

INFORME TÉCNICO NUTRICIONAL
“¿QUÉ ESTÁ OFRECIENDO EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN DE COLANTA
A LOS USUARIOS?”
PLANTA JENARO PÉREZ, MEDELLÍN, ANTIOQUIA.

POR

DIANA MARINA MÁRQUEZ LIZARAZO
C.C. 1116783883
PRACTICANTE IX SEMESTRE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PRÁCTICA DE ÉNFASIS EN GERENCIA DE SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN,
PERIODO: 23/OCTUBRE/2017 – 22/DICIEMBRE/2017

ASESOR
FABIO FRANCO GIRALDO
NUTRICIONISTA DIETISTA

COOPERADOR
EDWIN RAMÍREZ
ENFERMERO, GESTOR SEGURIDAD Y SALUD EM EL TRABAJO

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
MEDELLÍN
2017

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. OBJETIVO.....	4
4. METODOLOGÍA.....	5
5. RESULTADOS.....	6
5.1. MINUTA PATRÓN ACTUAL.....	6
5.2. CICLO DE MENÚ.....	6
5.3. ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS.....	10
5.4. ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LAS RECETAS.....	11
5.4.1. CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE PREPARACIONES DEL ALMUERZO.....	12
5.4.2. CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL DE UN MENÚ DEL ALMUERZO.....	18
6. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	19
7. RECOMENDACIONES.....	23
8. CONCLUSIONES.....	23
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23
10. ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad de todo ser vivo, el objetivo final de ésta es suministrar la cantidad de nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. Una adecuada alimentación garantiza un buen estado nutricional y por ende, contribuye a tener un óptimo estado de salud. Adicionalmente, si hay un adecuado consumo energético esto se verá reflejado en el desempeño laboral de las persona, por lo tanto, la nutrición debe ser una preocupación de la salud y seguridad en el trabajo; una alimentación suficiente, equilibrada, sana y adecuada es necesaria para el bienestar de un trabajador y consecuentemente para el buen funcionamiento de la empresa.(1)

Por otro lado, un servicio de alimentación y nutrición es el lugar donde se transforman los alimentos que son la materia prima, en comidas o preparaciones apetitosas y agradables, que cubran las necesidades nutricionales de sus usuarios, acordes con sus gustos y sobre todo que cumplan con los estándares de calidad (2). En los servicios de alimentación en las empresas y en cualquier servicio de alimentación, debe ser de gran importancia que además de ofrecer comidas agradables, éstas contengan adecuado aporte nutricional, ya que como se mencionó anteriormente, esta es la base no solo de un adecuado desempeño, sino también de un favorable estado de salud. Entonces, los servicios de alimentación son un medio para brindar atención alimentaria y nutricional a grupos sanos y enfermos, y tiene dentro de sus objetivos contribuir al mejoramiento o mantenimiento de su estado nutricional. (1)

2. JUSTIFICACIÓN

¿Por qué es importante que un servicio de alimentación determine qué le va a ofrecer o qué le está ofreciendo a sus usuarios? La respuesta a esta pregunta es muy sencilla, porque la ingesta de alimentos está directamente relacionada con el estado nutricional, el estado de salud y la capacidad laboral de todas las persona, por lo tanto, lo que un usuario reciba de un servicio de alimentación va a contribuir positiva o negativamente a estos tres aspectos de su vida. (3)

“El estado nutricional es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes. Entre uno de los factores más importantes que afectan el estado nutricional se encuentran los hábitos alimentarios”. (3)

Entonces, ¿qué pasa si los hábitos alimentarios no son los adecuados y el estado nutricional se altera?, ¿qué pasa si la alimentación ofrecida por un servicio de alimentación no es la correcta? Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) (3), cuando se produce un desequilibrio entre las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes, y esta situación se mantiene durante un periodo prolongado, se producen diversas enfermedades que afectan el estado de salud, de las que se distinguen dos tipos:

Enfermedades producidas por una ingesta insuficiente de energía o nutrientes específicos como, desnutrición, anemia nutricional, osteoporosis, entre otras. Y enfermedades producidas por una ingesta excesiva de energía, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos cánceres.

