



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

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA LOS USUARIOS CON
CAPACIDADES MENTALES ESPECIALES. FUNDACIÓN
PROTECCIÓN Y DESCANSO. CIUDAD DE RIOBAMBA, 2011.”

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del título de:

Licenciada en Gestión Gastronómica

PAOLA CARINA GRANIZO RAMOS

RIOBAMBA-ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

.....
Dra. Sarita Betancourt O.

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que la investigación titulada “PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA LOS USUARIOS CON CAPACIDADES MENTALES ESPECIALES. FUNDACIÓN PROTECCIÓN Y DESCANSO. CIUDAD DE RIOBAMBA, 2011”; de responsabilidad de la señorita Paola Carina Granizo Ramos, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Sarita Betancourt O.

DIRECTOR DE TESIS

.....

Lcdo. Juan Carlos Salazar Y.

MIEMBRO DE TESIS

.....

Riobamba, 01 de Abril del 2013

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, quienes me han brindado sus conocimientos para formarme como una profesional.

Reitero mi agradecimiento a la Dra. Sarita Betancourt, Directora de Tesis, al Lcdo. Juan Carlos Salazar, Miembro de Tesis; los mismos que me brindaron sus conocimientos en el desarrollo de esta propuesta la cual culminó llenando todas mis expectativas.

A mis profesores quienes fomentaron y afianzaron gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno reconocimiento a la Fundación Protección y Descanso de la Ciudad de Riobamba, la cual me abrió sus puertas para poder desarrollar la presente investigación.

DEDICATORIA

Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres Rocío y Jaime, por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

Mi madre Rocío Ramos, por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaste. Mamá gracias por darme una carrera para mi futuro, todo esto te lo debo a ti.

Mis abuelos Lucía y Arturo, por quererme y apoyarme siempre, esto también se lo debo a ustedes.

Mis hermanos, Lizbeth, Edison, Mariela, Patricia, Guillermo y Fabián por estar conmigo y apoyarme siempre, los quiero mucho.

Finalmente quiero dedicar a una persona excepcional como lo es Whympers Martínez, gracias amor por brindarme su apoyo incondicional y ha hecho suyos mis preocupaciones y problemas. Gracias por su amor, paciencia y comprensión.

RESUMEN

Investigación de tipo descriptiva transversal que trata acerca de una Propuesta Gastronómica para usuarios con Capacidades Mentales Especiales, de la fundación Protección y Descanso en Riobamba. Intervinieron 28 pacientes con Autismo, Síndrome de Down, Parálisis Cerebral y Retardo Mental respectivamente, todos con limitación intelectual grado 1.

Se elaboraron dos tipos de menús unos con características de dietas normales, para aquellos con Síndrome de Down, Parálisis Cerebral y Retardo Mental y otros para Autistas debido a alteraciones fisiopatologías propias de este síndrome. La propuesta gastronómica fue evaluada mediante una escala hedónica que consideró tres alternativas de preferencia en función de la limitación intelectual de los pacientes (me gusta, me disgusta, no me gusta ni me disgusta). El 93% de pacientes respondieron gustarles los menús normales, en el grupo de pacientes autistas se logró una aceptación del 100% con la alternativa me gusta.

Se recomienda el trabajo conjuntamente de profesionales gastronómicos y nutricionistas, para poder afianzar y alcanzar una alimentación de calidad siendo que este grupo de personas son vulnerables dentro de la sociedad.

ABSTRACT

This transversal descriptive research is a Gastronomic Proposal for users with Special Mental Abilities in the Resting and Protection Foundation placed in Riobamba. It involved 28 patients with Autism, Down Syndrome, Cerebral Palsy and Mental Retardation, respectively, all of them with intellectual limitations grade 1.

Two types of menu with normal diet characteristics were developed for those with Down Syndrome, Cerebral Palsy and Mental Retardation, and others for the Autistics due to pathophysiological characteristic of this syndrome. This gastronomic proposal was evaluated using a hedonic scale; it preferably considered three alternatives depending on the patient's intellectual limitations (I like, I dislike, I don't like, neither I dislike). 93 percent of the patients answered that they like normal menus; in the group of Autism patients, 100 percent had the acceptance of liking the menus.

It is recommended this research to be put in practice by the nutritionists and gourmets; they together can strengthen and achieve quality food, taking into account that these groups of people are vulnerable in society.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Contenido	Página
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	3
A. GENERAL.....	3
B. ESPECÍFICOS.....	3
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	4
A. CAPACIDADES ESPECIALES.....	4
1. Constitución del Ecuador.....	5
a. Personas con discapacidad.....	5
B. ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DOWN?.....	8
1. Genética.....	9
2. Trisomía libre.....	10
3. Cuadro clínico.....	11
4. Alteraciones gastrointestinales.....	14
5. ¿Qué aspecto presenta una persona con SD?.....	16
6. ¿Qué tan grave es la discapacidad intelectual?.....	16
7. Nutrición y desarrollo en el SD.....	17
8. Carencias nutricionales habituales en el SD.....	20
9. Grupos de alimentos.....	21
a. Lácteos.....	21
b. Harinas.....	21
c. Carnes, Pescados y Huevos.....	21

d. Vegetales, Legumbres y Frutas.....	22
e. Grasas.....	22
f. Azúcares e Hidratos de Carbono.....	22
10. Discapacidad intelectual.....	22
C. ¿QUÉ ES EL RETRASO MENTAL?.....	23
1. As de retraso mental.....	23
2. Diagnóstico.....	24
3. Tratamiento.....	25
4. Los Cuatro grados del Retraso Mental.....	26
a. Retraso Mental leve (o ligero).....	26
b. Retraso Mental moderado.....	27
c. Retraso Mental grave (o severo).....	29
d. Retraso Mental profundo.....	29
1) Retraso mental de gravedad no especificada.....	30
D. ¿QUÉ ES EL AUTISMO?.....	31
1. Incidencia.....	32
2. Dietas especiales.....	33
3. Grados que se presentan dentro del Autismo.....	34
a. Trastorno Autista (TA – 1er. Grado).....	34
b. Autismo Regresivo (AR – 2ª Grado).....	35
c. Autismo de alto funcionamiento (AAF – 3ª Grado).....	36
E. ¿QUÉ ES PARÁLISIS CEREBRAL?.....	37
1. Definición.....	38

2. La topografía corporal.....	39
3. Clases de Parálisis Cerebral.....	40
a. Parálisis Cerebral Espástica.....	41
b. Parálisis Cerebral Atetoide.....	41
c. Parálisis Cerebral Atáxica.....	41
F. CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ.....	42
1. Necesidades de Nutrientes.....	42
a. Requerimientos energéticos.....	43
b. Requerimientos proteicos.....	43
c. Requerimientos de carbohidratos.....	44
d. Requerimientos lipídicos.....	44
e. Requerimientos minerales.....	45
G. PREPARACIONES Y ALIMENTOS PARA EL MENÚ.....	45
1. Los Alimentos.....	45
a. Definición y clasificación.....	45
1) Alimentos naturales simples.....	46
2) Alimentos naturales complejos.....	46
i. Alimentos proteínicos.....	47
ii. Alimentos ricos en grasas.....	47
iii. Alimentos ricos en hidratos de carbono.....	47
iiii. Alimentos ricos en sales minerales y vitaminas.....	47
H. FUNDACIÓN PROTECCIÓN Y DESCANSO.....	47
IV. METODOLOGÍA.....	49

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	49
B. VARIABLES.....	49
1. Identificación.....	49
2. Definición.....	50
3. Operacionalización.....	51
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO.....	52
D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.....	52
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	53
1. Plan para la recolección de información.....	53
2. Plan de procesamientos de la información.....	55
3. Desarrollo de la investigación.....	55
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	56
VI. CONCLUSIONES.....	115
VII. RECOMENDACIONES.....	116
VIII. RESUMEN.....	
SUMMARY.....	
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	117
X. ANEXOS.....	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla	Página
Tabla Nº 1 CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME DE DOWN.....	13
Tabla Nº 2 POBLACIÓN.....	53
Tabla Nº 3 RANGO DE EDADES.....	56
Tabla Nº 4 GÉNERO.....	57
Tabla Nº 5 GRADOS DE LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	58
Tabla Nº 6 CRUCES DE VARIABLES EDAD Y GÉNERO.....	66
Tabla Nº 7 CRUCES DE VARIABLES EDAD Y LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	67
Tabla Nº 8 CRUCES DE VARIABLES GÉNERO Y LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	Página
Gráfico N° 1 RANGO DE EDADES.....	56
Gráfico N° 2 GÉNERO.....	57
Gráfico N° 3 GRADOS DE LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	58
Gráfico N° 4 SOPAS: CREMA DE ESPINACA.....	60
Gráfico N° 5 SOPAS: SOPA DE FIDEO CON BRÓCOLI.....	60
Gráfico N° 6 SOPAS: SOPA DE ZUQUINI CON QUESO.....	60
Gráfico N° 7 PLATOS FUERTES: POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES.....	61
Gráfico N° 8 POLLO EN SALSA BBQ.....	61
Gráfico N° 9 SOPAS: LOCRO DE ESPINACA.....	63
Gráfico N° 10 SOPAS: CREMA DE TOMATE RIÑÓN.....	63
Gráfico N° 11 SOPAS: SOPA DE TRIGO PERLADO.....	63
Gráfico N° 12 PLÁTOS FUERTES: SECO DE CHIVO.....	64
Gráfico N° 13 PLÁTOS FUERTES: TORTILLA DE VEGETALES.....	64
Gráfico N° 14 PLÁTOS FUERTES: CORVINA A LA PLANCHA.....	65
Gráfico N° 15 PLÁTOS FUERTES: ARROZ CON SARDINA FRITA.....	65
Gráfico N° 16 CRUCES DE VARIABLES: EDAD Y GÉNERO.....	66
Gráfico N° 17 CRUCES DE VARIABLES: EDAD Y LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	67
Gráfico N° 18 CRUCES DE VARIABLES: GÉNERO Y LIMITACIÓN INTELECTUAL.....	69

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo	Página
ANEXO 1	
Ficha de información de cada paciente de la Fundación.....	119
ANEXO 2	
Frecuencia del consumo de alimentos.....	121
ANEXO 3	
Aceptación de la propuesta gastronómica.....	125

I. INTRODUCCIÓN

La alimentación en el ser humano es parte primordial para que éste tenga un correcto desenvolvimiento en la sociedad, el hombre a través del tiempo ha ido mejorando su estilo de vida; cuando de alimentarse se trata.

El campo de la gastronomía a nivel mundial ha sufrido grandes cambios en lo que respecta al interés de los chefs; este interés ha hecho que los profesionales establezcan menús para cada día de la semana, los mismos que deberán deleitar el paladar de los clientes.

Al diseñar menús se debe tener presente a qué tipo de población van dirigidos, como es el caso de la presente investigación que está orientada hacia personas con capacidades mentales especiales, que requieren una alimentación adecuada.

De manera puntual el problema queda definido de la siguiente manera: ¿Cuál es el ciclo de menús idóneo gastronómicamente adecuado para personas con capacidades mentales especiales de la fundación Protección y Descanso de la ciudad de Riobamba?

En la actualidad instituciones de apoyo tales como la Fundación Protección y Descanso de la ciudad de Riobamba se han visto en la necesidad de pedir y/o sugerir un asesoramiento para la planificación y elaboración de menús diarios con

cierta complejidad gastronómica para personas con capacidades mentales especiales.

Estas personas tienen limitaciones en cuanto a la conciencia sobre la cantidad y calidad de alimentos que ingieren en su dieta cotidiana, además su motricidad no les permite la ingesta de ciertos alimentos ya que podrían causarles algún peligro; todo esto ha determinado el acceso a menús monótonos que a no dudarlo afectarían su estado de salud.

Para el desarrollo de esta investigación y propuesta, se elaboró un ciclo de menús, los cuales contienen alimentos con alto valor nutritivo y biológico, adecuados a las capacidades mentales especiales y a los recursos económicos con que se cuenta para la alimentación de estas personas.

Además de la elaboración del ciclo de menús con sus respectivas recetas estándar, se midió el nivel de aceptación de dichos platos.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Elaborar una propuesta gastronómica para personas con capacidades mentales especiales de la fundación Protección y Descanso de la ciudad de Riobamba, 2011.

B. ESPECÍFICOS

- Caracterizar al grupo de estudio y establecer la existencia de patologías asociadas a las capacidades mentales especiales.
- Determinar el tipo y frecuencia de consumo de alimentos.
- Realizar recetas estándar y determinar el costo de las preparaciones.
- Conocer la aceptabilidad de los menús propuestos para dicha entidad.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. CAPACIDADES ESPECIALES

Se considera persona con capacidades diferentes a todo ser humano que presente temporal o permanentemente una limitación, pérdida o disminución de sus facultades físicas, intelectuales o sensoriales, para realizar sus actividades connaturales.

Se reconoce que las personas con capacidades diferentes, sufren marginación y discriminación, no sólo por parte de la sociedad, sino también a veces de su familia, lo que las orilla a tener además de un problema físico, una baja autoestima. El último Censo de Población y Vivienda, muestra que en la entidad existen poco más de 56 mil personas que presentan algún tipo de discapacidad permanente o de largo plazo, que representa casi el 2 por ciento de la población total estatal, destacando el 48 por ciento con discapacidad neuromotora, el 19.1 visual y las auditivas e intelectuales con poco más del 14 por ciento cada una. En este marco, si una democracia bien entendida tiene como objetivo fundamental igualar condiciones para que todos puedan participar en la vida común, es innegable que el poder público debe formular y aplicar programas, recursos, políticas y acciones orientados a atemperar las desigualdades físicas o morales de la discapacidad y lograr que ésta se convierta en capacidad.

1. Constitución del Ecuador

a. Personas con discapacidad

Art. 47.- El Estado garantizará políticas de prevención de las discapacidades y, de manera conjunta con la sociedad y la familia, procurará la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración social.

Se reconoce a las personas con discapacidad, los derechos a:

1. La atención especializada en las entidades públicas y privadas que presten servicios de salud para sus necesidades específicas, que incluirá la provisión de medicamentos de forma gratuita, en particular para aquellas personas que requieran tratamiento de por vida.
2. La rehabilitación integral y la asistencia permanente, que incluirán las correspondientes ayudas técnicas.
3. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
4. Exenciones en el régimen tributario.
5. El trabajo en condiciones de igualdad de oportunidades, que fomente sus capacidades y potencialidades, a través de políticas que permitan su incorporación en entidades públicas y privadas.
6. Una vivienda adecuada, con facilidades de acceso y condiciones necesarias para atender su discapacidad y para procurar el mayor grado de autonomía en su vida cotidiana. Las personas con discapacidad que no puedan ser atendidas por

sus familiares durante el día, o que no tengan donde residir de forma permanente, dispondrán de centros de acogida para su albergue.

7. Una educación que desarrolle sus potencialidades y habilidades para su integración y participación en igualdad de condiciones. Se garantizará su educación dentro de la educación regular. Los planteles regulares incorporarán trato diferenciado y los de atención especial la educación especializada. Los establecimientos educativos cumplirán normas de accesibilidad para personas con discapacidad e implementarán un sistema de becas que responda a las condiciones económicas de este grupo.

8. La educación especializada para las personas con discapacidad intelectual y el fomento de sus capacidades mediante la creación de centros educativos y programas de enseñanza específicos

9. La atención psicológica gratuita para las personas con discapacidad y sus familias, en particular en caso de discapacidad intelectual.

10. El acceso de manera adecuada a todos los bienes y servicios. Se eliminarán las barreras arquitectónicas.

11. El acceso a mecanismos, medios y formas alternativas de comunicación, entre ellos el lenguaje de señas para personas sordas, el oralismo y el sistema braille.

Art. 48.- El Estado adoptará a favor de las personas con discapacidad medidas que aseguren:

1. La inclusión social, mediante planes y programas estatales y privados coordinados, que fomenten su participación política, social, cultural, educativa y económica.
2. La obtención de créditos y rebajas o exoneraciones tributarias que les permita iniciar y mantener actividades productivas, y la obtención de becas de estudio en todos los niveles de educación.
3. El desarrollo de programas y políticas dirigidas a fomentar su esparcimiento y descanso.
4. La participación política, que asegurará su representación, de acuerdo con la ley.
5. El establecimiento de programas especializados para la atención integral de las personas con discapacidad severa y profunda, con el fin de alcanzar el máximo desarrollo de su personalidad, el fomento de su autonomía y la disminución de la dependencia.
6. El incentivo y apoyo para proyectos productivos a favor de los familiares de las personas con discapacidad severa.
7. La garantía del pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad.

La ley sancionará el abandono de estas personas, y los actos que incurran en cualquier forma de abuso, trato inhumano o degradante y discriminación por razón de la discapacidad.

Art. 49.- Las personas y las familias que cuiden a personas con discapacidad que requieran atención permanente serán cubiertas por la Seguridad Social y recibirán capacitación periódica para mejorar la calidad de la atención.

B. ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE DOWN?

El síndrome de Down (SD) es un trastorno genético causado por la presencia de una copia extra del cromosoma 21 (o una parte del mismo), en vez de los dos habituales (trisomía del par 21), caracterizado por la presencia de un grado variable de retraso mental y unos rasgos físicos peculiares que le dan un aspecto reconocible. Es la causa más frecuente de discapacidad psíquica congénita y debe su nombre a John Langdon Haydon Down que fue el primero en describir esta alteración genética en 1866, aunque nunca llegó a descubrir las causas que la producían. En julio de 1958 un joven investigador llamado Jérôme Lejeune descubrió que el síndrome es una alteración en el mencionado par de cromosomas.

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una edad materna superior a los 35 años. Las personas con Síndrome de Down tienen una probabilidad algo superior a la de la población general de padecer algunas patologías, especialmente de corazón, sistema digestivo y sistema endocrino, debido al exceso de proteínas sintetizadas por el cromosoma de más. Los avances actuales en el descifrado del genoma humano están desvelando algunos de los procesos bioquímicos

subyacentes al retraso mental, pero en la actualidad no existe ningún tratamiento farmacológico que haya demostrado mejorar las capacidades intelectuales de estas personas. Las terapias de estimulación precoz y el cambio en la mentalidad de la sociedad, por el contrario, sí están suponiendo un cambio cualitativo positivo en sus expectativas vitales.

1. Genética

Las células del ser humano poseen cada una en su núcleo 23 pares de cromosomas. Cada progenitor aporta a su descendencia la mitad de la información genética, en forma de un cromosoma de cada par. 22 de esos pares se denominan autosomas y el último corresponde a los cromosomas sexuales (X o Y).

Tradicionalmente los pares de cromosomas se describen y nombran en función de su tamaño, del par 1 al 22 (de mayor a menor), más el par de cromosomas sexuales antes mencionado. El cromosoma 21 es el más pequeño, en realidad, por lo que debería ocupar el lugar 22, pero un error en la convención de Denver del año 1960, que asignó el síndrome de Down al par 21 ha perdurado hasta nuestros días, manteniéndose por razones prácticas esta nomenclatura.

El cromosoma 21 contiene aproximadamente el 1% de la información genética de un individuo en algo más de 400 genes, aunque hoy en día sólo se conoce con precisión la función de unos pocos.

2. Trisomía libre

El síndrome de Down se produce por la aparición de un cromosoma más en el par 21 original (tres cromosomas: “trisomía” del par 21) en las células del organismo. La nomenclatura científica para ese exceso cromosómico es 47, XX,+21 o 47, XY,+21; según se trate de una mujer o de un varón, respectivamente. La mayor parte de las personas con este síndrome (95%), deben el exceso cromosómico a un error durante la primera división meiótica (aquella por la que los gametos, óvulos o espermatozoides, pierden la mitad de sus cromosomas) llamándose a esta variante, “trisomía libre” o regular. El error se debe en este caso a una disyunción incompleta del material genético de uno de los progenitores. (En la formación habitual de los gametos el par de cromosomas se separa, de modo que cada progenitor sólo transmite la información de uno de los cromosomas de cada par. Cuando no se produce la disyunción se transmiten ambos cromosomas).

No se conocen con exactitud las causas que originan la disyunción errónea. Como en otros procesos similares se han propuesto hipótesis multifactoriales (exposición ambiental, envejecimiento celular...) sin que se haya conseguido establecer ninguna relación directa entre ningún agente causante y la aparición de la trisomía. El único factor que presenta una asociación estadística estable con el síndrome es la edad materna, lo que parece apoyar las teorías que hacen hincapié en el deterioro del material genético con el paso del tiempo.

En aproximadamente un 15% de los casos el cromosoma extra es transmitido por el espermatozoide y en el 85% restante por el óvulo.

3. Cuadro clínico

El SD es la causa más frecuente de discapacidad psíquica congénita. Representa el 25% de todos los casos de retraso mental. Se trata de un síndrome genético más que de una enfermedad según el modelo clásico, y aunque sí se asocia con frecuencia a algunas patologías, la expresión fenotípica final es muy variada de unas personas a otras. Como rasgos comunes se pueden reseñar su fisonomía peculiar, una hipotonía muscular generalizada, un grado variable de retraso mental y retardo en el crecimiento.

