionales. (6)

2.1.2.3 HIPO-CALÓRICA

Las dietas hipocalóricas son geniales para controlar el peso o rebajar esos kilos extras con moderación, dan prioridad a los alimentos naturales poco elaborados. Es mejor elegir alimentos con pocas calorías como las frutas y verduras, alimentos por excelencia. Se puede comer todos los alimentos con las dietas hipocalóricas, aunque reducidos a cantidades mínimas.

Las dietas hipocalóricas están basadas en el control y la limitación de las calorías consumidas y han sido empleadas desde siempre para adelgazar de una forma sana. Las componen alimentos que aportan una buena nutrición y escasas calorías, donde lo importantes es ingerirlos en la proporción adecuada y la cantidad necesaria. Su éxito depende de la variedad de los ingredientes que conforman sus platos.

2.1.2.4 HIPO-PROTEICA

Dieta con bajo contenido en proteínas: 20g/ 40g/ 60g de proteínas. Estas dietas no cubren los requerimientos proteicos recomendados para el adulto. El aporte energético es adecuado, a expensas de los hidratos de carbono fundamentalmente y de las grasas.

Indicaciones.- Insuficiencia renal. En ciertas complicaciones de hepatopatías.

Alimentos permitidos: Carnes magras, pan, pasta, patatas, todo el grupo de verduras y hortalizas, todas las frutas (excepto frutos secos), aceite vegetal, manteca, mantequilla, margarina, agua sin gas, infusiones, azúcar, mermelada, membrillo.

Alimentos a evitar: Leche, yogurt, quesos, pescado blanco, huevos, productos de pastelería, frutos y frutas secas, bacón, agua con gas, gaseosas, chocolate.

Tipos de cocción permitidos: frito, hervido, horno, asado, al grill. Evitar los rebozados.

2.1.2.5 HIPO-SÓDICA

La dieta hipo sódica o baja en sal está pensada para aquellas personas que padecen de hipertensión arterial (presión alta), insuficiencia renal y/o insuficiencia cardiaca.

La sal absorbe el agua y por consiguiente ocasiona una mayor retención de líquidos en el organismo, por ello es también importante en las personas que realizan dieta para adelgazar que bajen el consumo de sal para prevención, lo mismo para las mujeres en la etapa premenstrual que donde se hinchan debido a la retención de

líquidos.

Una pequeña cantidad de sal es importante para la buena salud - ya que ayuda a mantener el volumen correcto de circulación sanguínea y líquidos de los tejidos en el cuerpo. Sin embargo, la mayoría de la gente consume mucha más sal de la que necesita para una buena salud. El primer paso para prevenir la hipertensión es vigilar la ingesta de sal, ¿cuántos gramos de sal es la adecuada? No más de 2400 miligramos por día (una cucharadita de te).

Alimentos que se deben evitar.-Alimentos en conservas, alimentos congelados, embutidos, aceitunas, snacks, maní salado, caldos en cubitos, sopas en sobres, alimentos desecados con sal, mayonesa, ketchup, salsas preparadas.

3. EVALUACIÓN SENSORIAL

La Evaluación sensorial se trata del análisis normalizado de los alimentos que se realiza con los sentidos. Se suele denominar "normalizado" con el objeto de disminuir la subjetividad que pueden dar la evaluación mediante los sentidos. La evaluación sensorial se emplea en el control de calidad de ciertos productos alimenticios, en la comparación de un nuevo producto que sale al mercado, en la tecnología alimentaria cuando se intenta evaluar un nuevo producto, etc. Una de las evaluaciones sensoriales más conocidas es la de la cata de vinos. En la evaluación sensorial participan personas especializadas (evaluadores) a las que se les somete

a diversas pruebas para que hagan la evaluación de forma objetiva. Los resultados de los análisis afectan al marketing y el packaging de los productos para que sean más atractivos a los consumidores. (7)

3.1 TIPOS DE ANÁLISIS

Se habla de tres grandes tipologías:

3.1.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

También denominado Análisis de Valoración (Rating Tests), es aquel grupo de Tests en el que se realiza de forma discriminada una descripción de las propiedades sensoriales (parte cualitativa) y su medición (parte cuantitativa). Se entrena a los evaluadores durante seis a ocho sesiones en el que se intenta elaborar un conjunto de diez a quince adjetivos y nombres con los que se denominan a las sensaciones. Se suelen emplear unas diez personas por evaluación.

3.1.2 ANÁLISIS DISCRIMINATIVO

Se emplea en la industria alimentaria para saber si hay diferencias entre dos productos, el entrenamiento de los evaluadores es más rápido que en el análisis descriptivo. Se emplean cerca de 30 personas. En algunos casos se llega a consultar a diferentes grupos étnicos: asiáticos, africanos, europeos, americanos, etc.

3.1.3 ANÁLISIS DEL CONSUMIDOR

Se suele denominar también test hedónico y se trata de evaluar si el producto agrada o no, en este caso trata de evaluadores no entrenados, las pruebas deben ser lo más espontáneas posibles. Para obtener una respuesta estadística aceptable se hace una consulta entre medio centenar, pudiendo llegar a la centena. (8)

4. TECNICAS CULINARIAS

Existen varias técnicas para cocinar un alimento que van a enriquecer o empobrecer dicho alimento según el procedimiento de cocción empleado: cocción en agua, cocción al vapor, estofados, cocción a presión, asado, cocción por microondas, cocción al grill, fritos.

4.1 COCCIÓN EN AGUA

Consiste en cocer el alimento en gran cantidad de agua. Si el agua está fría, las pérdidas por difusión son importantes. Aproximadamente el 35% de carbohidratos, vitaminas hidrosolubles y sales minerales, pasan al líquido de cocción. Por ejemplo al preparar un caldo, si queremos obtener un caldo sabroso, pondremos las carnes cuando el agua esté fría.

Si el agua está hirviendo, cuando se sumerge el alimento, éste queda en la superficie y son menores las pérdidas por difusión; así, si queremos obtener una carne sabrosa, la pondremos cuando el agua esté hirviendo.

Las pérdidas de nutrientes son menores cuando el alimento absorbe el agua de cocción que cuando el alimento pierde el agua de constitución; los alimentos deshidratados o con bajo contenido en agua (cereales, legumbres) tienen pérdidas menores que los alimentos ricos en agua como las verduras o las carnes. La cocción con agua abundante debe estar reservada para alimentos con poco contenido en agua como legumbres o pastas y alimentos ricos en nitratos provenientes de alimentos como las espinacas, en los que se eliminan sustancias tóxicas pero se empobrece el alimento en vitaminas y minerales.

4.2 COCCIÓN AL VAPOR

El vapor de agua, en equilibrio con el líquido, está igualmente a 100° C, pero su calor específico es menor, y el alimento tarda un poco más en calentarse. Los minerales, vitaminas y principios aromáticos se conservan mejor al igual que los nitratos (es preciso aconsejar la cocción de las espinacas con mucho agua, ya que generalmente contienen nitratos en abundancia).

4.3 LOS ESTOFADOS

Como en la cocción al vapor, las pérdidas se reducen al mínimo, cocer un alimento en su propio jugo, produce una concentración de minerales que se conservan en su totalidad, a condición de consumir el jugo de cocción. Las pérdidas de vitaminas se deben únicamente al calor (las pérdidas de vitaminas hidrosolubles son del 10 – 20%).

4.4 COCCIÓN A PRESIÓN

Se realiza mediante las ollas a presión. La presión es mayor que la presión atmosférica, la temperatura de ebullición aumenta por encima de los 100° C siendo el tiempo de cocción breve lo que proporciona un ahorro importante de vitaminas. (Las vitaminas soportan mejor temperaturas elevadas durante poco tiempo que temperaturas más bajas durante un tiempo más largo). Si se realiza correctamente, la cocción a presión es el mejor método de cocción pero si la cocción se prolonga más de lo necesario, puede también ser el peor, ya que obtendremos entonces un hervido de alimentos sin valor nutricional.

4.5 EL ASADO

Los alimentos se introducen en el horno muy caliente; la cocción al horno favorece la conservación de los nutrientes al formar una "costra protectora" que concentra los minerales y que influye muy poco en el contenido de vitaminas; también puede contribuir a desengrasar la carne y las aves si se procura eliminar el jugo que desprenden; es decir, hay que pinchar la piel con la punta del cuchillo para que la

grasa fluya; de manera que solamente se aproveche la parte no grasa del jugo. La carne asada en el horno o parrilla, se salará cuando ya esté dorada, si no, la sal hace exudar los jugos de la carne y la reseca.

4.6 COCCIÓN POR MICROONDAS

El microondas no debería reemplazar al horno tradicional ya que se trata sobre todo de un complemento, cada vez más indispensable de una cocina bien equipada. El microondas se utiliza para:

- Descongelar en minutos los alimentos congelados. La rapidez de la operación presenta grandes ventajas desde el punto de vista de la higiene, (ningún desarrollo de bacterias, ningún exudado).
- Recalentar en segundos un plato ya cocinado que se ha guardado en la nevera como el puré de patata, las legumbres, pan, pastas, etc.
- Cocer alimentos ricos en agua de dimensiones reducidas y poco espesor. Cuanto más rico en agua sea el alimento, más rápido se calienta.

Los microondas emiten ondas electromagnéticas dentro del aparato y actúan sobre las moléculas de agua que contienen los alimentos y las agitan a gran velocidad. El calor generado se propaga a todo el alimento rápidamente por conducción. Es mejor

el horno con plato giratorio o con generador giratorio para que las ondas se repartan mejor.

Los utensilios no deben ser metálicos ya que el metal refracta las ondas y crea una especie de arco eléctrico en el horno. Las ollas de barro y tierra cocida absorben las ondas e impiden la cocción de los alimentos.

El horno microondas se recomienda particularmente para la cocina hipocalórica. Permite cocer rápidamente las verduras y el pescado sin grasas al mismo tiempo que conserva todo su aroma.

4.7 COCCIÓN AL GRILL

Se puede hacer en el horno por difusión, con brasas en la barbacoa o por contacto colocando el alimento en una superficie muy caliente. La carne a la parrilla no necesita grasa para su cocción. Es un procedimiento muy rápido y muy aconsejable para una "cocina sin grasa".

4.8 LOS FRITOS

Consiste en sumergir un alimento natural, empanado o rebozado, en un baño de aceite a 180° C. La superficie del alimento se carameliza rápido y limita las pérdidas nutritivas.

Es el procedimiento de cocción menos dietético de los procedimientos de cocción. Son muy ricos en grasas y por tanto de difícil digestión, doblando o triplicando el valor energético de los alimentos, por lo que no se debe abusar de ellos.

Los alimentos fritos tienen una alta palatabilidad y por tanto son bien aceptados por el consumidor. Si el aceite está suficientemente caliente la absorción de grasa es menor. Pero esto no es así en el caso de los fritos congelados, ya que se sumergen en el baño de fritura a – 18° C y bajan considerablemente la temperatura del aceite.

Para que el frito sea de buena calidad, se debe:

- Elegir un aceite que soporte bien las altas temperaturas: todos los aceites corrientes excepto el de soja, colza y maíz son aptos para freír. El aceite de oliva es la grasa de elección para las frituras. En ésta sentido la temperatura crítica de éste aceite es de 210^aC, superior a la temperatura óptima para la fritura de cualquier alimento que es de 180^aC.
- Cambiar con regularidad el aceite: el aceite de palma se pueden utilizar 12 veces; el aceite de cacahuete o girasol, solo se puede utilizar 7 u 8 veces,

aunque no se recomiendan éstos tipos de aceite para fritura El aceite de oliva puede utilizarse hasta un máximo de 5 ó 6 frituras, aunque es recomendable un número menor. El aceite más recomendado para realizar la fritura es el aceite de oliva.

- No dejar nunca que el aceite llegue a humear, ya que esto significa que hemos llegado a su temperatura crítica y por tanto es fácil que se formen productos no deseados.

- El aceite se debe calentar a fuego moderado y no a fuego vivo.

- Para comprobar la temperatura de aceite, existe una forma sencilla que es echar en él un trocito de pan y si el pan se va hacia el fondo y no sube, la temperatura sería de 150^aC; temperatura aún baja para la correcta fritura. Si el pan sube lentamente a la superficie, la temperatura está entre 160^aC y 165^aC; esta temperatura es la recomendada para freír alimentos delicados como las verduras. Si el pan sube rápido a la superficie, su temperatura está entre 170^aC y 180^aC que es la temperatura indicada para la mayoría de las frituras. Si el pan no llega a sumergirse y se tuesta, la temperatura es demasiado alta (superior a 180^aC).

- Secar cuidadosamente el alimento sobre todo las patatas antes de freírlas ya que la presencia de agua en la superficie del alimento puede provocar

salpicaduras peligrosas.

- Filtrar el aceite después de cada uso: las partículas y residuos que pueda contener harán que el aceite se vuelva rancio y estos residuos se quemarán al refreír, creando sustancias tóxicas.
- Secar los fritos cuidadosamente colocándolos en papel absorbente.
- Otras consideraciones de tipo nutricional que deben tenerse en cuenta respecto a las frituras son: El aceite de oliva, si la fritura es correcta, penetra muy poco en el alimento por lo que el valor calórico de éste no aumenta mucho. (9)

5. TERMINOLOGÍA CULINARIA GASTRONÓMICA

5.1 INTRODUCCIÓN

La terminología gastronómica es una herramienta utilizada por profesionales de la cocina tiene como fin facilitar la comunicación, comprensión y realización de los distintos aspectos culinarios que todos los que laboran en la cocina deben conocer y comprender los términos más utilizados para poder llevar a cabo las tareas que se les encomienda, es bien sabido que la terminología gastronómica tiene un sinfín de términos, por esa razón es que solamente se han puesto los que se consideran importantes y que podrían llegar a servir más adelante, se toman en cuenta y se les da más importancia a los términos de cocción como por ejemplo asar a la brasa o a

la parrilla: Cocinar los alimentos en una parrilla metálica colocada sobre brasas o sobre el fuego, asar al horno: Cocer los alimentos en el horno en sus propios jugos o con grasa añadida. Así como estos hay muchos más que utilizaremos en nuestras prácticas de cocina los cuales debemos aprender bien y saber a qué se refiere cada término. (10)

5.2 TERMINOLOGIA COMUN UTILIZADA

- **Abrillantar.-** Operación de dar brillo a un preparado utilizando jarabe, jalea, gelatina, huevos o cuerpos grasos.
- **Acaramelar.-** Bañar o untar con caramelo el interior de un molde o la superficie de un preparado.
- **Aderezar.-** Dar los últimos toques a una preparación. Este término es utilizado comúnmente como sinónimo de aliñar, sazonar, condimentar.
- **Adobar.-** Poner un producto crudo en un preparado llamado adobo, con el fin de ablandarlo, darle aroma especial o conservarlo.
- **Agarrar.-** Es cuando un preparado se pega del fondo de la cacerola.
- **Amasar.-** Trabajar una masa, para llevarla a su punto.

- **Aprovechar.-** Utilizar restos de comida para otros preparados.
- **Aromatizar.-** Añadir a un preparado, elementos con fuerte sabor y olor.
- **Arropar.-** Tapar con un paño un preparado con levadura, con el fin de facilitar su fermentación.
- **Asar.-** Cocinar carnes, aves y pescados con poca grasa en horno, sartén y parrilla, de manera que quede dorada por fuera y jugosa por dentro.
- **Asustar.-** Añadir un líquido frío a un preparado que esté en ebullición, para detener su cocción momentáneamente.
- **Atar.-** Amarrar con un cordel una pieza para que conserve su forma.
- **Bañar.-** Cubrir totalmente un preparado con una salsa, caldo o agua, puede tener las acepciones de sumergir, mojar, rociar.
- **Batir.-** Mezclar un producto hasta alcanzar la consistencia deseada (claras de huevo, crema de leche).

- **Blanquear.-** Sumergir en agua fría un producto con el fin de quitar sal, acidez, azúcares, sangre. Sumergir en agua hirviendo por poco tiempo un producto con el fin de retirar impurezas, malos olores, etc.
- **Bouquet garní o ramillete.-** Hierbas aromáticas atadas juntas para dar sabor, según el preparado empleado para caldos, guisos, etc.
- **Bridar.-** Dar forma específica a un producto utilizando una aguja especial y un cordel por ejemplo el pollo.
- **Brasear.-** Cocinar un producto lentamente al horno, con poco líquido y condimentos, en una braseira cubierta con tapa.
- **Brunoise.-** Término francés, con él se denomina el corte en dados de -1 a 3 mm. según su utilización.
- **Cincelar.-** Hacer incisión sobre un preparado para facilitar su cocción, especialmente el pescado.
- **Clarificar.-** Dar limpidez a un caldo, salsa o gelatina, despumándolo durante su cocción o por algún elemento de clarificación como claras de huevo y carnes rojas.

- **Colorear.-** Dar color con la ayuda de algún extracto natural o artificial.
- **Colar.-** Filtrar en un colador o estameña un líquido con el fin de quitarle impurezas.
- **Concassé.-** Término francés empleado frecuentemente para el tomate que es debidamente pelado, vaciado y picado en crudo.
- **Crotones: croutons.-** Rodajas o pequeños pedazos de pan frito usado como base para guarnecer y decorar diferentes platos.
- **Crecer.-** Dejar subir una masa bajo la acción de la levadura y el calor.
- **Decantar.-** Separar líquido de un recipiente a otro.
- **Decorar.-** Embellecer un género con adorno para su presentación, una preparación de cocina o pastelería.
- **Desangrar.-** Sumergir en agua, carne o pescado con el fin de que pierda la sangre que pueda contener.

- **Desglasar.-** Añadir un líquido, vino, a un fondo para recuperar las sustancias gustosas que se pegaron al fondo de un recipiente.

- **Desgrasar.-** Retirar la grasa de un preparado, caldo, salsa o pieza de carne.

- **Deshuesar.-** Despojar de los huesos de una carne o ave.

- **Desmoldar.-** Sacar del molde un preparado.

- **Dorar.-** Dar a los alimentos un color dorado, puede ser al horno o fuego directo.

- **Duxelles.-** Picadillo de champiñón y jamón sudados en mantequilla.

- **Empanar.-** Pasar por harina, huevo y pan rallado un producto.

- **Enharinar.-** Espolvorear, cubrir de harina la superficie de un producto.

- **Escaldar.-** Sumergir en agua hirviendo un producto, manteniéndolo por poco tiempo para su uso posterior.

- **Escalfar.-** Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido, un género

sumergido en la cocción de pocos minutos, cocer en un líquido graso y corto en general.

- **Escalopar.-** Cortar al sesgo en láminas delgadas un producto, carne, pescado.

- **Espalmar.-** Adelgazar un producto por medio de golpes suaves, con una espumadera.

- **Espumar.-** Retirar de un preparado las impurezas con la espumadera.

- **Estirar.-** 1) Alargar una masa con el rodillo, 2) conseguir mayor rendimiento en un género al porcionarlo.

- **Estofar.-** Cocinar lentamente un preparado. Cocinar en sus propios jugos.

- **Farsa.-** Ingredientes picados para rellenar, puede ser cruda o cocida.

- **Filetear.-** Cortar un producto en lonjas delgadas y alargadas, de distinto tamaño según sus usos.

- **Flamear.-** Pasar por una llama sin humo para eliminar plumas y cañones a las aves (la palabra flamear ha cambiado, para adaptarla al vocabulario del comedor si significa evaporación del alcohol por acción de una llama).

- **Fundir.-** Transformar un producto sólido en líquido, ejemplo: derretir mantequilla.

- **Glasear.-** Cubrir un preparado con fondant. Dorar la superficie de un preparado bañándolo con jugo o salsa y sometiéndolo al calor del horno o salamandra.

- **Gratinar.-** Poner una preparación a la salamandra o al horno previamente espolvoreada con migas de pan y queso rallado para que tome un color dorado.

- **Guarnición.-** Acompaña y embellece el plato principal.

- **Juliana.-** Todo producto cortado en tiras finas y alargadas.

- **Ligar.-** Espesar un preparado con un elemento de ligazón (harina, fécula), yema, crema.

- **Macerar.-** Poner frutas peladas en vinos, licores, etc., para que tome el sabor de éstos.

- **Majar.-** Quebrar en forma irregular especies como pimienta o almendras con la ayuda del mortero.

- **Marinar.-** Poner un producto generalmente carnes, con hierbas aromáticas, legumbres y vinos con el fin de dar sabor, conservarlo, aromatizarlo.
- **Mechar.-** Introducir en una carne cruda tocino con la ayuda de una mechadora.
- **Mirepoix.-** Conjunto de legumbres y aromáticos que se utilizan en los fondos, asados, etc. cortados en forma irregular y de distintos tamaños.
- **Mojar.-** Añadir a un preparado el líquido necesario para su cocción.
- **Moldear.-** Poner un preparado en un recipiente para que tome la forma específica.
- **Napar.-** Verter sobre una preparación un líquido específico para que quede cubierta.
- **Rallar.-** Pasar por un rallador un alimento sólido.
- **Rebozar.-** Pasar un producto por harina y huevo batido.
- **Rectificar.-** Completar la sazón de una preparación.

- **Reducir.-** Disminuir el volumen de un líquido, para lograr un mejor con centrado o espesor.
- **Saltear.-** Cocinar totalmente o parcialmente un producto con grasa a fuego vivo haciéndole saltar.
- **Salpicón.-** Mezcla de productos cortados en trozos para ser mezclados con salsas para diferentes usos.
- **Sudar.-** Poner un alimento al fuego en un recipiente tapado con el fin de que no se pierda su valor nutritivo.
- **Tamizar.-** Pasar por un tamiz para eliminar impurezas y obtener productos más finos.
- **Tornear.-** Dar forma y tamaño especial con ayuda de la puntilla.
- **Trinchar.-** Cortar limpiamente un producto cocido generalmente piezas grandes de cocina, para que sea más fácil para servirlo.
- **Tostar.-** Calentar un alimento para cambiar su sabor, ejemplo: tostar café.

- **Quebrar.-** Trabajar una masa para quitarle la acción de la levadura. (11)

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se desarrolló en todas las áreas del Hospital Provincial General de la ciudad de Latacunga, de la provincia de Cotopaxi, durante el período lectivo 2012

B. VARIABLES

1. Identificación

- Diagnostico de dietas hospitalarias
- Características socio demográficas
- Técnicas culinarias
- Evaluación Sensorial

2. Definición

- **Diagnostico de dietas hospitalarias:**

Se refiere al análisis que se utiliza en el área de alimentos para creación de dietas equilibradas y su consiguiente aplicación, para lo que se han creado códigos de dietas hospitalarios en los que se encuentran alimentaciones modificadas para el tratamiento de determinadas patologías, así como menús hospitalarios que intentan acercarse lo más posible a una alimentación sana y equilibrada. Con lo que se pretenden abarcar todas aquellas dietas de uso más habitual para cada centro, con la finalidad de que la petición y su puesta en práctica sean entendidas fácilmente por todos.

- **Características socio-demográficas:**

Es el conjunto de caracteres demográficos y sociales de un determinado grupo que se investiga, determinando la edad, sexo, el nivel educativo y el sector de vivienda ya sea rural como también urbano, para fines de la investigación.

– **Técnicas de producción:**

Las técnicas de producción son una referencia o guía de procesos para la transformación de los alimentos a inocuos y estos a su vez sean aptos para consumo de las personas.

– **Evaluación sensorial:**

El análisis sensorial es una disciplina muy útil para conocer las propiedades organolépticas de los alimentos, por medio de los sentidos. Además la evaluación sensorial es innata en el hombre ya que desde el momento que se prueba algún producto, se hace un juicio acerca de él, si le gusta o disgusta, y describe y reconoce sus características de sabor, olor, textura etc.

3. Operacionalización

VARIABLES	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
-----------	-----------------------	-----------

DIAGNOSTICO DE DIETAS HOSPITALARIAS	NOMINAL	Existe el servicio de dietas Sí No
	NOMINAL	Se maneja recetas estandarizadas Si No
	NOMINAL	Se recomiendan dietas especiales a pacientes (hipo sódica, híper proteica, hipo calórica, blanda, liquida, semilíquida) Sí No
	NOMINAL	Conoce los tipos de dietas que se preparan Siempre Pocas veces Nunca
	NOMINAL	Ha recibido capacitación sobre dietas hospitalarias. Si No
	NOMINAL	

CARACTERÍSTICAS SOCIO- DEMOGRÁFICAS	NOMINAL	36-45 46-55 56-65 Más de 65 Sexo Masculino Femenino
	NOMINAL	Grado de instrucción Primaria Secundaria Superior
	NOMINAL	Lugar de procedencia sector urbano sector rural
	NOMINAL	SIN COCCIÓN Si No
	NOMINAL	Cocción en líquidos: Hervir

TÉCNICAS CULINARIAS	NOMINAL	<p>Pochar</p> <p>Al vapor</p> <p>Cocción en grasas:</p> <p>Freír por inmersión</p> <p>Freír con poca grasa</p> <p>Saltear</p>
	NOMINAL	<p>Cocción en seco:</p> <p>A la brasa</p> <p>a la plancha</p> <p>a flama directa</p>
	NOMINAL	<p>Cocciones combinadas:</p> <p>Estofado</p> <p>Asado</p> <p>Cocción al horno</p> <p>Si</p> <p>No</p>
	NOMINAL	<p>Cocción por Radiaciones</p> <p>Si</p> <p>No</p>
	NOMINAL	<p>Sabor</p> <p>Agradable</p> <p>Desagradable</p>
	NOMINAL	<p>Textura</p>

EVALUACIÓN SENSORIAL		Consistente
		Blanda
		Desmenuzable
		Crujiente
		Pegajoso
	Viscoso	
	NOMINAL	Olor
		Agradable
		Desagradable
	NOMINAL	Color
	Armónico	
	Uniforme	
	Usual	
	Inusual	

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La investigación fue descriptiva de tipo transversal.