Evidentemente, todo lo anterior afecta directamente el ámbito laboral de las personas, por lo tanto se hace indispensable citar como marco legal el Decreto 3039 de 2007 del Ministerio de la Protección Social (4), quien es el principal responsable y gestor de las acciones dirigidas a mejorar las condiciones de salud en la población, y que entre sus principales lineamientos para el desarrollo de la política en salud se encuentra la promoción de la salud y la calidad de vida; además del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 (5), que en sus dimensiones prioritarias incluye la de Salud y Ámbito Laboral. Estos Entes nos recuerdan la importancia y obligación de trabajar por el bienestar laboral de los empleados, por lo que nace la iniciativa de realizar un estudio técnico nutricional en el servicio de alimentación de la Cooperativa Colanta, planta Jenaro Pérez.

La intención es que este estudio se divida en dos etapas, una primera etapa, a la que se le da inicio con este trabajo, que consiste en analizar lo que el servicio de alimentación está ofreciendo desde el punto de vista nutricional a sus usuarios, y una segunda etapa, que se espera pueda ser llevada a cabo por futuros practicantes de nutrición, para lo cual podrán trabajar en conjunto los del área de gerencia en servicios de alimentación y los del área de pública, ya que la idea es complementar los resultados de la primera etapa (lo que el servicio ofrece) con el análisis de lo que la población de COLANTA necesita o requiere de acuerdo a su grupo etario, género, según su puesto de trabajo, entre otras variables. El desarrollo de esta propuesta se presenta más adelante en el punto de las recomendaciones que se generan a raíz de este trabajo.

3. OBJETIVO

Analizar el aporte nutricional del menú ofrecido para el almuerzo en el servicio de alimentación de la Cooperativa Colanta, planta Jenaro Pérez, Medellín, Antioquía.

4. METODOLOGÍA

Para poder realizar el análisis nutricional de alimentos primero se debió iniciar por verificar la existencia de una minuta patrón y de un ciclo de menú en el servicio de alimentación. Una vez se tuvieron estos dos aspectos establecidos, se pasó a realizar la estandarización de las recetas que conforman el ciclo de menú.

Para la estandarización de recetas en el servicio de alimentación de la Cooperativa COLANTA, planta Jenaro Pérez, se contó con el apoyo de todo el personal, especialmente del jefe del servicio, el señor Juan Carlos García, quien mostró un especial interés para lograr este objetivo y así contribuir al mejoramiento continuo del servicio.

El proceso de estandarización inició con el desarrollo de un formato en el que pudiesen quedar plasmadas todas las recetas y un formato de liberación de recetas para garantizar que cumplieran con los estándares de calidad.

La estandarización se hizo en el día a día del servicio, para lo cual se pesaron todos los alimentos que conformaban las recetas, los datos eran registrados manualmente en el formato mencionado anteriormente y se llenaba para cada una el formato de liberación de recetas. Posteriormente se transcribió cada receta en formato digital con un registro fotográfico de una porción servida. En el momento en el que se pasaba la receta a dicho formato digital, también se transcribía en el ciclo de menú sistematizado donde se podrán realizar proyecciones de las recetas de acuerdo a la cantidad de preparación que se solicite en un momento determinado. El trabajo de estandarización de recetas pudo avanzarse hasta obtener 108 recetas estandarizadas equivalentes al 65% del total de recetas del ciclo de menú del almuerzo.

El análisis nutricional de las recetas se realizó con la ayuda de tablas de composición de alimentos (6). Se analizó la cantidad de nutrientes que contenía cada alimento que conformaba una receta y posteriormente se sumó toda esa información para así obtener el análisis nutricional de una porción. Toda esa información fue condensada en un cuadro de Excel en el que se presenta un promedio del contenido nutricional por grupos de preparaciones, y el contenido nutricional total de diferentes menús ofrecidos en el almuerzo.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en todo el proceso para lograr el análisis nutricional y poder saber qué está ofreciendo en el almuerzo el servicio de alimentación de COLANTA en la planta Jenaro Pérez a sus usuarios.