En cuanto al fenotipo han sido descritos más de 100 rasgos peculiares asociados al SD, pudiendo presentarse en un individuo un número muy variable de ellos. De hecho ninguno se considera constante o patognomónico aunque la evaluación conjunta de los que aparecen suele ser suficiente para el diagnóstico.

Algunos de los rasgos más importantes son un perfil facial y occipital planos, braquiocefalia (predominio del diámetro transversal de la cabeza), hendiduras palpebrales oblicuas, diastasis de rectos (laxitud de la musculatura abdominal), raíz nasal deprimida, pliegues epicánticos (pliegue de piel en el canto interno de los ojos), cuello corto y ancho con exceso de pliegue epidérmico nugal,

microdoncia, paladar ojival, clinodactilia del quinto dedo de las manos (crecimiento recurvado hacia el dedo anular), pliegue palmar único, y separación entre el primer y segundo dedo del pie. Las patologías que se asocian con más frecuencia son las cardiopatías congénitas y enfermedades del tracto digestivo (celiaquía, atresia/estenosis esofágica o duodenal, colitis ulcerosa...). Los únicos rasgos presentes en todos los casos son la atonía muscular generalizada (falta de un tono muscular adecuado, lo que dificulta el aprendizaje motriz) y el retraso mental aunque en grados muy variables.¹⁹ Presentan, además, un riesgo superior al de la población general, para el desarrollo de patologías como leucemia (leucemia mieloide aguda), diabetes, hipotiroidismo, miopía, o luxación atloaxoidea (inestabilidad de la articulación entre las dos primeras vértebras, atlas y axis, secundaria a la hipotonía muscular y a la laxitud ligamentosa). Todo esto determina una media de esperanza de vida entre los 50 y los 60 años, aunque este promedio se obtiene de una amplia horquilla interindividual (las malformaciones cardíacas graves o la leucemia, cuando aparecen, pueden ser causa de muerte prematura). El grado de discapacidad intelectual también es muy variable, aunque se admite como hallazgo constante un retraso mental ligero o moderado.

No existe relación alguna entre los rasgos externos y el desarrollo intelectual de la persona con SD.

Tabla No. 1: Características de la Enfermedad

Características	Porcentaje de aparición	Características	Porcentaje de aparición
Retraso mental	100%	Microdoncia total o parcial	60%
Retraso del crecimiento	100%	Puente nasal deprimido	60%
Dermatoglifos atípicos	90%	Clinodactilia del 5º dedo	52%
Diástasis de músculos abdominales	80%	Hernia umbilical	51%
Hiperlaxitud ligamentosa	80%	Cuello corto	50%
Hipotonía	80%	Manos cortas/braquidactilia	50%

Braquiocefalia/región occipital plana	75%	Cardiopatía congénita	45%
Genitales hipotróficos	75%	Pliegue palmar transversal	45%
Hendidura palpebral	75%	Macroglosia	43%
Extremidades cortas	70%	Pliegue epicántico	42%
Paladar ojival	69%	Estrabismo	40%
Oreja redonda de implantación baja	60%	Manchas de Brushfield (iris)	35%

Fuente: www.wikipedia.com/ •eMedicine - Cerebral Palsy : Article by Ari S Zeldin

4. Alteraciones gastrointestinales

La frecuencia de aparición de anomalías o malformaciones digestivas asociadas al SD es muy superior a la esperada en población general: en torno al 10% de las personas con SD presentan alguno de estos trastornos. La lista de anomalías y su

expresión clínica (gravedad con la que se presentan) es muy amplia y variable, pero las que presentan una mayor incidencia son la atresia esofágica, la atresia o estenosis duodenal, las malformaciones anorrectales, el megacolon agangliónico (Enfermedad de Hirschsprung) y la celiaquía. La atresia esofágica consiste en la interrupción de la luz del esófago (este se encuentra “obstruido” por un desarrollo incompleto). El riesgo de aparición en niños con SD es casi 30 veces superior al de la población general, y precisa tratamiento quirúrgico precoz para impedir aspiración de saliva y alimento a la vía aérea y permitir el tránsito adecuado de alimentos hasta el estómago. Un cuadro similar se presenta en la atresia o estenosis duodenal (atresia: obstrucción total, estenosis: obstrucción parcial), pero en este caso en la porción de intestino situada inmediatamente tras el estómago. Puede deberse a una compresión mecánica del páncreas por una anomalía en su desarrollo denominada “páncreas anular”. Esta malformación (la atresia duodenal) aparece hasta en el 8% de los niños recién nacidos con SD. El ano imperforado es la malformación anorrectal más frecuente en niños con SD: se ha descrito una incidencia del 2-3% (es decir, dos o tres de cada cien niños recién nacidos con SD lo presentan), mientras que su aparición en la población general se estima en torno a uno de cada 5.000. Su diagnóstico es clínico y su tratamiento quirúrgico. Otros trastornos relativamente frecuentes son el megacolon, o dilatación excesiva de la porción distal del tracto digestivo por un defecto en la relajación y la enfermedad celíaca (intolerancia digestiva al gluten), que aparecen también con una frecuencia superior a la que se presenta en recién nacidos sin el síndrome.

5. ¿Qué aspecto presenta una persona con síndrome de Down?

Una persona con síndrome de Down puede tener:

- Ojos inclinados hacia arriba
- Orejas pequeñas y ligeramente dobladas en la parte superior
- Boca pequeña, lo que hace que la lengua parezca grande
- Nariz pequeña y achatada en el entrecejo
- Cuello corto
- Manos y pies pequeños
- Baja tonicidad muscular
- Baja estatura en la niñez y adultez.

La mayoría de los niños con síndrome de Down presenta algunas de estas características, pero no todas.

6. ¿Qué tan grave es la discapacidad intelectual?

El grado de discapacidad intelectual varía considerablemente. En la mayoría de las personas afectadas, las discapacidades intelectuales son de leves a moderadas y, con la intervención adecuada, pocos padecerán discapacidades intelectuales graves. No hay manera de predecir el desarrollo mental de un niño con síndrome de Down en función de sus características físicas.

No hay grados que vayan a determinar si tu hijo tendrá un retraso más o menos grande. Las características de tu hijo vendrán determinadas por sus genes, y el ambiente social y de estimulación que le rodee, igual que con el resto de los niños.

Sin embargo, hay tres tipos principales de síndrome de Down. La más probable es la Trisomía 21, la presencia de material genético adicional en el par 21 de cromosomas que resulta de una anomalía en la división celular durante el desarrollo del óvulo o el espermatozoide, o durante la fecundación. Alrededor del 95 por ciento de la gente con SD tiene Trisomía 21.

Alrededor del 4 por ciento tiene Translocación, donde el cromosoma 21 adicional se rompe y se adhiere a otro. Alrededor del 1 por ciento tiene Mosaicismo, en cuyo caso sólo algunas células tienen Trisomía 21.

7. Nutrición y desarrollo en el síndrome de Down

En la mayoría de los casos el niño que nace con Síndrome de Down tiene un sistema inmunológico menos dotado que el de la población general. Por ello, los beneficios que aporta el calostro de la lactancia natural en los primeros días son, entre otros, el inducir la formación de bífido bacterias, favorecedoras de una buena flora intestinal, que protege al bebé de sustancias tóxicas y de gérmenes externos. Este aspecto inmunológico no lo tiene la leche artificial. Paralelamente, la

adecuada composición de la leche materna evita en mayor medida la sobrealimentación del niño, tema crucial en el síndrome de Down y que es bueno tener en consideración, ya desde el principio de la vida.

La composición de la leche materna varía a lo largo de la lactancia y también de cada toma. La primera parte tiene mayor contenido de proteínas y sales minerales y, al final, es mayor la cantidad de grasa, motivo por el que bebé debe acabar totalmente el contenido de la mama, antes de pasarle a la otra, es decir, mamará el tiempo que necesite, sin someterle a un horario rígido, ni forzar una ingesta no deseada.

Por el contrario, la leche artificial, como es lógico, mantiene la misma composición permanentemente, desde el inicio hasta la finalización de la toma. Este diferente comportamiento entre ambos tipos de lactancia se asocia con que se tienda a hiperalimentar a los niños alimentados con biberón.

A partir del primer año, y hasta los tres, el bebé deberá ingerir entre 12 y 15% de las calorías necesarias en forma de proteínas, 30% como grasas (10% saturadas, 10% monoinsaturadas - aceite de oliva - 10% poliinsaturadas, de origen vegetal) y, el resto, como hidratos de carbono.

De las calorías totales que necesita en esta etapa de su vida, el 25% deberán ser administradas en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y otro 30% durante la cena. Cuando inician la etapa escolar, es conveniente tener

conocimiento de lo que comen en el colegio, para compensar posibles deficiencias y complementar su dieta, con los aportes precisos, con los aportes de la merienda y la cena. Este es un período de crecimiento lento y estable, y los niños no tienen tanta necesidad de comer, por lo que es importante no insistir en las comidas para evitar incurrir en la obesidad", afirmó Ruiz Moreno.

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

Si bien todos los nutrientes son necesarios, llamó la atención sobre el calcio, como especialmente importante en este período, por lo que habría que administrar, al menos, medio litro de leche o yogur al día.

A lo largo de la adolescencia las necesidades nutricionales van variando. Desde el punto de vista físico aumenta la grasa corporal, con diferente distribución corporal, según el sexo.

Es muy importante en esta época enfatizar la necesidad de la práctica continua de actividad física, y ello a través de deportes atractivos para el niño, procurando que sean realizados con otros amigos o con la familia, con objeto de hacerlos

agradables para ellos y obviar así la natural tendencia al sedentarismo en chicos y chicas con síndrome de Down. Con esta medida se consigue, por una parte, el control del peso corporal evitando la obesidad y, por otra, mayor estabilidad psíquica y mejor calidad de vida en ellos.

En el adolescente, las necesidades calóricas se reparten de la siguiente manera: 20% como proteínas, 30% como grasa y 50% como carbohidratos. El aporte de calcio, a través de leche o derivados, se vigilará estrechamente, siendo suficiente con 600 ml de lácteos al día.

8. Carencias nutricionales habituales en el síndrome de Down

- Período de recién nacido y lactancia:

Vitamina K, Flúor

Vitamina D Hierro (sobre todo si fuera prematuro)

- De 1 a 3 años de edad:

Flúor

Calcio, fósforo y vitamina C (leche y frutas)

Zinc, ácido fólico, vitamina A y hierro, que se consiguen a través de la ingesta de carne y vegetales.

- De 4 a 12 años

Hierro, (está en carnes y lentejas)

Flúor

Tener siempre presente la administración de los antioxidantes, ya comentados, bien sea a través de los alimentos o mediante preparados farmacológicos por vía oral, en caso de que exista carencia de alguno de ellos.

9. Grupos de alimentos

a. Lácteos: Son proteínas de origen animal y de buena calidad. Contienen todos los aminoácidos esenciales y grasas adecuadas. 125cc leche = 1 yogur = 100gr queso fresco = 30gr queso cremoso (en relación al calcio).

b. Harinas: Tienen muchos hidratos de carbono y pocas proteínas. Pueden derivarse de uno o varios cereales y pueden o no tener gluten (trigo, cebada, centeno, avena).

c. Carnes, Pescados y Huevos: Son ricos en proteínas de alto valor biológico, por tener todos los aminoácidos esenciales.

Es importante considerar que alimentos como vísceras (hígado, sesos, criadillas...) y charcutería (chorizos, salchichón, jamón ibérico...) no son estrictamente

necesarios pues tienen excesiva grasa saturada, ácido úrico, parásitos, colesterol y exceso de sal). 100gr de carne de vacuno = 100gr de pescado = 2 huevos

d. Vegetales, Legumbres y Frutas: Son poco energéticos pero tienen gran cantidad de agua y vitamina C, así como un 1% de fibra por gramo tan necesaria para la defecación.

e. Grasas: Las hay de origen vegetal y de origen animal. Ambas tienen muchas calorías. Las de origen animal son ricas en ácidos grasos saturados y en colesterol.

f. Azúcares e Hidratos de Carbono: Son calorías llamadas vacías, por no ser estructurales, pero aportan energía.

10. Discapacidad intelectual

Cuando los padres preguntan ¿cuál es el grado de síndrome que tiene?, creo que su pregunta apunta hacia el área intelectual. No hay grados en el síndrome de Down.

C. ¿QUÉ ES EL RETRASO MENTAL?

El retraso mental significa que el funcionamiento intelectual es menor de lo normal con limitaciones del funcionamiento adaptativo. El retraso mental se presenta en personas de todas las razas y etnicidades y es el trastorno más frecuente del desarrollo, ya que afecta a aproximadamente un 1% de la población general. Las personas con retraso mental obtienen una puntuación baja en las pruebas de inteligencia (cociente intelectual [CI]), pero los efectos sobre el funcionamiento de la vida diaria dependen de su gravedad y de los deterioros asociados. Los niños con retraso leve (alrededor de un 85% de los que presentan retraso mental) suelen aprender a hablar y llegan a ser independientes para cuidar de sí mismos, a pesar de que su ritmo de desarrollo es más lento de lo normal.

1. As de retraso mental

El retraso mental se debe a muchas causas diferentes, aunque en ocasiones no se identifica una evidente.

- Las causas genéticas incluyen el síndrome de Down, que es consecuencia de poseer un cromosoma 21 adicional, y el síndrome del X frágil, resultado de tener un cromosoma X anómalo.

- Las enfermedades metabólicas son problemas de la degradación o eliminación de algunas sustancias químicas del cuerpo. Por ejemplo, la fenilcetonuria (FCU) es una enfermedad metabólica que origina lesión cerebral y retraso mental a menos que se modifique la dieta para limitar el consumo de una sustancia llamada fenilalanina.
- Durante el embarazo las infecciones aumentan el riesgo de dar a luz un bebé con retraso mental. En el futuro bebé, además de problemas auditivos y visuales, virus como el de la rubéola provocan retraso mental.
- Durante el embarazo el consumo de alcohol puede ser causa del trastorno de espectro de alcoholismo fetal (TEAF). Los niños con TEAF presentan una serie de problemas físicos y retraso mental. Durante el embarazo, el consumo de otras drogas es ocasionalmente causa de retraso mental.
- Otras posibles causas de retraso mental son lesión del cerebro después del nacimiento debido a falta de oxígeno, traumatismo físico o desnutrición

2. Diagnóstico

El Diagnóstico diferencial del retraso mental debe realizarlo personal especializado en el uso de técnicas psicométricas estandarizadas.

Actualmente las técnicas psicométricas más utilizadas y que presentan actualizaciones en sus tabulaciones son:

WISC en niños de escolaridad primaria, y GIPSY en niños de jardín de niños

Otra técnica también factible de usar especialmente en niños con trastornos del lenguaje, dificultades motoras gruesas es el Raven infantil, y en casos severos se puede utilizar Terman Merrill

El WISC o GIPSI evalúan los aspectos cuantitativos (cocientes intelectuales) y cualitativos (edades de desarrollo intelectual equivalentes y funciones intelectuales); en dos áreas verbal y ejecutivo –concreto

Los datos que aportan estas técnicas son útiles para la conformación de grupos de trabajo, agrupando cocientes intelectuales y edades cronológicas y, dentro de estos, clasificar las edades mentales y las áreas de mayor compromiso; facilita de este modo la implementación de tareas específicas y pautadas, en el ámbito escolar.

3. Tratamiento

Sólo pueden prevenirse algunos tipos de retraso mental. Para algunos síndromes caracterizados por este problema, las pruebas genéticas realizadas antes de la concepción ayudan a los futuros padres a conocer sus probabilidades de transmitir

determinados genes a su descendencia. El hecho de que el padre o la madre sea portador de un gen concreto asociado a retraso mental no significa necesariamente que el bebé nacerá con este problema. Hablar con un consejero genético ayudará a los padres a tomar decisiones sobre crear una familia y someterse a exámenes adicionales.

- Manténgase al corriente de las vacunaciones (las suyas y las de sus hijos).
- Durante el embarazo siga una dieta nutritiva y equilibrada. Tome un complejo multivitamínico y acuda a todas las visitas prenatales con su ginecólogo.
- Si está embarazada o desea concebir, no consuma alcohol ni drogas.
- Si tiene antecedentes familiares de enfermedad genética, obtenga consejo genético.
- Si sus hijos participan en deportes como ciclismo o patinaje, oblíguelos a llevar casco.

4. Los Cuatro grados del Retraso Mental

La gravedad del retraso mental pueden especificarse cuatro grados de intensidad, de acuerdo con el nivel de insuficiencia intelectual entre ellos están:

a. Retraso Mental leve (o ligero)

Este retraso se caracteriza en que el CI se sitúa entre 50-55 y aproximadamente

70. El retraso mental leve es equivalente en líneas generales a lo que se considera en la categoría pedagógica como «educable».

Consideradas en su conjunto, tales personas suelen desarrollar habilidades sociales y de comunicación durante los años preescolares (0-5 años de edad), tienen insuficiencias mínimas en las áreas sensoriomotoras y con frecuencia no son distinguibles de otros niños sin retraso mental hasta edades posteriores. Durante los últimos años de su adolescencia, pueden adquirir conocimientos académicos que les sitúan aproximadamente en un sexto curso de enseñanza básica.

Durante su vida adulta, acostumbran adquirir habilidades sociales y laborales adecuadas para una autonomía mínima, pero pueden necesitar supervisión, orientación y asistencia, especialmente en situaciones de estrés social o económico desusado. Contando con apoyos adecuados, los sujetos con retraso mental leve acostumbran a vivir satisfactoriamente en la comunidad, sea independientemente, sea en establecimientos supervisados.

b. Retraso Mental moderado

Este retraso se caracteriza en que el CI se sitúa entre 35-40 y 50-55 aproximadamente 70.

El retraso mental moderado equivale aproximadamente a la categoría pedagógica de adiestrable. No debería utilizarse este término anticuado, porque implica erróneamente que las personas con retraso mental moderado no pueden beneficiarse de programas pedagógicos.

La mayoría de los individuos con este nivel de retraso mental adquieren habilidades de comunicación durante los primeros años de la niñez. Pueden aprovecharse de una formación laboral y, con supervisión moderada, atender a su propio cuidado personal. También pueden beneficiarse de adiestramiento en habilidades sociales y laborales, pero es improbable que progresen más allá de un segundo nivel en materias escolares. Pueden aprender a trasladarse independientemente por lugares que les son familiares.

Durante la adolescencia, sus dificultades para reconocer las convenciones sociales pueden interferir las relaciones con otros muchachos o muchachas.

Alcanzada la etapa adulta, en su mayoría son capaces de realizar trabajos no cualificados o semicualificados, siempre con supervisión, en talleres protegidos o en el mercado general del trabajo. Se adaptan bien a la vida en comunidad, usualmente en instituciones con supervisión.

c. Retraso Mental grave (o severo)

Este retraso se caracteriza en que el CI se sitúa entre 20-25 y 35-40. Los sujetos con este retraso adquieren un lenguaje comunicativo escaso o nulo durante los primeros años de la niñez.

Durante la edad escolar pueden aprender a hablar y pueden ser adiestrados en habilidades elementales de cuidado personal. Se benefician sólo limitadamente de la enseñanza de materias preacadémicas como la familiaridad con el alfabeto y el cálculo simple, pero pueden dominar ciertas habilidades como el aprendizaje de la lectura global de algunas palabras imprescindibles para la supervivencia. En los años adultos pueden ser capaces de realizar tareas simples estrechamente supervisados en instituciones. En su mayoría se adaptan bien a la vida en la comunidad, sea en hogares colectivos o con sus familias, a no ser que sufran alguna discapacidad asociada que requiera cuidados especializados o cualquier otro tipo de asistencia.

d. Retraso Mental profundo.

Este retraso se caracteriza en que el CI es inferior a 20 o 25. La mayoría de los individuos con este diagnóstico presentan una enfermedad neurológica identificada que explica su retraso mental.

Durante los primeros años de la niñez desarrollan considerables alteraciones del funcionamiento sensoriomotor. Puede predecirse un desarrollo óptimo en un ambiente altamente estructurado con ayudas y supervisión constantes, así como con una relación individualizada con el educador. El desarrollo motor y las habilidades para la comunicación y el cuidado personal pueden mejorar si se les somete a un adiestramiento adecuado. Algunos de ellos llegan a realizar tareas simples en instituciones protegidas y estrechamente supervisados.

1) Retraso mental de gravedad no especificada

Retraso mental de gravedad no especificada, es una categoría que puede utilizarse cuando exista una clara presunción de retraso mental, pero no sea posible verificar la inteligencia del sujeto mediante los test usuales. El diagnóstico de retraso mental, de gravedad no especificada, debe utilizarse cuando exista una clara presunción de retraso mental, pero la persona en cuestión no puede ser evaluada satisfactoriamente mediante los test de inteligencia usuales.