D. UNIVERSO O GRUPO DE ESTUDIO

El universo está constituido por el personal que labora en el Área de Salud alimentaria del Hospital General Provincial de Latacunga con un total de 15 personas, fueron tomados en cuenta los pacientes que permanecieron hospitalizados por más de cinco días, para lo cual se hizo necesario recabar la información en varias semanas, logrando tener 128 encuestas que clasificadas y depurada la información se quedó en 119 datos válidos, al personal médico en los diferentes turnos por el trabajo y la responsabilidad del cargo pudieron responder la encuesta 26 profesionales; la información se ha clasificado, organizado y transformado en tablas de fácil interpretación.

Es necesario aclarar que no fue posible determinar con exactitud el universo de estudio, se recogió la información de todos los elementos indicados anteriormente.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

1. Plan para la recolección de información

Los datos recogidos se transformarán mediante una revisión crítica de la información recopilada, la tabulación o cuadros según las variables de la investigación y los estudios estadísticos de datos para presentación de resultados. Para ello se desarrollarán las siguientes actividades:

- Se realizó un diagnóstico de las dietas que se utilizan en el área de alimentación del hospital de Latacunga.

- Se analizó la problemática existente en el hospital para poder plantear las encuestas.

- Se Aplicó las encuestas semi-estructuradas dirigidas a pacientes, médicos y al personal de cocina que labora en el hospital de Latacunga con el fin de conocer su opinión sobre el tema.

- Se receptaron los datos obtenidos de las encuestas aplicadas en las diferentes áreas del hospital de Latacunga.

- Se tabuló cada ítem de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas

- Por cada ítem se realizo un histograma de porcentajes.

- Se realizó los resultados y discusión de cada uno de los ítems expuestos en la encuesta

- Se elaboró la propuesta gastronómica utilizando técnicas culinarias para cada tipo de dieta.

- Se realizó la degustación de un menú al personal de cocina que labora en el hospital de Latacunga.

- Se realizaron las conclusiones y recomendaciones correspondientes por cada uno de los ítems de acuerdo al porcentaje obtenido.

- Se elaborará el informe final de los datos obtenidos en la propuesta gastronómica

2. Plan de procesamiento de la información

Para la tabulación de información y cuadros según las variables de la investigación, y para efecto de los estudios estadísticos de datos y posterior presentación de resultados se desarrollaran las siguientes actividades:

- Recopilación, investigación y desarrollo de los contenidos relacionados al tema de la investigación.
- Aplicación de encuestas dirigidas a médicos, pacientes y personal del área de alimentación del Hospital General Provincial de la Ciudad de Latacunga.
- Conteo de datos de cada una de las encuestas aplicadas.
- Tabulación de los datos obtenidos a través de una tabla de frecuencias.
- Desarrollo de un histograma de porcentajes que muestre claramente los resultados obtenidos en cada pregunta.

- Análisis de los resultados de cada pregunta, formulando las conclusiones del cada caso.
- Se efectuara el análisis de la investigación y resultados correspondientes, para luego emitir las respectivas conclusiones.
- A partir de las conclusiones se elaborara la propuesta alternativa, la misma que nos permitirá cumplir con los objetivos anteriormente planteados.
- Se pondrá en práctica las propuestas planteadas a la utilización de planificación y el diseño de menús para determinar la factibilidad de cada uno de ellos.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

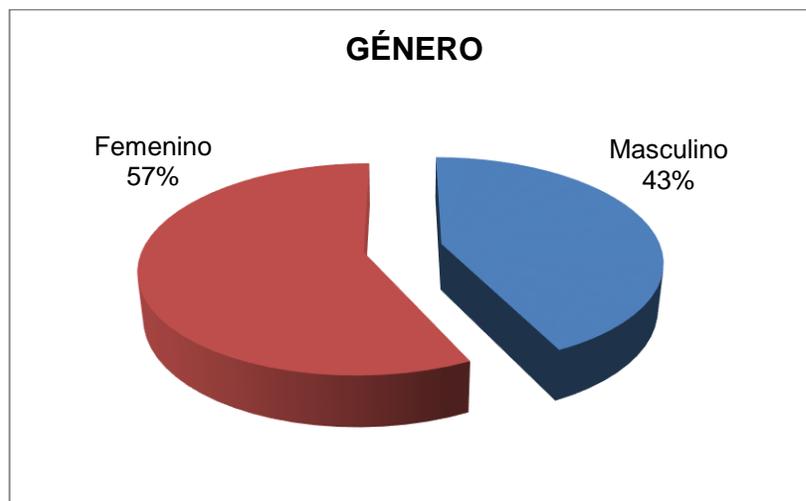
A. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

CUADRO N° 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN SEXO DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	51	42,9
Femenino	68	57,1
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 1



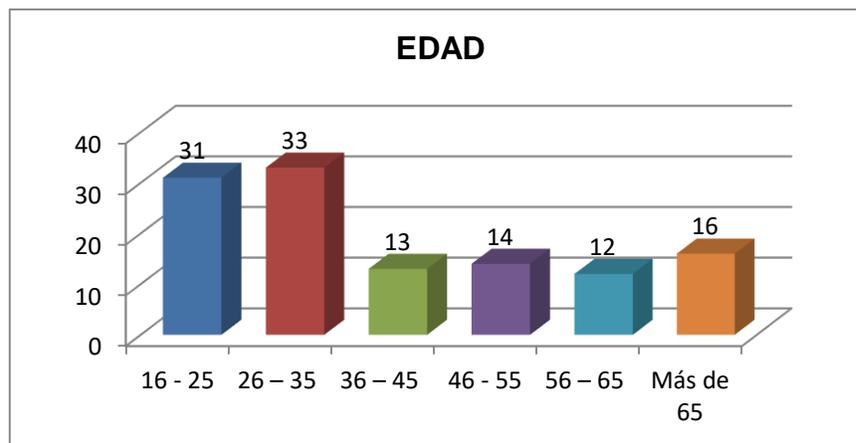
Del total de pacientes, se observó claramente que la mayoría son mujeres con el 57,1 %. En el proceso denominado Anamnesis, se trata de recabar datos de los pacientes, para llegar a un diagnóstico adecuado Es la parte más difícil de la historia clínica. El lenguaje deberá adaptarse al del paciente, a su inteligencia y conocimientos.

CUADRO Nº 2

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EDAD DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16 – 25	31	26,1
26 – 35	33	27,7
36 – 45	13	10,9
46 – 55	14	11,8
56 – 65	12	10,1
Más de 65	16	13,4
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 2



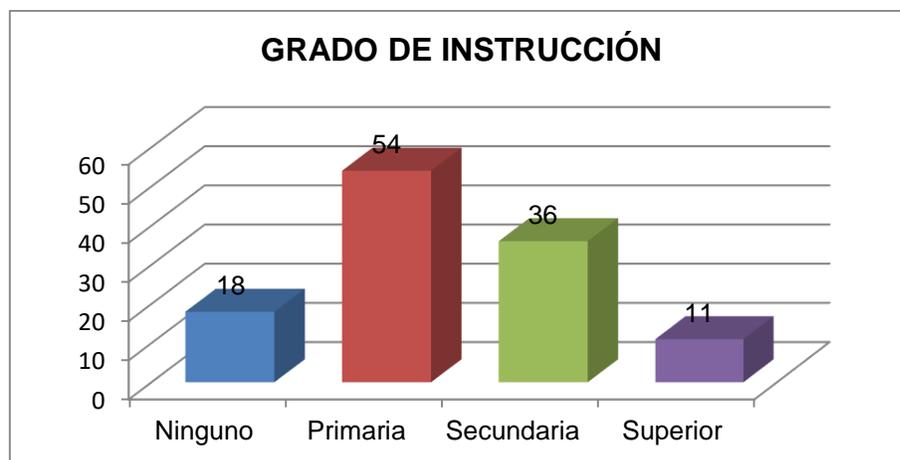
La mayoría de pacientes encuestados oscilan entre los 16 a 35 años de edad r con un porcentaje del 53,8%.

CUADRO Nº 3

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LOS PACIENTES. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

GRADO DE INSTRUCCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ninguno	18	15,1
Primaria	54	45,4
Secundaria	36	30,3
Superior	11	9,2
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 3



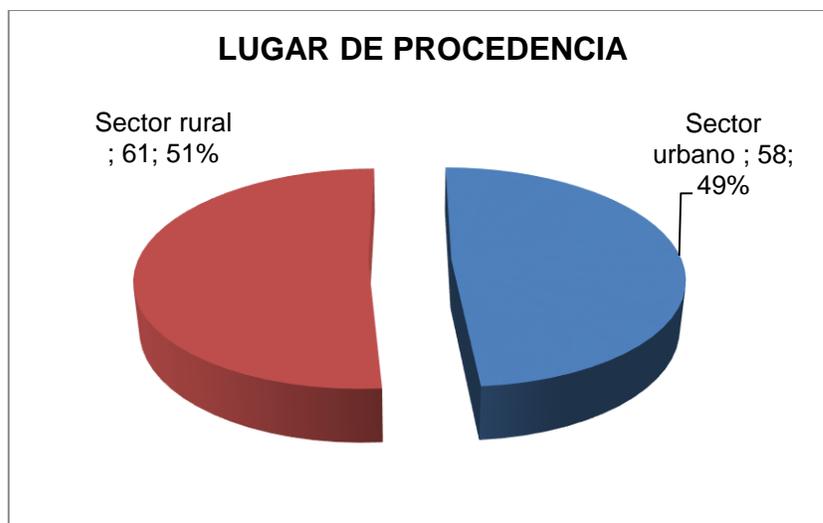
De los pacientes encuestados estudiaron la primaria el 45,4%, mientras que el 30,3% de ellos están en secundaria. Según la OMS, la calidad de la asistencia sanitaria se refiere a "asegurar que cada paciente reciba el conjunto de servicios diagnósticos y terapéuticos más adecuados para conseguir una atención sanitaria óptima, teniendo en cuenta todos los factores y los conocimientos del paciente y del servicio médico, y lograr el mayor resultado con el mínimo riesgo de efectos iatrogénicos y la máxima satisfacción del paciente en el proceso". Este factor influye directamente en el diagnóstico porque permite una mejor comunicación entre el médico y su paciente.

CUADRO Nº 4

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

LUGAR DE PROCEDENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sector urbano	58	48,7
Sector rural	61	51,3
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 4



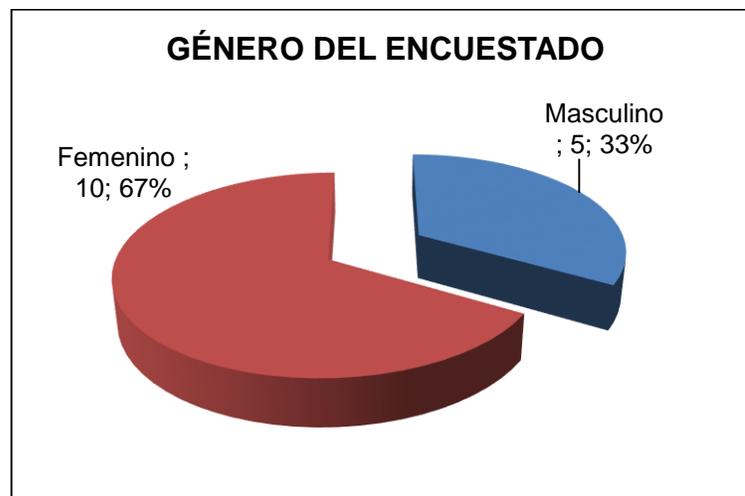
Se observó que los pacientes del sector rural y el sector urbano visitan con frecuencia el hospital teniendo en cuenta que existe una diferencia pequeña del 2.6% entre ellas. Las relaciones interpersonales pueden ser de distintos tipos, en la cual el médico en su condición de profesional debe estar dispuesto a brindar su ayuda en forma humanitaria y sensible, pilar sobre el que descansa el nivel de satisfacción de la atención médica.

CUADRO Nº 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GÉNERO DE PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

GÉNERO ENCUESTADO	DEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino		5	33,3
Femenino		10	66,7
TOTAL		15	100

GRÁFICO Nº 5



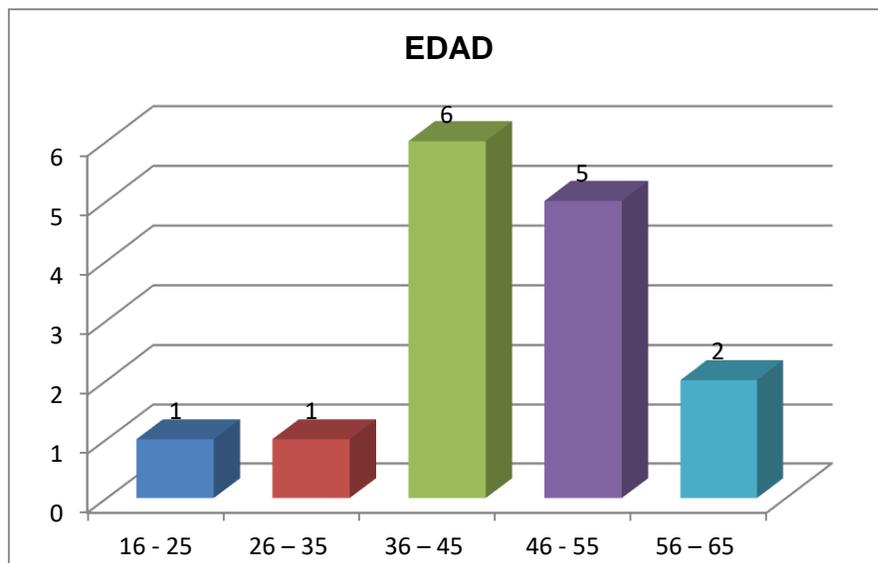
Del personal que trabaja en el departamento de cocina la mayoría son mujeres con el 66,7%. El médico como profesional por lo general es ubicado por el paciente en una posición de superioridad, por lo que el médico debe con su actuación equilibrar esta situación. Mucho más en pacientes de sexo femenino que vienen del sector rural.

CUADRO N° 6

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EDAD DEL PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16 - 25	1	6,7
26 - 35	1	6,7
36 - 45	6	40,0
46 - 55	5	33,3
56 - 65	2	13,3
TOTAL	15	100

GRÁFICO N° 6



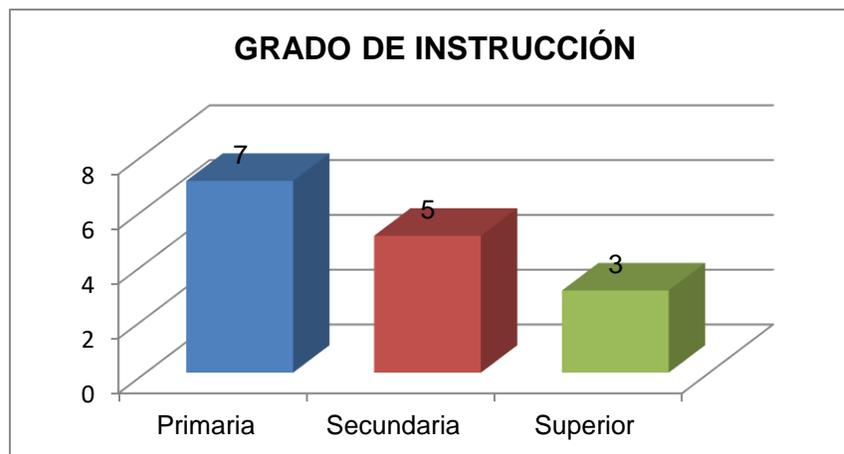
El 73.3% del personal se encuentran entre los 36 a 45 años de edad. Es importante conocer la edad del personal porque de esto dependerá si aún tiene la edad necesaria para seguir laborando en la unidad o a su vez se necesita contratar nuevo personal.

CUADRO Nº 7

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN GRADO DE INSTRUCCIÓN DEL PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

GRADO INSTRUCCIÓN	DE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria		7	46,7
Secundaria		5	33,3
Superior		3	20,0
TOTAL		15	100

GRÁFICO Nº 7



Del personal que labora en el área de cocina del Hospital Latacunga el 80% tiene una formación entre primaria y secundaria. La formación de profesionales con el máximo de posibilidades ha constituido un aspecto medular en el éxito de las sociedades. Corresponde a profesionales sólidamente preparados responder a los retos que impone la nueva realidad

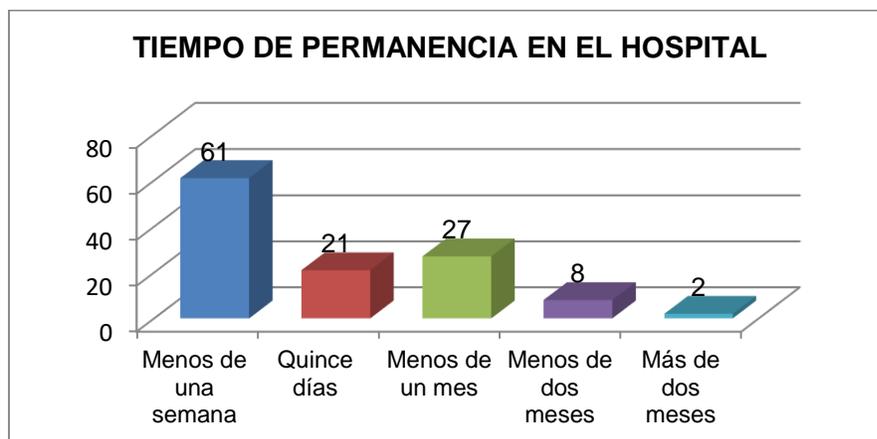
B. DIAGNOSTICO DE DIETAS

CUADRO Nº 8

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN TIEMPO DE PERMANENCIA DEL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

PERMANENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de una semana	61	51,3
Quince días	21	17,6
Menos de un mes	27	22,7
Menos de dos meses	8	6,7
Más de dos meses	2	1,7
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 8



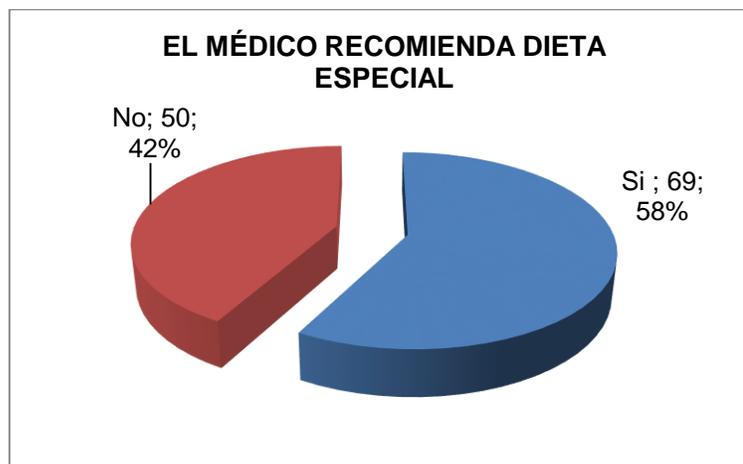
Notablemente se obtuvo que el 51,3% de los hospitalizados permanecieran menos de una semana en la casa de salud. El diagnóstico del estado nutricional ya es ampliamente reconocido por su importancia en la monitorización y evaluación del paciente hospitalizado como parte fundamental del control médico, durante todo el proceso de hospitalización y de la investigación de deficiencias nutricionales a fin de corregirlas, pues se sabe que el estado nutricional frecuentemente afecta la respuesta del paciente a la dolencia y a la terapéutica empleada

CUADRO N° 9

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN DIETA RECOMENDADA AL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

DIETA ESPECIAL RECOMENDADA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	69	58,0
No	50	42,0
TOTAL	119	100

GRÁFICO N° 9



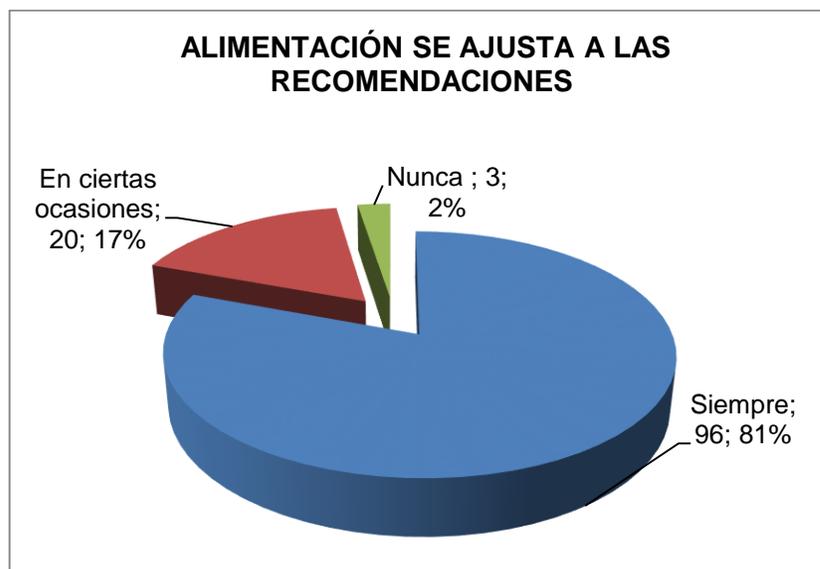
Al 58% del total de pacientes se les recomendó una dieta especial, mientras que al 42% se les suministra dieta general. La desnutrición es considerada un problema de magnitud en pacientes hospitalizados y generalmente está relacionada con al el aumento de morbilidad y mortalidad, contribuyendo para prolongar el tiempo de hospitalización internación y los costos hospitalarios. La condición clínica del paciente, los factores circunstanciales relacionados con el al proceso de internación y la falta de estrategias nutricionales específicas de manejo del paciente están entre los determinantes de la desnutrición hospitalaria.

CUADRO Nº 10

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR ÉL MEDICO AL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA POR ÉL MEDICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	96	80,7
En ciertas ocasiones	20	16,8
Nunca	3	2,5
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 10



El 80,7% de los pacientes manifiestan que la alimentación se ajusta a lo recomendado o prescrito por los médicos. A través de esta pregunta se pudo conocer si le medico le recomendó una dieta especial de acuerdo a su enfermedad o motivo de estancia en el hospital.

CUADRO Nº 11

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN QUE CONSUME EL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

ALIMENTACION CONSUMIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Suministrada por el hospital únicamente	107	89,9
Suministrada por sus familiares	12	10,1
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 11



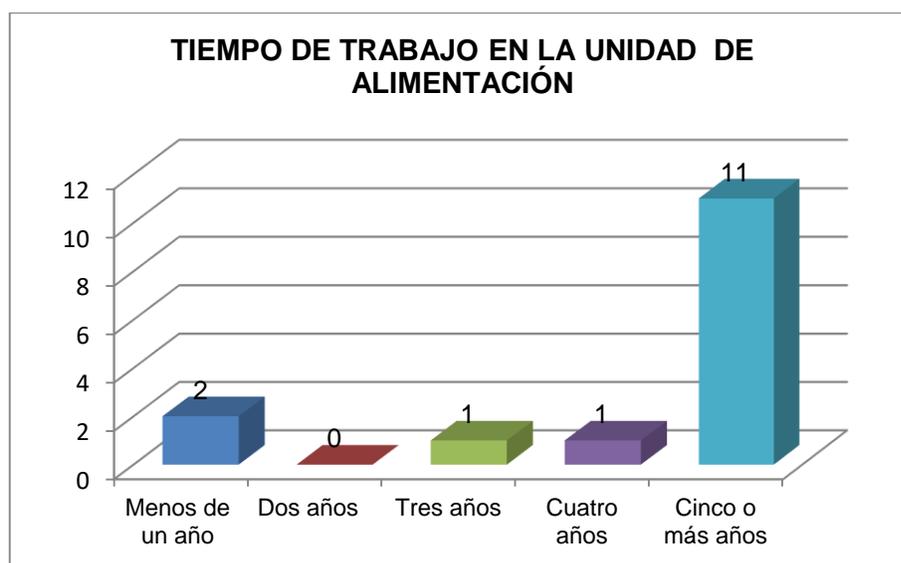
Los pacientes hospitalizados consumen alimentos suministrados únicamente por el hospital con un porcentaje notable del 89,9%. Mientras que un porcentaje mínimo dijo que la alimentación fue suministrada por familiares.