5. RESULTADOS

QUÉ SE ESTÁ OFRECIENDO EN EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN


5.1. MINUTA PATRÓN ACTUAL

Una minuta patrón es la lista de los grupos de alimentos que componen una comida con su tamaño de porción y que deben llenar las necesidades calóricas y nutricionales de quienes consumen esa alimentación. Sin embargo, en la Cooperativa COLANTA no hay una minuta patrón establecida y es muy complejo establecerla, dado que los trabajadores tienen acceso en el servicio de alimentación a una variedad de productos económicos ya que la Cooperativa les subsidia una parte, y, además, muchos de los productos los pueden consumir a libre demanda. Adicionalmente, estos alimentos se caracterizan por tener tamaños de porciones mayores a los recomendados y una alta densidad calórica.

5.2. CICLO DE MENÚ

Actualmente el servicio de alimentación cuenta con un ciclo de menú para el almuerzo en el autoservicio de cuatro semanas, y con un ciclo de menú sugerido también de cuatro semanas.

El ciclo de menú normal cuenta con una gran variedad de preparaciones que se seleccionaron teniendo en cuenta los gustos y la cultura alimentaria de los usuarios del servicio; las preparaciones que conforman el ciclo de menú se presentan a continuación:

 <p>SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PLANTA JENARO PÉREZ G.</p>	<p>PREPARACIONES QUE CONFORMAN EL CICLO DE MENÚ</p>
---	--

El ciclo de menú de 4 semanas consta de las siguientes preparaciones: 25 sopas o cremas, 39 preparaciones diferentes de carnes, 15 variedades de arroces, 21 acompañantes, 19

ensaladas, 17 jugos a base de agua, 8 jugos o bebidas a base de leche y 20 postres, para un total de **164** recetas diferentes.

Nota: habrá 2 días en los que se ofrecerán galletas festival y sultanas como postre, las cuales no se contarán como preparaciones ya que no requieren de estandarización.


Los nombres de cada preparación se enlistan a continuación:

SOPA / CREMA		
Sopa española	Sopa de menudencias	Sopa de pastas
Sopa de tortilla	Sopa de arroz con pollo	Sopa de lentejas
Sancocho de pollo	Sopa de verduras	Sopa de papa y yuca
Sopa de los tres granos	Sopa de guineo	Sopa minestrone
Crema de ahuyama	Mondongo	Sopa de arroz con costilla
Ajiaco	Sopa de patacón	Crema de mazorca
Frijoles	Crema de pollo	Sopa campesina
Sopa de garbanzos	Sancocho de bagre	Crema de espinacas
Sopa de blanquillo	Sopa de arroz con albóndigas	
CARNE		
Tilapia	Filete de pollo a la plancha	Goulash de cerdo
Carne desmechada	Solomo a la plancha	Pechuga a la plancha
Cañón de cerdo en salsa de frutas	Torta de atún	Pierna de cerdo en salsa mostaza
Pollo del ajiaco	Cañón de cerdo a la plancha	Torta de carne a la plancha
Rollo de carne con verduras	Torta de carne	Hígado en julianas
Molida Chicharrón/Chorizo/Morcilla	Chuleta de cerdo en salsa BBQ	Carne molida con zanahoria y arveja
Chuleta de cerdo	Pechuga apanada	Julianas de pollo mex
Albóndigas en salsa criolla	Trucha apanada	Posta de res a la criolla
Alitas picantes	Costilla BBQ	Albóndigas en salsa BBQ con cilantro
Pernil de pollo apanado	Hígado en julianas a la criolla	Fajitas de res en salsa diablo
Punta de anca	Pollo a la jardinera	Crepes de pollo
Fajitas de cerdo a la BBQ	Tilapia frita	Fajitas de res encebolladas
Muchacho a la criolla	Hígado encebollado a la plancha	
ARROZ		
Blanco	Mexicano	Con coco
Con arveja	Hawaiano	Con pollo
Paisa	Con espinaca	Amarillo
Caramelo con cabello de ángel	Con madurito	Cabello de ángel
Lluvia de oro	Con carnes frías	
ACOMPAÑANTE		
Papas a la francesa	Plátano calado	Verduras guisadas
Pasta tornillo con salsa	Patacón con guacamole-salsa	Espaguetis en salsa golf y