Éste puede ser el caso de ciertos niños, adolescentes o adultos con excesivas insuficiencias o falta de cooperación, lo que impide que sean evaluados.

En general, cuanto menor es la edad, tanto más difícil es evaluar la presencia de

retraso mental excepto en los sujetos con afectación profunda. Sin embargo, es de vital importancia evaluar al niño si existen serios problemas de aprendizaje.

D. ¿QUÉ ES EL AUTISMO?

El espectro de trastornos del autismo se caracterizan por graves déficits del desarrollo, permanente y profundo. Afecta a la socialización, la comunicación, imaginación, planificación, reciprocidad emocional y conductas repetitivas o inusuales. Los síntomas, en general, son la incapacidad de interacción social, el aislamiento y las estereotipias (movimientos incontrolados de alguna extremidad, generalmente las manos). Con el tiempo, la frecuencia de estos trastornos aumenta (las actuales tasas de incidencia son de alrededor 60 casos por cada 10.000 niños).

Debido a este aumento, la vigilancia y evaluación de estrategias para la identificación temprana, podría permitir un tratamiento precoz y mejorar los resultados.

Su origen obedece a una anomalía en las conexiones neuronales que es atribuible, con frecuencia, a mutaciones genéticas. Sin embargo, este componente genético no siempre está presente, ya que se ha observado que los trastornos que sufre una persona autista pueden tener un componente multifactorial; dado que se ha descrito la implicación de varios factores de riesgo que actúan juntos. Los

genes que afectan a la maduración sináptica están implicados en el desarrollo de estos trastornos, dando lugar a teorías neurobiológicas que determinan que el origen del autismo se centra en la conectividad y en los efectos neuronales fruto de la expresión génica. Hay varios tratamientos, pero no todos ellos se han estudiado adecuadamente. Las mejoras en las estrategias para la identificación temprana de la enfermedad utilizando, tanto las características fenotípicas como los marcadores biológicos (por ejemplo, cambios, electrofisiológicas) podrán mejorar la efectividad de los tratamientos actuales.

El bebé autista puede pasar desapercibido hasta el cuarto mes de vida; a partir de ahí, la evolución lingüística queda estancada, no hay reciprocidad con el interlocutor, no aparecen las primeras conductas de comunicación intencionadas (miradas, echar los brazos, señalar...).

1. Incidencia

Se estima que el autismo afecta a cuatro de cada 10.000 personas, dependiendo del criterio de diagnóstico usado. En Estados Unidos, por cada 150 niños uno es diagnosticado con autismo. En el estado de Oregon se diagnostica que por cada 88 niños 1 sufre de autismo. Se cree que la incidencia está en aumento, pero no está claro si eso se debe a un aumento real de casos o simplemente a un mayor número de diagnósticos. El autismo afecta cuatro veces más a los hombres que a las mujeres, y se puede encontrar en todo el mundo, sin importar etnia o cultura.

El autismo varía grandemente en severidad. Los casos más severos se caracterizan por una completa ausencia del habla de por vida y comportamientos extremadamente repetitivos, inusuales, autodañinos y agresivos. Este comportamiento puede persistir durante mucho tiempo y es muy difícil de cambiar, siendo un reto enorme para aquéllos que deben convivir, tratar y educar a estas personas. Las formas más leves de autismo (típicamente autismo de alto rendimiento) pueden ser casi imperceptibles y suelen confundirse con timidez, falta de atención y excentricidad.

Cabe notar que una persona autista puede ser de alto funcionamiento en ciertas áreas y de bajo funcionamiento en otras. Por ejemplo, existen personas autistas que carecen de habla pero pueden comunicarse por escrito muy elocuentemente.

2. Dietas especiales

Se descubrió empíricamente que un régimen sin gluten o caseína puede mejorar significativamente la calidad de vida de algunos pacientes. Los productos necesarios para el sistema son inaccesibles y caros. Se trata de un protocolo específico de atención para informar al médico de la intolerancia al gluten. Aunque los padres dijeron que habían observado mejoras significativas a través de este sistema, esta mejora todavía no está confirmado por la mayoría de los profesionales que intervienen en el apoyo a las personas con autismo. Sin embargo, algunos estudios sugieren que podría ser muy eficaz en algunos casos.

Este enfoque es seguido en los países anglosajones dónde los médicos se reunieron en la DAN! (Defeat Autism Now!) que organiza 2 conferencias al año.

3. Grados que se presentan dentro del Autismo

A partir del trabajo que realiza el Dr. Ángel Riviere, catedrático de la Universidad autónoma de Madrid, lamentablemente fallecido hace algunos años, conocido como el I.D.E.A., Inventario del Espectro Autista, y basado en las Investigacion de Lorna Wing y colaboradores, que detallaron las dimensiones alteradas en el Espectro Autista es que se comienza a hacer una distinción entre los distintos grados que se presentan dentro del Autismo. Esta distinción no se refiere a aspectos específicamente diagnósticos, ni persigue fines de etiquetamiento sino que permite una evaluación adecuada para determinar en que punto del lenguaje, social, cognitivo, académico y otras áreas específicas (analiza 12 áreas), el niño quedo detenido en su Desarrollo. Una descripción general de esas gradaciones es la siguiente.

a. Trastorno Autista (TA - 1er. Grado)

Refiere al grado más profundo del trastorno, conocido como el Trastorno de (Leo) Kanner, quien describió el trastorno por primera vez, en 1941, dándole el Nombre de Autismo Infantil Precoz. Algunas de sus características son:

* Evita mirar a los ojos.

- * Falta del Desarrollo del lenguaje.
- * Tendencia al aislamiento.
- * Movimientos repetitivos recurrentes
- * Ausencia de comunicación Alternativa
- * Aislamiento.

b. Autismo Regresivo (AR – 2° Grado)

(Se denomina Regresivo por la pérdida de capacidades adquiridas)

Refiere a una de las formas más características en que HOY se presenta el Trastorno Autista. Se lo piensa como el PROTOTIPO de la forma más característica que se manifiesta en la actualidad.

No se presenta tan asiduamente como hace algunas décadas, el Autismo profundo sino que se manifiesta un tipo particular del Espectro Autista donde hay un desarrollo, en algunos casos, aparentemente normal y en otros un desarrollo normal hasta aproximadamente los 18 meses (en algunos casos el desarrollo puede ser normal hasta el año, 15 meses) y luego aparece una pérdida de las capacidades que el niño había adquirido, a saber:

- * Pérdida y evitación del Contacto Ocular.
- * Pérdida del lenguaje
- * Perdida del Juego y la Interacción Social.

- * Pérdida de la Comunicación.
- * Aislamiento progresivo
- * Aparecen conductas repetitivas.

c. Autismo de alto funcionamiento (AAF – 3ER. Grado)

Este es un tipo particular de manifestación del Trastorno del Espectro Autista donde sus primeras manifestaciones suelen ser confundidas con Déficit de Atención o trastornos de otro tipo, ya que no se presentan las manifestaciones agudas del trastorno desde el inicio.

Hay lenguaje desarrollado y procesos cognitivos integrados que le pueden permitir en algunos casos, una permanencia en la Escuela Regular sin que se haya descubierto o sin que se hayan manifestado todas las características en el comportamiento.

Se percibe una dificultad para relacionarse con sus iguales y una serie de comportamientos e intereses rutinarios que progresivamente se van transformando hacia características que la mayoría suele sostener como del tipo obsesivas.

Sus principales características son:

- * Lenguaje aparentemente normal
- * Torpeza motora generalizada

- * Aprendizaje casi normal
- * Ideas obsesivas
- * Conductas rutinarias
- * Gran capacidad de memoria
- * Rigidez mental,
- * Falta o dificultades para expresar emociones

E. ¿QUÉ ES PARÁLISIS CEREBRAL?

La parálisis cerebral es un trastorno permanente y no progresivo que afecta a la psicomotricidad del paciente. En un nuevo consenso internacional, se propone como definición: “La parálisis cerebral describe un grupo de trastornos del desarrollo psicomotor, que causan una limitación de la actividad de la persona, atribuida a problemas en el desarrollo cerebral del feto o del niño. Los desórdenes psicomotrices de la parálisis cerebral están a menudo acompañados de problemas sensitivos, cognitivos, de comunicación y percepción, y en algunas ocasiones, de trastornos del comportamiento”. Las lesiones cerebrales de la PC ocurren desde el período fetal hasta la edad de 3 años. Los daños cerebrales después de la edad de 3 años hasta el período adulto pueden manifestarse como PC, pero, por definición, estas lesiones no son PC.

La incidencia de esta condición en países desarrollados es de aproximadamente 2 – 2,5 por cada mil nacimientos. Esta incidencia no ha bajado en los últimos 60 años a pesar de los avances médicos como la monitorización de las constantes

vitales de los fetos. La Parálisis cerebral no tiene cura conocida; la intervención médica aparece como una ayuda. Estos tratamientos para el desarrollo personal del paciente se introducen en su vida diaria hasta su muerte.

La parálisis cerebral es un término que agrupa a diferentes condiciones. Hay que tener en cuenta que no hay dos personas con parálisis cerebral con las mismas características o el mismo diagnóstico. La Parálisis cerebral está dividida en cuatro tipos, que describen los problemas de movilidad que presentan. Esta división refleja el área del cerebro que está dañada. Las cuatro clasificaciones son: Espasticidad, atetoide|Athetoid, Ataxia, Mixta

1. Definición

La parálisis cerebral es un padecimiento que principalmente se caracteriza por la inhabilidad de poder controlar completamente las funciones del sistema motor. Esto puede incluir espasmos o rigidez en los músculos, movimientos involuntarios, y/o trastornos en la postura o movilidad del cuerpo.

La parálisis cerebral no es una enfermedad, no es contagiosa y no es progresiva. Es causada por una lesión a una o más áreas específicas del cerebro y no a los músculos. Esta lesión puede producirse antes, durante o después del nacimiento. Entre 0,1 y 0,2% de los niños padecen alguna forma de parálisis cerebral; en el caso de bebés prematuros o de bajo peso, esta cifra aumenta al 1%.

La parálisis cerebral no es producida por una sola causa, como varicela o rubéola. Más bien, es un grupo de trastornos relacionados entre sí, que tiene causas diferentes. Cuando los médicos tratan de descubrir la causa de la parálisis cerebral en un niño en particular, observan el tipo de parálisis cerebral, el historial médico de la madre y del niño, y el inicio del trastorno. Además los síntomas son tan diferentes de un niño a otro que la clasificación de un niño como "paralítico cerebral" es de escasa información para un ulterior pronóstico, ya que existen casos muy graves y casos muy leves.

2. La topografía corporal

Según la distribución del trastorno neuromuscular o el criterio clasificatorio de topografía, que indica cual es la parte del cuerpo afectada, podemos distinguir entre:

- Hemiplejía: afecta a una de los dos hemicuerpos (derecho o izquierdo)
- Diplejia: mitad inferior más afectada que la superior.
- Cuadriplejia: los cuatro miembros están paralizados.
- Paraplejía: afectación de los miembros inferiores.
- Monoplejia: un único miembro, superior o inferior, afectado.
- Triplejia: tres miembros afectados.

Si bien la bibliografía de cabecera denomina a los trastornos neuromusculares con el sufijo "plejia", no constituyen verdaderas parálisis, ya que en realidad se halla una debilidad de la fuerza por disminución en la conducción del impulso nervioso a placa motora, generando paresia muscular.

3. Clases de Parálisis Cerebral

La Parálisis Cerebral no permite o dificulta los mensajes enviados por el cerebro hacia los músculos dificultando el movimiento de éstos. Hay diversos tipos de Parálisis Cerebral dependiendo de los tipos de órdenes cerebrales que no se producen correctamente. Muchas de las personas afectadas de parálisis cerebral tienen una combinación de dos o más tipos. La Hemiplejia se produce cuando la mitad izquierda o la derecha del cuerpo está afectada por este tipo de parálisis cerebral, mientras que la otra mitad funciona con normalidad.

La Diaplejía afecta a las dos piernas, pero los brazos están bien o ligeramente afectados.

Cuando están afectados los dos brazos y las dos piernas se habla de una Tetraplejia.

La complejidad de la parálisis cerebral y sus efectos varía de una persona a otra, por eso suele ser difícil clasificar y si aprenden a caminar, lo harán con una dificultad, según el tipo de Parálisis Cerebral que padece el niño. Algunos de los

tipos tradicionalmente considerados como más importantes son:

a. Parálisis Cerebral Espástica

Espasticidad significa rigidez; las personas que tienen esta clase de Parálisis Cerebral encuentran mucha dificultad para controlar algunos o todos sus músculos, que tienden a estirarse y debilitarse, y que a menudo son los que sostienen sus brazos, sus piernas o su cabeza.

La Parálisis Cerebral espástica se produce normalmente cuando las células nerviosas de la capa externa del cerebro o corteza, no funcionan correctamente.

b. Parálisis Cerebral Atetoide

Las Personas que sufren este tipo de Parálisis Cerebral tienen unos músculos que cambian rápidamente de flojos a tensos. Sus brazos y sus piernas se mueven de una manera descontrolada, y puede ser difícil entenderles debido a que tienen dificultad para controlar su lengua, la respiración y las cuerdas vocales.

La Parálisis Cerebral atetoide, es el resultado de que la parte central del cerebro no funciona adecuadamente.

c. Parálisis Cerebral Atáxica

La Parálisis Cerebral atáxica hace que las personas que la padecen tengan

dificultades para controlar el equilibrio, y si aprenden a caminar lo harán de una manera bastante inestable.

También son propensos los afectados a tener movimientos en las manos y un hablar tembloroso.

La Parálisis Cerebral atáxica se produce porque el cerebelo, en la base del cerebro, no funciona correctamente.

Quizás todo lo anterior os suena raro, pero cuando conviváis con vuestro hijo paralítico lo comprenderéis perfectamente. Al principio a mis padres les daba miedo no saber como cuidarme. Me llevaron al pediatra que normalmente veía a mis hermanos, y le preguntaron si me llevaban a un médico especializado en Parálisis Cerebral, les contesto que como padres me podían llevar a donde quisieran, pero con mi crecimiento se verían mis partes más afectadas. En realidad les estaba diciendo que la experiencia les diría como ir tratándome y así fue. Los padres tienen una gran capacidad para conocer y ayudar a sus hijos. Sí es cierto que ahora existe una mejor experiencia y disposición para ayudar a los padres primerizos en esta fase inicial.

F. CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

1. Necesidades de Nutrientes

A la hora de plantearse de qué forma los cambios fisiológicos que conlleva tener una capacidad especial, repercuten sobre nuestras necesidades y como debemos

adaptar nuestra alimentación a este proceso, es importante hacer hincapié en que no se trata de cambiar la alimentación de esta u otra forma porque se padece una capacidad especial.

a. Requerimientos energéticos

No está muy documentado que los requerimientos energéticos (**disminución del metabolismo basal**) disminuyan con la edad, especialmente ahora que la actividad es mayor en las personas de edad avanzada. Dietas con un aporte calórico inferior a 1800 Kcal para las mujeres y 2300 Kcal para los hombres, serán probablemente inadecuadas en proteínas y micronutrientes, por lo que deben ser evitadas. Para el cálculo de los requerimientos energéticos se debe tener en cuenta que es necesario mantener un balance energético equilibrado en función de la actividad física y del gasto energético basal (que no ha quedado claramente demostrado que disminuya con la edad).

Además la experiencia ha demostrado que sobre este grupo de población tiene efectos más nocivos la ingesta elevada prevalencia de exceso de peso.

b. Requerimientos proteicos

El mantenimiento del equilibrio nitrogenado es muy importante para el organismo, y marca la pauta para establecer los requerimientos y las raciones de proteínas.

La ración proteica está relacionada con la energética, podría parecer que debido a la reducción de contenido proteico en la masa corporal, las necesidades son menores, pero no es cierta esta premisa. Hay que asegurar el aporte adecuado sobre todo en los portadores de enfermedades crónicas. La recomendación es la habitual 0,75 g/kg de peso/día, al igual que para los adultos. Los estados carenciales en proteínas pueden causar graves trastornos: alteraciones cutáneas, edemas, fatiga etc., que pueden empeorar o alterar el estado de salud de las personas.

c. Requerimientos de carbohidratos

No existen recomendaciones especiales para los carbohidratos por parte de las RDA. La Asociación Americana de Cardiología y Cáncer recomienda aportar en forma de carbohidratos del 55-60% del valor calórico total de la dieta. Un aporte de hasta 200 g diarios de estos nutrientes, es bien tolerado. La disminución de la tolerancia a la glucosa aconseja dietas con alto contenido en carbohidratos complejos y fibra (cereales integrales y verdura), hay que evitar el consumo excesivo de sacarosa y de lactosa, si hay intolerancia.

d. Requerimientos lipídicos

Las grasas deben representar el 30%-35% del total de calorías de la dieta con la relación ácidos grasos saturados/monoinsaturados/poliinsaturados adecuada. No

hay que olvidar que un aporte adecuado de grasas supone cubrir adecuadamente las necesidades de ácidos grasos esenciales (necesarios para formar diferentes metabolitos) y de vitaminas liposolubles.

e. Requerimientos minerales

Son tres los minerales que tienen especial importancia: el calcio, el hierro y el zinc.

Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento:

- **El calcio** con el crecimiento de la masa ósea.
- **El hierro** con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y del muscular.
- **El zinc** con el desarrollo de la masa ósea, muscular. También está relacionado con crecimiento del cabello y uñas.

G. PREPARACIONES Y ALIMENTOS PARA EL MENÚ

1. Los Alimentos

a. Definición y clasificación

El Código Alimentario español define los alimentos como las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados,

que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados en la nutrición humana.

Los alimentos son tan antiguos como la vida misma, pero el hombre, en su evolución, aprendió a transformarlos y conservarlos para satisfacer sus necesidades. Las industrias de alimentos, con la especialización y división de funciones, son las encargadas de elaborar, mezclar, transformar, envasar, conservar y distribuir los alimentos. Los alimentos se pueden clasificar en:

1) Alimentos naturales simples. Son todos aquellos que ofrece la naturaleza sin necesidad de manipulación, salvo los trabajos de siembra, cultivo y recolección, como en el caso de algunos productos vegetales (plátanos, manzanas, peras, verduras, cereales, etc.). También podrían incluirse aquí los alimentos naturales simples como por ejemplo la carne procedente del sacrificio de animales sin que haya sufrido ninguna transformación.

2) Alimentos naturales complejos. Son los resultantes de la transformación de alimentos simples hasta formar otros nuevos (pan, azúcar, aceite, embutidos, mermeladas, etc.). También se clasifican en alimentos de origen vegetal y alimentos de origen animal. Como los alimentos se componen de agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas, atendiendo a su

composición, también se pueden clasificar por el predominio de algunos de esos componentes. Así, tendremos:

- i. Alimentos proteínicos**, como carnes, pescados y huevos.
- ii. Alimentos ricos en grasas**, como mantequilla, margarina, aceites vegetales, etc.
- iii. Alimentos ricos en hidratos de carbono**, como el pan, azúcar, miel, uvas, patatas, etc.
- iiii. Alimentos ricos en sales minerales y vitaminas**, como las verduras, zanahorias, tomates, etc.

El Código Alimentario, para poder estudiarlos mejor, divide los alimentos en: carnes y derivados, aves y caza, pescados y mariscos, huevos y derivados, leche y derivados, hortalizas y verduras, frutas y derivados, edulcorantes naturales y derivados, condimentos y especias, alimentos estimulantes y derivados, conservas animales y vegetales, platos preparados, agua y hielo, helados, bebidas no alcohólicas, y bebidas alcohólicas.

H. FUNDACIÓN PROTECCIÓN Y DESCANSO

La fundación Protección y Descanso es una entidad pública y sin fines de lucro, la cual se fundó el 18 de Diciembre del 2002 acogiendo de esta manera a personas

con capacidades mentales especiales entre las cuales podemos destacar Síndrome de Down, Parálisis Cerebral, Autismo y Retraso Mental.

En la actualidad la Fundación cuenta con un total de 28 personas, que poseen alguna capacidad mental especial; las mismas que por su escaso nivel económico se han visto en la necesidad de acudir a dicha entidad en busca de mejorar su estilo de vida.

Esta institución mantiene el apoyo de un grupo de benefactores, entre los cuales podemos mencionar a la Sra. Teresa Morillo quien se desempeña como Directora de dicha entidad; no se puede dejar de mencionar el apoyo del Gobierno Revolución Ciudadana quien por medio del MIES hace llegar su colaboración.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se realizó en la Fundación Protección y Descanso ubicada en las calles Junín 33-19 entre Mayor Ruíz y Francia, en la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, Ecuador – Sudamérica.