TABLA Nº 12

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN AÑOS QUE LABORA EL PERSONAL DE COCINA EN EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

AÑOS LABORADOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de un año	2	13,3
Dos años	0	0,0
Tres años	1	6,7
Cuatro años	1	6,7
Cinco o más años	11	73,3
TOTAL	15	100

CUADRO Nº 12



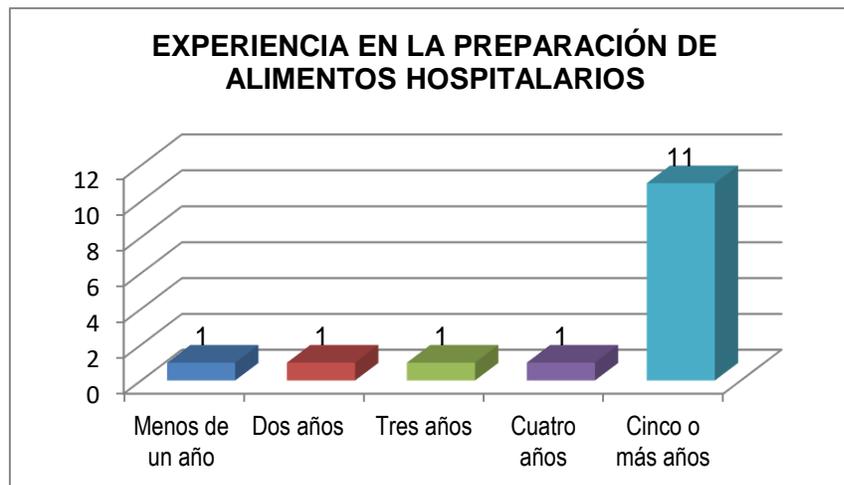
El 73,3% del personal trabaja más de 5 años en el área de producción de dietas hospitalarias en la unidad de servicio.

CUADRO Nº 13

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL SEGÚN EXPERIENCIA LABORAL DEL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

EXPERIENCIA LABORAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menos de un año	1	6,7
Dos años	1	6,7
Tres años	1	6,7
Cuatro años	1	6,7
Cinco o más años	11	73,3
TOTAL	15	100

GRÁFICO Nº 13



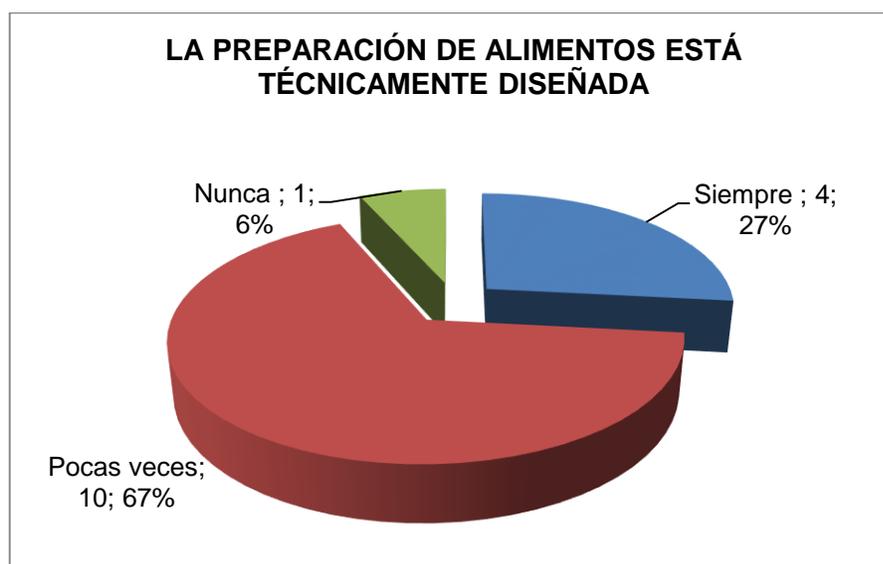
El 73,3% de personas acumulan una experiencia de más de cinco años. En las estrategias institucionales el recurso humano de un modo u otro repercute en las estrategias ayudan a lograr o malograr cuando el personal no está alineado a los objetivos institucionales, influyendo en los resultados finales.

TABLA N° 14

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN FORMA DE PREPARACIÓN TÉCNICA DE MENÚ. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

LA PREPARACIÓN TÉCNICAMENTE DISEÑADA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	26,7
Pocas veces	10	66,7
Nunca	1	6,7
TOTAL	15	100

GRÁFICO N° 14



La preparación del menú pocas veces el 66,7% corresponde a un diseño técnico. Permite conocer los mecanismos de Planificación y diseño para la preparación de menús prescritos a los pacientes internados. Y al mismo tiempo permite sugerir algunas soluciones al problema a través de recomendaciones.

CUADRO Nº 15

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN PROCEDIMIENTO QUE SE SIGUE EN LA PREPARACIÓN DE MENÚ. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Proceso escrito	6	40,0
Indicaciones verbales	1	6,7
Experiencia en el trabajo	8	53,3
TOTAL	15	100

GRÁFICO Nº 15



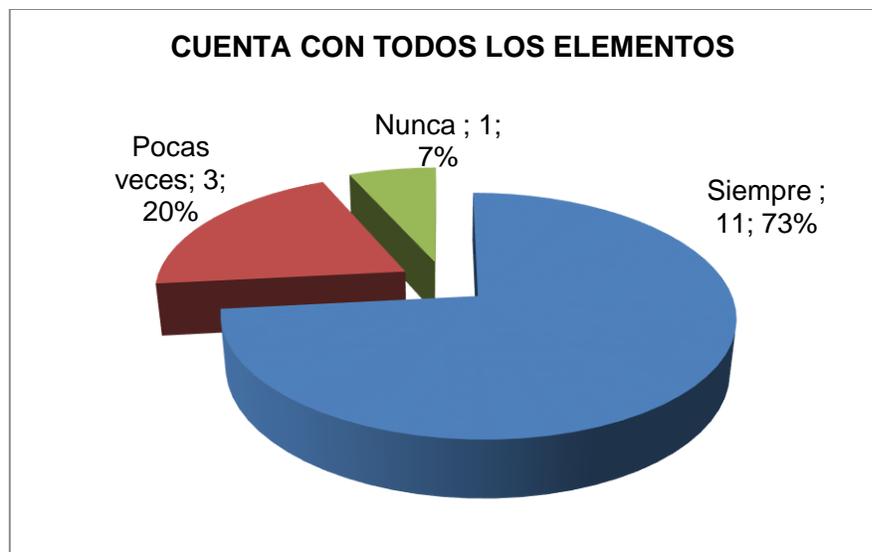
La preparación del menú se basa en la experiencia de trabajo, así respondió el 53,3% del personal de cocina.

CUADRO Nº 16

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN DISPONIBILIDAD DE ELEMENTOS DEL MENÚ EN LA COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

DISPONIBILIDAD DE ELEMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	11	73,3
Pocas veces	3	20,0
Nunca	1	6,7
TOTAL	15	100

GRÁFICO Nº 16



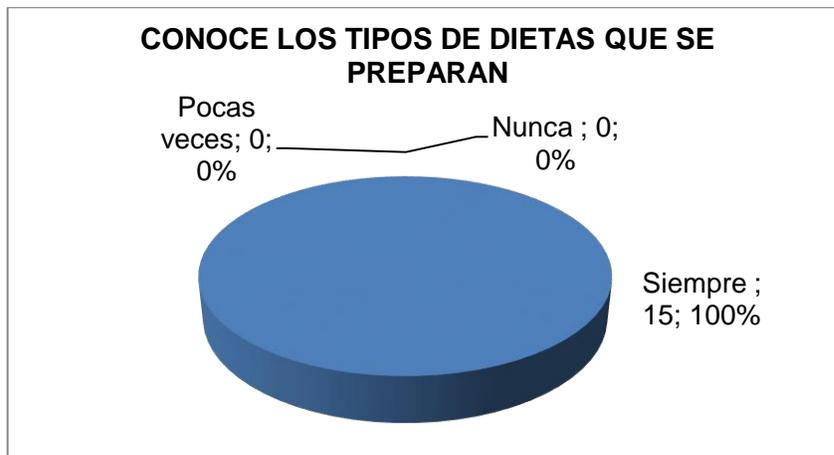
El departamento dispone siempre el 73,3% de los elementos para preparar el menú. La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos. El no disponer de todos los elementos puede provocar retraso en los tratamientos y la recuperación.

CUADRO Nº 17

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EL CONOCIMIENTO DE DIETAS QUE TIENE EL PERSONAL DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

CONOCIMIENTO DE DIETAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	15	100,0
Pocas veces	0	0,0
Nunca	0	0,0
total	15	100

GRÁFICO Nº 17



El 100% tiene conocimientos en la preparación de dietas. La alimentación es fuente de vida; permite la subsistencia del ser humano en el medio y su desarrollo como un individuo normal, en el caso de las personas hospitalizadas les ayuda mejorar su estado, aceptando los alimentos para una pronta recuperación.

CUADRO Nº 18

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CAPACITACIÓN PARA EL PERSONAL DE COCINA EN LA PREPARACIÓN DE DIETAS. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

CAPACITACIÓN EN PREPARACIÓN DE DIETAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	93,3
NO	1	6,7
total	15	100,0

GRÁFICO Nº 18



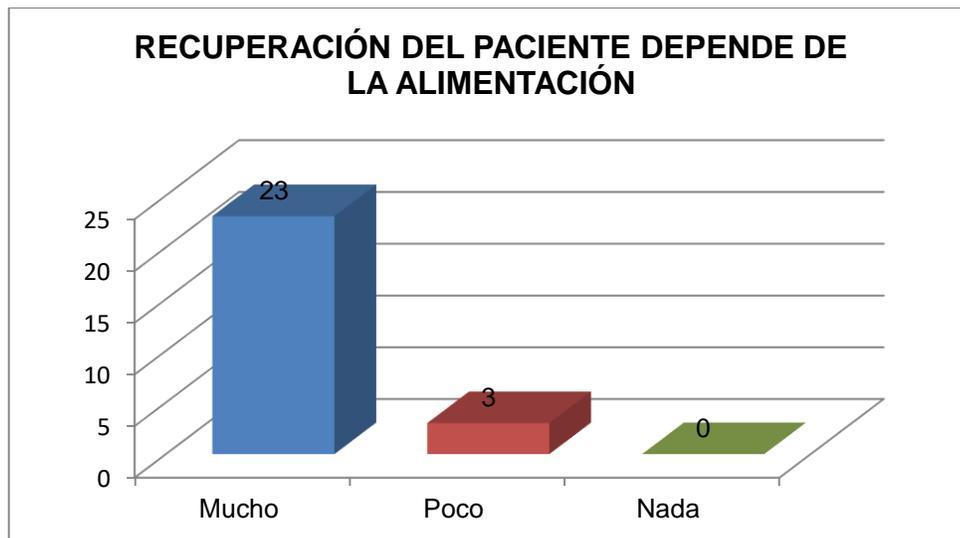
El 93,3% del personal ha sido capacitada en la preparación de dietas, aclarando que fueron dos veces en 20 años. Los programas de capacitación y desarrollo apropiadamente diseñados e implantados, también contribuyen a elevar la calidad de la producción de la fuerza de trabajo. Cuando los trabajadores están mejor informados acerca de los deberes y responsabilidades de sus trabajos, cuando tienen los conocimientos y habilidades labores necesarios, son menos propensos a cometer errores costosos en el trabajo.

CUADRO Nº 19

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN LA DEPENDENCIA DE ALIMENTACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DEL PACIENTE SEGÚN EL MÉDICO. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

LA RECUPERACIÓN DEPENDE DE LA ALIMENTACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	23	88,5
Poco	3	11,5
Nada	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 19



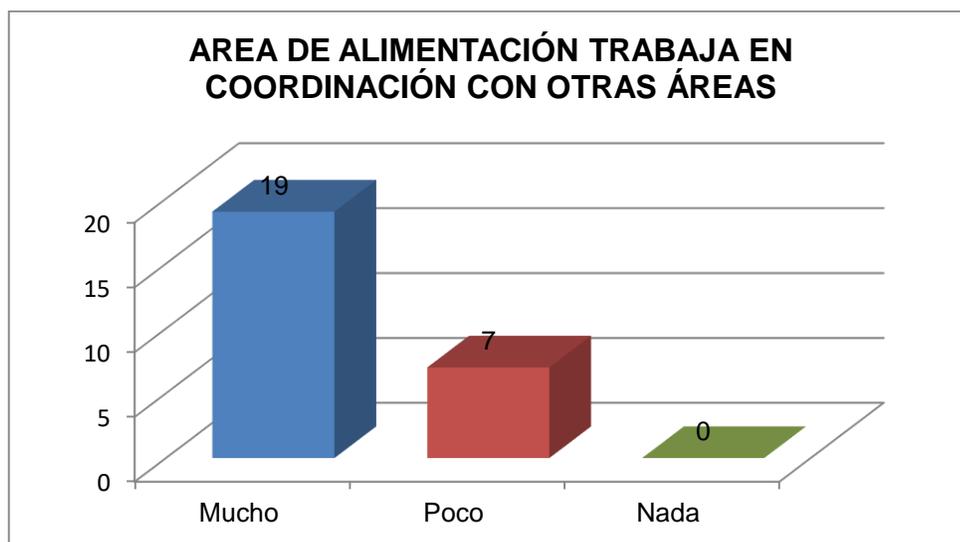
El 88,5% opinan que la recuperación también depende de la alimentación. La nutrición es tan vital para todos los aspectos de la salud, que el personal de enfermería, médico y del departamento de alimentación, tiene que dirigir siempre su labor educativa a ayudar a desarrollar buenas costumbres dietéticas, debe tener en cuenta la herencia cultural de los pacientes y que muchos tienen normas alimentarias específicas.

CUADRO Nº 20

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN OPINIÓN DE LOS MÉDICOS DEL TRABAJO DEL DEPARTAMENTO DE COCINA. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

EL ÁREA DE ALIMENTACIÓN TRABAJA EN COORDINACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	19	73,1
Poco	7	26,9
Nada	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 20



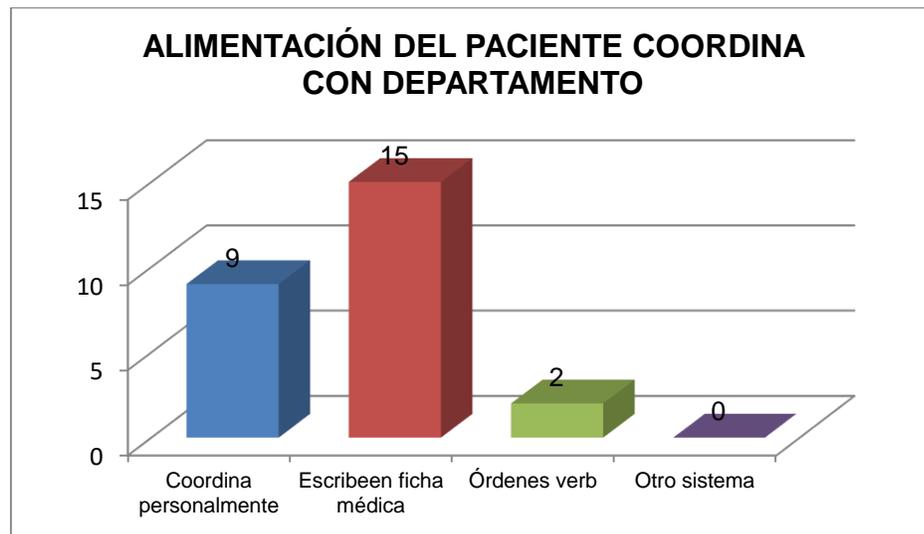
El departamento de cocina si trabaja en coordinación con los departamentos el 73,1%. **Según José Vecino** el trabajo coordinado es fundamental en nuestra sociedad, somos seres individuales pero difícilmente podríamos sobrevivir y crear grandes cosas solos. Necesitamos de los demás para crear una sociedad en la que vivir y sacar lo mejor de nosotros mismos para obtener los resultados esperados.

CUADRO Nº 21

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN RECOMENDACIONES DEL MÉDICO CON EL DEPARTAMENTO ALIMENTACIÓN. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

LA ALIMENTACIÓN DEL PACIENTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Coordina personalmente	9	34,6
Escribe recomendaciones	15	57,7
Emite órdenes verbales	2	7,7
Otro sistema	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 21



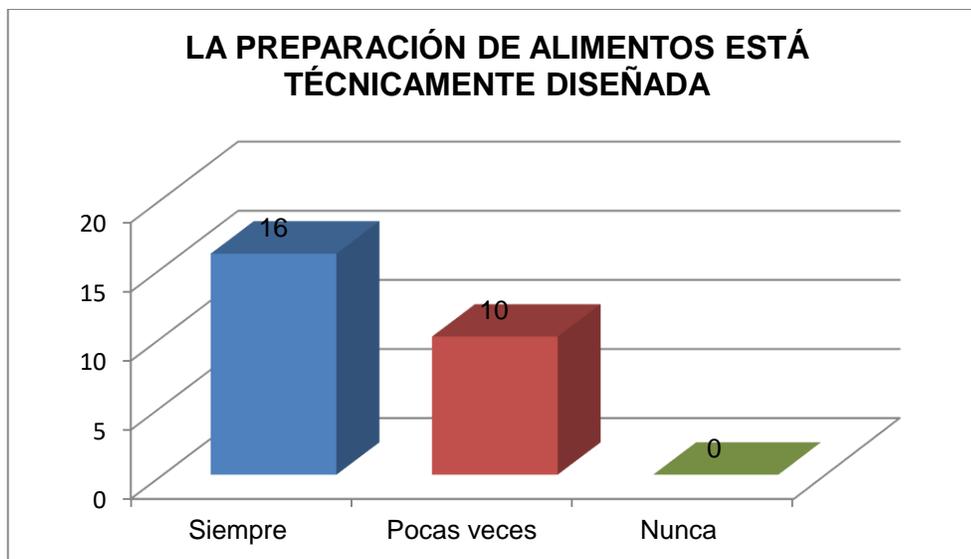
La mayoría el 57,7% las recomendaciones lo hacen por escrito. Esta información ayuda a conocer si usted está comiendo una dieta saludable y equilibrada.

CUADRO Nº 22

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EL DISEÑO TÉCNICO EN PREPARACIÓN DE ALIMENTOS. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

PREPARACIÓN TÉCNICAMENTE DISEÑADA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	16	61,5
Pocas veces	10	38,5
Nunca	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 22.



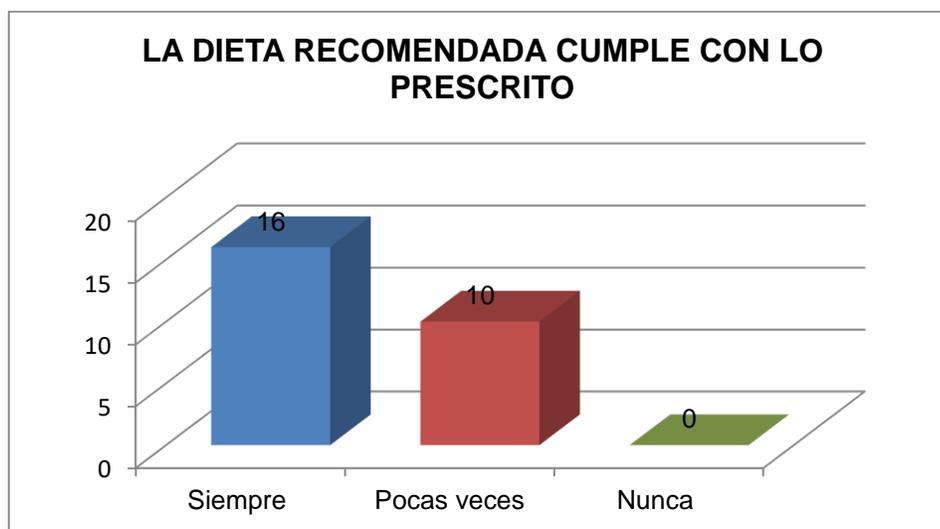
La preparación es diseñada técnicamente opinan el 61,5% de médicos.

TABLA Nº 23

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CUMPLIMIENTO DE LA RECETA CON LA PRESCRIPCIÓN DEL MÉDICO. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

LA DIETA CUMPLE RECOMENDACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	16	61,5
Pocas veces	10	38,5
Nunca	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 23



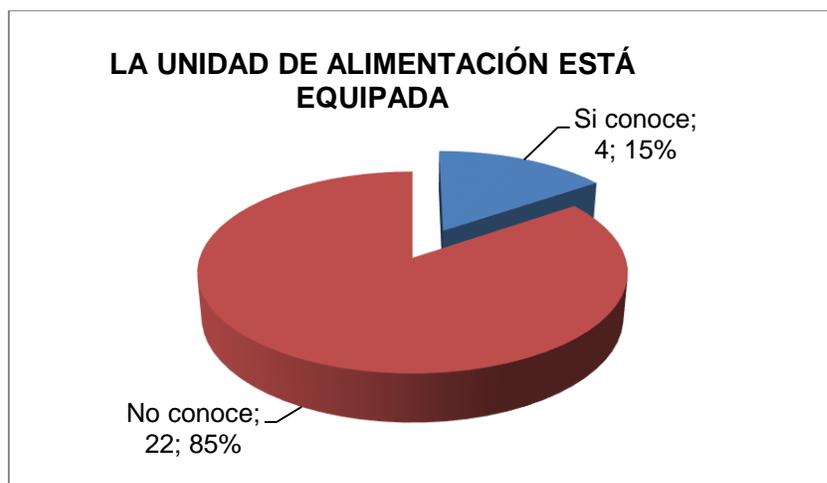
Siempre cumple la preparación con la prescripción las recetas 61,5%.

CUADRO N° 24

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN EQUIPAMIENTO DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

UNIDAD DE ALIMENTACIÓN EQUIPADA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si conoce	4	15,4
No conoce	22	84,6
TOTAL	26	100

GRÁFICO N° 24



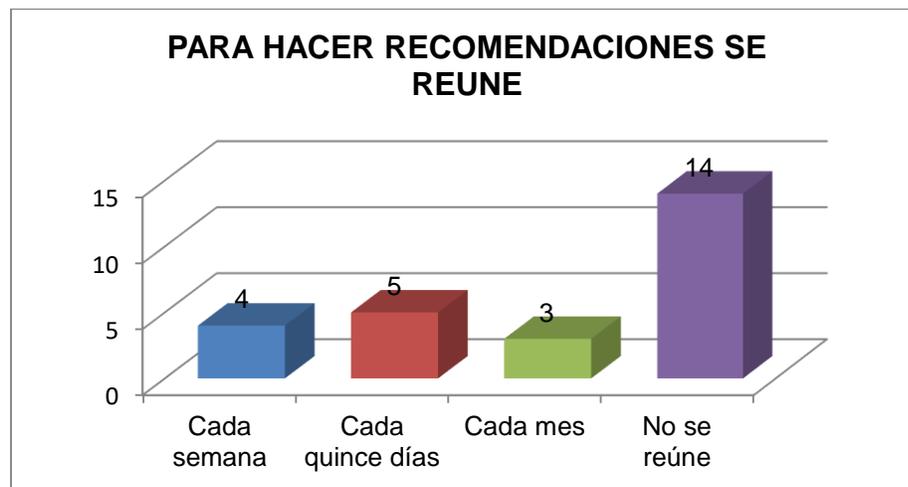
La mayoría de médicos el 84,6% no conoce si la unidad de alimentación está adecuadamente equipada.