napolitana	tártara	perejil
Tajada de maduro	Papa chaleco	Yuca frita
Espaguetis carbonara	Lentejas guisadas	Torta de chόcolo
Papa a la crema	Aritos de cebolla	Puré de papa criolla
Aborrajados	Papas gratinada	Nachos con salsa de queso
Fetuchini en salsa boloñesa	Puré de papa	Papa sohutté
ENSALADA		
Tradicional: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla.	Remolacha, zanahoria cocida, cilantro y mayonesa	Repollo, cebolla roja, tomate cilantro
Papa, manzana verde, apio	César	Lechuga con frutas
Pico de gallo	Hawaiana de repollo	Rusa
Repollo blanco, zanahoria, maíz, cilantro. (Rallado)	Lechuga, mango, maíz tierno, zanahoria, arveja.	Repollo morado, cebolla roja, tomate.
Pico de gallo oriental	Lechuga crespa verde, aguacate, cebolla roja, tomate, cilantro	Mango, lechuga, aguacate, maíz, cilantro
Papa, arveja, atún, mayonesa, cilantro	Lechuga, manzana verde, apio, piña.	Lechuga, pepino, tomate, maíz.
Hawaiana con lechuga		
JUGOS EN AGUA		
Mango	Piña	Guarapo
Frutos rojos	Mora	Fresa
Frutos amarillos	Maracuyá	Té de limón
Mandarina	Limonada	Naranja-Piña
Uva	Guayaba	Guanábana
Tomate de árbol	Tropical	
JUGOS EN LECHE		
Guanábana	Avena	Mango
Mora	Milo	Fresa
Maracuyá	Guayaba	
POSTRES		
Tiramisú	Brazo de reina	Postre o gelatina tricolor
Brownie con chantilly, fresa	Mazamorra	Tres leches
Arroz con leche	Gelatina	Galleta festival
Esponjado de maracuyá y mandarina	Esponjado de queso con arequipe	Galletas sultanas
Flan de chocolate	Brevas con arequipe y queso	Torta genovesa
Esponjado de melocotón	Postre napoleón	Salpicón
Flan de frutos rojos	Flan de coco	Milhoja
Melocotón con chantilly		

Durante el almuerzo en el servicio de alimentación de la planta Jenaro Pérez, a los usuarios además del menú en el autoservicio, se les ofrece un menú sugerido que

normalmente consta de sopa, arroz, carne, ensalada y jugo en agua; sin embargo, muchas veces consta de preparaciones especiales, como por ejemplo lasaña, entre otras. Las preparaciones que componen el ciclo de menú sugerido son:

	PREPARACIONES QUE CONFORMAN EL CICLO DE MENÚ SUGERIDO
---	--

La mayoría de las preparaciones ofrecidas en el menú sugerido son las mismas que las del menú normal, a excepción de algunos casos en los que se ofrecen recetas diferentes como lo son: lasaña mixta, sanduche de pollo gratinado, arroz con pollo y arroz frutos secos.

Los nombres de todas las preparaciones se enlistan a continuación:

SOPA / CREMA		
Española	De tortilla	Crema de ahuyama
Ajiaco	Frijoles	De verduras
De guineo	Crema de pollo	De pastas
Minestrone	Crema de mazorca	De los tres granos
De lentejas	Consomé de bagre	Crema de espinaca
Sopa de patacón		
CARNE		
Albóndigas en salsa criolla	Lasaña mixta	Trucha apanada
Cañón de cerdo a la plancha	Chuleta de cerdo en salsa BBQ	Carne desmechada
Pechuga apanada	Goulash de cerdo	Pechuga a la plancha
Pierna de cerdo en salsa mostaza	Julianas de pollo mex	Croquetas de pollo
Costilla BBQ	Pernil de pollo apanado	Trucha apanada
Sanduche de pollo gratinado	Solomo a la plancha	Carne molida
ARROZ		
Blanco	Arroz con pollo	Arroz chino
Amarillo con arveja	Frutos secos	Hawaiano
Mexicano	Arroz cabello de ángel	Acaramelado con cabello de ángel
Arroz con coco	Arroz amarillo	Lluvia de oro
ACOMPAÑANTE		
Papas a la francesa	Pan	Lentejas guisadas
Puré de papa	Verduras agridulces	Tajada de maduro
ENSALADA		
Se ofrecen las mismas ensaladas del menú normal.		

JUGOS EN AGUA

Se ofrecen los mismos del menú normal.