El tiempo que se empleó en dicha investigación estuvo comprendido desde el mes de Abril hasta el mes de Diciembre del año 2011.

B. VARIABLES

1. Identificación

- Características de la Población estudiada
- Consumo de alimentos
- Aceptación de la propuesta gastronómica
- Recetas estándar

2. Definición

- **Características de Población estudiada:** En esta variable se determinó la edad, el género, las limitaciones intelectuales y los requerimientos nutricionales que corresponde a cada persona que fue investigada.
- **Consumo de alimentos:** Se tomó en consideración los tipos de alimentos que con mayor frecuencia fueron utilizados para la dieta diaria de este grupo de personas.
- **Aceptación de la propuesta gastronómica:** Aquí determinamos los alimentos y tipos de preparación, que eran de mayor agrado para este grupo de personas y los que no también.
- **Recetas estándar:** Es el conjunto detallado de fórmulas de preparación de los alimentos y variedad de platos a ser degustados por este grupo de personas.

3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORÍA	ESCALA	INDICADOR
Características de la población estudiada	Edad	Continua	18-23 años 24-29 ≥ 30
	Género	Nominal	Masculino Femenino
	Limitación Intelectual	Nominal	Síndrome de Down Autismo <ul style="list-style-type: none"> - TA (1ª Grado) - AR (2ª Grado) - AAF (3ª Grado) Parálisis Cerebral <ul style="list-style-type: none"> - Espástica - Atetoide - Atáxica Retardo Mental <ul style="list-style-type: none"> - Leve o ligero - Moderado - Grave o severo - Profundo
	Enfermedades asociadas	Nominal	Alergias Diarrea Estreñimiento Sobrepeso y obesidad
Consumo de alimentos	Frecuencia	Continua	Diario Semanal Quincenal
	Tipos de alimentos	Continua	Perecederos y No perecederos Conservas y Enlatados
	Aceptación de la Propuesta Gastronómica	Tipo de preparación	Nominal

Recetas Estándar	Aporte Nutricional	Nominal Continua	Calorías 1250 Proteínas 12% Grasas 28% Carbohidratos 60%
	Costo de los Menús	Continua	1,00 – 1,50 >1,50

Cuadro N° 1.- Operacionalización de variables.

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

Tomando en cuenta las características de este proyecto, el tipo de investigación fue descriptivo de corte transversal. El instrumento que se aplicó fue la encuesta que permitió recoger la información.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

El trabajo de investigación se lo realizó en la Fundación Protección y Descanso en la ciudad de Riobamba.

- **Muestra:** La muestra fue la población total que es de 28 personas.

Tabla N° 2

	<u>POBLACIÓN</u>		
	<u>TOTAL</u>	<u>HOMBRES</u>	<u>MUJERES</u>
<u>FPYD (RIOBAMBA)</u>	28	20	8

Fuente: Población de la Fundación Protección y Descanso.

- **Unidades de observación:** La Fundación Protección y Descanso.

El trabajo de investigación se distribuyó proporcionalmente por la cantidad de personas que forman parte de la Fundación Protección y Descanso.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

1. Plan para la recolección de información

- Las características de la población investigada se obtuvieron a través de entrevistas que se realizaron al personal médico de la institución así como revisando los archivos existentes proporcionados por la Directora de la Fundación.
- El consumo de alimentos se determinó a través de la frecuencia de consumo, datos que proporcionó la persona encargada de la adquisición de alimentos y preparación de los mismos.
- Los alimentos fueron clasificados según su característica, en perecederos y no perecederos, esta información proporcionó la misma persona mencionada anteriormente.

- Se elaboró un ciclo de menús considerando las recomendaciones FAO/OMS/UNU 2004, SEGÚN género y edad, en función de la capacidad mental especial, así las personas con autismo no deben consumir alimentos que contengan caseína y gluten. Con el resto de personas no existe ninguna restricción con respecto a su alimentación, ya que no padecen patologías asociadas ni limitaciones mentales moderadas y/o severas.
- El costo de los platos que comprenderán el ciclo de menús se estableció mediante la elaboración de recetas estándar.
- La aceptación del menú se valoró según la escala hedónica: me gusta, me disgusta y no me gusta ni me disgusta; la misma que se obtuvo de la población investigada a través de un formulario (Anexo 1) y por observación directa del investigador.

2. Plan de procesamientos de la información

- Una vez recolectadas y examinadas las encuestas se analizaron mediante cuadros estadísticos, resaltando preferencias de acuerdo a los objetivos del proyecto.
- Además se usó hojas de cálculo en Excel, programa JMP 5.1 y tablas de frecuencia para presentar la información de una manera gráfica y

actualizarse automáticamente. Las variables edad, género y limitación intelectual; tipo de preparación, se expresaron con gráficos de barras.

- Se realizaron cruces de variables expresadas en tablas de contingencia y se verificó si las diferencias entre variables eran significativas aplicando la prueba χ^2 .

3. Desarrollo de la investigación

Los instrumentos de ayuda fueron las guías de trabajo que me han sido otorgadas a lo largo de la carrera, los cuales me permitieron recoger la información necesaria para el análisis.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

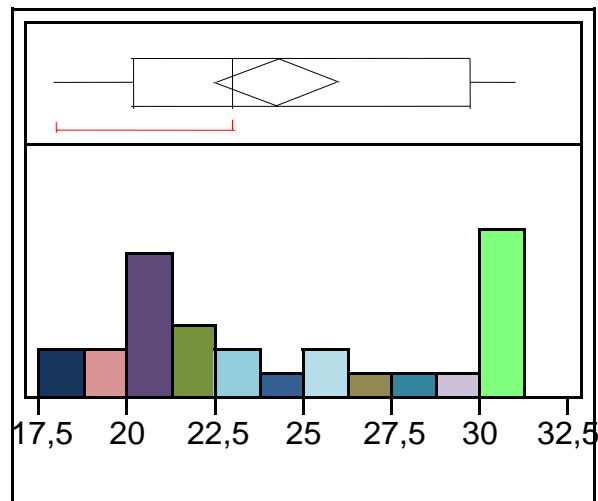
Tabulación de las fichas de información dirigidas a las personas de la fundación (Anexo 1).

Tabla N° 3

RANGO DE EDADES		
EDAD	N ^a	%
18 – 23	15	54,00%
24 – 29	6	21,00%
≥ 30	7	25,00%
TOTAL	28	100,00%

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N° 1



ANÁLISIS

Las edades de la población en estudio presentaron un valor mínimo de 18 años, una edad máxima de 31 años, el promedio fue de 25 años y la mediana de 23 años con una desviación estándar de 4,5. La variable edad tuvo una distribución

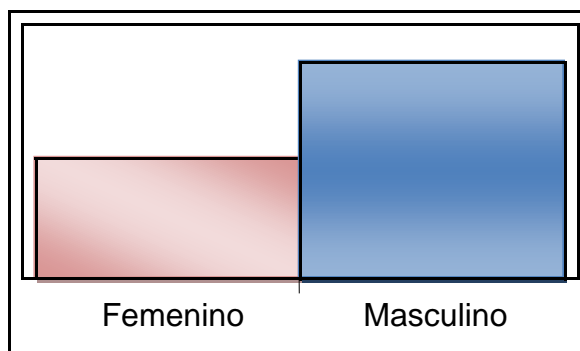
casi simétrica con desvío positivo porque el promedio fue mayor que la mediana, el 50% más compacto se encontró entre las edades de 18 y 23 años.

Tabla N° 4

	GÉNERO	
	N^a	%
FEMENINO	10	36,00%
MASCULINO	18	64,00%
TOTAL	28	100,00%

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N° 2



ANÁLISIS

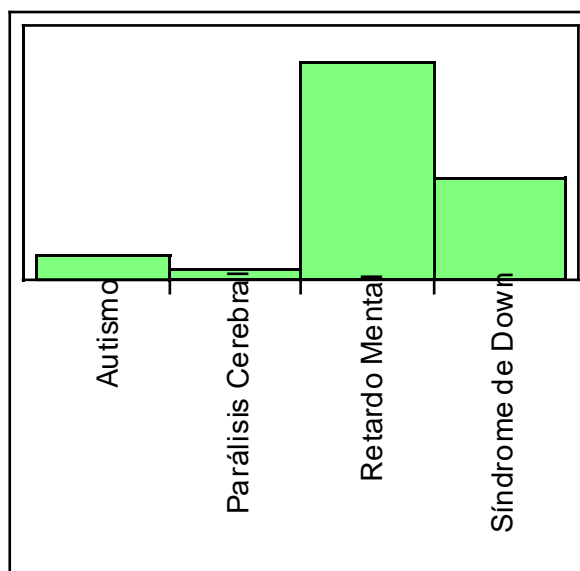
Del grupo estudiado 10 personas corresponden al género femenino con el 36% y 18 al masculino con el 64%.

Tabla N° 5

GRADOS DE LIMITACIÓN INTELECTUAL		
LIMITACIÓN INTELECTUAL	Grado 1	Porcentaje %
SÍNDROME DE DOWN	8	29,00%
PARÁLISIS CEREBRAL	1	4,00%
AUTISMO	2	7,00%
RETARDO MENTAL	17	60,00%
TOTAL	28	100,00%

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N° 3



ANÁLISIS

El 60% de la población estudiada posee Retardo Mental, un 29% padece Síndrome de Down, el 7% Autismo y el 4% Parálisis Cerebral; cabe aclarar que todas las capacidades especiales mentales están en el grado de limitación uno.

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

ANÁLISIS

La posibilidad económica con la que contaba la fundación y la producción de ciertos alimentos en determinadas épocas del año como es el caso de las frutas, determinaron la frecuencia del consumo de sus integrantes. Cabe recalcar que las harinas, panes, leche y derivados, pescados y mariscos no fueron consumidos por el 100% de los pacientes, ya que constituyen los alimentos prohibidos para Autistas. Gran parte de los alimentos se los adquiría y consumía cada quince días, debido a que existía un ciclo de menús.

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA

MENÚS NORMALES

REFRIGERIOS

ANÁLISIS

Al 93% de los pacientes gustaron los refrigerios propuestos en el menú, es importante mencionar que el 7% restante se trató de pacientes que tenían autismo, por lo tanto ellos no degustaron. De esta oferta gastronómica entre las preparaciones brindadas se encontraban: colada de máchica, batido de frutillas, colada de tapioca, peras en almíbar, pristiños, entre otros.

SOPAS

Gráfico N° 4

Crema de espinaca

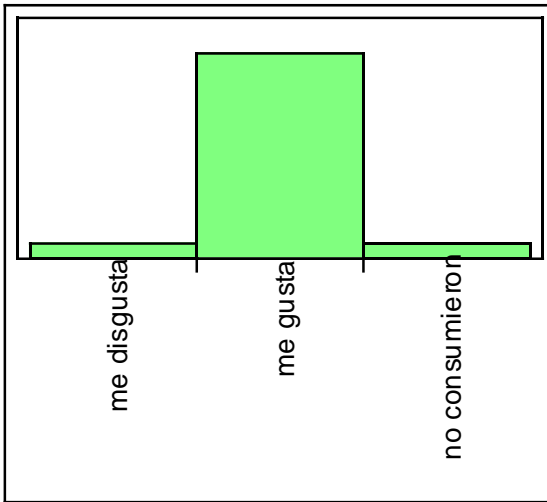


Gráfico N° 5

Sopa de fideo con brócoli

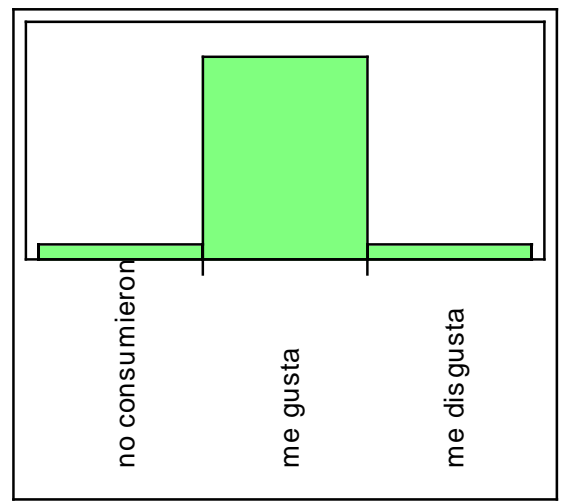
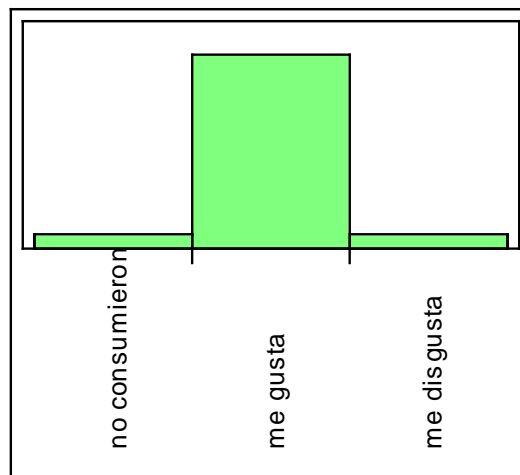


Gráfico N° 6

Sopa de zuquini con queso



ANÁLISIS

Las sopas como la crema de espinaca, sopa de fideo con brócoli y la sopa de zuquini gustó al 86% de los pacientes, no les gustó al 7% y el porcentaje restante (7%) constituyen aquellos que padecen autismo, que no consumieron estas preparaciones. Algunas de las sopas que tuvieron mayor aceptación (93%) fueron: crema de zanahoria, sango de choclo y verde, sopa de vegetales, sopa de zambo con choclo, caldo de bolas de maíz, etc. (Anexo N^a 3)

PLATOS FUERTES

Gráfico N^o 7

Pollo al horno en salsa de champiñones

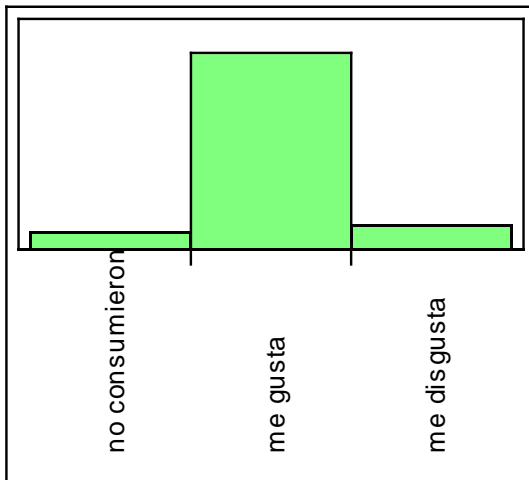
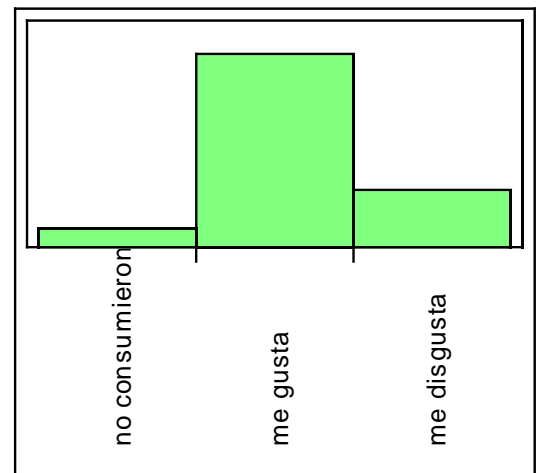


Gráfico N^a 8

Pollo en salsa BBQ



ANÁLISIS

En cuanto a la aceptabilidad de los platos fuertes (Anexo N^a 3), al 82% de pacientes les gustó el pollo al horno en salsa de champiñones, a un porcentaje

mínimo (3%) no les gustó; con el pollo en salsa BBQ ocurrió el mismo comportamiento, es decir a la mayoría (71%) les gustó, mientras que al 21% no. La oferta gastronómica de platos fuertes incluyó: moros de lenteja con carne asada, corvina apanada, tallarín de pollo, arroz con pollo en salsa de mostaza, etc.

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PERSONAS CON AUTISMO REFRIGERIOS

ANÁLISIS

Estos menús han sido adecuados para personas con Autismo, ya que este grupo de pacientes no deben consumir ciertos alimentos como aquellos que contienen caseína y gluten (ver análisis de frecuencia de consumo de alimentos). Con un total del 100% los refrigerios fueron aceptados por cada uno de los pacientes (Anexo N^a 3), entre estos estuvieron: compota de manzana, colada de maracuyá, empanadas de morocho, colada de cauca, arepas, etc.

SOPAS

Gráfico N° 9

Locro de espinaca

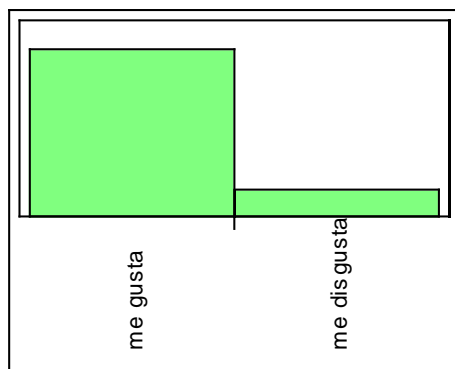


Gráfico N° 10

Crema de tomate riñón

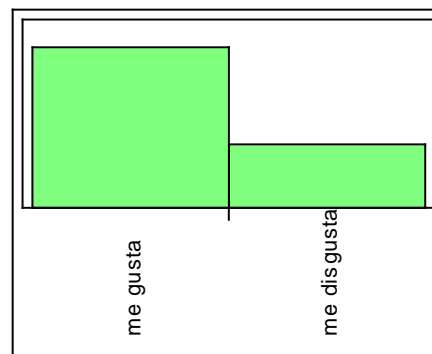
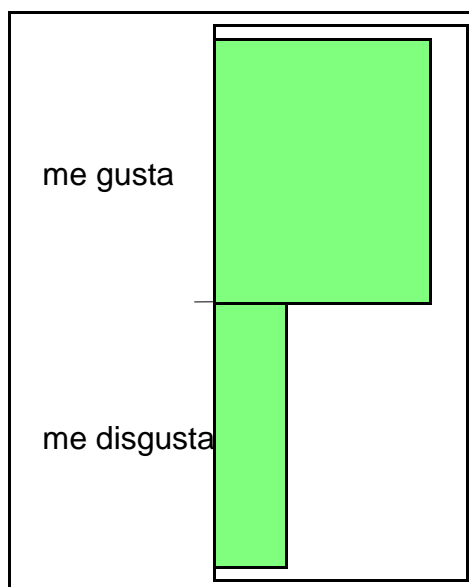


Gráfico N° 11

Sopa de trigo perlado



ANÁLISIS

El locro de espinaca, la crema de tomate riñón y la sopa de trigo perlado gustó a la mayoría de pacientes (86%, 71 y 75% respectivamente), de todas estas, la crema de tomate riñón fue la menos aceptada ya que al 29% no les gustó. La oferta gastronómica de sopas estaba constituida por 10 opciones, las 7 restantes gustó al 100% de pacientes, entre estas estuvieron: consomé al jerez, crema de coliflor, sopa de arveja seca, sopa de mote, etc.