CUADRO Nº 25

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN REUNIONES CON ADMINISTRACIÓN DE LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

REUNIÓN PARA COORDINAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cada semana	4	15,4
Cada quince días	5	19,2
Cada mes	3	11,5
No se reúne	14	53,8
TOTAL	26	100

GRÁFICO Nº 25



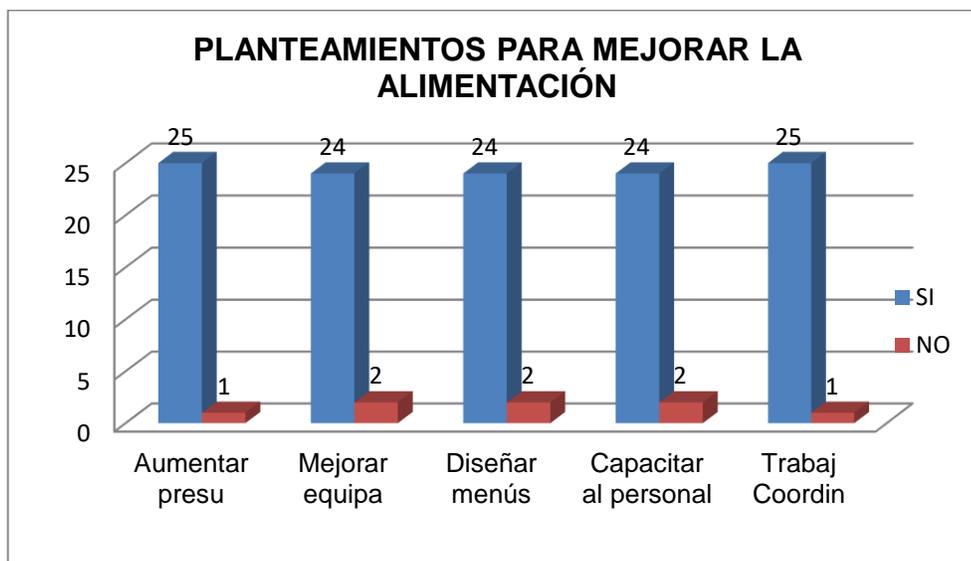
El 53,8% del personal médico no se reúne con administración del hospital para hacer sugerencias. En una organización, las reuniones de trabajo significan una oportunidad inmensa para crecer y conocer más, al plantearse diferentes puntos de vista e ideas y determinar, así mismo, si las labores en un grupo de la empresa se están realizando correctamente o no.

CUADRO Nº 26

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ASPECTOS QUE DEBEN MEJORAR EN LA UNIDAD DE ALIMENTACIÓN. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

PASOS PARA MEJORAR EL SERVICIO	SI		NO	
	F	%	F	%
Aumentar presupuesto	25	96,2	1	3,8
Mejorar equipamiento	24	92,3	2	7,7
Diseñar menús	24	96,2	2	7,7
Capacitar al personal	24	92,3	2	7,7
Trabajar coordinadamente	25	96,2	1	3,8

GRÁFICO Nº 26



De los aspectos anotados la mayoría están de acuerdo que se deben mejorar.

CUADRO N° 27

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN MEJORAS EN EL SERVICIO A LOS PACIENTES CON EL DISEÑO DE MENÚS. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012

DISEÑO DE MENÚS MEJORA LA ATENCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	26	100,0
No	0	0,0
TOTAL	26	100

GRÁFICO N° 27



El 100% de los médicos está de acuerdo que el diseño de menús mejora la atención a apacientes.

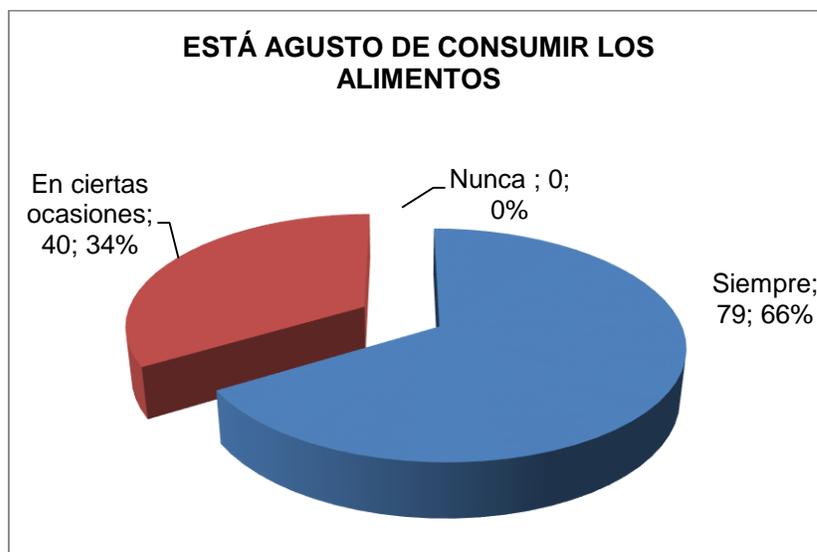
C. EVALUACIÓN SENSORIAL

CUADRO Nº 28

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTACIÓN PROPORCIONADA POR LA CASA DE SALUD AL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

LOS ALIMENTOS QUE LE PROPORCIONA EL HOSPITAL SON AGRADABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	79	66,4
En ciertas ocasiones	40	33,6
Nunca	0	0,0
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 28



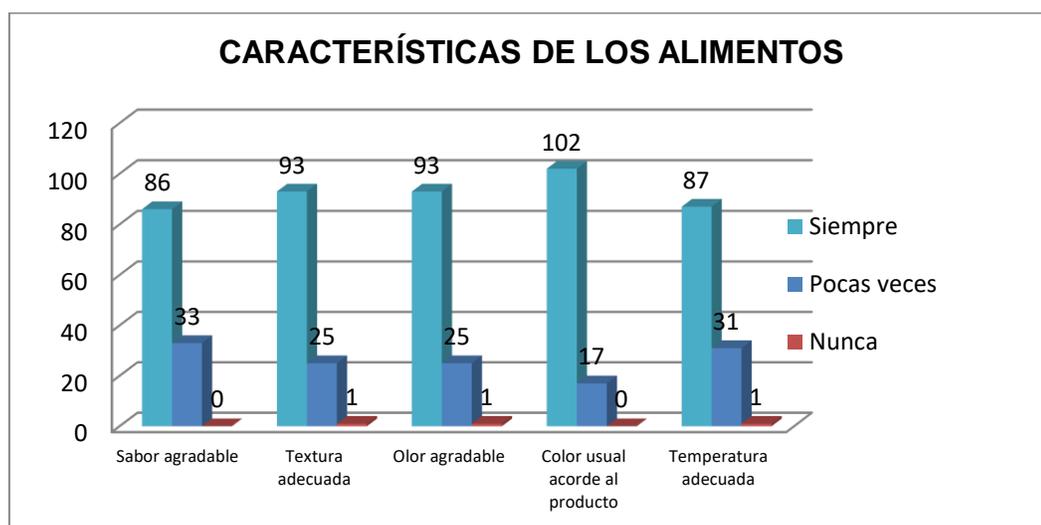
El 34% de pacientes manifiestan que la comida es de su agrado en ciertas ocasiones. El alimento es todo producto que por su composición química y caracteres organolépticos forma parte de la dieta con el objetivo de satisfacer el apetito y aportar los nutrientes necesarios para mantener la salud.

CUADRO Nº 29

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN ALIMENTOS PREPARADOS POR EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

Características de los alimentos	Siempre		Pocas veces		Nunca	
	F	%	F	%	F	%
Sabor agradable	86	72,3	33	27,7	0	0,0
Textura adecuada	93	78,2	25	21,0	1	0,8
Olor agradable	93	78,2	25	21,0	1	0,8
Color usual	102	85,7	17	14,3	0	0,0
Temperatura adecuada	87	73,1	31	26,1	1	0,8

GRÁFICO Nº 29



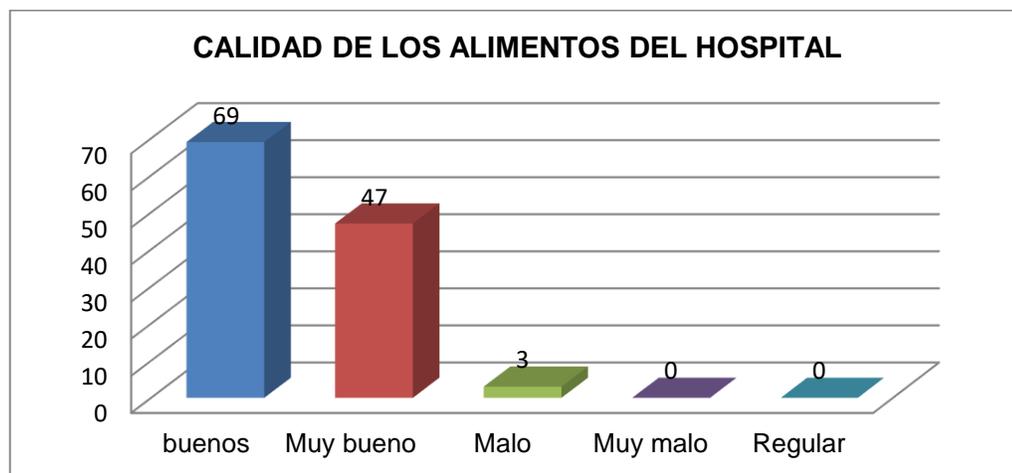
De las características expuestas, los pacientes manifestaron que siempre los alimentos están agradables y adecuados. El alimento está relacionado con la dieta (todo lo que un organismo come durante 24 horas). El alimento está destinado a suministrar estructuras químicas para desarrollar las funciones y mantener la salud. Los alimentos han de tener determinadas características organolépticas: sabor, textura, color

CUADRO Nº 30

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL, SEGÚN CALIDAD DE LOS ALIMENTOS PROPORCIONADOS AL PACIENTE. HOSPITAL GENERAL LATACUNGA 2012.

CALIDAD DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Buenos	69	58,0
Muy bueno	47	39,5
Malo	3	2,5
Muy malo	0	0,0
Regular	0	0,0
TOTAL	119	100

GRÁFICO Nº 30



Del total de encuestados el 39.5% considera que la alimentación es muy buena y 58% lo considera bueno. **Michaela Glockler** dice que es importante comprender la calidad como la culminación de un proceso. Sobre todo no habría que olvidar que la prueba de calidad más importante se efectúa cuando el consumidor come el alimento, lo digiere y extrae fuerzas o no las consigue. Sin aparatos complicados, todos podemos en cada comida refinar todos los sentidos para evaluar la calidad del alimento.

D. PROPUESTA GASTRONÓMICA

Para la elaboración de la propuesta se efectuó un diagnóstico sobre las dietas utilizadas en el hospital teniendo como resultado lo siguiente:

La Dieta general es utilizada en pacientes (maternas, pediatría, traumatología) y en el personal del hospital (añadiendo postre solo para personal)

De Las Dietas Especiales se utilizan las siguientes:

- Blanda (personas con problemas gastrointestinales)
- blanda gástrica
- hipo grasa
- intestinal
- Líquida
- estricta
- amplia
- Hipo-calórica. Para diabéticos
- Hipo-proteica (enriquecida). Para personas con problemas cardiacos
- Hipo-sódica. Para personas con problemas de riñón

Partiendo de estos datos se investigó los conceptos básicos de cada una de las dietas obteniendo (ver en el marco teórico):

- La importancia del servicio de dietas en el hospital
- Los alimentos que se pueden consumir en las diferentes dietas
- Los alimentos restringidos para cada dieta
- Las kilocalorías requeridas en cada una de las dietas
- Técnicas culinarias que se pueden utilizar
- Y el análisis sensorial de los alimentos

También se obtuvo la lista de productos utilizados por el hospital con precios (ver en anexos)

Después se realizó la planificación de menús tomando en cuenta las restricciones de cada una de las dietas distribuyéndolo por ciclos en tres comidas al día desayuno, almuerzo y cena. (Ver en anexos)

Se diseñó los menús gastronómicos con sus respectivas preparaciones y aporte nutricional por porción para la cual se utilizó la tabla de alimentos del ministerio de salud pública. (Ver en anexos)

Para finalizar se realizó la comprobación de aceptabilidad de un menú al azar obteniendo en el plato de entrada (sancocho de pescado) una aceptación del 93,3%. Mientras que en el plato principal (arroz con pollo) se obtuvo el 97,3% de aceptación. Además se ejecutó la degustación de una ensalada de arveja tierna obteniendo una aceptación del 98,6%.(ver en resultados)

E. ANÁLISIS DE LA EVALUACIÓN SENSORIAL APLICADA AL PERSONAL DE COCINA DEL HOSPITAL

Para mayor confiabilidad de que el presente trabajo tiene una excelente aceptabilidad, se realizó la degustación de unas preparaciones, las cuales fueron de agrado de todo el personal del área de alimentación del hospital de Latacunga.

SANCOCHO DE PESCADO

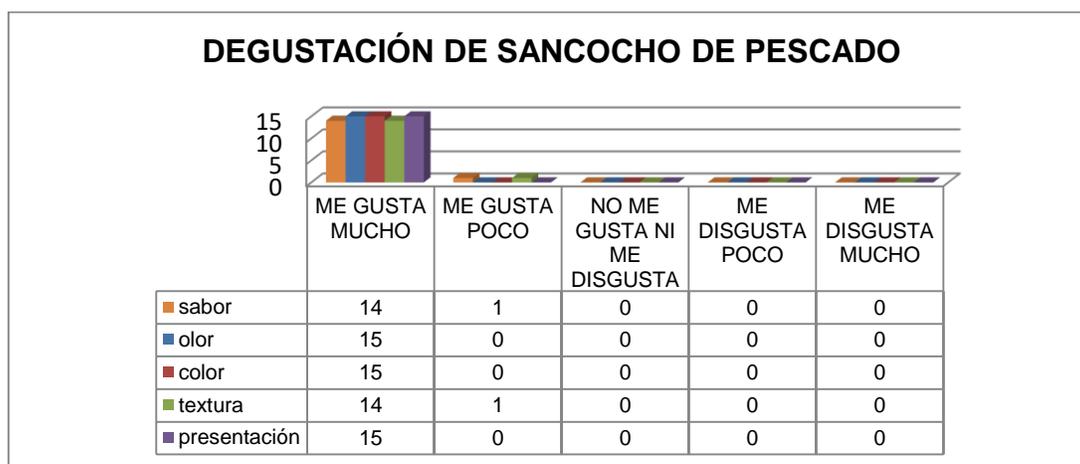
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	DE
Picudo	800	Gramos	
Yuca	540	Gramos	
Choclos tiernos	540	Gramos	
Zanahoria amarilla	60	Gramos	
Cebolla blanca	100	Gramos	
Cebolla paiteña	120	Gramos	
Ajo	30	Gramos	
Sal	10	Gramos	
Pimienta	10	Gramos	
Agua	3000	Mililitros	
Aceite	130	Mililitros	
Orégano	30	Gramos	

CUADRO N°31

RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DEL SANCOCHO DE PESCADO

ESCALA	SABOR		OLOR		COLOR		TEXTURA		PRESENTA	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
ME GUSTA MUCHO	13	86,7	14	93,3	14	93,3	14	93,3	15	100,
ME GUSTA POCO	2	13,3	1	6,7	1	6,7	1	6,7	0	0,0
NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA POCO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA MUCHO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	15	100								

GRÁFICO N°31



Realizada la degustación del sancocho de pescado se obtuvo una aceptación del 93,3% del personal de cocina del hospital de Latacunga.

ARROZ CON POLLO

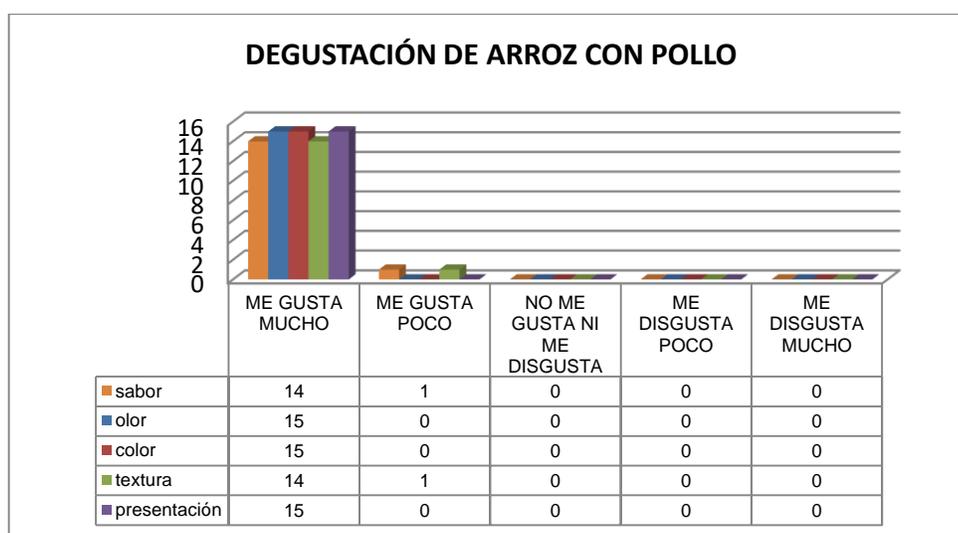
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	DE
Piernas de Pollo	800	Gramos	
Arroz	500	Gramos	
Aceite	0,07	Gramos	
Tomate Riñón	0,03	Gramos	
Cebolla Paiteña	0,04	Gramos	
Ajo	50	Gramos	
Pimienta	30	Gramos	
Fondo de Ave	250	Mililitros	
Sal	30	gramos	
Piernas de Pollo	800	Gramos	
Arroz	500	Gramos	
Aceite	0,07	Gramos	

CUADRO N°32

RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DEL ARROZ CON POLLO

ESCALA	SABOR		OLOR		COLOR		TEXTURA		PRESENTA	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
ME GUSTA MUCHO	14	93,3	15	100,0	15	100,0	14	93,3	15	100,0
ME GUSTA POCO	1	6,7	0	0,0	0	0,0	1	6,7	0	0,0
NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA POCO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA MUCHO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	15	100								

GRÁFICO N°32



Degustado el arroz con pollo se tiene una aceptación del 97,3%.

ENSALADA DE ARVEJAS TIERNAS

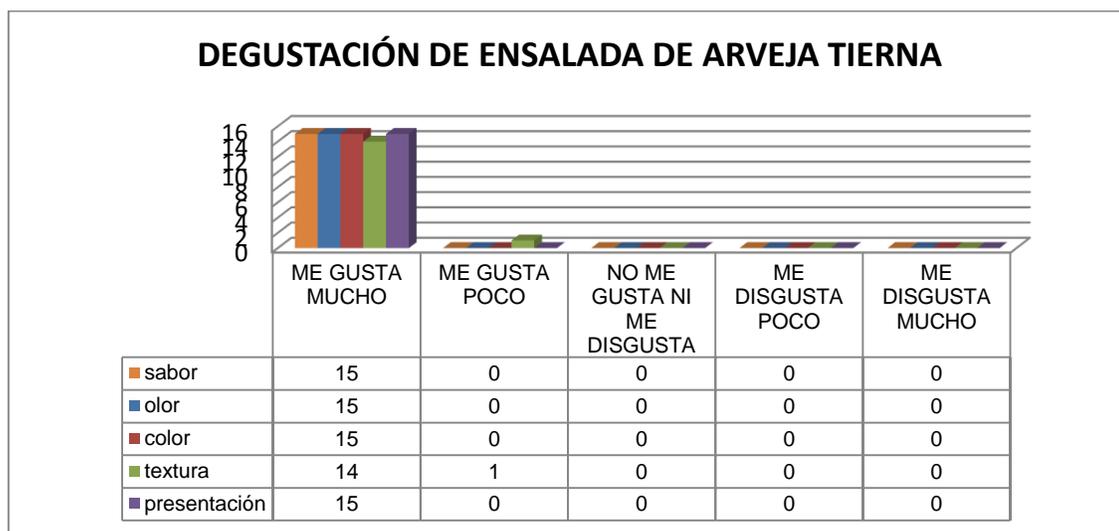
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	DE
Arvejas	200	Gramos	
Papas	0,5	Gramos	
Sal	30	Gramos	
Pimienta	10	Gramos	
Aceite	40	Mililitros	
Vinagre	20	Mililitros	

CUADRO N°33

RESULTADOS DE LA DEGUSTACIÓN DE LA ENSALADA DE ARVEJA TIERNA

ESCALA	SABOR		OLOR		COLOR		TEXTURA		PRESENTA	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
ME GUSTA MUCHO	15	100,0	15	100,0	15	100,0	14	93,3	15	100,0
ME GUSTA POCO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	6,7	0	0,0
NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA POCO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ME DISGUSTA MUCHO	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
TOTAL	15	100								

GRÁFICO N°33



La ensalada de arveja tierna entre quienes colaboraron con la degustación tiene una aceptación del 98,6%

VI. CONCLUSIONES

- La alimentación que proporciona el hospital está recomendada por el médico y se ajusta a las indicaciones, pero la calidad no es la adecuada.
- Las personas que se encuentran hospitalizadas en su mayoría son mujeres con una edad promedio entre los 16 a 35 años con una preparación educativa de nivel primario y proceden en un porcentaje mayor del sector rural, la permanencia es menor a una semana.
- Las dietas que se preparan en el hospital son recomendados por el médico, en su mayoría consumen los que se preparan en la institución, se cumple con las características organolépticas, de preparación agradable en sabor aroma, temperatura y color.
- El personal que trabaja no tiene la capacitación suficiente que ayude a mejorar el servicio de dietas del hospital pues su trabajo se desarrolla en función de la experiencia que ha adquirido en el departamento, en oportunidades no se cuenta con todos los elementos que conforman el menú.
- La administración de la unidad de alimentación del hospital mantiene pocas reuniones con el personal médico para la coordinación de actividades, las

recomendaciones de alimentos que debe consumir un paciente se remite a órdenes escritas que se entregan o registran en el expediente médico.

VII. RECOMENDACIONES

- Trabajar coordinadamente con todos los departamentos que conforman el hospital a fin de recabar opiniones respecto a la calidad, cantidad de alimentos que actualmente se preparan en la unidad.
- Dotar de los recursos económicos, tecnológicos y materiales que necesita la unidad para poder realizar sus actividades de la mejor manera.
- Mantener al elemento humano capacitado y actualizado en la preparación de dietas por lo menos una vez al año.
- Mejorar el presupuesto del departamento en función de una planificación preestablecida que responda a las necesidades de los pacientes y las recomendaciones del personal médico.
- La recuperación de los pacientes dependen directamente de algunos factores entre los que se destaca la alimentación, por lo que es importante menús técnicamente diseñados y preparados bajo estrictos controles, se conviertan en aporte significativo en la calidad del servicio que presta el hospital a la ciudadanía.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Martínez, J. Astiasarán, I. Muños, M.** Alimentación Hospitalaria. Madrid:
Díaz de Santos. 2004. 726p. (1)

- **Gómez, C. Iglesias, A. I. De Cos Blanco.** Manual de nutrición clínica:
Hospital Universitario LA PAZ: Madrid (2)

- **Izquierdo, H. Armenteros, B.** Alimentación Saludable. Volumen #1. Ciudad de
La Habana.2004. 12p. (3)

- **Treuille, E.** Guía Completa de las Técnicas Culinarias. Barcelona (España):
Blume, 1999. 351 p. (10)

- **DIETA HIPO-CALORICA**

http://www.dietas-ejercicios.com/dietas_hipocaloricas.html

27/11/2012. (4)

- **DIETA HIPOSODICA**

<http://www.hagodieta.com/2010/04/dieta-hiposodica.html>

26/10/1012 (5)

- **EVALUACIÓN SENSORIAL**

http://es.wikipedia.org/wiki/Evaluacion_sensorial

29/11/2011. (6)

- **ANÁLISIS SENSORIAL (ALIMENTOS)**

http://es.wikibooks.org/AnAlisis_Sensorial_de_Alimentos

10/02/2011. (7)

- **TECNICAS CULINARIAS**

[http://www.gallinablanca.es/técnicas_culinarias.](http://www.gallinablanca.es/técnicas_culinarias)

14/11/2011. (8)

- **TERMINOLOGIA CULINARIA**

<http://es.scribd.com/doc/6801562/4/TERMINOLOGIA-CULINARIA>

15/11/2012. (9)

IX. ANEXOS

A. CALCULO DE MENÚ

DESAYUNO							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CARBOHIDRATO BLANDA	Tostadas SUPAN	2 rodajas de pan blanco	empanada de verde	2 rodajas de pan blanco	pan redondo	Tostada al horno con queso	Tostadas
CARBOHIDRATO ASTRINGENTE	2 rodajas de pan blanco	2 rodajas de pan blanco	pan blanco	2 rodajas de pan blanco	pan redondo	Rosa de agua	Tostadas
PROTEÍNA BLANDA	1 huevo tibio y colada de arroz de cebada leche	Queso fresco y avena	Avena con leche y huevo tibio	Huevo duro y morocho	Queso fresco y maicena con leche	Tapioca con fruta	Huevo revuelto (sin aceite) colada de machica
PROTEÍNA ASTRINGENTE	1 huevo tibio y agua aromática	Huevo duro y agua aromática	1 huevo tibio y agua aromática	Huevo duro y agua aromática	huevo tibio y agua aromática	Huevo duro y agua aromática	Huevo revuelto (sin aceite) colada de machica
FRUTA BLANDA	Jugo de frutilla	Compota de papaya	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol	Jugo de melón	Jugo de babaco
FRUTA ASTRINGENTE	Jugo de frutilla	Papaya	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol	Jugo de melón	Jugo de babaco