5.3. ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS

La estandarización de recetas es un proceso indispensable en todo servicio de alimentación para que el programa de menú quede completo. Una receta estandarizada es la que especifica la cantidad de ingredientes y su procedimiento de preparación, de tal manera que se asegure que siempre se obtendrá un producto de cantidad y calidad uniformes. (2)

Pero, ¿por qué se deben estandarizar las recetas? Son varias las razones, entre las más importantes se encuentran:

-Para controlar costos: por ejemplo, si el tamaño de la porción de una carne debe ser de 100 gr y se sirven porciones de 125 gr, están perdiéndose 25 gr por porción. Al multiplicar este número por la cantidad de usuarios, se obtendrá la cantidad de dinero que esto significa. (2)

-Para controlar cantidades: si la receta se calculó para servir 100 porciones de una unidad de un producto y se sirven dos unidades, solo alcanzará para 50 usuarios. La estandarización también facilitará el proceso de compras y de planeación de menús. (2)

-Para seguridad del personal: Si los empleados saben exactamente cuánto deben preparar y servir, trabajarán con más confianza. Se facilita su trabajo ya que tendrán a su disposición un conjunto de instrucciones claras y fáciles de seguir, esto ahorra tiempo, dinero y evita confusiones. (2)

-Para satisfacer a los usuarios: si las preparaciones del menú le agradan mucho a la gente, siempre van a querer que queden igual. Con la estandarización se asegura que las preparaciones tengan siempre una calidad y cantidad uniformes que satisfagan a los usuarios. (2)

Como se mencionó en la metodología, la estandarización se realizó con la ayuda del personal y del jefe del servicio de alimentación. Dichas recetas estandarizadas se encuentran en formatos que se separaron según el tipo de preparación, es decir si son sopas, arroces, etc. En el formato se encuentra el nombre de la preparación, una imagen del producto terminado, el aporte nutricional de una porción (calorías, carbohidratos, proteína y grasa), la cantidad total de la preparación, el tamaño de una porción, el número de porciones totales, los ingredientes, la cantidad y la preparación de la receta, adicionalmente se presenta

el costo total de una porción, el valor de venta, el valor subsidiado por la Cooperativa y el valor de ganancia si es que lo hay. Las recetas estandarizadas quedaron impresas en un libreo de recetas que permanecerá en el servicio de alimentación y que será replicado para los servicios de alimentación de las sedes de Itagüí y de San Pedro, al igual que el ciclo de menú del autoservicio.

5.4. ANÁLISIS NUTRICIONAL DE LAS RECETAS

Una alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la cantidad, variedad y la calidad de los alimentos. Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que ésta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. (7)

Todo el trabajo presentado anteriormente (la minuta patrón, el ciclo de menú, y la estandarización de recetas), fue indispensable para realizar el punto más importante para un servicio de alimentación y nutrición, el análisis nutricional de las recetas. Al estandarizar cada receta se le realizó el análisis nutricional a cada uno de los ingredientes, con la ayuda de tablas de composición de alimentos, y finalmente se sumaron todos los resultados para así obtener el aporte de una porción de cada receta.

Los usuarios del servicio de alimentación de la Cooperativa COLANTA, que son tanto personal operativo como administrativo, tienen acceso a cuatro momentos en el día, dependiendo de sus horarios laborales, al desayuno, almuerzo, comida y merienda. Para efectos del estudio técnico nutricional se analizó el aporte nutricional ofrecido por el almuerzo, que es donde hay mayor concurrencia de usuarios y donde se ofrece la mayor cantidad de alimentos del día. La siguiente información es un promedio del aporte nutricional de las preparaciones que pudieron ser estandarizadas del servicio de alimentación de la planta Caribe:

5.4.1. CONTENIDO NUTRICIONAL DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE PREPARACIONES DEL ALMUERZO

SOPAS																					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Fólico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Sopa española	252	15,4	7,6	1,32	1,73	0,75	98	30,9	2	49,1	3,2	645	517	40,1	1,7	270	0,30	4,15	61,2	0,3	15
Sopa de tortilla	164	10,1	3,8	1,25	1,58	0,46	98	22,5	1	30,6	1,5	643	415	23,9	1,2	261,8	0,2	3,5	12,3	0,3	13
Sancocho de pollo	280	15,3	1,7	0,410	0,495	0,431	31	52,0	1	39,6	1,7	645,7	561,8	39,5	0,7	303,5	0,1	6,0	22,6	0,1	29
Sopa de tres granos	207	12,4	3,2	9,97	1,26	0,49	0	32,6	1	45,6	2,3	662,0	54,0	32,5	1,0	264,0	0,2	3,8	37,0	0,0	16,0
Ajiaco	246	17,1	5,2	2,45	1,57	0,66	41	33,3	0	47	1	823	464	36	1	44	0	7	12	0	15
Sopa campesina	224	14,7	1,5	0,39	0,46	0,37	31	37,3	1	38,8	1,4	643,7	375,8	27	0,6	265,2	0,1	6	12	0	25
Frijoles	163	9,6	0,7	0,10	0,07	0,35	0	30,9	4	40,8	3,3	612,7	585,9	59	1,2	149,3	0,1	1	145	0	4
Sopa de menudencias	149	9,7	2,0	0,58	0,47	0,51	105	23,2	1	26,8	3,1	649	392,2	24,3	1,5	1324	0,5	4,7	149	4,6	19
Sopa de arroz con pollo	172	14,4	1,4	0,39	0,44	0,34	31	25,3	1	28	1	644	379	28	1	264	0	5	12	0	13
Sopa de verduras	180	10,8	2,9	0,96	1,20	0,41	22	28,6	2	45,5	1,9	645,1	572,5	41,0	1,6	297,0	0,2	4,1	37,7	0,3	20
Sopa de guineo	217	9,9	2,9	0,93	1,20	0,34	22	40,1	0,6	27,2	1,3	643,4	414,8	23,9	1,2	271,4	0,2	3,7	12,3	0,3	22
Mondongo	254	17,9	9,7	4,17	4,04	0,46	82	22,5	1	33,9	1,8	665,3	494,8	27,2	3,0	159,4	0,2	3,7	17,1	1,7	16
Sopa de patacón	190	9,8	3,4	1	1	0	64	31,2	1	29	2	645	545	33	1	287	0	4	20	0	16
Sopa de pastas	178	9,7	2,8	0,93	1,20	0,34	22	28,3	1	27	1	643	415	24	1	262	0	4	12	0	13
Sopa de arroz con albóndigas	192	13,4	4,1	1,43	1,75	0,40	34	25,3	1	26	2	656	489	30	2	262	0	5	14	1	13
Sopa de lentejas	249	16,8	5,5	0,87	0,96	0,25	20	33,7	3	42	4	641	599	46	2	262	0	4	100	1	13
Sopa de papa y yuca	247	14,6	1,5	0,38	0,44	0,34	31	42,5	1	44	1	644	376	27	1	264	0	6	12	0	31
Sopa minestrone	197	11,7	3,1	1,00	1,26	0,38	25	31,5	1	47,4	2,2	663,1	489,0	29,2	1,3	279,2	0,2	3,9	17,8	0,3	19
Sopa de garbanzos	189	11,0	3,4	1,00	1,33	0,62	22	29,0	1	36,6	1,9	645,118	484,627	35,5	1,6	262,504	0,18	3,58	53,6	0,3	13,44
Sopa de arroz con costilla	237	19,9	6,0	2,15	2,62	0,54	49	25,3	1	33,9	1,4	653,3	558,9	35,2	1,8	262,3	0,3	5,6	15,4	0,4	13
Sancocho de bagre	259	11,6	7,3	1,73	0,11	0,09	0	36,3	0,6	44	1,3	620	322	20,01	0	261,5	0,1	3,21	11	0	25
Sopa de blanquillo	184	11,0	2,9	0,97	1,21	0,41	22	28,6	1,7	42	1,8	644	526	40,26	1	261,8	0,2	3,53	45	0	13
PROMEDIO	210	13,0	3,8	1,57	1,22	0,43	39	31,4	1	37,5	2,0	653,5	455,9	32,8	1,3	297,1	0,2	4,3	37,9	0,5	17

Kcal: Calorías aportadas por una porción del alimento.