PLATOS FUERTES

Gráfico N° 12

Seco de chivo

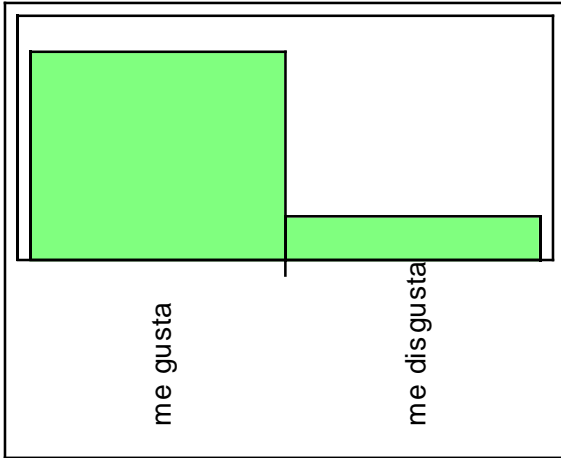


Gráfico N° 13

Tortilla de vegetales

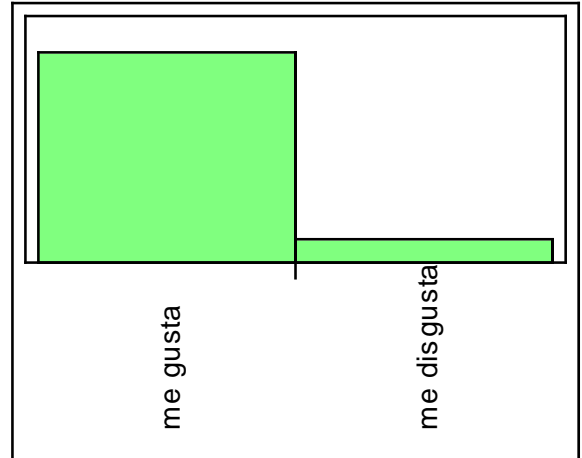


Gráfico N° 14

Corvina a la plancha

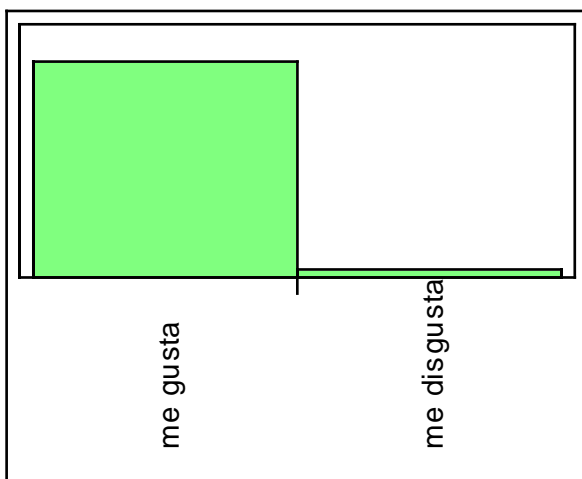
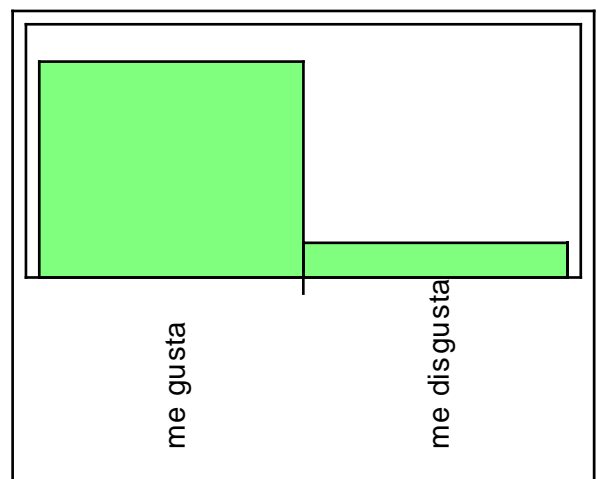


Gráfico N° 15

Arroz con sardina frita



ANÁLISIS

Al 82% de pacientes les gustó el seco de chivo y al 18% no; la tortilla de vegetales gustó al 89% y al 11% no les gustó; la corvina a la plancha tuvo una aceptación en el 96% y un 4% no; al 86% les gustó el arroz con sardina frita y al 14% no les gustó. La mayor parte de platos fuertes fueron aceptados por el 100% de pacientes. Dentro de estos se encuentran: arroz con ensalada de pollo, arroz con chuleta al horno, ceviche de pollo, etc.

CRUCES DE VARIABLES

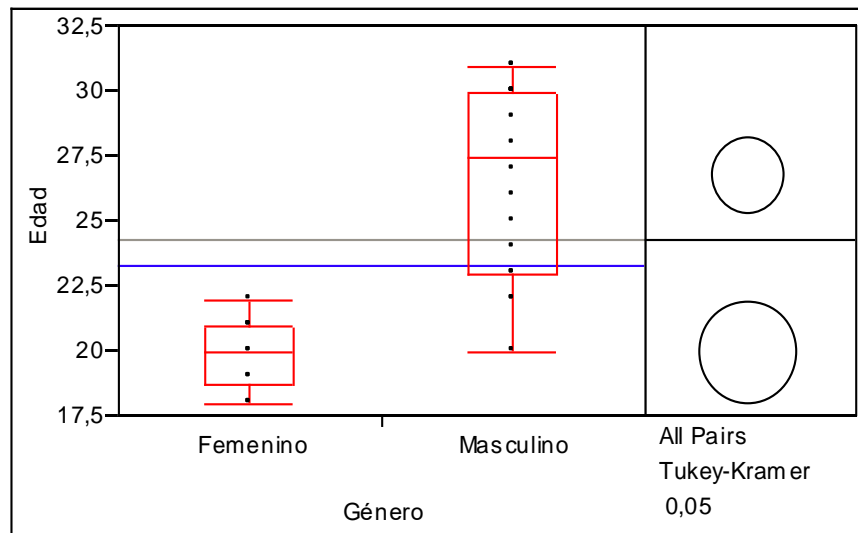
EDAD Y GÈNERO

Tabla N° 6

NIVEL	PROMEDIO	
FEMENINO	10	19,9000
MASCULINO	18	26,7222
	F RATIO	PROB>F
	32,0780	<0,0001

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N° 16



ANÁLISIS

La relación entre la edad y el género de los pacientes presentó diferencias estadísticamente significativas por cuanto el valor de p de la prueba respectiva fue menor de 0,05.

Se encontró un promedio mayor de edad en el género masculino y un promedio menor de edad en el género femenino.

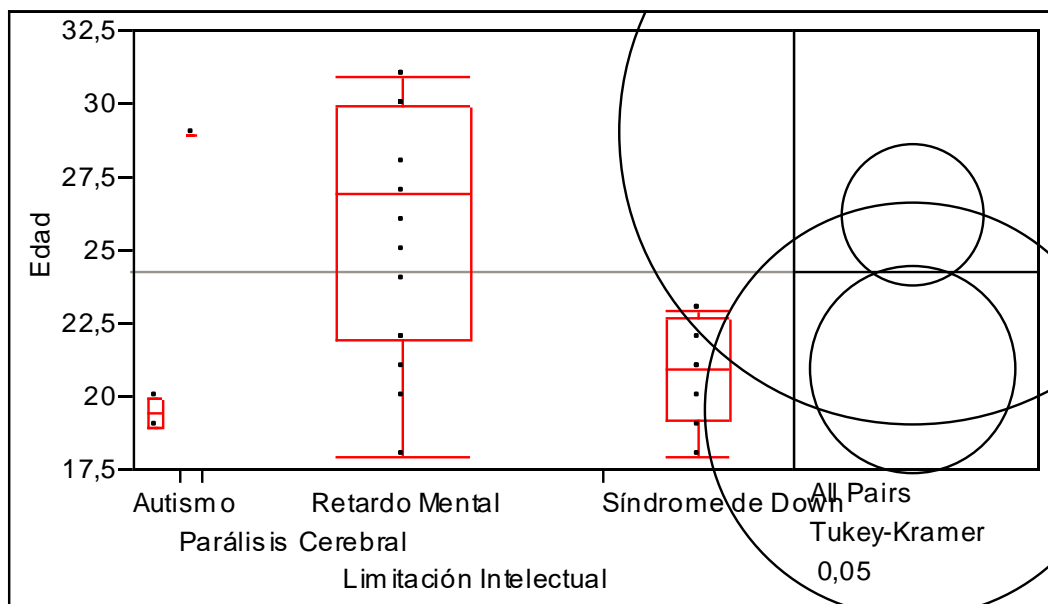
EDAD Y LIMITACIÓN INTELECTUAL

Tabla N^o 7

NIVEL	PROMEDIO		
Parálisis Cerebral	A	B	29,000000
Retardo Mental	A		26,176471
Síndrome de Down		B	20,875000
Autismo	A	B	19,500000
	F Ratio	Prob > F	
	5,5494	0,0049	

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N^o 17



ANÁLISIS

El análisis de la relación entre la edad y la limitación intelectual presentó diferencias estadísticamente significativas por cuanto el valor de p de la prueba respectiva fue menor de 0,05.

La edad se asoció en este grupo con la presencia de Autismo, Parálisis Cerebral, Retardo Mental y Síndrome de Down.

Se encontró un promedio mayor de edad en las personas con Parálisis Cerebral y un promedio menor de edad en las personas con Autismo, Síndrome de Down y Retardo Mental.

GÈNERO Y LIMITACIÒN INTELECTUAL

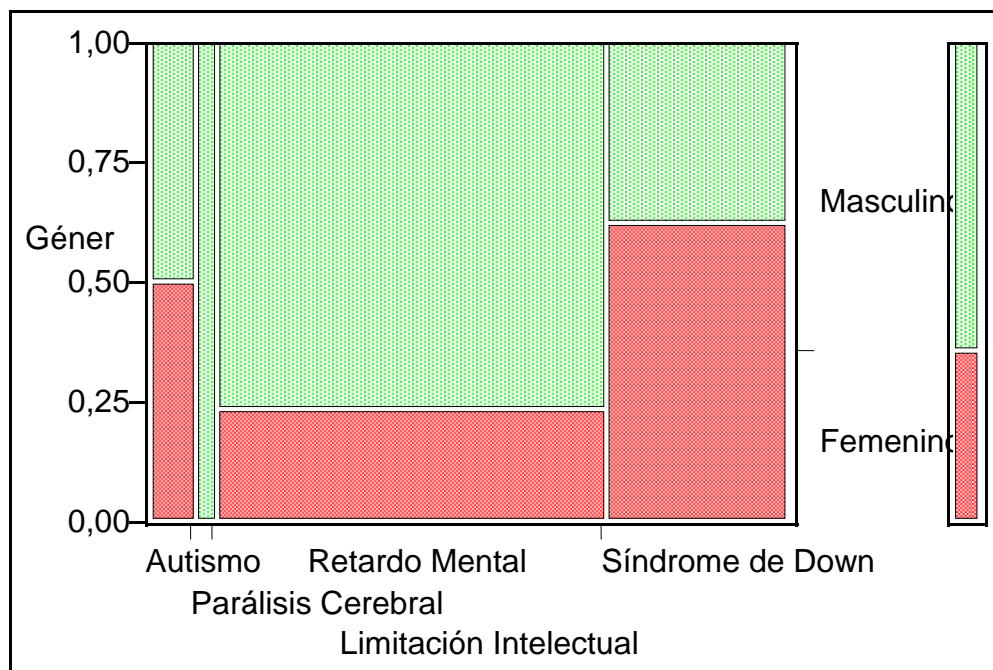
Tabla Nª 8

Prueba	ChiSquare	Prob>ChiSq
Pearson	4,333	0,2277

LIMITACIÒN INTELECTUAL	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
Autismo	1	1	2
	10	5,56	
Parálisis Cerebral	0	1	1
	0	5,56	
Retardo Mental	4	13	17
	40	72,22	
Síndrome de Down	5	3	8
	50	16,67	
Total	10	18	28

Fuente: Fundación Protección y Descanso.

Gráfico N° 18





ANÁLISIS


Al analizar la relación entre género y limitación intelectual, se encontraron diferencias que no fueron estadísticamente significativas por cuanto el valor de p de la prueba respectiva no fue menor de 0,05; se puede concluir entonces que la limitación intelectual no se relaciona con la edad.


RECETAS ESTÁNDAR

NOMBRE	COLADA DE MACHICA		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Dulce	Espesa	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Leche Pasteurizada Machica Azúcar Canela	220cc 10 gr 20 gr 5 gr	Ponga la leche a cocer junto con la canela y azúcar a su gusto. Cuando hierva, incorpórole la máchica, previamente disuelta en 2 tazas de agua fría, y cernida a continuación. Cocine durante 15 minutos, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para evitar grumos. Sírvala caliente o fría.		
				

NOMBRE	BATIDO DE FRUTILLA		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	5min	Tiempo de cocción	3min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	4º C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Leche Pasteurizada Frutilla Azúcar	150cc 50 gr 20 gr	<p>Primero limpiamos bien las fresas, quitándoles el rabito verde. Las troceamos y reservamos algunos trozos para decorar el batido en su presentación.</p> <p>Luego ponemos en el vaso de la batidora las fresas cortadas, la leche y el hielo y lo batimos todo, hasta conseguir un batido bien unido, con algo de espuma. Añadimos azúcar a nuestro gusto.</p> <p>Repartimos el batido en vasos o copas y lo adornamos con unos trozos de fresas. Servimos al momento.</p>		
				


NOMBRE	COLADA DE TAPIOCA		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	20min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Leche Pasteurizada Tapioca Azúcar Canela	220cc 10 gr 20 gr 5 gr	<p>Ponga a cocinar la leche hasta que hierva. Se diluye la tapioca en media taza de agua. Cuando ya hirvió la leche se le agrega la tapioca diluida. Se deja hervir por diez minutos. Luego se la pasa por un colador. Y queda lista puede servir.</p> 		

NOMBRE	COLADA DE TAPIOCA	CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo		Nº Porciones	1
		Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	20min	Tiempo de cocción	15min
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN		KILOCALORÍAS	250
		Proteínas (g)	7,5
		Grasas (g)	7,8
		Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA
Rosado	Fragante	Dulce	Líquida
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN	
Leche Pasteurizada Tapioca Azúcar Canela	220cc 10 gr 20 gr 5 gr	<p>Ponga a cocinar la leche hasta que hierva. Se diluye la tapioca en media taza de agua. Cuando ya hirvió la leche se le agrega la tapioca diluida. Se deja hervir por diez minutos. Luego se la pasa por un colador. Y queda lista puede servir.</p> 	

NOMBRE	Mandarinas en almíbar	CÓDIGO	REFRIGERIO	
FUENTE: Paola Granizo		Nº Porciones	1	
		Peso de la Porción	200gr	
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN		KILOCALORÍAS	250	
		Proteínas (g)	7,5	
		Grasas (g)	7,8	
		Carbohidratos (g)	37,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Tomate	Fragante	Dulce	Espesa	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Mandarinas Azúcar Canela	40 gr 20 gr 5 gr	<p>Pelar las mandarinas y ponerlas enteras al fuego en una cacerola junto con el agua, el azúcar y el zumo de limón. Lavar bien las cáscaras de las mandarinas reservadas, cortarlas en tiras finas y añadirlas a la preparación. Cocinar a fuego lento, mezclando de vez en cuando hasta que se consuma el agua más de la mitad y se convierta en almíbar. El almíbar debe tener un aspecto brillante y adoptar el color y sabor de las mandarinas. Retirar la preparación del fuego, dejar enfriar y colocarla en frascos de vidrio (cristal).</p> 		


NOMBRE	Sandia picada con merengue		CÓDIGO	REFRIGERIO	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	200gr	
Tiempo de preparación	5min		Tiempo de cocción	10min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	4º C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250	
			Proteínas (g)	7,5	
			Grasas (g)	7,8	
			Carbohidratos (g)	37,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS					
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Rojo	Fragante	Dulce	Solida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN			
Sandias Claras Azúcar	100gr 25gr 20gr	Lavamos la sandía, picamos en trozos pequeños. Para realizar el merengue batimos las claras a punto nieve y agregamos el azúcar. Incorporamos a los trozos de sandía y servimos.			
					

NOMBRE	Chifles de sal		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	10min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	75° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarrillo	Fragante	Salado	Solido	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Plátano verde Aceite	50gr 10cc	<p>Escogemos plátanos verdes. Pelamos y cortamos los plátanos en rodajas delgadas.</p> <p>Los echamos en una sartén con aceite bien caliente y los freímos hasta dorarlos. Colocamos los chifles en una fuente o plato hondo, agregamos sal al gusto, revolvemos y servimos.</p>		
				


NOMBRE	QUAKER CON NARANJA	CÓDIGO	REFRIGERIO	
FUENTE: Paola Granizo		Nº Porciones	1	
		Peso de la Porción	200cc	
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN		KILOCALORÍAS	250	
		Proteínas (g)	7,5	
		Grasas (g)	7,8	
		Carbohidratos (g)	37,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Leche Pasteurizada Quaker Azúcar Esencia de naranja	100cc 8 gr 20 gr 8 gr	<p>Ponga a cocinar el quaker con agua cuando hierva, se le agrega la leche, el azúcar y la esencia de naranja. Se deja hervir por cinco minutos. Y queda lista puede servir.</p> 		

NOMBRE	COLADA DE VAINILLA	CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo		Nº Porciones	1
		Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	20min	Tiempo de cocción	15min
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN		KILOCALORÍAS	250
		Proteínas (g)	7,5
		Grasas (g)	7,8
		Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS			
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA
Amarillo	Fragante	Dulce	Líquida
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN	
Leche Pasteurizada Colada de vainilla Azúcar Canela	220cc 10 gr 20 gr 5 gr	<p>Ponga a cocinar la leche hasta que hierva. Se diluye la tapioca en media taza de agua. Cuando ya hirvió la leche se le agrega la tapioca diluida. Se deja hervir por diez minutos. Luego se la pasa por un colador. Y queda lista puede servir.</p> 	

NOMBRE	PERAS EN ALMIBAR		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Fragante	Dulce	Espesa	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Peras Azúcar Canela	40 gr 20 gr 5 gr	<p>Pelar las peras y ponerlas enteras al fuego en una cacerola junto con el agua, el azúcar. Cocinar a fuego lento, mezclando de vez en cuando hasta que se consuma el agua más de la mitad y se convierta en almíbar. El almíbar debe tener un aspecto brillante y adoptar el color y sabor de las mandarinas. Retirar la preparación del fuego, dejar enfriar y colocarla en frascos de vidrio (cristal). Conservar en la nevera.</p> 		


NOMBRE	BATIDO DE PLÁTANO		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	5min	Tiempo de cocción	3min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	4º C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Leche Pasteurizada Plátano Azúcar	150cc 50 gr 20 gr	<p>Pelamos y troceamos los plátanos, reservamos algunos trozos para decorar el batido en su presentación. Luego ponemos en el vaso de la licuadora los plátanos cortados, la leche y lo batimos todo, hasta conseguir un batido bien unido, con algo de espuma. Añadimos azúcar a nuestro gusto.</p> <p>Repartimos el batido en vasos o copas y lo adornamos con unos trozos de plátano. Servimos al momento.</p>		
				

NOMBRE	PLATANO PICADO		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	5min	Tiempo de cocción	5min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	4° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Dulce	Sólida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Plátano de seda Milano	100 gr 10 gr	Lavamos con abundante agua el plátano, cortamos en slices y agregamos el milano de fresa o chocolate.		
				


NOMBRE	Zapallo de dulce con leche		CÓDIGO	REFRIGERIO	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	200cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120º C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250	
			Proteínas (g)	7,5	
			Grasas (g)	7,8	
			Carbohidratos (g)	37,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS					
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Amarillo	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN			
Leche pasteurizada Zapallo Azúcar Canela	220 cc 70 gr 20 gr 5 gr	<p>Hervir el zapallo en agua hasta que esté suave. Agregar la leche, la canela, y dejar hervir hasta que el zapallo empiece a deshacerse. Agregar el azúcar, licuar. Servir.</p> 			

NOMBRE	Aborrajado		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	10min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	90° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Plátano de seda Queso de mesa Huevo Harina flor Leche pasteurizada Aceite	100 gr 20 gr 25 gr 25 gr 30 gr 10 cc	<p>En aceite bien caliente freír los plátanos partidos en dos, al retirar aplastar o machacar con la ayuda de algo plano como una tabla de picar alimentos. Sobre un trozo de plátano chafado colocar una rodaja de queso, cubrir con otro trozo de plátano y reservar. En un bol mezclar la harina, el huevo, la leche y una pizca de sal hasta conseguir una preparación homogénea. Pasar los plátanos con el queso por la mezcla y freír en aceite caliente durante 2 o 3 minutos. Dorar y retirar.</p>		
				

NOMBRE	Manzanas al horno		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Verde	Fragante	Dulce	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Manzana silvestre Mantequilla Panela granulada	120 gr 5 gr 20 gr	<p>Lavar bien las manzanas, con ayuda de un descorazonador o un cuchillo afilado retirar el corazón y las semillas, dejando la base para poder rellenar la manzana. Precalear el horno a 200°C. Forrar una bandeja con papel para hornear. Colocar encima las manzanas, dejando un poco de separación entre ellas. Rellenar los huecos de las manzanas con la panela. Hornear durante 25 minutos a 200°C. Cuando queden 5 minutos, abrir el horno y espolvorear con un poco de azúcar para que se caramelicé la parte superior. Sacar, dejar enfriar.</p> 		


NOMBRE	Espumilla de guayaba		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	4° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Fragante	Dulce	Sólida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Guayaba Claros de huevo Azúcar	10 gr 25 gr 20 gr	<p>Pelar las guayabas y ponerlas en una licuadora con el agua, licuar y cernir. En una olla pequeña poner el jugo de la guayaba con la gelatina sin sabor y llevar al fuego hasta que este hierva, apagar y dejar enfriar. En un recipiente colocar las claras de huevos y batir a punto de nieve, agregar el azúcar en polvo y continuar batiendo. Poco a poco colocar el jugo de la guayaba sin dejar de batir hasta lograr que este homogéneo y esponjoso. Agrega esencia de vainilla.</p>		
				


NOMBRE	Colada de cauca		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200cc
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Dulce	Líquida	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Maicena Harina de cauca Azúcar Canela	5 gr 10 gr 20 gr 5 gr	<p>Se disuelve en agua fresca y se cuela en cedazo la harina de cauca, para que quede el afrecho. Se deja reposar, desaguándolo, es decir, quitándole el agua de arriba hasta que quede una colada bien espesa. Se le agrega canela, clavos, hojas de naranja y azúcar, se revuelve bien. Se sirve frío o caliente, mezclado con un poco de maicena, si se desea.</p>		
				