ELEMENTO	UNIDAD	CANTIDAD
FRUTA	Gramos	210
BEBIDA LÁCTEA	Mililitros	210
QUESO	Gramos	30
HUEVO	Gramos	75 A 100
PAN	Gramos	10
AZUCAR	Gramos	10
MANTEQUILLA	Gramos	10
MERMELADA	Gramos	10

CICLO I

ALMUERZO							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	Crema de coliflor	Sopa de mote	Sopa de lenteja	Sancocho	Crema de pollo	Aguado de pollo	Locro de espinaca
ENTRADA (B)	Sopa de fideo con queso	Crema de zanahoria (espesada con papa)	Locro de queso	Crema de espinaca	Crema de pollo	Aguado de pollo (sin pimienta)	Locro de espinaca
ENTRADA (AST)	Sopa de fideo sin queso	Crema de zanahoria (espesada con papa)	Locro de papa (sin queso)	Crema de espinaca (espesada con papa)	Crema de pollo (espesada con papa)	Aguado de pollo (sin pimienta)	Locro de espinaca (sin queso)
PROT. BLANDA	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha	Tallarín con carne molida	Sudado de ternera
PROT. NORMAL	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha		Chuleta en salsa de mostaza
PROT. HGR	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha	Tallarín con carne molida	Sudado de res
PROT. AST	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha	Tallarín con carne molida	Sudado de res
PROT. SBL	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha	Tallarín con carne molida	Sudado de res
PROT. SBL AST	Pollo a la manzana	Estofado de pulpa de res	Ternera a la plancha	Pollo a las finas hiervas	Lomo fino de cerdo a la plancha	Tallarín con carne molida	Sudado de res
ENSALADA (N)	Zanahoria y zuquini	Lechuga -tomate	Brócoli- coliflor- Mayonesa (fría)	Vainita - zanahoria	Coliflor (queso al horno)	Champiñones- pimienta- rábano	Pepinillo- perejil- yogurt
VER. BLANDA	Zanahoria y zuquini	Champiñones salteados	Remolacha zanahoria	Vainita - zanahoria	Coliflor (queso al horno)	Tomate con queso al horno	Zanahoria- vainita -
VER. NPG	Zanahoria y zuquini	Champiñones salteados	Remolacha zanahoria	Vainita - zanahoria	Coliflor (sin queso)	Tomate al horno	Zanahoria- vainita -
VER. SBL	Zanahoria y zuquini	Champiñones salteados	Remolacha zanahoria	Vainita - zanahoria	Coliflor (queso al horno)	Tomate con queso al horno	Zanahoria- vainita -
VER. SBL AST	Zanahoria y zuquini	Champiñones salteados	Remolacha zanahoria	Vainita - zanahoria	Coliflor (sin queso)	Tomate al horno	Zanahoria- vainita -
VER. AST	Zanahoria y zuquini	Champiñones salteados	Remolacha zanahoria	Vainita - zanahoria	Coliflor (sin queso)	Tomate al horno	Zanahoria- vainita -
CHO NORMAL	Arroz blanco	Puré de papa	Arroz verde	Papa criolla con salsa de queso	Arroz blanco	Tallarín	Papa en gajos al horno
CHO HGR	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Puré de papa	Puré de zanahoria blanca	Tallarín	Arroz amarillo
CHO SBL	Arroz blanco	Puré de papa	Arroz verde	Puré de papa	Puré de zanahoria blanca	Tallarín	Arroz

CHO SBL AST	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz verde	Puré de papa	Arroz blanco	Tallarín	Arroz
JUGO (N)	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de maracuyá	Jugo de naranjilla	Jugo de tamarindo	Jugo de arazá	Jugo de limón
JUGO (B)	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de frutilla	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol
JUGO (AST)	Jugo de uva claro	Jugo de manzana	Jugo de frutilla	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol

CENA							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	Consomé de pollo	Sopa de quinua	Sopa de albóndigas	Sopa de verduras	Consomé de carne	Sopa de avena	consomé de vegetales
ENTRADA (B)	Consomé de pollo	Sopa de quinua	Sopa de albóndigas	Sopa de verduras (sólo las permitidas)	Consomé de carne	Sopa de avena	consomé de vegetales
ENTRADA (AST)	Consomé de pollo	Consomé con pollo picado y papa	Sopa de albóndigas (sin queso)	Sopa de verduras (sólo las permitidas)	Consomé de carne	Sopa de avena	consomé de vegetales
PROT. BLANDA	Carne a la plancha	Pollo al jugo	Pollo a la plancha	Carne y champiñones	Pollo a la naranja	Carne al jugo	consomé de vegetales
PROT. NORMAL	Carne a la plancha		Pollo a la plancha	Carne y champiñones	Pollo a la naranja	Carne al jugo	Pollo al horno
		Pollo al jugo					
PROT. HGR	Carne a la plancha	Pollo al jugo	Pollo a la plancha	Carne y champiñones	Pollo a la naranja	Carne al jugo	Pollo al horno
PROT. AST	Carne a la plancha	Pollo al jugo	Pollo a la plancha	Carne y champiñones	Pollo a la naranja	Carne al jugo	Pollo al horno
PROT. SBL	Carne a la plancha	Pollo al jugo	Pollo a la plancha	Carne y champiñones	Pollo a la naranja	Carne al jugo	Pollo al horno
PROT. SBL AST	Carne a la plancha	Pollo al jugo	Pollo a la plancha (desmenuzado)	Carne y champiñones	Pollo a la naranja (desmenuzado)	Carne al jugo	Pollo al horno (desmenuzado)
ENSALADA (N)	Espinaca salteadas	Acelga salteada	Lechuga con tomate	champiñones	Arveja tierna y zanahoria	Vainitas salteadas	vegetales salteados
VER. BLANDA	Espinaca salteadas	Acelga salteada	verdura permitida	champiñones	zanahoria cocida	Vainitas salteadas	vegetales salteados permitidos
VER. NPG	Espinaca salteadas	Acelga salteada	Lechuga con tomate	champiñones	Arveja tierna y zanahoria	Vainitas salteadas	vegetales salteados
VER. SBL	Espinaca salteadas	Acelga salteada	verdura permitida	champiñones	zanahoria cocida	Vainitas salteadas	vegetales salteados permitidos
VER. SBL AST	Espinaca salteadas	Acelga salteada	verdura permitida	champiñones	zanahoria cocida	Vainitas salteadas	vegetales salteados permitidos

VER. AST	Espinaca salteadas		verdura permitida	champiñones	zanahoria cocida	Vainitas salteadas	vegetales salteados permitidos
CHO NORMAL	Papa al vapor	Bastones de yuca	Camote	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Croquetas de papa
CHO HGR	Papa al vapor	Arroz blanco	Camote	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Puré de yuca
CHO SBL.	Papa al vapor	Arroz blanco	Camote	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Puré de yuca
CHO SBL AST	Papa al vapor	Arroz blanco	Camote	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Bastones de yuca
JUGO (N)	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mora	Jugo de taxo	Jugo de naranja	Jugo de maracuyá	Jugo de naranjilla	Jugo de tamarindo
JUGO (B)	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guanábana	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de uva claro	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana
JUGO (AST)	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guanábana	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de uva claro	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana

TIPO DE DIETAS
N. NORMAL
B. BLANDA
AST. ASTRINGENTE
HGR.HIPOGRASA
SBL.SEMIBLANDA
NPG. HIPOGLUCIDA(DIABETICOS)

CICLO II

ALMUERZO							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	Sopa de bolas de verde	Sopa de arroz	Locro de zambo	sopa de brócoli	Sopa de pescado	Locro de pollo	Aguado de carne
ENTRADA (B)	Sopa de bolas de verde (sin queso)	Sopa de arroz	Locro de zambo	sopa de brócoli	Sopa de pescado	Locro de pollo	Aguado de carne
ENTRADA (AST)	Sopa de bolas de verde (sin queso)	Sopa de arroz	Locro de zambo (sin queso)	sopa de brócoli	Sopa de pescado	Locro de pollo	Aguado de carne
PROT. BLANDA	carne mechada	Bistec de pollo	Chuleta al grill con manzanas caramelizadas	Lomo de cerdo con espinacas	Albóndigas de carne	Estofado de pescado	Pechuga al horno
PROT. NORMAL	carne mechada	Bistec de pollo	Chuleta al grill con manzanas caramelizadas	Lomo de cerdo con espinacas	Albóndigas de carne	Estofado de pescado	Pechuga al horno
PROT. HGR	carne mechada	Bistec de pollo	Chuleta al grill	Lomo de cerdo con espinacas	Albóndigas de carne	Estofado de pescado	Pechuga al horno
PROT. AST	carne mechada	Bistec de pollo	pollo picado	Lomo de cerdo con espinacas	Albóndigas de carne	Estofado de pescado	Pechuga al horno
PROT. SBL	carne mechada	Bistec de pollo	pollo picado	Lomo de cerdo con espinacas	Albóndigas de carne	pollo desmenuzado	Pechuga al horno
PROT. SBL AST	carne mechada	Bistec de pollo	pollo picado	Lomo de cerdo con espinacas	Pollo a la plancha	pollo desmenuzado	Pechuga al horno
ENSALADA (N)	Champiñones salteados	Zanahoria arveja vainita	Choclo con queso fresco	Ensalada fresca	Brócoli gratinado	Zanahoria caramelizada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
VER. BLANDA	Champiñones salteados	Zanahoria arveja vainita	zanahoria salteada	Zapallo al horno	Zuquini al tomate	Zanahoria caramelizada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
VER. NPG	Champiñones salteados	Zanahoria y vainita	zanahoria salteada	Zapallo al horno	Zuquini al tomate	Zanahoria salteada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
VER. SBL	Champiñones salteados	Zanahoria arveja vainita	zanahoria salteada	Zapallo al horno	Zuquini al tomate	Zanahoria salteada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
VER. SBL AST	Champiñones salteados	Zanahoria y vainita	zanahoria salteada	Zapallo al horno	Zuquini al tomate	Zanahoria salteada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
VER. AST	Champiñones salteados	Zanahoria y vainita	zanahoria salteada	Zapallo al horno	Zuquini al tomate	Zanahoria caramelizada	Veg. al grill (zuquini zanahoria y berenjena)
CHO NORMAL	Papa criolla	yucas cocidas	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco sin sal	Arroz blanco sin sal	Arroz blanco
CHO HGR	Papa criolla	yucas cocidas	Arroz blanco	Papa al horno	Puré de papa	Arroz blanco sin sal	Arroz blanco

CHO SBL.	Papa criolla	yucas cocidas	Arroz blanco	Papa al horno	Puré de papa	Arroz blanco sin sal	Arroz blanco
CHO SBL AST	Papa criolla	yucas cocidas	Arroz blanco	Papa al horno	Arroz blanco con sal	Arroz blanco sin sal	Arroz blanco
JUGO (N)	Jugo de papaya	Jugo de naranja	Jugo de maracuyá	Jugo de naranjilla	Jugo de tamarindo	Jugo de arazá	Jugo de limón
JUGO (B)	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de mango	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol
JUGO (AST)	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de mango	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana	Jugo de sandía	Jugo de tomate de árbol

CENA							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	Crema de acelga	Crema de yuca	Locro de papa	Crema de zanahoria blanca	Crema de melloco	Crema de zanahoria amarilla	Crema de papa
ENTRADA (B)	Crema de acelga	Crema de yuca	Locro de papa	Crema de zanahoria blanca	Crema de melloco	Crema de zanahoria amarilla	Crema de papa
ENTRADA (AST)	Crema de acelga (espesada con papa)	Crema de yuca (sin leche)	Locro de papa (sin leche)	Crema de zanahoria blanca (sin leche)	Crema de melloco (sin leche)	Crema de zanahoria amarilla (sin leche)	Crema de papa (sin leche)
PROT. BLANDA	Pollo salteado con zanahoria y arveja	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
PROT. NORMAL	Pollo salteado con zanahoria y arveja	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
PROT. HGR	Pollo salteado con zanahoria y arveja	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
PROT. AST	Pollo salteado con zanahoria	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
PROT. SBL	Pollo salteado con zanahoria y arveja	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
PROT. SBL AST	Pollo salteado con zanahoria	Carne molida	Pescado al vapor	Carne con verduras	Pollo en salsa de vegetales	Pollo al horno	Torta de carne
ENSALADA (N)	Brócoli y coliflor	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha con arveja	Arveja y zanahoria
VER. BLANDA	sufflé de brócoli	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha con arveja	Arveja y zanahoria
VER. NPG	Brócoli y coliflor	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha	Zanahoria
VER. SBL	Brócoli y coliflor	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha con arveja	Arveja y zanahoria
VER. SBL AST	sufflé de brócoli	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha	Zanahoria

VER. AST	suflé de brócoli	Espinaca y acelga salteada	Vainita y remolacha	Vainitas con champiñones	Espinacas salteadas	Remolacha	Zanahoria
CHO NORMAL	Papa al vapor	Arroz blanco	Arroz amarillo	Arroz blanco	Papas fritas		Arroz blanco
CHO HGR	Papa al vapor	Arroz blanco	Gajos de papa	Arroz blanco	Arroz blanco	Puré Papa	Arroz blanco
CHO SBL.	Papa al vapor	Arroz blanco	Arroz	Arroz blanco	Arroz blanco	Puré Papa	
CHO SBL AST	Papa al vapor	Arroz blanco	Arroz	Arroz blanco	Arroz blanco	Puré Papa	
JUGO (N)	Jugo de tomate de árbol	Jugo de mora	Jugo de taxo	Jugo de naranja	Jugo de maracuyá	Jugo de naranjilla	Jugo de tamarindo
JUGO (B)	Jugo de mango	Jugo de guanábana	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de mango	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana
JUGO (AST)	Jugo de tomate de árbol	Jugo de guanábana	Jugo de papaya	Jugo de manzana	Jugo de mango	Jugo de frutilla	Jugo de guanábana

TIPO DE DIETAS
N. NORMAL
B. BLANDA
AST. ASTRINGENTE
HGR.HIPOGRASA
SBL.SEMIBLANDA
NPG. HIPOGLUCIDA(DIABETICOS)

CICLO III

ALMUERZO							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	Locro de espinaca	sopa de mote	caldo de bagre	sopa de arroz de cebada	sopa de acelga con queso	sopa de bolas de maíz	sopa de patacones
ENTRADA (B)	Locro de espinaca	colada de harina de haba	locro de ocas	sopa de arroz de cebada	sopa de acelga sin queso	sopa de bolas de maíz(s queso)	Crema de coliflor (s queso)
ENTRADA (AST)	Locro de espinaca (sin queso)	colada de harina de haba	locro de ocas	sopa de arroz de cebada	sopa de acelga sin queso	sopa de bolas de maíz(s queso)	Crema de coliflor (s queso)
PROT. BLANDA	Albóndigas de pollo	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
PROT. NORMAL	Albóndigas de pollo	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
PROT. HGR	Albóndigas de pollo	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
PROT. AST	Albóndigas de pollo	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
PROT. SBL	Albóndigas de pollo	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
PROT. SBL AST	pollo deshilachado	bistec de borrego	seco de chivo	res al jugo	pollo troceado	carne desmenuzada	filete de corvina al vapor con verduras
ENSALADA (N)	ensalada de melloco	verduras salteadas	chifles	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	vainitas salteadas	verdura permitidas
VER. BLANDA	ensalada de melloco	verduras salteadas	maduro cocinado	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	vainitas salteadas	verdura permitidas
VER. NPG	ensalada de melloco	verduras salteadas	maduro cocinado	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	vainitas salteadas	verdura permitidas
VER. SBL	ensalada de melloco	verduras salteadas	maduro cocinado	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	vainitas salteadas	verdura permitidas
VER. SBL AST	ensalada de melloco	verduras salteadas	maduro cocinado	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	soufflé vainitas	verdura permitidas
VER. AST	ensalada de melloco	verduras salteadas	maduro cocinado	ensalada de brócoli	zanahoria- arvejas tierna	soufflé vainitas	verdura permitidas

CHO NORMAL	Arroz	puré de maduro	Arroz	tortilla de yuca	arroz relleno	tortilla de carne	arroz
CHO HGR	Arroz	puré de maduro	Arroz	tortilla de yuca	arroz relleno	tortilla de carne	arroz
CHO SBL.	Arroz	puré de maduro	Arroz	tortilla de yuca	arroz relleno	tortilla de carne	arroz
CHO SBL AST	Arroz	puré de maduro	Arroz	tortilla de yuca	arroz relleno	tortilla de carne	arroz
JUGO (N)	Jugo de guayaba	Jugo de granadilla	Jugo de babaco	Jugo de melón	jugo de papaya	jugo de manzana	Jugo de mamey
JUGO (B)	Jugo de guayaba	Jugo de granadilla	Jugo babaco	Jugo de melón	jugo de papaya	jugo de manzana	Jugo de mamey
JUGO (AST)	Jugo de guayaba	Jugo de granadilla	Jugo de babaco	Jugo de melón	jugo de papaya	jugo de manzana	Jugo de mamey

CENA							
PRODUCTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENTRADA (N)	crema de nabo con queso	sopa de verduras	sopa de avena (con queso)	sopa de nabos	sopa de vainita	sopa de verde	colada de harina de arveja
ENTRADA (B)	crema de nabo sin queso	sopa de verduras	sopa de avena (sin queso)	colada de harina de plátano	sopa de vainita	sopa de verde	colada de harina de arveja
ENTRADA (AST)	crema de nabo sin queso	sopa de verduras	sopa de avena (sin queso)	colada de harina de plátano	sopa de vainita	sopa de verde	colada de harina de arveja
PROT. BLANDA	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha	Lasaña de carne
PROT. NORMAL	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha	Lasaña de carne
PROT. HGR	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha	Lasaña de carne
PROT. AST	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha	Lasaña de carne
PROT. SBL	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha desmenuzado	Lasaña de carne
PROT. SBL AST	envuelto de carne con plátano	pollo al jugo	sudado de pescado blanco	estofado de carne	pechuga de pollo	res a la plancha desmenuzado	Lasaña de carne
ENSALADA (N)		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas
VER. BLANDA		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas
VER. NPG		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas
VER. SBL		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas

VER. SBL AST		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas
VER. AST		champiñones	zanahoria salteada	maduro hervido	tomate al horno	brócoli -zanahoria	acelgas salteadas
CHO NORMAL	arroz	tortilla de verde con queso	puré de yuca	bastones de papa	tallarín	puré de papa	arroz verde
CHO HGR	arroz	tortilla de verde con queso	puré de yuca	bastones de papa	tallarín	puré de papa	arroz verde
CHO SBL.	arroz	tortilla de verde sin queso	puré de yuca	bastones de papa	tallarín	puré de papa	arroz verde
CHO SBL AST	arroz	tortilla de verde sin queso	puré de yuca	bastones de papa	tallarín	puré de papa	arroz verde
JUGO (N)	jugo de guanábana	jugo de sandia	jugo de uva	jugo de pera	jugo de manzana	jugo de tomate de árbol	jugo de frutilla
JUGO (B)	jugo de guanábana	jugo de sandia	jugo de uva	jugo de pera	jugo de manzana	jugo de tomate de árbol	jugo de frutilla
JUGO (AST)	jugo de guanábana	jugo de sandia	jugo de uva	jugo de pera	jugo de manzana	jugo de tomate de árbol	jugo de frutilla

TIPO DE DIETAS
N. NORMAL
B. BLANDA
AST. ASTRINGENTE
HGR.HIPOGRASA
SBL.SEMIBLANDA
NPG. HIPOGLUCIDA(DIABETICOS)

DIETAS LÍQUIDAS LIQUIDA TOTAL

DESAYUNO	CANTIDAD
Bebida láctea	210cc
Jugo de fruta no acido	210cc
Licuado o caldo con:	240cc
Proteína	60gr
Y carbohidrato	40gr
Gelatina	120g
MEDIA MAÑANA	
Bebida láctea	210cc
ALMUERZO	
Licuado o caldo con:	240cc
Proteína	50gr
Y carbohidrato	60gr
Verdura	30gr
Bebida láctea	210cc
Jugo de fruta no acido	210cc
Gelatina	120gr
MEDIA TARDE	
Bebida láctea	210cc
CENA	
Licuado o caldo con:	240cc
Proteína	50gr
Y carbohidrato	60gr
Verdura	30gr
Bebida láctea	210cc
Jugo de fruta no acido	210cc
Gelatina	120gr

LIQUIDA CLARA

DESAYUNO	CANTIDAD
Consomé	240cc
Aromática	210cc
Gelatina	120cc
REFRIGERIO	
Jugo no acido	210cc
ALMUERZO	
Consomé	240cc
Aromática	210cc
Gelatina	120cc
REFRIGERIO	
jugo no acido	210cc - 120cc
CENA	
Consomé	240cc
Aromática	210cc
Gelatina	120cc

CARBOHIDRATO: PAPA, YUCA, CAMOTE

PROTEINA: POLLO

JUGOS NO ACIDOS: MANZANA, UVA, PERA

VERDURAS: ZANAHORIA AMARILLA

B. LISTA DE PRECIOS

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO
Aceite	1000	Mililitros	2,49
Acelga	500	Gramos	0,5
Achiote	500	Mililitros	1,77
Agua	20000	Mililitros	2,25
Aguacate	500	Gramos	1
Ajo	250	Gramos	1
Alas de pollo	500	Gramos	1,5
Albahaca	100	Gramos	0,5
Apio	100	Gramos	0,25
Arroz	2000	Gramos	2,19
Arveja	250	Gramos	1
Avena	1000	Gramos	1,68
azúcar	2000	Gramos	1,76
Bagre	500	Gramos	1,8
Berros	100	Gramos	0,5
Brócoli	600	Gramos	0,5
Cabeza pescado	500	Gramos	1
Camarón	500	Gramos	3,5
Carne de borrego	453	Gramos	2
Carne de res	453	Gramos	1,8
Carne Molida de Res	453	Gramos	2,3
Cebolla	1000	Gramos	1
Cebolla Paiteña	1000	Gramos	1
Cebolla Perla	1000	Gramos	1
Cebolla Puerro	1000	Gramos	1
Cerveza	750	Mililitros	0,95
Champiñones	200	Gramos	2
Choclo	500	Gramos	1
Ciruelas	400	Gramos	1,61
Col	2000	Gramos	1
Col Morada	1000	Gramos	1
Coliflor	500	Gramos	1
Comino	100	Gramos	1,5
Corvina Filetes	500	Gramos	3,5

Crema de Leche	1000	Mililitros	3,58
Culantro	1000	Gramos	1
Eneldo	100	Gramos	0,5
Espárragos	400	Gramos	1
Espinaca	500	Gramos	1
Fideo	500	Gramos	1,5
Fideo cabello ángel	500	Gramos	1,5
Fideo Tallarín	501	Gramos	2,5
Filetes de corvina	500	Gramos	3,5
fondo de pollo	1000	Mililitros	0,8
Frejol	500	Gramos	0,6
Frejol Negro	500	Gramos	1,6
Garbanzo	500	Gramos	0,8
Harina	1000	Gramos	1,83
Harina de Maíz	400	Gramos	0,53
Hígado de res	500	Gramos	1,5
Huevo	1	Unidad	0,15
Jamón	1000	Gramos	7,5
Producto	cantidad	Unidad	precio
Laurel	100	Gramos	1,5
Leche	1000	Mililitros	0,75
Lechuga	200	Gramos	0,3
Lechuga Romana	200	Gramos	0,3
Lenteja	500	Gramos	0,5
Limón	250	Mililitros	1
Maduro	500	Gramos	1
Maicena	400	Gramos	1,15
Maní	500	Gramos	1,85
Manteca de Cerdo	453	Gramos	1,5
Mantequilla	300	Gramos	2,6
Manzana	100	Gramos	0,2
Mayonesa	250	Gramos	0,8
Meloco	453	Gramos	1
Miga de pan	250	Gramos	1,25
Mollejas de Pollo	453	Gramos	2
Mostaza	250	Gramos	0,75
Mote	500	Gramos	1
Nabo	150	Gramos	0,3

Nuez moscada	10	Gramos	1
Orégano	100	Gramos	1,25
Pan Molido	500	Gramos	2
Papa	453	Gramos	0,3
Papa Chaucha	453	Gramos	0,4
Papa chola	453	Gramos	0,3
Papaya	1	Unidad	0,5
Pasta de tomate	500	Gramos	0,99
Patas de pollo	500	Gramos	1,5
Patas y cabezas de pollo	500	Gramos	2,5
Pepinillos	250	Gramos	0,3
Perejil	100	Gramos	0,5
pescado	500	Gramos	2
Pickles	250	Gramos	2,5
Picudo	500	Gramos	3,5
Piernas de Pollo	500	Gramos	1,5
Pimienta	30	Gramos	0,8
Pimienta molida	30	Gramos	1,8
Pimienta Negra	30	Gramos	2,8
Pimiento	453	Gramos	1
Pimiento Rojo	453	Gramos	2
Pimiento Verde	453	Gramos	3
Piña	500	Gramos	1,25
Plátano Maduro	500	Gramos	1
Plátano verde	500	Gramos	1
Pollo	500	Gramos	1,5
Pulpa de res	453	Gramos	2,5
Queso	750	Gramos	2
Queso Parmesano	100	Gramos	1,3
Quinoa	500	Gramos	1,54
Rábanos	100	Gramos	0,25
Remolacha	1000	Gramos	1
Repollo	1000	Gramos	1
Romero	10	Gramos	0,1
Sal	1000	Gramos	0,32
Salchichas	500	Gramos	2,8
Salsa China	100	Mililitros	1,6
Salsa de Tomate	1000	Mililitros	2,45

Tocino	1000	Gramos	5,5
Tomate	500	Gramos	1
Tomillo	10	Gramos	0,25
Vainita	200	Gramos	0,5
Vinagre	500	Mililitros	2,5
Vinagre Balsámico	500	Mililitros	3
Vino Blanco	750	Mililitros	6
Vino Tinto	750	Mililitros	6
Yuca	500	Gramos	1
Zanahoria	500	Gramos	1
Zapallo	500	Gramos	0,5
Zuquini	500	Gramos	0,7

C. RECETAS ESTÁNDAR

1. SOPAS

NOMBRE: SANCOCHO DE PESCADO	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 45

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Picudo	800	Gramos	2	500	3,200
Yuca	540	Gramos	1	500	1,080
Choclos tiernos	540	Gramos	1	500	1,080
Zanahoria amarilla	60	Gramos	1	500	0,120
Cebolla blanca	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	1	1000	0,120
Ajo	30	Gramos	1	250	0,120
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	0	100	0,000
Aceite	130	Mililitros	2,49	1000	0,324
Orégano	30	Gramos	1,25	100	0,375
Costo total					6,79
Costo materia prima por porción					0,566

MODO DE PREPARACIÓN

En una olla poner 2 litros de agua y dejar hervir, agregar $\frac{1}{2}$ cebolla paiteña, $\frac{1}{2}$ cebolla blanca ajo machacado, sal, orégano, dejar que hierva y agregar la cabeza de pescado (picudo), cocinar muy bien y retirar del fuego. Cernir y conservar el caldo.