CARNES

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Fólico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Tilapia frita	252	47,4	4,7	2,04	0,96	0,00	0	0,0	0	45,76	1,04	362,40	0,07	0,01	0,00	0,00	0,21	5,80	0,00	0,00	0
Muchacho a la criolla	332	42,8	15,8	6,51	6,34	0,62	118	1,3	0	14,1	4,7	575,6	670,7	46,8	8,0	32,6	0,4	7,0	15,0	3,4	5,8
Filete de pollo o pechuga a la plancha	226	42,9	4,6	1,57	1,65	0,96	112	0,0	0	19,0	1,3	343,3	271,2	34,8	1,4	8,7	0,2	12,3	4,4	0,3	0
Costillas BBQ	408	40,6	19,8	6,74	8,81	2,41	112	16,1	0	32,7	2,1	1386,9	733,7	37,3	3,2	36,8	0,5	8,2	13,1	0,8	5,2
Croquetas de pollo	310	50,6	6,5	3,36	2,56	1,07	119	6,8	0	21,5	1,5	97,2	296,5	37,0	1,6	9,2	0,2	13,2	6,5	0,4	0
Torta de atún	270	36,9	6,0	2,25	1,15	0,21	10	12,8	0	140,1	3,3	1432,0	300,3	26,2	0,5	60,5	0,1	0,3	7,5	0,0	0
Carne molida	264	30,4	14,6	5,31	6,27	1,32	101	0,7	0	12,3	2,7	354,1	443,1	29,4	5,4	1,6	0,4	5,1	8,1	1,7	0
Chicharrón	410	8,4	40,5	16,43	19,02	4,09	47	0,0	0	1,6	0,2	241,6	47,0	1,0	0,3	1,5	0,0	0,8	0,5	0,1	0,0
Julianas de cerdo en salsa BBQ	382	39,6	18,4	5,33	6,65	1,52	121	11,9	0	20,6	3,6	1673,4	730,9	43,7	5,6	25,8	0,6	8,8	8,9	1,5	5
Chuleta de cerdo	254	34	12	4	5	1	84	0	0	14	1	336	647	34	2	3	0	8	11	1	0
Carne desmechada	361	46,5	17,1	6,80	6,82	0,69	131	2,2	0	16,0	5,2	893,5	764,7	53,0	8,9	42,6	0,4	7,8	16,4	3,7	7
Solomo a la plancha	237	33,8	10,3	4,11	4,39	0,40	92	0,0	0	9,3	4,1	363,8	547,8	35,2	6,7	0,0	0,4	7,8	12,2	5,0	0
Pechuga apanada	247	37,1	5,5	3,09	2,17	0,77	90	7,8	0	21,8	1,1	276,4	216,0	26,2	1,1	11,2	0,1	9,1	5,5	0,3	0
Trucha apanada	370	50,9	9,7	3,65	3,32	2,66	130	13,3	0	155,0	4,3	318,9	1079	66,9	2,5	46,1	0,4	0,2	4,0	0,0	9
Pernil de pollo apanado	247	37,1	5,5	3,09	2,17	0,77	90	7,8	0	21,8	1,1	276,4	216,0	26,2	1,1	11,2	0,1	9,1	5,5	0,3	0
Fajitas de res en salsa diablo	394	42,8	18,3	6,03	5,84	0,57	108	11,9	0	19,2	5,5	1625,7	655,7	45,0	7,4	22,2	0,4	7,2	12,5	3,1	3
Punta de anca	318	41,6	15,4	6,38	6,20	0,57	116	0,0	0	10,3	4,4	328,3	590,2	42,1	7,8	0,0	0,4	6,7	11,6	3,3	0
Pollo a la jardinera	211	38,9	4,0	1,14	1,38	0,90	102	2,4	0	21,5	1,4	636,0	318,6	36,0	1,4	41,8	0,2	11,7	7,6	0,3	2
PROMEDIO	305	39,0	12,7	4,90	5,06	1,15	93	5,3	0	33,1	2,7	640,1	473,8	34,5	3,6	19,7	0,3	7,2	8,3	1,4	2