NOMBRE	Compota de manzana		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	10min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	90° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Dulce	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Manzana silvestre Azúcar Canela	80 gr 20 gr 2 gr	<p>Pelamos, les quitamos el corazón y cortamos en cuartos las manzanas. Colocamos en una olla con agua. Si queremos añadimos canela. Tapamos y cocinamos a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que las manzanas se puedan aplastar fácilmente con una cuchara, unos 20-30 min. Removemos las manzanas enérgicamente con una cuchara de madera hasta obtener la consistencia deseada. Probamos y agregamos azúcar. Servimos caliente o frío.</p>		
				

NOMBRE	Empanadas de verde		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	200gr
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Verde Mantequilla Huevo entero Queso de mesa Aceite	150 gr 12 gr 50 gr 20 gr 10 cc	<p>Cortar la mitad de los plátanos por la mitad. Hervirlos con agua y sal hasta que se ablanden, deje enfriar a los plátanos, pero déjelos plátanos en el agua para evitar que se endurezcan. Rallar el plátano crudo. Combine los plátanos cocidos, el plátano crudo rallado, el huevo, la mantequilla y la sal en el procesador de alimentos y mezcle hasta obtener una masa suave y un poco pegajosa. Forme una bola con la masa y deje reposar en un tazón a temperatura ambiente por un par de horas. Mezcle el queso para preparar el relleno de las empanadas. Estire la masa hasta formar una hoja fina, utilice aceite en sus manos y el rodillo, forme discos para las empanadas. Ponga una cucharada del relleno de queso en el medio de cada disco de empanada, doble y selle las empanadas con cuidado. Caliente el aceite en una sartén y fría las empanadas, volteando, hasta que estén doradas, aproximadamente por 3-4min.</p>		

NOMBRE		Jucho		CÓDIGO		REFRIGERIO	
FUENTE: Paola Granizo				Nº Porciones		1	
Tiempo de preparación		7min		Peso de la Porción		200cc	
Costo por porción		\$ 0,25		Tiempo de cocción		15min	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN				Temperatura		120° C	
				KILOCALORÍAS		250	
				Proteínas (g)		7,5	
				Grasas (g)		7,8	
Carbohidratos (g)		37,5					
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS							
COLOR		OLOR		SABOR		CONSISTENCIA	
Amarillo		Fragante		Dulce		Semilíquida	
TEXTURA							
Ligera							
INGREDIENTES		MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN			
Capulí		40 gr		<p>En una olla colocar agua, una vez que hierva verter el azúcar y remover hasta que se disuelva. Poner los duraznos pelados y dejar cocinar hasta que estén blandos. Verter los capulíes junto a la canela y dejar que hiervan. Colocar la cucharada de maicena disuelta en una taza de agua fría. Mecer constantemente y finalmente dejar cocinar por 15 minutos.</p> 			
Durazno		40 gr					
Azúcar		20 gr					
Canela		5 gr					
Maicena		5 gr					

NOMBRE	Arrope de mora		CÓDIGO	REFRIGERIO
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	60gr
Tiempo de preparación	5min	Tiempo de cocción	15min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	250
			Proteínas (g)	7,5
			Grasas (g)	7,8
			Carbohidratos (g)	37,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rojo	Fragante	Dulce	Semisólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Mora Azúcar	40 gr 20 gr	<p>Se lavan cuidadosamente las moras. Se ponen en una cacerola con agua y se deja que arranque el hervor. En ese momento se retira inmediatamente el recipiente del fuego y se mantiene tapado durante cinco minutos. Se sacan las moras y se pasan por un tamiz y se lava cuidadosamente el recipiente donde las hemos hervido. A continuación se colocan de nuevo junto con el azúcar sobre el fuego. Se calientan y remueven con una espátula de madera y se deja hervir hasta obtener una mermelada espesa. En ese momento se aparta y se deja enfriar.</p>		
				


NOMBRE	Crema de zanahoria		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Amarillo	Fragante	Salado	Líquida	Ligera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Zanahoria amarilla	20 gr		<p>Cortar las zanahorias, papas y cebollas y hervirlas en agua junto con la sal y pimienta. Cuando esté cocido, separar y pasar por la batidora. Una vez bien fino, incorporarle la crema de leche. Darle un pequeño hervor de 5 m. y servirlo bien caliente. Se puede acompañar de crotones de pan.</p> 		
Pimienta	5 gr				
Apio	5 gr				
Orégano	5 gr				
Papas (chola)	40 gr				
Cebolla perla	5 gr				
Ajo	5 gr				
Crema de leche	5 gr				

NOMBRE	Aguado de gallina		CÓDIGO	SOPA
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250cc
Tiempo de preparación	20min	Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300
			Proteínas (g)	9
			Grasas (g)	9,3
			Carbohidratos (g)	45
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Fragante	Salado	Líquida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Gallina	25 gr	<p>En una olla grande ponga a calentar la mantequilla a fuego medio y sofría la cebolla, el pimiento, los ajos, por unos 5min revolviendo. Agregue agua caliente y luego las presas y cocine por unos 20min a fuego bajo, tapado. Condimente con sal y pimienta. Agregue la zanahoria y las arvejas, las papas y el arroz y continúe cocinando por 20min mas o hasta que las papas estén tiernas. Sirva la sopa caliente con un poquito de perejil picado.</p> 		
Cebolla blanca	5 gr			
Apio	3 gr			
Perejil	3 gr			
Culantro	3 gr			
Zanahoria amarilla	5 gr			
Arrocillo	10 gr			
Papas (chola)	40 gr			
Arveja tierna	20 gr			
Cebolla perla	5 gr			
Pimiento	5 gr			
Mantequilla	5 gr			


NOMBRE	Sango de choclo y verde		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Amarillo	Fragante	Salado	Líquida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Choclo Plátano verde Cebolla blanca Cebolla perla Pimiento Culantro Pasta de maní	60 gr 20 gr 5 gr 5 gr 5 gr 3 gr 10 gr		<p>Haga un refrito con la cebolla, pimiento, culantro, sal, comino, y mantequilla. Luego agregue el maní y sofríalo, añada agua hirviendo cocine por 5 minutos, luego ponga los choclos y el plátano rallado, siga cocinando revolviendo constantemente durante 20 minutos más. Sirva el sango acompañado de ají.</p>		
					

NOMBRE	Sopa de vegetales		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Amarillo	Fragante	Salado	Líquida	Ligera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Col Papas (chola) Cebolla perla Ajo Pimiento Mantequilla Brócoli	20 gr 40 gr 5 gr 3 gr 5 gr 5 gr 20 gr		<p>Pelar y cortar en trozos las verduras. Sofreírlas en la olla, con un poco de mantequilla y sal. Darles unas vueltas con una cuchara de madera para que no se peguen al fondo. Agregar las papas, añadir algo de pimiento y remover un poco para repartirlo bien. Hervir a fuego lento, hasta que las verduras estén blandas y el caldo a nuestro gusto. Corregir de sal y servir muy caliente.</p>		
					

NOMBRE	Crema de choclo		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Blanco	Fragante	Salado	Semilíquida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Choclo	120 gr		Licuar el choclo crudo con caldo de carne. Hacer un refrito con ajo, cebolla, y aceite. Agregar el choclo licuado cocinar 20 minutos, salpimentar, agregar la crema de leche.		
Hueso blanco	20 gr				
Cebolla blanca	5 gr				
Cebolla perla	5 gr				
Pimiento	5 gr				
Ajo	3 gr				
Crema de leche	5 gr				
					

NOMBRE	Arroz de cebada		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Crema	Fragante	Salado	Líquida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Zanahoria amarilla	20 gr		Poner a hervir agua, mientras tanto lave el arroz de cebada en abundante agua hasta que quede completamente blanco. Sofreír utilizando la mantequilla el ajo y la cebolla. Mantener un momento más en el fuego y añadir el agua hirviendo. Agregar el arroz de cebada, dejar hervir unos cinco minutos e inmediatamente agregar la col. Dejar que se cocinen todos los ingredientes por diez minutos y agregar las papas, hasta que estas estén suaves. Finalmente, añadir el queso y si es necesario aumentar sal y comino.		
Pimiento	5 gr				
Arroz de cebada	10 gr				
Mantequilla	5 gr				
Papas (chola)	40 gr				
Cebolla perla	5 gr				
Ajo	5 gr				
Queso de comida	10 gr				
					

NOMBRE	Bolas de maíz		CÓDIGO	SOPA
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250cc
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300
			Proteínas (g)	9
			Grasas (g)	9,3
			Carbohidratos (g)	45
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Salado	Líquida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Cebolla perla	5 gr	<p>En el caldo poner el refrito, sobre la harina un poco de caldo hirviendo la manteca, mezclar y añadir la yema de huevo y la sal; con esta masa hacer las bolas de tamaño de una bola de pingpong, poner en el centro de cada una, un pedazo de queso y agregarlas a la sopa. Mantener en el fuego sin tapar la olla, hasta que las bolas estén cocidas.</p> 		
Perejil	3 gr			
Ajo	3 gr			
Harina de maíz	25 gr			
Manteca de cerdo	5 gr			
Queso de comida	10 gr			
Huevo	25 gr			


NOMBRE	Sopa de quinua		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Amarillo	Fragante	Salado	Líquida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN			
Quinua	12 gr	<p>Haga un refrito con cebolla, mantequilla, sal, ajo. Después añada agua y coloque la carne. Cuando la carne esté suave, se añade la quinua (agregando suficiente agua). Se añade las papas cuando la quinua esté cocinada, dejándolo al fuego hasta que las papas estén suaves.</p> 			
Carne de cerdo	25 gr				
Cebolla blanca	5 gr				
Cebolla perla	5 gr				
Pimiento	5 gr				
Culantro	3 gr				
Ajo	3 gr				
Mantequilla	5 gr				
Papas (chola)	40 gr				

NOMBRE	Sopa de lenteja		CÓDIGO	SOPA	
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1	
			Peso de la Porción	250cc	
Tiempo de preparación	10min		Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25		Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300	
			Proteínas (g)	9	
			Grasas (g)	9,3	
			Carbohidratos (g)	45	
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS		
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA	
Café	Fragante	Salado	Líquida	Áspera	
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA		PREPARACIÓN		
Cebolla perla	5 gr		Sofreír la cebolla finamente picada, con el ajo y el pimiento. Incorporar el agua y cocinar por 10min. Agregar las lentejas, la sal, pimienta al gusto. Cocinar a baja temperatura, y agregar las papas cortadas en cuartos. Cuando las papas estén cocinadas agregar el queso rallado y el culantro. Servir inmediatamente.		
Pimiento	5 gr				
Ajo	3 gr				
Lenteja	20 gr				
Mantequilla	5 gr				
Papas (chola)	40 gr				
Queso de comida	10 gr				
					

NOMBRE	Sopa de trigo perlado		CÓDIGO	SOPA
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250cc
Tiempo de preparación	10min	Tiempo de cocción	20min	
Costo por porción	\$ 0,25	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	300
			Proteínas (g)	9
			Grasas (g)	9,3
			Carbohidratos (g)	45
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Blanco	Fragante	Salado	Líquida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Trigo perlado Cebolla blanca Menudencia Culantro Zanahoria amarilla Papas (chola) Cebolla perla Pimiento Mantequilla	10 gr 5 gr 25 gr 3 gr 5 gr 40 gr 5 gr 5 gr 5 gr	Remojar el trigo desde el día anterior, hervir la menudencia junto con el trigo hasta que esté tierno, agregar las papas en trozos pequeños. Aparte preparar el refrito la cebolla, el ajo, el pimiento, sazónalo bien y agrégalo a la sopa y dejar hervir unos minutos más. Una vez listo servir con el culantro picado.		
				


NOMBRE	Moros de lenteja	CÓDIGO	PLATO FUERTE	
FUENTE: Paola Granizo		Nº Porciones	1	
		Peso de la Porción	250gr	
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN		KILOCALORÍAS	450	
		Proteínas (g)	13,5	
		Grasas (g)	14	
		Carbohidratos (g)	67,5	
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor Lenteja Ajo Cebolla blanca Aceite	60 gr 30 gr 5 gr 10 gr 10 cc	<p>Cocine la lenteja con el ajo y la sal. Cuando esté graneada póngala en una sartén y proceda a refreírla agregando la mantequilla, cebolla y el ajo picado. Ponga el arroz reventado en una olla y revuélvalo con la lenteja.</p> 		

NOMBRE	Corvina apanada		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Corvina Harina Huevo entero Apanadura Aceite	120 gr 20 gr 50 gr 20 gr 10 gr	Lavar la corvina y cortarla delgadamente ponerla en una fuente. Condimentar con la sal y pimienta bañarla con jugo de limón Dejarlas reposar. Pasado un tiempo sacarlas del jugo, espolvorearlas con harina, huevo, apanadura y freír en el aceite caliente hasta que esté dorada.		
				

NOMBRE	Fritada		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Carne de cerdo Cebolla blanca Ajo Cerveza Comino	150 gr 5 gr 5 gr 10 cc 5 gr	<p>Sazone la carne de chanco con el comino molido, ajo machacado, sal y pimienta. Ponga la carne de chanco, la cebolla, los dientes de ajo enteros y el agua en una sartén grande y cocine hasta que ya casi no quede nada de agua. Añada la cerveza y cocine hasta se reduzca todo el liquido. La carne se empieza a dorar, con una cuchara de palo revuelva la carne de vez en cuando para evitar que se queme. En la misma sartén añada el mote, Sirva la fritada con mote, curtido, choclo, llapingachos y ají criollo.</p>		
				


NOMBRE	Tallarín de pollo		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Pollo	60 gr	Poner a cocinar el tallarín con un poco de sal, cortar la cebolla finamente y sofría en la sartén luego colocar el pimiento y el tomate picado en cuadritos, cuando este sofreído todo colocar un chorrito de salsa china mezclar y colocar el pollo cortado en cuadritos tapar y dejar que sude por unos 10 minutos y poner una taza de agua dejar hervir unos 20min hasta que este cocinado el pollo, escurrir el tallarín y cuando el pollo este cocinado colocar el tallarín y colocar el perejil, una pisca de sal.		
Pimiento	10 gr			
Tallarín	60 gr			
Aceite	10 gr			
Tomate riñón	20 gr			
Cebolla perla	10 gr			
				

NOMBRE	Papas con cuero		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Papas (chola) Cuero de cerdo Cebolla blanca Pasta de maní Leche pasteurizada Ajo	200 gr 100 gr 10 gr 25 gr 15 cc 5 gr	<p>Sofría la cebolla en aceite. Agréguele el cuero, las papas el caldo de cocción de cuero y la pasta de maní. Dejar cocer hasta que las papas estén cocidas. Agregue sal y pimienta, el culantro y sirva. Sugerencia: acompañe con ají criollo y aguacate.</p>		
				

NOMBRE	Seco de chivo		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor Ajo Cebolla paiteña Aceite Carne de chivo Tomate riñón Naranja dulce	60 gr 5 gr 10 gr 10 cc 90 gr 20 gr 40 cc	<p>Limpie y corte la carne de chivo en cuadrados grandes. Reserve. En una olla con aceite, refría la cebolla paiteña cortada en brunoise, los tomates. Agregue la carne y remuévela constantemente, con la ayuda de una cuchara de madera para obtener una cocción pareja. Vierte a la preparación anterior el zumo de la naranja y el culantro picado, deja cocer a fuego lento hasta que la carne se suavice.</p>		
				

NOMBRE	Guatita		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor	60 gr	<p>Prepare un refrito con la mantequilla, comino, sal, cebolla, y ajo, cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves y casi transparentes, unos 5 minutos. Ponga el refrito, la leche y la pasta de maní en la licuadora y licúelos hasta obtener una salsa cremosa. Ponga la salsa licuada, las 2 tazas de caldo del mondongo, las papas picaditas y el mondongo picado en una olla, hágalo hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves y el liquido se empiece a volver espeso. Agregue sal y pimienta al gusto. Sirva la guatita con arroz, aguacate, y un buen ají.</p>		
Aceite	10 cc			
Panza (librillo)	60 gr			
Papas (chola)	60 gr			
Cebolla paiteña	5 gr			
Cebolla blanca	5 gr			
Ajo	5 gr			
Pasta de maní	10 gr			
Leche pasteurizada	30 cc			
				

NOMBRE	Ceviche de pollo		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	70° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS				
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Rosado	Fragante	Salado	Semilíquido	Ligera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor	60 gr	<p>Quitar la piel y los huesos al pollo y cortarlo en trocitos pequeños. Pelar las cebollas y picarlas menudas; colocarlas en un recipiente con el aceite, el jugo de limón, sal y pimienta y dejar reposar durante 20min. A continuación, incorporar el pollo a las cebollas, el tomate, el cilantro y el perejil. Mezclar todo, rectificar la sazón si fuese necesario.</p> 		
Cebolla paitaña	15 gr			
Pollo con hueso	150 gr			
Mostaza	15 gr			
Tomate riñón	40 gr			
Limón	5 gr			
Culantro	5 gr			
Ajo	5 gr			
Aceite	10 cc			

NOMBRE	Pollo en salsa de mostaza		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Amarillo	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor Pollo con hueso Mostaza Maicena Aceite	60 gr 150 gr 15 gr 10 gr 10 gr	<p>Hornear el pollo previamente adobado con vino blanco y mostaza, luego en una sartén agregar el líquido que queda del pollo, agregar la mostaza y la maicena diluida en agua para que espese y tome forme la salsa. Y para que pueda servirla poner sal y pimienta al gusto.</p> 		

NOMBRE	Rollo de carne molida		CÓDIGO	PLATO FUERTE
FUENTE: Paola Granizo			Nº Porciones	1
			Peso de la Porción	250gr
Tiempo de preparación	15min	Tiempo de cocción	25min	
Costo por porción	\$ 0,75	Temperatura	120° C	
ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LA PORCIÓN			KILOCALORÍAS	450
			Proteínas (g)	13,5
			Grasas (g)	14
			Carbohidratos (g)	67,5
			CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	
COLOR	OLOR	SABOR	CONSISTENCIA	TEXTURA
Café	Fragante	Salado	Sólida	Áspera
INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	PREPARACIÓN		
Arroz flor	60 gr	Se sazona la carne con ajo, perejil, cebolla, se salpimenta, se extiende la carne y se rellena con la zanahoria picada y las arvejas, se enrolla con papel aluminio y se lleva al horno. 		
Carne molida	50 gr			
Arveja tierna	10 gr			
Zanahoria amarilla	10 gr			
Mantequilla	5 gr			
Cebolla perla	5 gr			
Aceite	10 cc			

TÉCNICAS UTILIZADAS POR EL CHEF

Hervir

Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición. El agua en condiciones atmosféricas normales hierve a 100 °C.

Estofar

Método consistente en cocer un alimento a fuego lento y tapado, para evitar que, tanto sus jugos, como los que hayamos añadido con anterioridad, se evaporen.

Rehogar

Básicamente consiste en cocer los alimentos en sus propios jugos.

Blanquear

Este método consiste en una breve cocción de un alimento (generalmente frutas y verduras).

Choque térmico

Se introduce el alimento en un recipiente con hielo o en agua helada. Con este método se consigue intensificar el sabor de algunos alimentos.

Freír

Esta técnica consiste en sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa.

Hornear

Cocinar por calor seco indirecto, normalmente en un horno.

Sofreír

Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, o cualquier otro ingrediente que se vaya a ablandar con el proceso.

Saltear

Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo, las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados.

Rebozar

Envolver un alimento con harina o pan rallado y huevo antes de freír y se forme una costra.

Dorar

Caramelizar la superficie de un pescado, carne o ave. Freír un alimento hasta que adopte un color dorado.

Asar

Cocinar un alimento al cual se le aplica el calor sin que medie un líquido, puede ser al horno, parrilla o asador.

Papillote

Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, para provocar un método de cocción a vapor o presión leve de manera que no haya pérdida de líquidos.

Acaramelar

Hervir azúcar o almíbar hasta que tenga un color pardo dorado.

Aromatizar

Añadir especias a una preparación para darle un sabor y olor fuerte.

Arropar

Tapar con un paño una preparación de levadura para facilitar su fermentación.

Batir

Mezclar enérgicamente con varillas o batidoras una materia hasta adquirir cierta consistencia o densidad deseada.

Bañar

Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero de suficiente espesor como para que permanezca.

Cernir

Pasar por un tamiz o un colador.

Clarificar

Esta técnica tiene como objeto conseguir limpieza o transparencia a una salsa, caldo o consomé.

Cocer

Transformar por la acción del calor, el gusto y propiedades de un género.

Infusión

Añadir agua en ebullición a una planta aromática para obtener así su aroma y sabor.

Deshuesar

Separar los huesos de una pieza de carne.

Engrasar

Untar con mantequilla el interior de un molde o recipiente.

Enharinar

Envolver un alimento en harina antes de freír y rehogar.