En una olla en donde haremos nuestro sancocho, ponemos aceite de oliva y cuando esté caliente, agregamos cebolla picada, ajos machacados, hacemos un refrito,

agregamos las zanahorias picadas y el caldo que previamente cernimos, hervir por 5 minutos y agregamos , el choclo tierno, y cocinar hasta que estén.

Añadir la yuca picada, cocinar hasta que esté suave, luego sazonamos con sal, calificamos sabores y agregamos el pescado en trozos, cocinar hasta que el pescado esté listo. Retiramos del fuego, dejamos reposar por unos minutos.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Picudo	800	194,40	34,40	0,00
yuca	540	3,24	1,08	190,62
Choclos tiernos	540	17,82	9,72	143,64
Zanahoria amarilla	60	0,42	0,12	6,00
Cebolla blanca	100	1,30	0,20	11,10
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Ajo	30	1,02	0,21	2,07
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Aceite	130	0,00	129,87	0,13
Orégano	30	3,12	1,29	19,53
		224,85	178,33	393,17
		4	9	4
		899,40	1604,97	1572,68
Total		Calorías preparación		4077,05

TOTAL Kcal/día colación

4077,05

TOTAL PORCIÓN

339,75

NOMBRE: Crema de Coliflor	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 45

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Coliflor	500	Gramos	1	500	1,000
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Gramos	0,75	1000	0,375
Cebolla Paiteña	120	Gramos	1	1000	0,120
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Mililitros	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,19
Costo materia prima por porción					0,433

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos la coliflor que teníamos hervida. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que la coliflor coja sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar.

Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Coliflor	500	12,50	1,00	25,50
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		121,94	35,39	551,58
		4	9	4
		487,76	318,49	2206,31
		Calorías preparación		3012,56

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

3012.56
251,05

NOMBRE: Crema de Espinaca	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 45

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Espinaca	500	Gramos	1	500	1,000
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,40
Costo materia prima por porción					0,450

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer en agua las espinacas durante 10 minutos. Retirlas del fuego y licuarlas. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche caliente más la harina. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal está de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Espinaca	500	12,50	1,00	25,50
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	4,08	0,12	18,48
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	8,00	1,60	46,80
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	0,00	0,00
Sal	10	1,13	0,96	6,04
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Cebolla Paiteña	120	0,76	4,72	3,71
		119,15	37,19	547,26
		4	9	4
		476,60	334,69	2189,03
		Calorías preparación		3000,32

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

3000,32
250.03

NOMBRE: Crema de Acelga	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Acelga	500	Gramos	0,5	500	0,500
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					4,90
Costo materia prima por porción					0,409

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer en agua las espinacas durante 10 minutos. Retirlas del fuego y licuarlas. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche caliente más la harina. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal está de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Acelga	500	12,00	3,00	21,50
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		121,44	137,29	547,68
		4	9	4
		485,76	1235,59	2190,71
		Calorías preparación		3912,06

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

3912,06
326,00

NOMBRE: Crema de Maíz	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Harina de Maíz	500	Gramos	0,53	400	0,663
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	MILILITROS	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,07
Costo materia prima por porción					0,422

MODO DE PREPARACIÓN

Disolver la harina de maíz en 1/2 vaso de leche fría. . Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche más la harina. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, lo dejamos hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
harina de Maíz	500	33,50	26,00	371,50
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	0,60	0,10	16,60
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		142,44	160,09	897,88
		4	9	4
		569,76	1440,79	3591,51
		Calorías preparación		5602,06

TOTAL Kcal/día colación

3912,06

TOTAL PORCIÓN

326,00

NOMBRE: Crema de Papa	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					4,40
Costo materia prima por porción					0,367

MODO DE PREPARACIÓN

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche más la harina. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		109,44	134,29	526,18
		4	9	4
		437,76	1208,59	2104,71
		Calorías preparación		3751,06

	3751,06
TOTAL Kcal/día colación	
	312,59
TOTAL PORCIÓN	

NOMBRE: Crema Brócoli	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Brócoli	600	Gramos	0,5	600	0,500
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					4,90
Costo materia prima por porción					0,409

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos el brócoli que teníamos hervida. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que el brócoli coja sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Brócoli	600	36,00	4,20	37,80
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13			
		144,68	133,77	560,27
		4	9	4
		578,72	1203,91	2241,09
		Calorías preparación		4023,72

TOTAL Kcal/día colación **4023,72**

TOTAL PORCIÓN 335,31

NOMBRE: Crema Espárragos	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Espárragos	600	Gramos	1	400	1,500
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
costo total					5,90
costo materia prima por porción					0,492

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos los espárragos que teníamos hervida y previamente pelados. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que los espárragos cojan sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Espárragos	600	13,50	0,96	12,24
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		122,94	135,25	538,42
		4	9	4
		491,76	1217,23	2153,67
		Calorías preparación		3862,66

TOTAL Kcal/día colación

3862,66

321,89

TOTAL PORCIÓN

NOMBRE: Crema de zanahoria	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zanahoria	600	Gramos	1	500	1,200
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,60
Costo materia prima por porción					0,467

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos las zanahorias que teníamos hervida y previamente pelados. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que las zanahorias cojan sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar.

Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zanahoria	600	4,20	1,20	60,00
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		113,64	135,49	586,18
		4	9	4
		454,56	1219,39	2344,71
		Calorías preparación		4018,66

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

4018,66
334,89

NOMBRE: Crema de Nabo	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Nabo	600	Gramos	0,3	150	1,200
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,60
Costo materia prima por porción					0,467

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer en agua las hojas de nabo durante 10 minutos. Retirla del fuego y licuarlas. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita luego incorporar la leche caliente más la harina. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, lo dejamos hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zanahoria	600	4,20	1,20	60,00
Nabo	600	24,00	2,40	24,60
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		133,44	136,69	550,78
		4	9	4
		533,76	1230,19	2203,11
		Calorías preparación		3967,06

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

3967,06
330,59

NOMBRE: Crema de Tomate	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Tomate	600	Gramos	1	500	1,200
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,60
Costo materia prima por porción					0,467

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos los tomates escalfados. Dejamos que se rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que los tomates cojan sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Tomate	600	6,00	3,60	30,60
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		115,44	137,89	556,78
		4	9	4
		461,76	1240,99	2227,11
		Calorías preparación		3929,86

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

3929,86
327.49

NOMBRE: Crema de apio	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Apio	600	Gramos	0,25	100	1,500
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					5,90
Costo materia prima por porción					0,492

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer en agua las hojas de apio durante 10 minutos. Retirla del fuego y licuarlas. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche caliente más la harina. Rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Tomate	600	6,00	3,60	30,60
Apio	600	20,40	4,20	41,40
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		129,84	138,49	567,58
		4	9	4
		519,36	1246,39	2270,31
		Calorías preparación		4036,06

TOTAL Kcal/día colación

4036,06

TOTAL PORCIÓN

336,34

NOMBRE: Crema de puerro	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					4,40
Costo materia prima por porción					0,367

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer en agua las hojas de apio durante 10 minutos. Retirla del fuego y licuarlas. Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté bien doradita incorporar la leche caliente más la harina. Rehogue a fuego suave durante unos minutos. Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		109,44	134,29	526,18
		4	9	4
		437,76	1208,59	2104,71
		Calorías preparación		3751,06

TOTAL Kcal/día colación

3751,06

TOTAL PORCIÓN

312.59

NOMBRE: Crema de garbanzo	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Garbanzo	1200	Gramos	0,8	500	1,920
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					6,32
Costo materia prima por porción					0,527

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos el garbanzo que teníamos hervido. Rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que el garbanzo cojan sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar.

Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Garbanzo	1200	213,60	55,20	746,40
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	2,00	0,40	11,70
Cebolla Paiteña	120	12,60	1,56	88,92
Harina	500	15,50	15,50	27,00
Leche	500	17,00	0,50	77,00
Papas	400	11,60	0,40	116,80
Ajo	20	0,00	19,98	0,02
Aceite	100	0,00	0,00	0,00
Sal	10	1,13	0,96	6,04
Pimienta	10	0,58	3,63	2,85
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,53	0,13	0,50
		296,41	103,77	1098,19
		4	9	4
		1185,64	933,94	4392,75
		Calorías preparación		6512,33

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

6512,33
542.62

NOMBRE: Crema de zuquini	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zuquini	1200	Gramos	0,7	500	1,680
Fondo de pollo	540	Gramos	0,8	1000	0,432
Cebolla puerro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	Gramos	0,3	453	0,079
Harina	500	Gramos	1,83	1000	0,915
Leche	500	Mililitros	0,75	1000	0,375
Papas	400	Gramos	0,3	453	0,265
Ajo	20	Gramos	1	250	0,080
Aceite	100	Mililitros	2,49	1000	0,249
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Agua	3000	Mililitros	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	Gramos	1	10	1,300
Costo total					6,08
Costo materia prima por porción					0,507

MODO DE PREPARACIÓN

Pelamos y troceamos la cebolla. Pelamos y picamos ajo.

Ponemos una olla al fuego con un chorro de aceite de oliva y rehogamos la cebolla y el ajo.

Cuando la cebolla esté bien doradita agregamos el zuquini que teníamos hervido y previamente pelados. Rehogue a fuego suave durante unos minutos, revolvemos para que el zuquini coja sabor por todos sitios.

Añadimos el caldo, hervir durante unos 10 minutos y retiramos la olla del fuego. Trituramos con la ayuda de un brazo eléctrico y le añadimos la leche con la harina. Posteriormente licuamos la papa para lograr espesar. Catamos para comprobar que tal esta de sal y rectificamos si es preciso.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zuquini	1200	16,80	2,04	43,20
Cebolla Puerro	540	3,24	0,54	89,64
Cebolla Paiteña	100	2,00	0,40	11,70
Harina	120	12,60	1,56	88,92
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	500	17,00	0,50	77,00
Ajo	400	11,60	0,40	116,80
Aceite	20	0,00	19,98	0,02
Sal	100	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	10	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	3000	175,20	1089,30	855,00
		255,07	1131,18	1315,32
		4	9	4
		1020,28	10180,62	5261,28
		Calorías preparación		16462,18

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

16462,18
1371,85

NOMBRE: Crema de Tomate y Albahaca	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Tomate	1200	kg	1	500	2,400
Fondo de pollo	540	kg	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	kg	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	kg	0,3	453	0,079
Harina	500	kg	1,83	1000	0,915
Leche	500	Lt	0,75	1000	0,375
Papas	400	kg	0,3	453	0,265
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Aceite	100	LT	2,49	1000	0,249
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	kg	0,8	30	0,267
Agua	3000	lt	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	kg	1	10	1,300
Albahaca	600	Kg	0,5	100	3,000
costo total					6,80
costo materia prima por porción					0,567

MODO DE PREPARACIÓN

Pongan en una olla el aceite de oliva y las cebollas y déjenlas por 3 minutos o hasta que estén “transparentes “después adicionen el ajo y cocinen por 1 minuto más.

Agreguen los tomates ya pelados, la albahaca y una taza de caldo. Llévelo a fuego bajo y déjenlo por 10 minutos hasta que se deshagan los tomates. Si ven que se está secando adicionen más caldo.

Saquen las hojas de albahaca y licúen. Regresen al fuego (si quieren una consistencia más líquida añadan mas caldo), adicione la pasta de tomate, la leche la harina, la papa licuada. Sal

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Tomate	1200	12,00	7,20	61,20
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
Albahaca	600	25,80	9,60	31,20
		147,24	151,09	618,58
		4	9	4
		588,96	1359,79	2474,31
		Calorías preparación		4423,06

TOTAL Kcal/día colación

4423,06

TOTAL PORCIÓN

368,59

NOMBRE: Crema de Zuquini y choclo	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zuquini	1200	kg	0,7	500	1,680
Fondo de pollo	540	kg	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	kg	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	kg	0,3	453	0,079
Harina	500	kg	1,83	1000	0,915
Leche	500	Lt	0,75	1000	0,375
Papas	400	kg	0,3	453	0,265
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Aceite	100	LT	2,49	1000	0,249
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	kg	0,8	30	0,267
Agua	3000	lt	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	kg	1	10	1,300
Choclo	800	kg	1	500	1,600
costo total					6,08
costo materia prima por porción					0,507

MODO DE PREPARACIÓN

Pongan en una olla el aceite de oliva y las cebollas y déjenlas por 3 minutos o hasta que estén (transparentes) después adicione el ajo y cocine por 1 minuto más.

Agreguen los zuquinis ya pelados, el choclo cocido y una taza de caldo. Llévelo a fuego bajo y déjenlo por 10 minutos hasta que se deshagan los zuquinis. Si ven que se está secando adicione más caldo.

Licuar todo lo que se encuentre en la olla. Regresen al fuego (si quieren una consistencia más líquida añadan más caldo), la leche la harina, la papa licuada. Sal

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zuquini	1200	16,80	2,04	43,20
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
Choclo	800	26,40	14,40	212,80
		152,64	150,73	782,18
		4	9	4
		610,56	1356,55	3128,71
Calorías preparación				5095,82

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

5095,82
424,65

NOMBRE: Crema de fréjol	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Frejol	1200	kg	0,6	500	1,440
Fondo de pollo	540	kg	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	kg	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	kg	0,3	453	0,079
Harina	500	kg	1,83	1000	0,915
Leche	500	Lt	0,75	1000	0,375
Papas	400	kg	0,3	453	0,265
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Aceite	100	LT	2,49	1000	0,249
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	kg	0,8	30	0,267
Agua	3000	lt	2,25	20000	0,338
Nuez moscada	13	kg	1	10	1,300
0	0	0	1	500	0,000
costo total					5,84
costo materia prima por porción					0,487

MODO DE PREPARACIÓN

Freír la cebolla y cuando se cristalice se agrega el ajo, y la cebolla puerro. Dejar que se dore.

Vierte lo anterior en la licuadora junto con el frijol molido

Vacía al sartén lo que licuaste, agregando el caldo de frijol. Deja que hierva un momento y agrega la sal.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
----------	---------------	---------------	------------	--------------------

Frejol	1200	252,00	15,60	775,20
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Harina	500	52,50	6,50	370,50
Leche	500	15,50	15,50	27,00
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Nuez moscada	13	0,76	4,72	3,71
		361,44	149,89	1301,38
		4	9	4
		1445,76	1348,99	5205,51
		Calorías preparación		8000,26

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

8000,26
666,69

NOMBRE: Locro de queso	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Queso fresco	1200	kg	2	750	3,200
Fondo de pollo	540	kg	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	kg	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	kg	0,3	453	0,079
0	0	0	1,83	1000	0,000
0	0	0	0,75	1000	0,000
Papas	400	kg	0,3	453	0,265
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Aceite	100	LT	2,49	1000	0,249
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	kg	0,8	30	0,267
Agua	3000	lt	2,25	20000	0,338
Culantro	70	Kg	1	1000	0,070
Col	500	kg	1	2000	0,250
costo total					5,08
costo materia prima por porción					0,424

MODO DE PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una cacerola al fuego y sofreír la cebolla, el culantro.

Seguidamente, incorporar a la cacerola el agua y el repollo.

Sazonar y cocinar hasta que todo esté tierno y el locro espese, añadir el queso y servir bien caliente.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Queso fresco	1200	226,80	175,20	30,00
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Papas	400	13,60	0,40	61,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
Culantro	70	4,09	25,42	19,95
Col	500	8,00	1,50	26,00
		271,57	308,19	174,92
		4	9	4
		1086,27	2773,67	699,69
		Calorías preparación		4559,63

TOTAL Kcal/día colación
TOTAL PORCIÓN

4559,63
379.97

NOMBRE: Locro de melloco	
TIPO DE PLATO:	Sopa
PORCIONES: 12	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Fondo de pollo	540	kg	0,8	1000	0,432
Cebolla Puerro	100	kg	1	1000	0,100
Cebolla Paiteña	120	kg	0,3	453	0,079
Culantro	70	Kg	1	1000	0,070
Papas	500	kg	0,3	1000	0,150
Ajo	30	kg	1	250	0,120
Aceite	100	LT	2,49	1000	0,249
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	kg	0,8	30	0,267
Agua	3000	lt	2,25	20000	0,338
melloco	1200	kg	1	453	2,649
costo total					4,46
costo materia prima por porción					0,371

MODO DE PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una cacerola al fuego y sofreír la cebolla, el culantro.

Seguidamente, incorporar a la cacerola el agua y el choclo por 20 minutos olla de presión, luego incorporar el repollo.

Sazonar y cocinar hasta que todo esté tierno y el locro espese, servir bien caliente

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Fondo de pollo	540	21,87	5,51	20,95
Cebolla Puerro	100	1,10	0,30	16,40
Cebolla Paiteña	120	2,40	0,48	14,04
Culantro	70	3,15	0,49	4,62
Papas	500	17,00	0,50	77,00
Ajo	30	0,87	0,03	8,76
Aceite	100	0,00	99,90	0,10
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Agua	3000	0,00	0,00	0,00
melloco	1200	13,20	13,20	13,20
		60,72	121,37	161,11
		4	9	4
		242,88	1092,31	644,45
				1979,64
		Calorías preparación		

1979,64

TOTAL Kcal/día colación

TOTAL PORCIÓN

164.97

2. PLATO FUERTE

NOMBRE: Pollo a las finas hiervas	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Pollo	1000	Gramos	1,5	500	3,000
Tomillo	30	Gramos	0,25	10	0,750
Orégano	200	atado	1,25	100	2,500
Perejil	200	atado	0,5	100	1,000
Eneldo	2	Gramos	0,5	100	0,010
Romero	2	Gramos	0,1	10	0,020
Sal	15	Gramos	0,32	1000	0,005
Pimienta	1	Gramos	0,8	30	0,027
Ajo	25	Gramos	1	250	0,100
Aceite	30	Litros	2,49	1000	0,075
Costo total					7,49
Costo materia prima por porción					0,624

MODO DE PREPARACIÓN

Calentar el aceite en una cacerola al fuego y sofreír la cebolla, el culantro.

Seguidamente, incorporar a la cacerola el agua y el choclo por 20 minutos olla de presión, luego incorporar el repollo.

Sazonar y cocinar hasta que todo esté tierno y el locro espese, servir bien caliente

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Pollo	1000	176,00	203,00	0,00
tomillo	30	3,12	1,29	19,53
orégano	200	20,80	8,60	130,20
perejil	200	6,60	2,00	26,20
eneldo	2	0,00	0,00	0,00
romero	2	0,10	0,20	0,80
sal	15	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	0,11	0,10	0,60
Ajo	25	0,73	0,03	7,30
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
		207,46	245,18	184,66
		4	9	4
		829,83	2206,63	738,66
Total		108,3	caloría preparación	3775,12

1979,64

TOTAL Kcal/día colación

TOTAL PORCIÓN

164.97

Pollo en salsa de champiñones	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPR A TOTAL	VALOR TOTAL
Pollo	1000	entero	1,5	500	3,000
Champiñones	30	Gramos	2	200	0,300
Vino blanco	50	Lt	6	750	0,400
Crema de Leche	50	Lt	3,58	1000	0,179
Cebolla perla	200	Gramos	1	1000	0,200
Fondo de ave	200	Lt	0,8	1000	0,160
Sal	15	Gramos	0,32	1000	0,005
Pimienta	1	Gramos	0,8	30	0,027
Ajo	25	Gramos	1	250	0,100
Aceite	20	Lt	2,49	1000	0,050
Costo total					4,42
Costo materia prima por porción					0,368

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar el pollo y despresarlo.

Cortar los champiñones en forma de sombrero.

Lavar la cebolla y picarla en cuadritos muy pequeños.

Repicar el ajo.

En una sartén colocar la cebolla, el ajo con el aceite, los champiñones y saltearla con, sal, pimienta.

En una olla colocar el pollo y dejarlo cocinar.

En el fondo de pollo someter el salteado junto con la crema de leche, dejar espesar un momento y agregar el pollo, cocinar por unos minutos, servir caliente.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Pollo	1000	199,00	96,00	0,00
Champiñones	30	1,28	0,36	0,16
Vino Blanco	50	0,05	0,00	0,05
Crema de Leche	50	0,80	16,50	3,50
Cebolla perla	200	1,20	0,20	33,20
Fondo de ave	200	8,10	2,04	7,76
sal	15	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	0,11	0,10	0,60
Ajo	25	0,73	0,03	7,30
Aceite	20	0,00	19,98	0,02
		211,26	135,20	52,60
		4	9	4
		845,05	1216,81	210,38
Total		108,3	Caloría preparación n	2272,25

TOTAL Kcal/día colación 2272,25

TOTAL PORCIÓN 189.30

NOMBRE: Carne frita	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 12	TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Pulpa de res	1200	Gramos	2,5	453	6,623
Papaya	200	Gramos	2	2000	0,200
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Ajo	100	Gramos	1	250	0,400
Aceite	30	Mililitros	2,49	1000	0,075
Costo total					7,57
Costo materia prima por porción					0,631

MODO DE PREPARACIÓN

Filetear la carne de res

Licuar la papaya con sal, pimienta, ajo, condimentar la carne.

Someter en una minina cantidad de aceite y freírla.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
pulpa de res	1200	254,40	19,20	6,00
papaya	200	1,00	0,20	18,60
sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Ajo	100	2,90	0,10	29,20
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
		259,43	50,43	59,87
		4	9	4
		1037,72	453,87	239,48
Total		108,3	Caloría preparación	1731,07

TOTAL Kcal/día colación 1731,07

TOTAL PORCIÓN 144,26

NOMBRE: carne al jugo	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Pulpa de res	400	Gramos	2,5	453	2,208
Zanahoria	600	Gramos	1	500	1,200
Paiteña	600	Gramos	1	1000	0,600
Pimiento	500	Gramos	1	453	1,104
Tomate grande	200	Gramos	1	500	0,400
Plátanos maduros	250	Gramos	1	500	0,500
Laurel	5	Gramos	1,5	100	0,075
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Ajo	100	Gramos	1	250	0,400
Papaya	200	Gramos	2	2000	0,200
Aceite	30	Litros	2,49	1000	0,075
Costo total					6,76
Costo materia prima por porción					0,845

MODO DE PREPARACIÓN

Filetear la carne de res

Picar el pimiento, la cebolla, el ajo en cuadritos pequeños.

Cocinar el tomate y licuarlo junto con la papaya sin cascara.

Pelar los maduros y hacerlos rodajas.

Picar la zanahoria en cuadritos pequeños.

En un sartén hacer un refrito con ajo, la cebolla, agregar el licuado, la zanahoria, el laurel, cocinar unos minutos, finalmente poner la carne para que se cocine junto con el maduro.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
pulpa de res	400	84,80	6,40	2,00
zanahoria	600	4,20	1,20	60,00
Paiteña	600	12,00	2,40	70,20
Pimiento	500	5,00	2,00	31,50
Tomate grande	200	2,00	1,20	10,20
Plátanos Maduros	250	2,00	1,00	94,75
Laurel	5	0,38	0,42	2,43
sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Ajo	100	2,90	0,10	29,20
Papaya	200	1,00	0,20	18,60
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
		115,41	45,85	324,95
		4	9	4
		461,64	412,63	1299,81
Total		108.3	Preparación	2174.09

TOTAL Kcal/día colación

2174.09

TOTAL PORCIÓN

271.76

NOMBRE: Pollo frito	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Pollo	1000	entero	1,5	500	3,000
Mostaza	30	Gramos	0,75	250	0,090
Huevos	3	Unidad	0,15	1	0,450
Harina	300	Gramos	1,83	1000	0,549
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	1	Gramos	0,8	30	0,027
Ajo	25	Gramos	1	250	0,100
Costo total					4,22
Costo materia prima por porción					0,527

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar el pollo y despresarlo.

Hacer un adobó con sal, pimienta, mostaza, ajo y untarlo al pollo.

En un recipiente batir el huevo y en orto colocar la harina.

Pasar el pollo por el huevo y la harina.

En un sartén tener aceite bien caliente, colocar el pollo hasta que se dore.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Pollo	1000	199,00	96,00	0,00
Mostaza	30	2,13	2,46	1,50
Huevos	3	0,36	0,32	0,07
Harina	300	31,50	3,90	222,30
sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	0,11	0,10	0,60
Ajo	25	0,73	0,03	7,30
		233,83	102,80	231,78
		4	9	4
		935,31	925,22	927,10
Total		108,3	Cal preparación	2787,63

TOTAL Kcal/día colación 2787,63

TOTAL PORCIÓN 108,3

NOMBRE: Seco de chivo	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPR A TOTAL	VALOR TOTAL
Carne de borrego	800	Gramos	2	500	3,200
Tomate	80	Gramos	1	250	0,320
Pimiento	0,07	Gramos	1	1	0,070
Cebolla paiteña	80	GRAMOS	1	1000	0,080
Cebolla perla	150	Gramos	1	1000	0,150
Culantro	200	Atado	1	30	6,667
Salsa china	50	Lt	1,6	250	0,320
Plátano maduro	100	Gramos	1	1000	0,100
Cerveza	400	Lt	0,95	30	12,667
Achiote	50	Gramos	1,77	250	0,354
Sal	10	Gramos	0,32	2000	0,002
Pimienta	10	Gramos	0,8	1000	0,008
Ajo	80	Gramos	1	20000	0,004
Aguacate	500	Gramos	1	500	1,000
Costo total					23,93
Costo materia prima por porción					2,991

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar la carne y trocearla. Picar en cuadritos la cebolla Paiteña, perla, y el pimiento. Lavar y picar el culantro. Licuar el tomate sin piel y reservar. Pelar el maduro y hacerlo rodajas. Lavar el aguacate y cuartearlos reservar.

Sofreír con achote las cebollas y el pimiento con sal, pimienta, salsa china. Agregar el licuado cocinar unos minutos. Poner la carne y la cerveza para que se cocine unos 30 minutos.

Poner el maduro hasta que se cocine. Servir con el aguacate.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Carne de borrego	800	167,20	19,20	4,80
Tomate	80	0,80	0,48	4,08
Pimiento	0,07	0,00	0,00	0,00
Cebolla Paiteña	80	1,60	0,32	9,36
Cebolla perla	150	0,90	0,15	24,90
Culantro	200	9,00	1,40	13,20
Salsa china	50	0,00	0,00	0,00
Plátano Maduro	100	0,80	0,40	37,90
Cerveza	400	2,00	0,00	12,48
achiote	50	5,70	3,75	33,30
sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Ajo	80	2,32	0,08	23,36
		191,45	26,74	169,42
		4	9	4
		765,80	240,66	677,70
Total		108,3	Cal preparación	1684,16

TOTAL Kcal/día colación 1684,16

TOTAL PORCIÓN 108,3

NOMBRE: Carne Apanada	
TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	precio total	compra total	valor total
pulpa de res	540	Gramos	2,5	453	2,980
sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
papaya	0,2	Gramos	2	2000	0,000
huevo	3	Unidad	0,15	1	0,450
miga de pan	300	Gramos	1,25	250	1,500
Pimienta	10	Gramos	0,8	30	0,267
Ajo	100	Gramos	1	250	0,400
Aceite	30	Mililitros	2,49	1000	0,075
costo total					5,67
costo materia prima por porción					0,709

MODO DE PREPARACIÓN

Filetear la carne, aliñar con sal, pimienta, ajo, papaya.

En un volu colocar los huevos batidos y en otro las migas de pan.

Pasar la carne por el huevo y las migas de pan.

En una sartén tener listo aceite caliente para la carne.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
pulpa de res	540	114,48	8,64	2,70
sal	10	0,00	0,00	0,00
papaya	20	0,10	0,02	1,86
huevo	3	0,36	0,32	0,07
miga de pan	300	10,32	4,44	68,31
Pimienta	10	1,13	0,96	6,04
Ajo	100	2,90	0,10	29,20
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
		129,29	44,45	108,21
		4	9	4
		517,16	400,06	432,85
Total		108,3	Cal preparación	1350,07

TOTAL Kcal/día colación 1350,07

TOTAL PORCIÓN 168,66

NOMBRE: NOMBRE: Fricase de pollo

TIPO DE PLATO:	Plato fuerte caliente
PORCIONES: 8	TIEMPO: 1 hora

Ingredientes	Cantidad	Unidad de medida	precio total	compra total	valor total
Pollo	3000	Gramos	1,5	500	9,000
Tomate	500	Gramos	1	500	1,000
Pimiento	0,1	Gramos	1	453	0,000
Cebolla Paiteña	0,2	Lt	1	1000	0,000
Cebolla perla	200	Gramos	1	1000	0,200
Papa	250	Gramos	0,3	453	0,166
Laurel	1	Gramos	1,5	100	0,015
Agua	0	0	2,25	20000	0,000
Zanahoria	250	Gramos	1	500	0,500
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Pimienta	1	Gramos	0,8	30	0,027
Comino	1	Gramos	1,5	100	0,015
Ajo	10	Gramos	1	250	0,040
Aceite	20	Lt	2,49	1000	0,050
Costo total					10,88
Costo materia prima por porción					1,361

MODO DE PREPARACIÓN

Corte el pollo en cuartos o pedazos a su gusto, sazónelo con ajo, cebolla, la zanahoria, pimienta, orégano, comino y la hoja de laurel. Caliente el aceite y dore ligeramente el pollo. Añada el agua, la sal, cocínelo por cerca de 20 minutos a fuego mediano. Añada las papas, la pasta de tomate de tomate; cocínelo por 15 minutos hasta que las papas estén blandas. Si se necesita más agua durante el

tiempo de cocción, se puede agregar pero poco a poco; si tuviera mucha agua, suba la llama y deje que se evapore. Pueden también añadirse arvejas.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Pollo	3000	597,00	288,00	0,00
Tomate	500	5,00	3,00	25,50
Pimiento	10	0,10	0,04	0,63
Cebolla Paiteña	20	0,40	0,08	2,34
Cebolla perla	200	1,20	0,20	33,20
Papa	250	8,50	0,25	38,50
Laurel	1	0,08	0,08	0,49
Agua	0	0,00	0,00	0,00
Zanahoria	250	1,75	0,50	25,00
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Pimienta	1	0,11	0,10	0,60
Comino	1	0,18	0,12	0,51
Ajo	10	0,29	0,01	2,92
Aceite	20	0,00	19,98	0,02
		614,61	312,36	129,71
		4	9	4
		2458,44	2811,22	518,85
Total		108,3	cal preparación	5788,51

TOTAL Kcal/día colación 5788,51

TOTAL PORCIÓN 723,56

3. ENSALADAS

NOMBRE: Ensalada Mixta	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zanahoria	250	Gramos	1	500	0,500
Arveja	250	Gramos	1	250	1,000
Coliflor	250	Gramos	1	500	0,500
Cebolla paiteña	150	Gramos	1	1000	0,150
Limón	75	Gramos	1	250	0,300
Aceite	50	Mililitros	2,49	1000	0,125
Sal	30	Gramos	0,32	1000	0,010
Costo total					2,58
Costo materia prima por porción					0,258

MODO DE PREPARACIÓN

Pelar la zanahoria y rallarla muy finamente.

Lavar la arveja y cocinar.

Pelar la cebolla en pluma.

Lavar la coliflor y hacer bastoncitos.

Someter a cocción al vapor la coliflor.

Mesclar la zanahoria, la coliflor, la arveja, la cebolla, el limón y el aceite.

Rectificar sabores con sal.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zanahoria	250	1,75	0,50	25,00
Arveja	250	18,75	1,00	53,50
Coliflor	250	6,25	0,50	12,75
Cebolla Paiteña	150	3,00	0,60	17,55
Limón	75	0,98	0,08	6,45
		30,73	2,68	115,25
		4	9	4
		122,90	24,08	461,00
Total		108,3	Cal preparación	607,98

TOTAL Kcal/día colación 607,98

TOTAL PORCIÓN 60,80

NOMBRE: Ensalada de Brócoli	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 29	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zanahoria	250	Gramos	1	500	0,500
Arveja	250	Gramos	1	250	1,000
Coliflor	250	Gramos	1	500	0,500
Cebolla Paiteña	150	Gramos	1	1000	0,150
Limón	75	Gramos	1	250	0,300
Aceite	50	Mililitros	2,49	1000	0,125
Sal	30	Gramos	0,32	1000	0,010
Costo total					2,58
Costo materia prima por porción					0,258

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar el brócoli y hacer bastones.

Cocinar al vapor el brócoli.

Condimentar con sal, vinagre y aceite

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Brócoli	1000	60,00	7,00	63,00
Sal	30	0,00	0,00	0,00
Aceite	40	0,00	39,96	0,04
Vinagre	20	0,08	0,00	0,12
		60,08	46,96	63,16
		4	9	4
		240,32	422,64	252,64
Total		108,3	preparación	915,60

TOTAL PORCIÓN

91,56

NOMBRE: Choclo en mayonesa	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Choclo tierno	450	Gramos	1	500	0,900
Mayonesa	250	Gramos	2,5	250	2,500
Vinagre	30	Mililitros	2,5	500	0,150
Sal	30	Gramos	0,32	1000	0,010
Costo total					3,56
Costo materia prima por porción					0,356

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinar el choclo y reservar.

Mesclar con la mayonesa el choclo.

Rectificar sabores con sal y vinagre.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Choclo tierno	450	14,85	8,10	119,70
Mayonesa	250	3,25	189,00	14,50
Vinagre	30	0,12	0,00	0,18
Sal	30	0,00	0,00	0,00
		18,22	197,10	134,38
		4	9	4
		72,88	1773,90	537,52
Total		108,3	Cal preparación	2384,30

TOTAL Kcal/día colación 2384,30

TOTAL PORCIÓN 238,43

NOMBRE: Pepinillos	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 10 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Pepinillos	500	Gramos	0,3	250	0,600
Vinagre	60	Mililitros	2,5	500	0,300
Culantro	10	Gramos	1	1000	0,010
Sal	30	Gramos	0,32	1000	0,010
Aceite	50	Mililitros	2,49	1000	0,125
Costo total					1,04
Costo materia prima por porción					0,104

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar los pepinillos y cortarlos en rodajas finas.

Picar el culantro, previamente lavado.

Rectificar sabores con sal y aceite

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Pepinillos	500	4,00	0,50	14,50
Vinagre	60	0,24	0,00	0,36
Culantro	10	0,45	0,07	0,66
sal	30	0,00	0,00	0,00
		4,69	0,57	15,52
		4	9	4
		18,76	5,13	62,08
Total		108,3	Cal Preparación	85,97

TOTAL Kcal/día colación

85,97

TOTAL PORCIÓN

8,60

NOMBRE: Coliflor	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Coliflor	320	Gramos	1	500	0,640
Aceite	35	Mililitros	2,49	1000	0,087
Sal	400	Gramos	0,32	1000	0,128
Ajo	30	Gramos	1	250	0,120
Orégano	20	Gramos	1,25	100	0,250
Costo total					1,23
Costo materia prima por porción					0,123

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar la coliflor y hacer bastones.

Cocinar al vapor la coliflor.

Condimentar con sal, órgano, ajo y aceite.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Coliflor	320	8,00	0,64	16,32
Aceite	35	0,00	34,97	0,04
Sal	400	0,00	0,00	0,00
Ajo	30	0,87	0,03	8,76
		8,87	35,64	25,12
		4	9	4
		35,48	320,72	100,46
Total		108,3	preparación	456,66

TOTAL Kcal/día colación 456,66
TOTAL PORCIÓN 45,67

NOMBRE: Vainita	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Vainita	280	Gramos	0,5	200	0,700
Aceite	30	Mililitros	2,49	1000	0,075
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Limón	80	Gramos	1	250	0,320
Cebolla paiteña	100	Gramos	1	1000	0,100
Costo total					1,20
Costo materia prima por porción					0,120

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las vainitas y hacer bastones.

Cocinarlas al vapor.

Exprimir el limón.

Picar la cebolla en pluma.

Rectificar sabores con sal, aceite y el limón.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Vainita	280	5,60	0,84	16,24
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Limón	80	1,04	0,08	6,88
Cebolla Paiteña	100	2,00	0,40	11,70
		8,64	31,29	34,85
		4	9	4
		34,56	281,61	139,40
Total		108,30	Cal Preparación	455,57

TOTAL Kcal/día colación 455,57

TOTAL PORCIÓN 45,56

NOMBRE: Zanahoria	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zanahoria	280	Gramos	1	500	0,560
Aceite	30	Mililitros	2,49	1000	0,075
Sal	10	Gramos	0,32	1000	0,003
Limón	80	Gramos	1	250	0,320
Cebolla Paiteña	100	Gramos	1	1000	0,100
costo total					1,06
Costo materia prima por porción					0,106

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las zanahorias y rallarlas muy fino.

Exprimir el limón.

Picar la cebolla en pluma.

Rectificar sabores con sal, aceite y limón.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zanahoria	280	1,96	0,56	28,00
Aceite	30	0,00	29,97	0,03
Sal	10	0,00	0,00	0,00
Limón	80	1,04	0,08	6,88
Cebolla Paiteña	100	2,00	0,40	11,70
		5,00	31,01	46,61
		4	9	4
		20,00	279,09	186,44
Total		108,30	Cal preparación	485,53

TOTAL Kcal/día colación 485,53

TOTAL PORCIÓN 51,11

NOMBRE: CREMA DE ZANAHORIA	
TIPO DE PLATO:	GUARMICION
PORCIONES: 10	TIEMPO: 22 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Zanahoria	500	kg	1	500	1,000
Leche	300	lt	0,75	1000	0,225
Mantequilla	50	kg	2,6	300	0,433
Cebolla Blanca	35	kg	1	1000	0,035
Pimienta Negra	15	kg	1	1000	0,015
Nuez moscada	15	kg	1	10	1,500
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
costo total					3,22
costo materia prima por porción					0,268

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las zanahorias, pelarlas (o rasparlas) y cortarlas en rodajas no muy gruesas. Ponerlas a cocer con el agua y los cuatro cubitos (o con la misma cantidad de caldo de pollo) en un recipiente apto para microondas. Dejar 8 minutos a la máxima potencia. A mitad de cocción, sacar y remover las zanahorias.

Cuando estén tiernas pasar por la batidora. Añadir la leche y la mantequilla. Si te gusta más bien espeso agrega tan sólo la mitad.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Zanahoria	500	3,50	1,00	50,00
Leche	300	9,30	9,30	14,10
Mantequilla	50	0,25	42,95	0,00
Cebolla Blanca	35	0,46	0,07	3,89
Pimienta Negra	15	1,70	1,44	9,06
Nuez moscada	15	0,11	0,11	1,25
Sal	30	0,00	0,00	0,00
		15,31	54,87	78,29
		4	9	4
		61,22	493,79	313,16
Total		108,30	Cal preparación	485,53

TOTAL Kcal/día colación 485,53

TOTAL PORCIÓN 72,35

NOMBRE: ARROZ CON MADURO Y QUESO	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 10	TIEMPO: 35 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	1000	kg	2,19	2000	1,095
Cebolla perla	150	kg	1	1000	0,150
Aceite de girasol	70	kg	2,49	1000	0,174
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
Maduro	600	kg	1	1000	0,600
Queso	150	kg	2	750	0,400
costo total					2,43
Costo de materia prima por porción					0,243

MODO DE PREPARACIÓN

Parte y pica los tres plátanos maduros, preferiblemente de cáscara negra, en cuadritos.

Aparte, en un recipiente a fuego alto, calienta el aceite y sofríe los plátanos hasta que estén dorados. Retira y viértelos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

En una olla a fuego alto, calienta las 4 tazas de agua y añade el aceite en que se hicieron los plátanos, agrega un poco de sal. Cuando este hirviendo el agua, vierte la mitad del plátano maduro frito, cocina por 5 minutos, añade el arroz removiendo con una cuchara de madera para que se mezcle. Deja cocinar en calor medio hasta que la superficie se llene de agujeros y añade el resto del plátano, revuelve para que se mezcle bien.

Baja el calor a mínimo, colocar el queso rallado tapa y monta sobre la parrilla hasta que el arroz esté listo y el queso se gratine. Sírvelo caliente.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	1000	6,50	0,60	80,40
Cebolla perla	150	0,90	0,15	24,90
Aceite de girasol	70	0,00	69,93	0,07
Sal	30	0,00	0,00	0,00
Maduro	600	7,20	1,80	149,40
Queso	150	28,35	21,90	3,75
		42,95	94,38	258,52
		4	9	4
		171,80	849,42	1034,08
Total		108,30	Cal preparación	2055,30

TOTAL Kcal/día colación 2055,30

TOTAL PORCIÓN 205,53

NOMBRE: ARROZ NEGRO	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 10	TIEMPO: 22 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	1000	kg	2,19	2000	1,095
Cebolla paiteña	170	kg	1	1000	0,170
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Salsa China	140	ml	1,6	100	2,240
Mantequilla	30	kg	1	1000	0,030
Aceite	125	ml	2,49	1000	0,311
Sal	20	kg	0,32	1000	0,006
costo total					3,93
costo materia prima por porción					0,393

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinar el arroz ,

En una sartén, refrían las cebollas por 3 minutos. Agrega el arroz y la salsa china para que se torne oscuro. .

Comprobar la sazón y a la fina, agregar la mantequilla .

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	1000	65,00	6,00	804,00
Cebolla Paiteña	170	2,04	0,17	21,42
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Salsa China	140	1,40	0,56	8,82
Mantequilla	30	0,15	25,77	0,00
Aceite	125	0,00	124,88	0,13
Sal	20	0,00	0,00	0,00
		69,17	157,40	840,21
		4	9	4
		276,68	1416,56	3360,82
Total		108,30	Cal preparación	5054,06

TOTAL Kcal/día colación 5054,06

TOTAL PORCIÓN 505,41

NOMBRE: YUCA EN SALSA DE MANÍ	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 10	TIEMPO: 35 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Yuca	540	kg	1	500	1,080
Maní	125	kg	1,85	500	0,463
Cebolla blanca	300	kg	1	453	0,662
Leche	500	ml	0,75	1000	0,375
Azúcar	30	kg	1,76	2000	0,026
Achiote	40	ml	1,77	500	0,142
Aceite	40	ml	2,49	1000	0,100
Sal	10	kg	0,32	1000	0,003
Costo total					2,85
Costo materia prima por porción					0,285

MODO DE PREPARACIÓN

Colocar en una olla pequeña la cebolla y el aceite y un poquito de achiote freír un poco. Agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Luego añadir el maní y la leche licuados deje hervir. Dejar cocinar por 10 minutos y luego añadir la yuca cocida, mesclar bien.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Yuca	540	3,24	1,08	190,62
Maní	125	37,00	57,88	18,88
Cebolla blanca	300	3,90	0,60	33,30
Leche	500	15,50	15,50	23,50
Azúcar	30	0,00	0,06	29,91
Achiote	40	4,56	3,00	26,64
Aceite	40	0,00	39,96	0,04
Sal	10	0,00	0,00	0,00
		64,20	118,08	322,89
		4	9	4
		256,80	1062,68	1291,54
Total		108,30	Cal preparación	2611,02

TOTAL Kcal/día colación 2611,02

TOTAL PORCIÓN 261,10

NOMBRE: MUCHINES DE YUCA	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 30	TIEMPO: 25 minutos

Ingredientes	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Yuca	1000	kg	1	500	2,000
Queso fresco	500	kg	2	750	1,333
Cebolla blanca	140	kg	1	453	0,309
Achiote	70	ml	1,77	500	0,248
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
Aceite	500	ml	2,49	1000	1,245
Costo total					5,14
Costo de materia prima por porción					0,171

MODO DE PREPARACIÓN

Pelar la yuca, cortar en trozos y cocer en abundante agua hirviendo. Triturar en un robot, incorporar el achiote condimentar con sal.

Formar unos palos gruesos o dar forma de bolas alargadas; colocar en el centro de cada muchine una cucharada de cebolla, perejil picado, un poco de queso fresco rallado y cerrar bien. Freír en aceite bien caliente, retirar cuando estén dorados sobre una rejilla para que escurra el resto de aceite y servir enseguida.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Yuca	1000	6,00	2,00	353,00
Queso fresco	500	108,50	71,50	15,50
Cebolla blanca	140	1,82	0,28	15,54
Achiote	70	7,98	5,25	46,62
Sal	30	0,00	0,00	0,00
Aceite	500	0,00	499,50	0,50
		124,30	578,53	431,16
		4	9	4
Total		108,30	Cal preparación	7428,61

TOTAL Kcal/día colación 7428,61

TOTAL PORCIÓN 247,62

NOMBRE: PURÉ DE ESPINACA	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 30	TIEMPO: 35 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papa chola	1000	kg	0,3	453	0,662
Espinaca	270	kg	1	500	0,540
Leche	500	ml	0,75	1000	0,375
Mantequilla	70	kg	2,6	300	0,607
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
costo total					2,73
costo materia prima por porción					0,091

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las hojas de espinacas sin los tallos. Ponerlas en una olla grande sin agua (solo con la que traen del lavado) a temperatura baja hasta que estén tiernas. Estilarlas y picarlas con cuchillo, reservar.

La cebolla sofreírla con el ajo y cuando esté cristalina poner las dos cucharas de mantequilla, mezclar hasta que se derrita y echar la harina formar un roux y añadir la leche; se formará una preparación cremosa, luego incorporar las espinacas. Procesar con una y poner la papa licuada. Sal.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papa chola	1000	24,00	0,00	204,00
Espinaca	270	4,86	1,08	9,72
Leche	500	15,50	15,50	23,50
Mantequilla	70	0,35	60,13	0,00
Sal	30	0,00	0,00	0,00
Pimienta	20	2,26	1,92	12,08
		46,97	78,63	249,30
		4	9	4
		187,88	707,67	997,20
Total		108,30	Cal preparación	1892,75

TOTAL Kcal/día colación 1892,75
TOTAL PORCIÓN 63,09

NOMBRE: ARROZ DELICIA	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 10	TIEMPO: 22 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2,19	2000	0,493
Tocino	70	kg	5,5	1000	0,385
Zanahoria amarilla	250	kg	1	500	0,500
Cebolla paiteña	140	kg	1	1000	0,140
Aceite	75	ml	2,49	1000	0,187
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
Costo total					1,71
Costo materia prima por porción					0,171

MODO DE PREPARACIÓN

Ponemos una cacerola con agua a hervir, cuando esté hirviendo añadimos un poco de sal y el arroz, vamos moviendo de vez en cuando, mientras pelamos y rallamos la zanahoria y cuando lleve 10 minutos el arroz hirviendo le añadimos la zanahoria. Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva, cuando esté caliente le añadimos la cebolla, el tocino y revolvemos, luego incorporamos al arroz.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29,25	2,70	361,80
Tocino	70	11,41	13,51	0,49
Zanahoria amarilla	250	1,75	0,50	25,00
Cebolla Paiteña	140	1,68	0,14	17,64
Aceite	75	0,00	74,93	0,08
Sal	30	0,00	0,00	0,00
		44,09	91,78	405,01
		4	9	4
		176,36	825,98	1620,02
Total		108,30	Cal preparación	2622,36

TOTAL Kcal/día colación 2622,36
TOTAL PORCIÓN 262,24

NOMBRE: Llapingacho	
TIPO DE PLATO:	GUARNICIONES
PORCIONES: 30	TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papa chola	1800	kg	0,3	453	1,192
Queso	250	kg	2	750	0,667
Cebolla Blanca	150	kg	1	1000	0,150
Manteca de Cerdo	320	kg	1,5	453	1,060
Achiote	70	ml	1,77	500	0,248
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
Costo total					3,33
Costo materia prima por porción					0,111

MODO DE PREPARACIÓN

Cocer las patatas y luego hacer un puré con una cucharada de manteca de cerdo y sal. Formar unas tortillas con el puré de patatas y colocar una porción de queso en el medio. Freír en aceite bien caliente hasta que se doren o que el queso se derrita

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papa chola	1800	2,4	0	20,4
Queso	250	18,9	14,6	2,5
Cebolla Blanca	150	1,95	0,30	16,65
Manteca de Cerdo	320	0,00	319,68	0,00
Achiote	70	11,4	7,5	66,6
Sal	30	0,00	0,00	0,00
		34,65	342,08	106,15
		4	9	4
		138,60	3078,72	424,60
Total		108,30	Cal preparación	3641,92

TOTAL Kcal/día colación 3641,92

TOTAL PORCIÓN 121,40

NOMBRE: Arroz rojo	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 10	TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2,19	2000	0,493
Remolacha	250	kg	1	1000	0,250
Albahaca	100	kg	0,5	100	0,500
Pimiento Rojo	250	kg	2	453	1,104
Mantequilla	70	kg	2,6	300	0,607
Sal	30	kg	0,32	1000	0,010
Costo total					2,96
Costo materia prima por porción					0,296

MODO DE PREPARACIÓN

Lave las remolachas bien y pongas a hervir con una pizca de sal.