Filetear

Cortar un género en lonchas delgadas y alargadas.

Licuar

Convertir en líquido un alimento por fusión con calor o por trituración.

Pelar

Quitar completamente la piel de los alimentos.

Rectificar

Poner a punto el sazonamiento o color de una preparación.

Sazonar

Condimentar un alimento para darle aroma y sabor.

Adobar

Preparar en crudo carnes y pescados, dejándolos cubiertos en aceite, sal, ajo, cebolla, zanahoria, perejil y especias.

VI. CONCLUSIONES

- Más del 60% de los pacientes de la Fundación Protección y Descanso, poseen Retardo Mental con un grado muy leve de limitación intelectual; siendo esto favorable para poder desarrollar la propuesta gastronómica.
- Las recetas estándar se diseñaron de acuerdo al requerimiento nutricional para estas personas (2500 Kcal), considerando los tiempos de comida correspondientes al almuerzo con un aporte de calorías del 30%, del valor calórico total, y dos refrigerios uno para la media mañana y otro para la media tarde, cada uno de estos aportaba el 10% del VCT, en total representaron 1250 Kcal. El valor de los menús no superó el costo de \$1,50 que fue el presupuesto asignado por paciente.
- La propuesta gastronómica realizada para la Fundación Protección y Descanso, tuvo una aceptabilidad que superó el 90% ya que se tomó en cuenta los gustos y características individuales de los pacientes, siendo esto un resultado satisfactorio para quien realizó dicha propuesta que además sin duda potencializó la salud y bienestar de los comensales.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda el trabajo en conjunto con profesionales multidisciplinarios (gastrónomos y nutricionistas) para de esta manera mejorar la calidad de vida de estos grupos vulnerables.
- Es primordial que las instituciones que forman gastrónomos, capaciten a sus estudiantes para que ellos tengan los conocimientos suficientes, para que puedan demostrar sus habilidades culinarias dentro de las instituciones que prestan servicios a personas con capacidades especiales.
- Se recomienda que las autoridades de turno, aumenten el presupuesto destinado para la alimentación en los centros que acogen a individuos que poseen diferentes capacidades especiales mentales.

IX.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1. CURTIS, H. BARNES, S.N.** Biología 7ª ed. Buenos Aires:
Médica Panamericana. 2008. 1050p.
- 2. FISCHLER, C.** El omnívoro, el gusto, la cocina y el cuerpo.
Barcelona: Anagrama. 1995. 850 p.
- 3. ALARCÓN, G. UGARTE, C. LÓPEZ, L. CARTES, F.**
Hallazgos ecocardiográficos en pacientes en
hemodiálisis crónica. Nefrología latinoamericana. 2003.
248p.
- 4. PINTO, J.A. CARBAJAL, A.** Nutrición y Salud. Madrid:
Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
2006. 560p.
- 5. SALVAREZZA, E.** Psicopediatría. Buenos Aires: Paidós.
2001. 240p.

6. PARÁLISIS CEREBRAL

- ✓ <http://www.paráliscerebral/enfermedades/htm>

2011-07-21

7. ADULTO JOVEN (SALUD)

- ✓ CULTURAL 2006. La salud en el adulto joven, pág. 45

2011-07-21

8. ALIMENTACIÓN SANA

- ✓ <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/>

intro.htm

2011-07-21

9. NUTRICIÓN-DIETETICA

- ✓ <http://www.uned.es/pea-nutrición-y-dietetica->

[/guía/cambios_bio.htm](http://www.uned.es/pea-nutrición-y-dietetica-/guía/cambios_bio.htm)

2011-07-21

10. UNIVERSITARIOS (SALUD)

- ✓ <http://www.educativorecursos/nformaciónuniversitarios/htm>

2011-07-21

X.- ANEXOS

Anexo N^o 1



FICHA DE INFORMACIÓN

Esta ficha va dirigida para cada una de las personas que pertenece a esta fundación, con el fin de recopilar información que servirá para implantar dicha propuesta gastronómica.

1. Nombre:

2. Edad:

3. Sexo:

4. Capacidad Mental Especial:

5. Intolerancia o Alergia algún alimento:

.....
.....

6. Aceptabilidad del Menú: Escoja una de las caritas marcando con una X



Anexo N° 2

FRECUENCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

TIPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	Nº	%
<u>LECHE Y DERIVADOS</u>			
Crema de leche	SEMANAL	26	93%
Leche pasteurizada	DIARIO	26	93%
Queso de mesa	SEMANAL	26	93%
Queso de comida	DIARIO	26	93%
<u>HUEVOS</u>			
Huevo de gallina (entero)	SEMANAL	28	100%
<u>CARNES Y VÍSCERAS</u>			
Cerdo	QUINCENAL	28	100%
Res	SEMANAL	28	100%
Pollo	SEMANAL	28	100%
Gallina	QUINCENAL	28	100%
Chivo	QUINCENAL	28	100%
<u>EMBUTIDOS</u>			
Mortadela	QUINCENAL	28	100%
<u>PESCADOS Y MARISCOS</u>			
Atún	QUINCENAL	26	93%
Corvina	QUINCENAL	26	93%
Sardina	QUINCENAL	26	93%
<u>LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS</u>			
Arveja seca	QUINCENAL	28	100%
Arveja tierna	SEMANAL	28	100%
Chocho	QUINCENAL	28	100%
Fréjol tierno	QUINCENAL	28	100%
Haba tierna	QUINCENAL	28	100%
Lenteja amarilla	QUINCENAL	28	100%
Maní tostado	QUINCENAL	28	100%
<u>SEMILLAS</u>			
Ajonjolí	QUINCENAL	28	100%
<u>ESPECIAS</u>			
Orégano	SEMANAL	28	100%
Comino	DIARIO	28	100%
Nuez moscada	QUINCENAL	28	100%

Canela	SEMANAL	28	100%
Laurel	SEMANAL	28	100%
Curry	QUINCENAL	28	100%
Eneldo	QUINCENAL	28	100%
<u>VERDURAS</u>			
Ají	QUINCENAL	28	100%
Ajo	DIARIO	28	100%
Apio	DIARIO	28	100%
Brócoli	SEMANAL	28	100%
Cebolla blanca	DIARIO	28	100%
Cebolla paiteña	SEMANAL	28	100%
Cebolla perla	DIARIO	28	100%
Col	QUINCENAL	28	100%
Col morada	QUINCENAL	28	100%
Coliflor	QUINCENAL	28	100%
Culantro	DIARIO	28	100%
Espinaca	QUINCENAL	28	100%
Lechuga	SEMANAL	28	100%
Lechuga crespita	QUINCENAL	28	100%
Perejil	DIARIO	28	100%
Pimiento	DIARIO	28	100%
Rábano	QUINCENAL	28	100%
Remolacha	QUINCENAL	28	100%
Tomate riñón	DIARIO	28	100%
Vainita	QUINCENAL	28	100%
Zambo	QUINCENAL	28	100%
Zanahoria amarilla	SEMANAL	28	100%
Zapallo	QUINCENAL	28	100%
<u>FRUTAS</u>			
Aguacate	QUINCENAL	28	100%
Babaco	QUINCENAL	28	100%
Durazno	QUINCENAL	28	100%
Frutilla	QUINCENAL	28	100%
Guanábana	QUINCENAL	28	100%
Guayaba	QUINCENAL	28	100%
Higo	QUINCENAL	28	100%
Limón	SEMANAL	28	100%
Mandarina	QUINCENAL	28	100%
Manzana	QUINCENAL	28	100%

Maracuyá	QUINCENAL	28	100%
Melón	QUINCENAL	28	100%
Mora	QUINCENAL	28	100%
Naranja	QUINCENAL	28	100%
Naranjilla	SEMANAL	28	100%
Papaya	QUINCENAL	28	100%
Pepinillo	SEMANAL	28	100%
Pera	QUINCENAL	28	100%
Piña	QUINCENAL	28	100%
Plátano verde	SEMANAL	28	100%
Plátano maqueño	SEMANAL	28	100%
Plátano de seda	QUINCENAL	28	100%
Sandía	QUINCENAL	28	100%
Taxo	QUINCENAL	28	100%
Tomate de árbol	SEMANAL	28	100%
Tuna	QUINCENAL	28	100%
Uvilla	QUINCENAL	28	100%
<u>TUBÉRCULOS Y RAÍCES</u>			
Papa chola	DIARIO	28	100%
Papa nabo	SEMANAL	28	100%
Yuca	QUINCENAL	28	100%
<u>CEREALES Y DERIVADOS</u>			
Arroz flor	DIARIO	28	100%
Avena	SEMANAL	26	93%
Arrocillo	QUINCENAL	28	100%
Canguil	QUINCENAL	28	100%
Maíz tostado	QUINCENAL	28	100%
Maíz tierno (choclo)	SEMANAL	28	100%
Morocho	QUINCENAL	28	100%
Quinoa	QUINCENAL	28	100%
<u>HARINAS</u>			
Harina de trigo	SEMANAL	26	93%
Maicena	SEMANAL	26	93%
Pinol	QUINCENAL	28	100%
<u>PANES Y PASTAS</u>			
Pan de sal	SEMANAL	26	93%
Pan integral	SEMANAL	26	93%
Pan de rosas	SEMANAL	26	93%
<u>AZÚCARES</u>			

Arrope de mora	QUINCENAL	28	100%
Azúcar	DIARIO	28	100%
Miel de abeja	QUINCENAL	28	100%
Panela	QUINCENAL	28	100%
<u>GRASAS</u>			
Aceite	DIARIO	28	100%
Mantequilla	SEMANAL	26	93%
<u>PLATOS PREPARADOS</u>			
Empanadas de sal	QUINCENAL	26	93%
Humitas de sal	QUINCENAL	28	100%
<u>MISCELÁNEAS</u>			
Chocolate de primera	QUINCENAL	28	100%

Anexo N° 3

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA

MENÚS NORMALES (REFRIGERIOS)

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA						
MENÚS NORMALES						
REFRIGERIOS	ME GUSTA	%	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	%	TOTAL	%
Colada de Máchica	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Batido de frutillas	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Colada de tapioca	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Mandarinas en almíbar	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Sandía picada con merengue	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Dulce de durazno con queso	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Arrope de mora	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Chocolate caliente	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Pristiños con dulce	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Chifles de sal	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Quaker con naranja	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Colada de vainilla	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Peras en almíbar	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Batido de plátano	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Colada de maicena con frutilla	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Budín de plátano	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Pie de piña	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Zapallo de dulce con leche	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Zambo de dulce con leche	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Colada de manzana	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Uvillas en almíbar	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Chucula	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Frutillas en almíbar	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Aborrajado	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Yogurt con fresas	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Ensalada de frutas	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Babaco en almíbar	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Manzanas al horno	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Morocho de dulce	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Arroz con leche	26	93,00%	2	7,00	28	100%
Avena con naranjilla	26	93,00%	2	7,00	28	100%

SOPAS

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA								
MENÚS NORMALES								
SOPAS	ME GUSTA	%	ME DISGUSTA	%	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	%	TOTAL	%
Crema de zanahoria	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de vainitas	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Aguado de gallina	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sango de choclo y verde	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de col	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Crema de espinaca	24	86,00%	2	7,00%	2	7,00	28	100%
Sopa de espárragos	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Crema de choclo	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de vegetales	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz de cebada con queso	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Caldo de bolas de maíz	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de habas	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de quinua	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de fideo con brócoli	24	86,00%	2	7,00%	2	7,00	28	100%
Sopa de lenteja	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de zambo con choclo	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Locro de papas	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Sopa de zuquini con queso	24	86,00%	2	7,00%	2	7,00	28	100%

PLATOS FUERTES

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA								
MENÚS NORMALES								
PLATOS FUERTES	ME GUSTA	%	ME DISGUSTA	%	NO ME GUSTA NI ME DISGUSTA	%	TOTAL	%
Arroz con rollo de carne	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Moros de lenteja y carne asada	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Llapingachos	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con pollo en salsa de mostaza	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Corvina apanada	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con dedos de pollo	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Pollo al horno en salsa de champiñones	23	82,00%	3	11,00%	2	7,00	28	100%
Fritada	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Papas con salsa de queso	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con pastel de carne	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Mote guisado y carne a la plancha	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con hígado frito	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con seco de pollo	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Tallarín de pollo	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Pollo en salsa BBQ	20	71,00%	6	22,00%	2	7,00	28	100%
Papas con cuero	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con menestra de arveja	26	93,00%			2	7,00	28	100%
Arroz con pollo al horno	26	93,00%			2	7,00	28	100%

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA

PARA PERSONAS CON AUTISMO

REFRIGERIOS

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA				
MENÚ PARA PERSONAS CON AUTISMO				
REFRIGERIOS	ME GUSTA	%	TOTAL	%
Jugo de mora	28	100%	28	100%
Compota de manzana	28	100%	28	100%
Minibrochetas de fruta	28	100%	28	100%
Tuna picada	28	100%	28	100%
Colada de maracuyá	28	100%	28	100%
Empanadas de verde	28	100%	28	100%
Humitas de sal	28	100%	28	100%
Jucho	28	100%	28	100%
Colada de harina de plátano	28	100%	28	100%
Empanadas de morocho	28	100%	28	100%
Chochos con tostado	28	100%	28	100%
Espumilla de guayaba	28	100%	28	100%
Chocobanana	28	100%	28	100%
Jugo de melón	28	100%	28	100%
Colada de cauca	28	100%	28	100%
Colada de naranjilla	28	100%	28	100%
Tapioca de dulce	28	100%	28	100%
Motepillo	28	100%	28	100%
Arepas	28	100%	28	100%
Dulce de higos con queso	28	100%	28	100%

SOPAS

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA						
MENÚ PARA PERSONAS CON AUTISMO						
SOPAS	ME GUSTA	%	ME DISGUSTA	%	TOTAL	%
Consomé al jerez	28	100,00%			28	100%
Locro de espinaca	24	86,00%	4	14,00%	28	100%
Sopa de hueso blanco	28	100,00%			28	100%
Crema de tomate riñón	20	71,00%	8	29,00%	28	100%
Sancocho de carne	28	100,00%			28	100%
Crema de coliflor	28	100,00%			28	100%
Sopa de arveja seca	28	100,00%			28	100%
Sopa de trigo perlado	21	75,00%	7	25,00%	28	100%
Colada de haba	28	100,00%			28	100%
Sopa de mote	28	100,00%			28	100%

PLATOS FUERTES

ACEPTACIÓN DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA						
MENÚ PARA PERSONAS CON AUTISMO						
PLATOS FUERTES	ME GUSTA	%	ME DISGUSTA	%	TOTAL	%
Arroz con pollo a la plancha	28	100,00%			28	100%
Seco de chivo	23	82,00%	5	18,00%	28	100%
Tortilla de vegetales	25	89,00%	3	11,00%	28	100%
Arroz con ensalada de pollo	28	100,00%			28	100%
Corvina a la plancha	27	96,00%	1	4,00%	28	100%
Arroz con chuleta al horno	28	100,00%			28	100%
Guatita	28	100,00%			28	100%
Arroz con sardina frita	24	86,00%	4	14,00%	28	100%
Ceviche de pollo	28	100,00%			28	100%
Pollo al grill con salsa bechamel	28	100,00%			28	100%



MENÚ DE LA SEMANA
25 DE JULIO AL 29 DE JULIO DEL 2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Colada de Máchica Leche pasteurizada 220 cc Máchica 10 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr	Batido de Frutilla Leche pasteurizada 150 gr Frutilla 50 gr Azúcar 20 gr	Colada de Tapioca Leche pasteurizada 220 cc Tapioca 10 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr	Mandarinas en almíbar Mandarinas 40 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr	Sandía picada con merengue Sandía 100 gr Claros 25 gr Azúcar 20 gr
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Crema de Zanahoria Zanahoria amarilla 20 gr Pimiento 5 gr Apio 5 gr Orégano 5 gr Papas (chola) 40 gr Cebolla perla 5 gr Ajo 5 gr Crema de leche 5 gr Arroz con rollo de carne molida Arroz flor 60 gr Carne molida 50 gr Arveja tierna 10 gr Zanahoria amarilla 10 gr Mantequilla 5 gr Cebolla perla 5 gr Aceite 10 cc Ensalada de lechuga Lechuga crespa 15 gr Lechuga nacional 15 gr Aceite de oliva 3 cc Tomate riñón 20 gr Limon 3 gr Jugo de Maracuyá Maracuyá 80 gr Azúcar 20 gr	Sopa de vainitas Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Ajo 3 gr Vainita 40 gr Arrocillo 5 gr Papas (chola) 40 gr Queso de comida 10 gr Moros de lenteja Arroz flor 60 gr Lenteja 30 gr Ajo 5 gr Cebolla blanca 10 gr Aceite 10 cc Carne Asada Carne de res 60 gr Ensalada de remolacha Remolacha 40 gr Cebolla perla 10 gr Aceite de oliva 3 cc Tomate riñón 20 gr Limon 3 gr Jugo de Melón Melón 80 gr Azúcar 20 gr	Aguado de gallina Gallina 25 gr Cebolla blanca 5 gr Apio 3 gr Perejil 3 gr Culantro 3 gr Zanahoria amarilla 5 gr Arrocillo 10 gr Papas (chola) 40 gr Arveja tierna 20 gr Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Mantequilla 5 gr Llapingachos Papas (chola) 200 gr Queso de comida 20 gr Huevo 25 gr Mantequilla 12 gr Huevo frito Huevo entero 50 gr Ensalada de Aguacate Aguacate 30 gr Tomate riñón 20 gr Cebolla blanca 10 gr Aceite de oliva 3 cc Limon 3 gr Jugo de tomate de árbol Tomate de árbol 80 gr Azúcar 20 gr	Sango de choclo y verde Choclo 60 gr Plátano verde 20 gr Cebolla blanca 5 gr Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Culantro 3 gr Pasta de maní 10 gr Arroz con pollo en salsa de mostaza Arroz flor 60 gr Pollo con hueso 150 gr Mostaza 15 gr Maicena 10 gr Aceite 10 gr Ensalada blanca Coliflor 40 gr Manzana 20 gr Choclo 20 gr Mayonesa 10 gr Jugo de Guayaba Guayaba 80 gr Azúcar 20 gr	Sopa de col Col 20 gr Papas (chola) 40 gr Cebolla perla 5 gr Ajo 3 gr Pimiento 5 gr Mantequilla 5 gr Queso de mesa 10 gr Papas a la francesa Papas (chola) 100 gr Corvina Apanada Corvina 120 gr Harina 20 gr Huevo entero 50 gr Apanadura 20 gr Aceite 10 gr Ensalada de Pepinillo Cebolla paiteña 10 gr Tomate riñón 20 gr Pepinillo 20 gr Limon 3 gr Aceite de oliva 3 cc Limonada Limon 80 gr Azúcar 20 gr
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Dulce de durazno con queso Durazno 40 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr Queso de mesa 20 gr	Arrope de mora Mora 40 gr Azúcar 20 gr Tostada integral 24 gr	Chocolate caliente Leche pasteurizada 200 cc Chocolate (cocoa) 20 gr Azúcar 20 gr Empanada 60 gr	Sánduche de queso Pan integral 60 gr Queso de mesa 30 gr Gelatina 200 cc	Pristiños con dulce Harina de trigo 50 gr Mantequilla 10 gr Huevo entero 50 gr Azúcar 20 gr Panela molida 20 gr