Agregue el arroz previamente lavado y la pulpa del pimiento. Tras 2 ó tres minutos revolviendo agregue la mantequilla y deje unos minutos. Complete el agua necesaria con la que hirvió las remolachas.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29,25	2,70	361,80
Remolacha	250	3,25	0,25	23,75
Albahaca	100	4,30	1,60	5,20
Pimiento Rojo	250	2,50	1,00	15,75
Mantequilla	70	0,35	60,13	0,00
Sal	30	0,00	0,00	0,00
		39,65	65,68	406,50
		4	9	4
		158,60	591,12	1626,00
Total		108,30	Cal preparación	2375,72

TOTAL Kcal/día colación

2375,72

TOTAL PORCIÓN

237,57

NOMBRE: Papas fritas	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 20	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papa Chola	1000	kg	0,3	453	0,662
Aceite	500	ml	2,49	1000	1,245
Sal	40	kg	0,1	1000	0,004
Costo total					1,91
Costo materia prima por porción					0,096

MODO DE PREPARACIÓN

Pelar las patatas, cortarlas finas del mismo tamaño, lavarlas bien y dejarlas a remojo una media hora en agua fría. Por último, secarlas muy bien con un paño. Utilizar un sartén honda o freidora. Echar el aceite de oliva. Dejar calentar. Poner las patatas poco a poco en el aceite caliente y freírlas hasta que estén doraditas. Removerlas de vez en cuando.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papa Chola	1000	24,00	0,00	204,00
Aceite	500	0,00	499,50	0,50
Sal	40	0,00	0,00	0,00
		24,00	499,50	204,50
		4	9	4
		96,00	4495,50	818,00
Total		108,30	Cal preparación	5409,50

TOTAL Kcal/día colación 5409,50

TOTAL PORCIÓN 270,48

NOMBRE: Arroz Lojano	
TIPO DE PLATO:	Guarnición
PORCIONES: 10	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2,19	2000	0,493
Frejol Negro	250	kg	1,6	500	0,800
Choclo	200	kg	1	500	0,400
Ajo	20	kg	1	250	0,080
Sal	40	kg	0,32	1000	0,013
Aceite	70	ml	2,49	1000	0,174
Costo total					1,96
Costo materia prima por porción					0,196

MODO DE PREPARACIÓN

Incorporar el arroz en el fondo de pollo, agregar el achote y la cebolla cuarteada hasta que el arroz quede de color.

Sal al gusto.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29,25	2,70	361,80
Frejol Negro	250	20,75	1,50	64,00
Choclo	200	7,40	2,00	58,60
Ajo	20	0,58	0,02	5,84
Sal	40	0,00	0,00	0,00
Aceite	70	0,00	69,93	0,07
		57,98	76,15	490,31
		4	9	4
		231,92	685,35	1961,24
Total		108,30	Cal preparación	2878,51

TOTAL Kcal/día colación 2878,51

TOTAL PORCIÓN 287,85

NOMBRE: Arroz colorado	
TIPO DE PLATO:	guarnición
PORCIONES: 10	TIEMPO: 22 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2.19	2000	0.493
Achiote	150	kg	1.77	500	0.531
Fondo de Pollo	1000	lt	0.8	1000	0.800
Sal	30	kg	0.1	1000	0.003
Aceite	70	kg	0.32	1000	0.022
Cebolla Perla	150	kg	1	1000	0.150
Costo total					2.00
Costo materia prima por porción					0.200

MODO DE PREPARACIÓN

Incorporar el arroz en el fondo de pollo, agregar el achote y la cebolla cuarteada hasta que el arroz quede de color.

Sal al gusto

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29.25	2.70	361.80
Achiote	150	1.50	0.90	7.65
Fondo de Pollo	1000	176.00	203.00	0.00
Sal	30	0.00	0.00	0.00
Aceite	70	0.00	69.93	0.00
Cebolla Perla	150	0.90	0.15	24.90
		207.65	276.68	394.35
		4	9	4
		830.60	2490.12	1577.40
Total		108,30	Cal preparación	4898,12

TOTAL Kcal/día colación 4898,12

TOTAL PORCIÓN 489,81

NOMBRE: Arroz Bicolor	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 20	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	1250	kg	2.19	2000	1.369
Fideo cabello ángel	500	kg	1.5	500	1.500
Ajo	35	kg	1	250	0.140
Aceite	90	ml	2.49	1000	0.224
Zanahoria Amarilla	110	kg	1	500	0.220
Sal	30	Kg	1000	1000	1000
Costo total					33.45
Costo materia prima por porción					1.673

MODO DE PREPARACIÓN

Incorporar el arroz en el agua, agregar el achote y la zanahoria blanca hasta que el arroz quede de color. En otro recipiente cocinar la pasta con un poco de sal. Mezclar muy suavemente los productos procesados. Sal al gusto.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	1250	81.25	7.50	1005.00
Fideo cabello ángel	500	67.00	2.50	364.50
Ajo	35	1.02	0.04	10.22
Aceite	90	0.00	89.91	0.09
Zanahoria Amarilla	110	0.66	0.66	10.78
Sal	30	0.00	0.00	0.00
		149.93	100.61	1390.59
		4	9	4
		599.70	905.45	5562.36
Total		108,30	Cal preparación	7067,51

TOTAL Kcal/día colación

7067,51

TOTAL PORCIÓN

353,38

NOMBRE: Arroz Colombiano	
TIPO DE PLATO:	Guarnición
PORCIONES: 30	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2.19	2000	0.493
Arveja	250	kg	1	250	1.000
Zanahoria	250	kg	1	500	0.500
Mantequilla	70	kg	2.6	300	0.607
Sal	30	kg	0.32	1000	0.010
Costo total					2.61
Costo materia prima por porción					0.261

MODO DE PREPARACIÓN

En un recipiente cocinar el arroz con un poco de sal. Luego cocer la abeja, la zanahoria pelada y troceada. Finalmente mezclar los productos agregando la mantequilla. Rectificar sabores.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29.25	2.70	361.80
Arveja	250	1.75	0.50	25.00
Zanahoria	250	1.50	1.50	24.50
Mantequilla	70	0.35	60.13	0.00
Sal	30	0.00	0.00	0.00
		32.85	64.83	411.30
		4	9	4
		131.40	583.47	1645.20
Total		108,30	Cal preparación	2360,07

TOTAL Kcal/día colación 2360,07
TOTAL PORCIÓN 236,01

NOMBRE: Papa al horno	
TIPO DE PLATO:	Ensalada
PORCIONES: 30	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papa mediana	1000	kg	0.3	453	0.662
Sal	50	kg	0.32	1000	0.016
Mantequilla	70	kg	2.6	300	0.607
Papa mediana	1000	kg	0.3	453	0.662
Sal	50	kg	0.32	1000	0.016

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las papas, pelarlas, envolverlas en papel aluminio con una pisca de sal y cubiertas con la mantequilla. Precalentar el horno a 180 grados, colocar las papas en una bandeja de horno y colocarlas en el mismo por unos 25 minutos.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papa mediana	1000	24.00	0.00	204.00
Sal	50	0.00	0.00	0.00
Mantequilla	70	0.35	60.13	0.00
		24.35	60.13	204.00
		4	9	4
		97.40	541.17	816.00
Total		108,30	Cal preparación	1457,54

TOTAL Kcal/día colación 1457,54

TOTAL PORCIÓN 48,49

NOMBRE: Arroz Relleno	
TIPO DE PLATO:	guarniciones
PORCIONES: 10	TIEMPO: 25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Arroz	450	kg	2.19	2000	0.493
Cebolla Paiteña	125	kg	1	1000	0.125
Camarón	270	kg	3.5	500	1.890
Ajo	30	kg	1	250	0.120
Pimiento verde	125	kg	3	453	0.828
Laurel	5	kg	1.5	100	0.075
Vino Tinto	50	ml	6	750	0.400
Romero	10	kg	0.1	10	0.100
Mantequilla	35	kg	2.6	300	0.303
Perejil	20	kg	0.5	100	0.100
Tomate	120	kg	1	500	0.240
Salsa China	70	ml	1.6	100	1.120
Sal	30	Kg	0,32	1000	0,010
Huevos	2	unid	0.15	1	0.300
Costo total					5.80
Costo materia prima por porción					0.580

MODO DE PREPARACIÓN

En una olla cocemos el arroz cuando el arroz este escurrimos y secamos echamos un chorro de aceite de girasol.

En una cacerola cocemos los huevos, los pelamos, los cuadriculamos y reservamos.

En otra olla cocemos los camarones por dos minutos con sal cuando estén listas las retiramos y escurrimos el agua, enseguida sometemos a un choque térmico.

En una sartén hacemos un sofrito con el aceite los pimientos la cebolla echamos el ajo, el tomate, el laurel, el romero, el perejil y un poco de sal y un poco de salsa china movemos bien para q todos los ingredientes se mezclen.

Por ultimo mezclamos el arroz con el sofrito los camarones y los huevos.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Arroz	450	29.25	2.70	361.80
Cebolla Paiteña	125	0.88	0.25	12.50
Camarón	270	5.40	1.08	31.59
Ajo	30	0.30	0.12	1.89
Pimiento verde	125	1.25	0.75	6.38
Laurel	5	0.04	0.02	1.90
Vino Tinto	50	3.81	4.18	24.34
Romero	10	0.00	0.00	0.00
Mantequilla	35	0.18	30.07	0.00
Perejil	20	0.58	0.02	5.84
Tomate	120	0.60	0.12	11.16
Sal	30	0.00	0.00	0.00
Salsa China	70	0.00	69.93	0.07
		42.28	109.24	457.46
		4	9	4
		169.10	983.12	1829.82
Total		108,30	Cal preparación	2982,04

TOTAL Kcal/día colación 2982,04

TOTAL PORCIÓN 298,20

NOMBRE: Papa a la pimienta	
TIPO DE PLATO:	Guarnición
PORCIONES: 20	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papas Chauchas	500	kg	0.3	453	0.331
Pimienta molida	50	kg	1.8	30	3.000
Mantequilla	70	kg	2.6	300	0.607
Sal	30	kg	0.32	1000	0.010
Costo total					3.95
Costo materia prima por porción					0.197

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar las papas, pelarlas, cocinarlas con una pisca de sal.

En un sartén colocamos la mantequilla, y luego agregamos las papas para saltearlas con pimienta.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papas Chauchas	500	12.00	0.00	102.00
Pimienta molida	50	5.65	4.80	30.20
Mantequilla	70	0.35	60.13	0.00
Sal	30	0.00	0.00	0.00
		18.00	64.93	132.20
		4	9	4
		72.00	584.37	528.80
Total		108,30	Cal preparación	1185,17

TOTAL Kcal/día colación 1185,17

TOTAL PORCIÓN 59,26

NOMBRE: Mote Sazonado	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 10	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Mote	450	kg	1	500	0.900
Cebolla Blanca	125	kg	1	1000	0.125
Ajo	40	kg	1	250	0.160
Achiote	30	ml	1.77	500	0.106
Aceite	30	ml	2.49	1000	0.075
Leche	125	ml	0.75	1000	0.094
Huevos	3	unid	0.15	1	0.450
Sal	30	kg	0.32	1000	0.010
Costo total					1.92
Costo materia prima por porción					0.192

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinamos el mote en una cacerola.

En un sartén colocamos achote y hacemos un refrito con cebolla, ajo, recebamos

Mesclamos el mote y el refrito.

Cocinamos los huevos en una olla.

Mesclamos los huevos picados, con el mote y el refrito con una pisca de sal.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Mote	450	9.45	2.70	103.50
Cebolla Blanca	125	1.63	0.25	13.88
Ajo	40	1.16	0.04	11.68
Achiote	30	0.30	0.18	1.53
Aceite	30	0.00	29.97	0.03
Leche	125	3.88	3.88	5.88
Huevos	3	0.36	0.30	0.07
Sal	30	0.00	0.00	0.00
		16.77	37.32	136.56
		4	9	4
		67.08	335.84	546.25
Total		108,30	Cal preparación	949,16

TOTAL Kcal/día colación 949,16

TOTAL PORCIÓN 94,92

NOMBRE: Papa Americana	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 20	TIEMPO: 15 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Papa Chola	1000	kg	0.3	453	0.662
Cebolla Blanca	70	kg	1	1000	0.070
Mantequilla	140	kg	2.6	300	1.213
Sal	40	kg	0.32	1000	0.013
Pimienta	40	kg	0.8	30	1.067
Costo total					3.03
Costo materia prima por porción					0.151

MODO DE PREPARACIÓN

Limpiar las papas. Secarlas, pincharlas con un tenedor para evitar que la cáscara se abra durante la cocción y untarlas con aceite. Colocarlas en una fuente térmica aceitada. Hornear a 180° C hasta que se noten tiernas al probar con un palillo.

Retirar del horno las papas. En cada una practicar un corte superficial en cruz. Pellizcar suavemente la cáscara para que se abra y deje al descubierto la pulpa. Extraer parte de la pulpa con una cucharita.

Sobre la parte cortada de cada *papa* colocar un poco de mantequilla para que se derrita.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Papa Chola	1000	24.00	0.00	204.00
Cebolla Blanca	70	1.3	0.2	11.1
Mantequilla	140	0.70	120.26	0.00
Sal	40	0.00	0.00	0.00
Pimienta	40	4.52	3.84	24.16
		30.52	124.30	239.26
		4	9	4
		122.08	1118.70	957.04
Total		108,30	Cal preparación	2197,82

TOTAL Kcal/día colación 2197,82

TOTAL PORCIÓN 109,89

NOMBRE: Yuca al vapor con mantequilla	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 20	TIEMPO: 30 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Yuca	1000	kg	1	500	2.000
Mantequilla	140	kg	2.6	300	1.213
Perejil	70	kg	0.5	100	0.350
Sal	40	kg	0.32	1000	0.013
Pimienta	30	kg	0.8	30	0.800
Costo total					4.38
Costo materia prima por porción					0.219

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinamos la yuca en una cacerola con sal, estilamos el agua.

En un vowl, clocamos la mantequilla mezclada con perejil y reservamos.

Finalmente untamos la yuca con la mantequilla perfumada. Servir caliente.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Yuca	1000	212.00	16.00	5.00
Mantequilla	140	0.70	120.26	0.00
Perejil	70	2.38	0.49	4.83
Sal	40	0.00	0.00	0.00
Pimienta	30	3.39	2.88	18.12
		218.47	139.63	27.95
		4	9	4
		873.88	1256.67	111.80
Total		108,30	Cal preparación	2242,35

TOTAL Kcal/día colación 2242,35
TOTAL PORCIÓN 112,12

NOMBRE: Puré de Maduro	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 10	TIEMPO:25 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Plátano Maduro	330	kg	1	500	0.660
Mantequilla	150	kg	2.6	300	1.300
Leche	350	ml	0.75	1000	0.263
Cebolla Blanca	100	kg	1	1000	0.100
Pimienta	40	kg	0.8	30	1.067
Sal	30	kg	0.32	1000	0.010
Costo total					3.40
Costo materia prima por porción					0.340

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinamos el maduro en una olla previamente pelado luego lo aplastamos con una prensa puré.

En un sartén hacemos un refrito con mantequilla, cebolla, pimienta y sal.

En un procesador colocamos el maduro más la leche y el refrito y lo procesamos.

Colocamos en una olla y lo sometemos al fuego bajo hasta que la leche se incorpore bien.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Plátano Maduro	330	3.96	0.99	82.17
Mantequilla	150	0.75	128.85	0.00
Leche	350	10.85	10.85	16.45
Cebolla Blanca	100	0.70	0.20	10.00
Pimienta	40	4.52	3.84	24.16
Sal	30	0.00	0.00	0.00
		20.78	144.73	132.78
		4	9	4
		83.12	1302.57	531.12
Total		108,30	Cal preparación	1916,81

TOTAL Kcal/día colación

1916,81

TOTAL PORCIÓN

191,68

NOMBRE: menestra de lenteja	
TIPO DE PLATO:	Guarniciones
PORCIONES: 10	TIEMPO: 20 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO TOTAL	COMPRA TOTAL	VALOR TOTAL
Lenteja	450	kg	0.5	500	0.450
Cebolla Paiteña	125	kg	1	1000	0.125
Pimiento Verde	125	kg	3	453	0.828
Pimiento Rojo	125	kg	2	453	0.552
Tomate	150	kg	1	500	0.300
Manteca de cerdo	35	kg	1.5	453	0.116
Culantro	30	kg	1	1000	0.030
Sal	20	kg	0.32	1000	0.006
Costo total					2.41
Costo materia prima por porción					0.241

MODO DE PREPARACIÓN

Cocinamos la lenteja en una olla de presión por 20 minutos, cernir y reservar el agua.

Luego picamos la cebolla en cuadritos, el pimiento igual.

Cocinamos los tomates y los licuamos.

En una olla hacemos un refrito con manteca, el pimiento la cebolla, sal.

Agregamos la pasta de tomate al refrito y el agua de la lenteja y dejamos cocinar unos minutos.

Finalmente colocamos el grano en nuestra preparación y dejamos por 30 minutos hasta que espese.

APORTE NUTRICIONAL

ALIMENTO	CANTIDAD (gr)	PROTEÍNA (gr)	GRASA (gr)	CARBOHIDRATOS (gr)
Lenteja	450	98.55	4.05	275.40
Cebolla Paiteña	125	1.50	0.13	15.75
Pimiento Verde	125	1.25	0.50	7.88
Pimiento Rojo	125	1.25	0.50	7.88
Tomate	150	3.00	0.90	15.15
Manteca de cerdo	35	0.00	34.97	0.00
Culantro	30	1.35	0.21	1.98
Sal	20	0.00	0.00	0.00
		106.90	41.25	324.03
Total		108,30	Cal preparación	2094,97

TOTAL Kcal/día colación 2094,97

TOTAL PORCIÓN 209,50

FORMATO DE ENCUESTAS

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DEL HOSPITAL DE LATACUNGA. 2012

GUÍA DE ENCUESTA PARA PERSONAL MÉDICO

La presente encuesta pretende recoger información respecto a las características alimentarias de los pacientes hospitalizados en el hospital de la ciudad de Latacunga

Por ello solicito su colaboración marcando con una (x) en la respuesta que crea conveniente de la siguiente encuesta. Sus respuestas nos permitirán plantear una propuesta de colación que responda a las necesidades nutricionales de los escolares.

1. **¿La recuperación de los pacientes depende de la alimentación que reciben?**

Mucho	()
Poco	()
Nada	()

2. **¿El área de alimentación trabaja en coordinación con todas las dependencias del hospital?**

Mucho	()
Poco	()
Nada	()

3. **¿Las recomendaciones respecto a la alimentación de los pacientes lo coordina con el departamento de alimentación?**

Coordina personalmente con administrador	()
Escribe recomendaciones en ficha médica	()
Emite órdenes verbales	()
Otro sistema	()

4. La preparación de alimentos está técnicamente diseñada:

Siempre	()
Pocas veces	()
Nunca	()

5. ¿La dieta recomendada cumple con lo prescrito por usted?

Siempre	()
Pocas veces	()
Nunca	()

6. ¿Conoce si la unidad de alimentación del hospital está adecuadamente equipada?

Si conoce	()
No conoce	()

7. ¿Para coordinar o hacer sugerencias se reúne con administrador de la unidad de alimentación?

Cada semana	()
Cada quince días	()
Cada mes	()
No se reúne	()

8. Para mejorar el servicio de alimentación en el hospital se debe:

Alternativas	Si	No
Aumentar presupuesto	()	()
Mejorar equipamiento	()	()
Diseñar menús	()	()
Capacitar al personal	()	()
Trabajar coordinadamente	()	()

9. ¿El diseño de menús en el servicio de alimentación mejoraría la atención a los pacientes hospitalizados?

Si	()
No	()

Gracias por su colaboración

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN DEL HOSPITAL DE LATACUNGA. 2012”**

GUÍA DE ENCUESTA PARA PACIENTES DEL HOSPITAL DE LATACUNGA

Objetivo: La presente encuesta pretende recoger información respecto a las características alimentarias de los pacientes hospitalizados en el hospital de la ciudad de Latacunga.

Por ello solicito su colaboración marcando con una (x) en la respuesta que crea conveniente de la siguiente encuesta. Sus respuestas nos permitirán plantear una propuesta de colación que responda a las necesidades nutricionales de los escolares.

1. Género del encuestado.

Masculino	()
Femenino	()

2. Edad.

16-25	()
26-35	()
36-45	()
46-55	()
56-65	()
Más de 65	()

3. Grado de instrucción.

Ninguno	()
Primaria	()
Secundaria	()
superior	()

4. Lugar de procedencia.

Sector urbano	()
Sector rural	()

5. Tiempo de permanencia en el hospital.

Menos de una semana	()
Quince días	()
Menos de un mes	()

Menos de dos meses	()
Más de dos meses	()

6. ¿el médico tratante le ha recomendado una dieta especial?

SI	()
NO	()

7. ¿La alimentación que recibe se ajusta a las recomendaciones del médico?

Siempre	()
En ciertas ocasiones	()
Nunca	()

8. La alimentación que consume es:

Suministrada por el hospital únicamente	()
Suministrada por sus familiares	()

9. ¿Son de su agrado los alimentos que le proporciona el hospital?

SI	()
NO	()

10. Los alimentos preparados en el hospital son:

Características de los alimentos	Siempre	Pocas veces	Nunca
Sabor agradable	()	()	()
Textura adecuada	()	()	()
Olor agradable característico del alimento	()	()	()
Color usual acorde al producto	()	()	()
Temperatura adecuada	()	()	()

11. La calidad de los alimentos que le proporciona el hospital son:

Bueno	()
Muy bueno	()
Malo	()
Regular	()

Gracias por su colaboración.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN DEL HOSPITAL DE LATACUNGA. 2012”**

GUÍA DE ENCUESTA PARA PERSONAL DE COCINA

Objetivo: La presente encuesta pretende recoger información respecto a las características alimentarias de los pacientes hospitalizados en el hospital de la ciudad de Latacunga.

Por ello solicito su colaboración marcando con una (x) en la respuesta que crea conveniente de la siguiente encuesta. Sus respuestas nos permitirán plantear una propuesta de colación que responda a las necesidades nutricionales de los escolares.

1. Género del encuestado.

Masculino	()
Femenino	()

2. Edad.

16-25	()
26-35	()
36-45	()
46-55	()
56-65	()
Más de 65	()

3. Grado de instrucción.

Ninguno	()
Primaria	()
Secundaria	()
Superior	()

4. Tiempo de trabajo en la unidad de alimentación.

Menos de un año	()
Dos años	()
Tres años	()
Cuatro años	()
Cinco o más años	()

5. Experiencia en preparación de alimentación hospitalaria.

Menos de un año	()
Dos años	()
Tres años	()
Cuatro años	()
Cinco o más años	()

6. La preparación de alimentos está técnicamente diseñada.

Siempre	()
Pocas veces	()
Nunca	()

7. En la preparación de alimentos usted sigue.

Proceso escrito	()
Indicaciones verbales	()
Experiencia en el trabajo	()

8. Para la preparación de alimentos se cuenta con todos los elementos que conforman el menú.

Siempre	()
Pocas veces	()
Nunca	()

9. Conoce los tipos de dietas que se preparan.

Siempre	()
Pocas veces	()
Nunca	()

10. Ha recibido capacitación en la preparación de alimentación hospitalaria.

SI	()
NO	()
	()
	()

Gracias por su colaboración.