MENÚ DE LA SEMANA
01 DE AGOSTO AL 05 DE AGOSTO DEL 2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Chifles de sal Plátano verde 50 gr Aceite 10 cc	Quaker con naranja Leche pasteurizada 100 cc Quaker 8 gr Azúcar 20 gr Avena (naranja) 8 gr	Colada de Vainilla Leche pasteurizada 220 cc Colada de vainilla 10 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr	Peras en almíbar Peras 40 gr Azúcar 20 gr Canela 5 gr	Batido de plátano Leche pasteurizada 150 cc Plátano de seda 50 gr Azúcar 20 gr
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Crema de Espinaca Zanahoria amarilla 20 gr Pimiento 5 gr Espinaca 30 gr Papas (chola) 40 gr Cebolla perla 5 gr Ajo 5 gr Crema de leche 5 gr	Sopa de espárragos Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Ajo 3 gr Espárragos 20 gr Papas (chola) 40 gr Carne res 20 gr Mantequilla 5 gr	Fritada Carne de cerdo 150 gr Cebolla blanca 5 gr Ajo 5 gr Cerveza 10 cc Comino 5 gr Llapingachos Papas (chola) 200 gr Queso de comida 20 gr Huevo 25 gr Mantequilla 12 gr Mote cocido 50 gr Choclo tierno 120 gr Ensalada del huerto Lechuga 30 gr Tomate riñón 20 gr Aceite de oliva 3 cc Limón 3 gr Ají 2 gr Jugo de babaco con guayaba Babaco 40 gr Guayaba 40 gr Azúcar 20 gr	Crema de choclo con hueso Choclo 120 gr Hueso blanco 20 gr Cebolla blanca 5 gr Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Ajo 3 gr Crema de leche 5 gr Papas con salsa de queso Papas (chola) 200 gr Queso de comida 20 gr Leche pasteurizada 20 cc Carne a la plancha Carne de res 60 gr Ensalada de rábano Rábano 30 gr Pepinillo 20 gr Aceite de oliva 3 cc Limón 3 gr Jugo de Sandía Sandía 80 gr Azúcar 20 gr	Sopa de vegetales Col 20 gr Papas (chola) 40 gr Cebolla perla 5 gr Ajo 3 gr Pimiento 5 gr Mantequilla 5 gr Brócoli 20 gr Arroz con pastel de carne Arroz flor 30 gr Papas (chola) 100 gr Carne molida 30 gr Arveja tierna 10 gr Zanahoria amarilla 10 gr Crema de leche 5 gr Aceite 10 cc Cebolla perla 5 gr Pimiento 5 gr Ensalada fresca Lechuga 30 gr Tomate riñón 20 gr Palmito 20 gr Limon 3 gr Aceite de oliva 3 cc Jugo de naranjilla Naranjilla 80 gr Azúcar 20 gr
Arroz con dedos de pollo Arroz flor 60 gr Pollo 60 gr Apanadura 20 gr Huevo 50 gr Ajonjolí 5 gr Mostaza 5 gr Aceite 10 cc	Arroz verde Arroz flor 60 gr Aceite 10 cc Crema de leche 5 gr Espinaca 15 gr Pollo al horno Pollo con hueso 150 gr Mostaza 5 gr Salsa de champiñones Leche pasteurizada 20 cc Harina flor 8 gr Nuez moscada 3 gr Mantequilla 8 gr Champiñones 20 gr Ensalada de pimientos Pimiento rojo 10 gr Pimiento verde 10 gr Jugo de Piña Piña 80 gr Azúcar 20 gr			
Ensalada de tomate riñón Lechuga 30 gr Tomate riñón 20 gr Tomate cherry 10 gr Aceite de oliva 3 cc Limon 3 gr				
Jugo de Papaya con naranja Papaya 40 gr Naranja 40 gr Azúcar 20 gr				
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Colada de maicena con frutilla Leche pasteurizada 220 cc Azúcar 20 gr Canela 5 gr Maicena 10 gr Frutilla 20 gr	Budín de plátano Plátano de seda 100 gr Maicena 10 gr Mantequilla 5 gr Yemas 25 gr Claros 25 gr Azúcar 20 gr	Agua aromática Azúcar 20 gr Galletas integrales 60 gr	Leche aromatizada Leche pasteurizada 200 cc Canela 5 gr Azúcar 20 gr Galletas de sal 60 gr	Pie de piña Harina de trigo 50 gr Mantequilla 10 gr Huevo entero 50 gr Azúcar 20 gr Piña 40 gr Agua aromática Azúcar 20 gr



MENÚ DE LA SEMANA				
08 DE AGOSTO AL 12 DE AGOSTO DEL 2011				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Plátano picado	Zapallo de dulce con leche	Papaya picada	Zambo de dulce con leche	
Plátano de seda 100 gr	Leche pasteurizada 220 cc	Papaya 100 gr	Leche pasteurizada 220 cc	
Milano de fresa 10 gr	Zapallo 70 gr	Miel de maple 10 gr	Azúcar 20 gr	
	Azúcar 20 gr		Canela 5 gr	
	Canela 5 gr		Zambo 70 gr	
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Arroz de cebada con queso	Caldo de bolas de maíz con queso	Sopa de habas	Sopa de quinua (carne de cerdo)	
Zanahoria amarilla	Cebolla perla 5 gr	Cebolla blanca 5 gr	Quinua 12 gr	
Pimienta 5 gr	Perejil 3 gr	Culantro 3 gr	Carne de cerdo 25 gr	
Arroz de cebada 10 gr	Ajo 3 gr	Menudencia 20 gr	Cebolla blanca 5 gr	
Mantequilla 5 gr	Harina de maíz 25 gr	Papas (chola) 40 gr	Cebolla perla 5 gr	
Papas (chola) 40 gr	Manteca de cerdo 5 gr	Cebolla perla 5 gr	Pimienta 5 gr	
Cebolla perla 5 gr	Queso de comida 10 gr	Pimienta 5 gr	Culantro 3 gr	
Ajo 5 gr	Huevo 25 gr	Mantequilla 5 gr	Ajo 3 gr	
Queso de comida 10 gr		Habas tiernas 20 gr	Mantequilla 5 gr	
Arroz con mote guisado y carne a la plancha	Arroz con hígado frito	Arroz con seco de pollo	Arroz con tallarín de pollo	
Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz flor 30 gr	
Aceite 10 cc	Aceite 15 cc	Pollo con hueso 150 gr	Pollo 60 gr	
Mote cocido 20 gr	Hígado de res 60 gr	Toamte riñón 20 gr	Pimienta 10 gr	
Huevo entero 50 gr	Ensalada de zanahoria	Cebolla colorada 20 gr	Tallarín 60 gr	
Cebolla perla 5 gr	Cebolla perla 10 gr	Pimienta 20 gr	Aceite 10 gr	
Carne de res 60 gr	Aceite de oliva 3 cc	Ajo 5 gr	Tomate riñón 20 gr	
Ensalada de pepinillo con tomate riñón	Tomate riñón 20 gr	Comino 5 gr	Cebolla perla 10 gr	
Pepinillo 20 gr	Limón 3 gr	Arveja tierna 20 gr	Ensalada verde	
Aceite de oliva 3 cc	Zanahoria amarilla 10 gr	Ensalada fresca	Aguacate 30 gr	
Tomate riñón 20 gr	Jugo de taxo con naranja	Tomate riñón 20 gr	Cebolla blanca 10 gr	
Limon 3 gr	Taxo 40 gr	Cebolla blanca 10 gr	Aceite de oliva 3 cc	
Culantro 3 gr	Naranja 40 gr	Aceite de oliva 3 cc	Limón 3 gr	
Limonada	Azúcar 20 gr	Limón 3 gr	Jugo de Tomate de árbol	
Limón 80 gr		Lechuga crespita 30 gr	Tomate de árbol 80 gr	
Azúcar 20 gr		Gelatina	Azúcar 20 gr	
		Azúcar 20 gr		
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Colada de manzana	Uvillas en almíbar	Chucula	Frutillas en almíbar	
Manzana silvestre 70 gr	Uvillas 40 gr	Leche pasteurizada 200 cc	Frutillas 40 gr	
Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Plátano maduro 50 gr	Azúcar 20 gr	
Canela 5 gr	Tostada integral 24 gr	Azúcar 20 gr	Galletas integrales	
Leche pasteurizada 110 cc				



MENÚ DE LA SEMANA				
15 DE AGOSTO AL 19 DE AGOSTO DEL 2011				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Aborrajado (plátano)	Yogurt con fresas	Ensalada de frutas	Babaco en almíbar	Manzanas al horno
Plátano de seda 100 gr	Yogurt 150 cc	Plátano de seda 20 gr	Babaco 40 gr	Manzana silvestre 120 gr
Queso de mesa 20 gr	Fresas 50 gr	Papaya 20 gr	Azúcar 20 gr	Mantequilla 5 gr
Huevo 25 gr		Uva 20 gr	Canela 5 gr	Panela granulada 20 gr
Harina flor 25 gr		Sandía 20 gr		
Leche pasteurizada 30 gr		Naranja 50 cc		
Aceite 10 cc		Manzana silvestre 20 gr		
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Sopa de fideo con brócoli	Sopa de lenteja	Sopa de zambo con choclo	Locro de papas	Sopa de zuquini con queso
Zanahoria amarilla 20 gr	Cebolla perla 5 gr	Zambo 100 gr	Papa (chola) 120 gr	Zuquini 60 gr
Pimiento 5 gr	Pimiento 5 gr	Choclo tierno 25 gr	Ajo 3 gr	Papas (chola) 40 gr
Brócoli 20 gr	Ajo 3 gr	Ajo 3 gr	Cebolla blanca 5 gr	Cebolla perla 5 gr
Fideo 15 gr	Lenteja 20 gr	Cebolla perla 5 gr	Cebolla perla 5 gr	Ajo 3 gr
Papas (chola) 40 gr	Mantequilla 5 gr	Mantequilla 5 gr	Mantequilla 5 gr	Pimiento 5 gr
Cebolla perla 5 gr	Papas (chola) 40 gr	Pimiento 5 gr	Culantro 3 gr	Mantequilla 5 gr
Ajo 5 gr	Queso de comida 10 gr	Queso de comida 10 gr	Queso de comida 10 gr	Queso de mesa 10 gr
Carne de res 20 gr	Arroz al curry	Papas con cuero	Arroz con pollo al horno	Arroz con menestra de arveja y huevo frito
Arroz con pollo en salsa BBQ	Arroz flor 60 gr	Papas (chola) 200 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr
Arroz flor 60 gr	Curry 15 gr	Cuero de cerdo 100 gr	Pollo con hueso 150 gr	Pollo con hueso 60 gr
Pollo con hueso 150 gr	Aceite 10 cc	Cebolla blanca 10 gr	Mostaza 15 gr	Arveja seca 40 gr
Salsa BBQ 30 gr	Carne a la plancha	Pasta de maní 25 gr	Aceite 10 gr	Maicena 10 gr
Laurel 3 gr	Carne de res 60 gr	Leche pasteurizada 15 cc	Ensalada de zanahoria con vainita	Cebolla perla 5 gr
Aceite 10 cc	Ensalada de verduras	Ajo 5 gr	Zanahoria amarilla 20 gr	Mantequilla 5 gr
Ensalada fresca	Aceite de oliva 3 cc	Ensalada del día	Vainita 10 gr	Aceite 10 gr
Lechuga nacional 30 gr	Brócoli 40 gr	Lechuga nacional 30 gr	Aceite de oliva 3 cc	Huevo entero 50 gr
Aceite de oliva 3 cc	Limon 3 gr	Tomate riñón 20 gr	Limón 3 gr	Ensalada de Brócoli
Limon 3 gr	Vainita 10 gr	Aceite de oliva 3 cc	Tomate riñón 20 gr	Brócoli 40 gr
Culantro 3 gr	Arveja tierna 10 gr	Limón 3 gr	Limonada	Tomate riñón 20 gr
Jugo de Naranja	Jugo de Mora	Jugo de tomate de árbol	Limón 80 gr	Limon 3 gr
Naranja 200 cc	Mora 80 gr	Tomate de árbol 80 gr	Azúcar 20 gr	Aceite de oliva 3 cc
Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr		Jugo de Guanábana
				Guanábana 80 gr
				Azúcar 20 gr
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Morocho de dulce	Colada de vainilla con leche	Arroz con leche	Chocolate en leche	Avena con naranjilla
Morocho triturado 20 gr	Leche pasteurizada 220 cc	Leche pasteurizada 220 cc	Leche pasteurizada 200 cc	Leche pasteurizada 110 cc
Leche pasteurizada 220 cc	Azúcar 20 gr	Arrocillo 10 gr	Chocolate primera 20 gr	Avena 10 gr
Azúcar 20 gr	Colada de vainilla 10 gr	Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Naranjilla 30 gr
Canela 5 gr	Canela 5 gr	Canela 5 gr	Tostada integral 60 gr	Azúcar 20 gr



LOS SIGUIENTES MENÚS ESTÁN DIRIGIDOS PARA PERSONAS QUE POSEEN AUTISMO POR LO QUE ALGUNOS ALIMENTOS SON RESTRINGIDOS.

MENÚ DE LA SEMANA				
22 DE AGOSTO AL 26 DE AGOSTO DEL 2011				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Jugo de Mora	Compota de manzana	Mini brochetas de fruta	Tuna picada	Colada de maracuyá
Mora 80 gr	Manzana silvestre 80 gr	Uvillas 40 gr	Tuna 120 gr	Maicena 10 gr
Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Frutillas 40 gr		Azúcar 20 gr
	Canela 2 gr			Maracuyá 80 gr
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Consomé al jerez	Locro de espinaca	Sopa de hueso blanco	Crema de tomate riñón (canguil)	Sancocho de carne
Zanahoria amarilla 20 gr	Cebolla perla 5 gr	Cebolla blanca 5 gr	Tomate riñón 40 gr	Carne 20 gr
Pimiento 3 gr	Pimiento 5 gr	Hueso blanco 20 gr	Papas (chola) 40 gr	Verde 20 gr
Pollo 25 gr	Ajo 3 gr	Culantro 3 gr	Ajo 3 gr	Cebolla perla 5 gr
Papa nabo 40 gr	Espinaca 20 gr	Zanahoria amarilla 5 gr	Cebolla perla 5 gr	Ajo 3 gr
Arveja tierna 20 gr	Zanahoria amarilla 5 gr	Papas (chola) 40 gr	Pimiento 5 gr	Pimiento 5 gr
Cebolla perla 5 gr	Papas (chola) 120 gr	Cebolla perla 5 gr	Maicena 5 gr	Aceite vegetal 5 gr
Ajo 5 gr	Arroz con seco de chivo	Pimiento 5 gr	Canguil 5 gr	Pasta de maní 5 gr
Culantro y apio 5 gr	Arroz flor 60 gr	Perejil 3 gr	Culantro 3 gr	Yuca 40 gr
Arroz con pollo a la plancha	Ajo 5 gr	Arroz con tortilla de vegetales	Arroz con ensalada de pollo	Culantro 5 gr
Arroz flor 60 gr	Cebolla paiteña 10 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz con corvina a la plancha
Aceite 10 cc	Aceite 10 cc	Aceite 10 cc	Cebolla paiteña 10 gr	Corvina 120 gr
Pollo con hueso 150 gr	Carne de chivo 90 gr	Huevo entero 50 gr	Tomate riñón 20 gr	Arroz flor 60 gr
Mostaza 5 gr	Tomate riñón 20 gr	Tomate riñón 10 gr	Pollo 150 gr	Limón 5 gr
Ensalada fresca	Naranja dulce 40 cc	Pimiento 3 gr	Aceite 10 gr	Eneldo 3 gr
Aceite de oliva 3 cc	Ensalada del huerto	Cebolla perla 5 gr	Culantro 2 gr	Aceite 10 gr
Tomate riñón 20 gr	Aguacate 40 gr	Maduro frito	Pepinillo 20 gr	Encurtido
Limon 3 gr	Cebolla perla 10 gr	Plátano maduro 50 gr	Limón 3 gr	Cebolla paiteña 10 gr
Vainita 10 gr	Aceite de oliva 3 cc	Aceite 10 cc	Aceite de oliva 3 cc	Tomate riñón 20 gr
Jugo de Taxo	Limón 3 gr	Jugo de guayaba	Pimiento 5 gr	Pepinillo 20 gr
Taxo 80 gr	Jugo de Melón	Guayaba 80 gr	Jugo de Naranja	Limón 3 gr
Azúcar 20 gr	Melón 80 gr	Azúcar 20 gr	Naranja 200 cc	Aceite de oliva 3 cc
	Azúcar 20 gr		Azúcar 20 gr	Jugo de Mora
				Mora 80 gr
				Azúcar 20 gr
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Empanadas de verde	Humitas de sal	Jucho	Colada de harina de plátano	Empanadas de morocho
Verde 150 gr	Humitas de sal 100 gr	Capulí 40 gr	Maicena 10 gr	Morocho partido 150 gr
Mantequilla 12 gr	Infusión de hierba luisa	Durazno 40 gr	Harina de plátano 15 gr	Pollo 20 gr
Huevo entero 50 gr	Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Azúcar 20 gr	Arveja 5 gr
Queso de mesa 20 gr		Canela 5 gr	Canela 5 gr	Agua de hierba luisa
Aceite 10 cc		Maicena 5 gr		Azúcar 20 gr



MENÚ DE LA SEMANA				
29 DE AGOSTO AL 02 DE SEPTIEMBRE DEL 2011				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)	REFRIGERIO (10:40)
Chochos con tostado y encurtido	Espumilla de guayaba	Chocobanana	Jugo de Melón	Colada de cauca
Chochos 40 gr	Guayaba 10 gr	Plátano de seda 100 gr	Azúcar 20 gr	Maicena 5 gr
Tostado 40 gr	Claras de huevo 25 gr	Mantequilla sin sal 10 gr	Melón 80 gr	Harina de cauca 10 gr
Tomate riñón 20 gr	Azúcar 20 gr	Chocolate (cocoa) 20 gr		Azúcar 20 gr
Cebolla paitaña 10 gr				Canela 5 gr
Aceite de oliva 3 cc				
Limón 3 gr				
ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)	ALMUERZO (12:00)
Crema de coliflor	Sopa de arveja seca	Sopa de trigo perlado	Colada de haba (carne de cerdo)	Sopa de mote (queso)
Zanahoria amarilla 20 gr	Cebolla perla 5 gr	Trigo perlado 10 gr	Carne de cerdo 25 gr	Mote 20 gr
Pimienta 5 gr	Pimienta 5 gr	Cebolla blanca 5 gr	Harina de haba 10 gr	Papas (chola) 40 gr
Coliflor 20 gr	Ajo 3 gr	Menudencia 25 gr	Cebolla blanca 5 gr	Cebolla perla 5 gr
Papas (chola) 40 gr	Arveja seca 20 gr	Culantro 3 gr	Cebolla perla 5 gr	Ajo 3 gr
Cebolla perla 5 gr	Carne de res 20 gr	Zanahoria amarilla 5 gr	Pimienta 5 gr	Pimienta 5 gr
Ajo 5 gr	Papas (chola) 40 gr	Papas (chola) 40 gr	Culantro 3 gr	Mantequilla 5 gr
Maicena 5 gr	Culantro 3 gr	Cebolla perla 5 gr	Papa (chola) 60 gr	
Arroz con chuleta al horno	Arroz con guatita	Pimienta 5 gr	Arroz con ceviche de pollo	Arroz con pollo al grill
Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr	Mantequilla 5 gr	Arroz flor 60 gr	Arroz flor 60 gr
Aceite 10 cc	Aceite 10 cc	Arroz con sardina frita	Cebolla paitaña 15 gr	Pollo con hueso 150 gr
Chuleta de cerdo 90 gr	Panza (librillo) 60 gr	Arroz flor 60 gr	Pollo con hueso 150 gr	Aceite 10 cc
Ajo 5 gr	Papas (chola) 60 gr	Aceite 10 cc	Mostaza 15 gr	Salsa Bechamel
Menestra de fréjol rojo	Cebolla paitaña 5 gr	Sardina 90 gr	Tomate riñón 40 gr	Mantequilla 5 gr
Fréjol rojo 40 gr	Cebolla blanca 5 gr	Cebolla blanca 5 gr	Limón 5 gr	Harina flor 5 gr
Maicena 10 gr	Ajo 5 gr	Salsa de tomate 10 gr	Culantro 5 gr	Leche pasteurizada 20 cc
Pimienta 5 gr	Pasta de maní 10 gr	Ensalada de Rábano con pepinillo	Ajo 5 gr	Nuez moscada 2 gr
Cebolla perla 5 gr	Leche pasteurizada 30 cc	Cebolla blanca 10 gr	Aceite 10 cc	Ensalada Morada
Ajo 3 gr	Ensalada de Aguacate	Aceite de oliva 3 cc	Maduro frito	Cebolla paitaña 10 gr
Mantequilla 5 gr	Aguacate 30 gr	Limón 3 gr	Jugo de Naranja	Tomate riñón 20 gr
Láminas de tomate riñón	Aceite de oliva 3 cc	Rábano 30 gr	Naranja 80 gr	Col morada 40 gr
Aceite de oliva 3 cc	Tomate riñón 20 gr	Pepinillo 20 gr	Azúcar 20 gr	Limon 3 gr
Tomate riñón 20 gr	Limón 3 gr	Jugo de Sandía		Aceite de oliva 3 cc
Limon 3 gr	Jugo de Piña	Sandía 80 gr		Jugo de tomate de árbol
Jugo de Papaya	Piña 80 gr	Azúcar 20 gr		Tomate de árbol 80 gr
Papaya 80 gr	Azúcar 20 gr			Azúcar 20 gr
Azúcar 20 gr				
REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)	REFRIGERIO (17:00)
Colada de naranja	Tapioca de dulce	Motepillo	Arepas	Dulce de higos con queso
Naranja 80 gr	Maicena 5 gr	Mote cocido 40 gr	Harina de maíz 150 gr	Higos 30 gr
Azúcar 20 gr	Tapioca 10 gr	Cebolla blanca 10 gr	Huevo 50 gr	Panela granulada 20 gr
Maicena 5 gr	Azúcar 20 gr	Huevo 50 gr	Agua de toronjil	Queso de mesa 30 gr
Canela 3 gr	Canela 3 gr	Achiote 3 gr	Azúcar 20 gr	Canela 5 gr