ARROCES

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Folico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Arroz blanco	250	9,7	2,5	2,57	1,28	0,09	0	42,9	0	5,1	0,3	930,2	43,7	19,5	0,6	0,0	0,0	0,6	3,0	0,0	0,0
Amarillo con arveja	233	7,3	1,4	1,30	0,67	0,12	0	45,2	1	15,0	0,6	511,6	144,7	27,0	0,8	154,7	0,0	0,9	13,9	0,0	2,4
Paisa	306	12,9	21,6	5,70	6,99	1,61	31	13,8	0	12	2	312	118	11	1	5	0	2	3	0	1
Caramelo con cabello de	282	8,5	1,4	1,29	0,67	0,09	0	55,5	0	9	1	504	42	19	1	0	0	1	3	0	0
Lluvia de oro	272	12,1	11,3	4,54	5,23	1,24	32	29,0	1	16	1	599	239	24	2	100	0	2	12	0	3
Cabello de ángel	295	12,3	3,4	1,87	1,58	0,31	12,72	50,7	0	14	1	811	132	22	1	0	0	2	6	0	8
Amarillo con zanahoria	223	6,6	1,4	1,29	0,67	0,10	0	43,2	0,8	12	0,4	511	110	22,00	1	147,0	0,0	0,66	6	0	1
Hawaiano	274	12,7	6,5	1,49	1,16	0,27	8	39,2	1	158	1	700	168	24	1	77	0	1	8	0	10
Con espinaca	200	6,5	1,4	1,30	0,67	0,09	0	37,7	1	21,5	0,7	939,0	96,1	27,8	0,6	102,4	0,0	0,6	20,9	0,0	1
Madurito	270	14	7	3	3	1	64	38	0	14	1	379	493	39	2	69	0	2	22	0	8
Carnes frías	291	10,8	13,5	4,58	5,15	1,21	12	29,4	0	12,3	1,2	775,9	100,3	18,3	0,9	5,4	0,1	1,8	4,8	0,2	6
Con arveja	204	7,0	1,3	1,22	0,63	0,10	0	38,6	1	10,7	0,6	851,5	100,6	25,2	0,8	14,4	0,0	1,0	17,6	0,0	3
Con pollo	266	22,6	7,6	3,02	3,37	1,00	44	24,4	1	18,2	1,1	756,9	251,6	32,7	1,3	109,1	0,1	6,0	9,2	0,2	4
PROMEDIO	259	11,0	6,2	2,53	2,40	0,55	16	37,5	1	24,5	1,0	660,1	156,8	24,0	1,0	60,3	0,1	1,8	9,9	0,1	4

ACOMPAÑANTES

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Folico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Papas a la francesa	229	11,3	9,1	6	4	0	0	22,5	0	6	1	253	304	14	0	0	0	2	14	0	9
Tajada de maduro	126	6	2	2	1	0	0	22	0	1	0	4	326	22	0	64	0	1	18	0	8
Pasta tornillo en salsa napolitana	166	7,4	2,3	1,48	0,83	0,07	4	27,7	1	82,0	44,0	489,1	67,2	6,8	7,1	35,2	0,1	0,4	3,9	0,9	4
PROMEDIO	174	8,1	4,4	3,31	1,96	0,17	1	24,0	0	29,6	15,1	248,6	232,3	14,5	2,5	33,0	0,1	0,9	11,9	0,3	7

ENSALADAS

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Fólico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Tradicional (lechuga, zanahoria, tomate)	63	2,8	0,5	0,09	0,06	0,26	0	17,2	2	79,0	1,7	30,3	550,5	31,9	0,4	437,2	0,1	0,9	52,2	0,0	70
Pico de gallo	50	2,2	0,4	0,08	0,10	0,24	0	10,5	2	22,0	1,3	11,8	344,2	19,0	0,3	154,6	0,0	0,8	19,9	0,0	29
Repollo blanco, zanahoria, maíz, cilantro. (Rallado)	61	3,5	0,4	0,07	0,1	0,2	0	12,4	2	414,4	2,1	34,9	419,4	23,7	0,4	293,5	0,2	1,6	71,7	0,0	118
Pico de gallo oriental	73	2,5	0,5	0,11	0,15	0,28	0	16,6	2	25,0	1,6	14,1	429,5	23,6	0,3	306,3	0,1	1,1	20,5	0,0	59
Hawaiana de lechuga	108	7,0	4,2	0,4	0,6	0,3	7	11,6	1	123,1	1,0	189,7	290,0	17,6	0,6	83,2	0,1	1,1	63,4	0,1	11
Lechuga, mango, maíz tierno, zanahoria, arveja.	80	2,9	0,5	0,1	0,1	0,2	0	18,3	3	34,9	1,3	18,2	345,1	23,6	0,6	398,0	0,1	0,9	65,2	0,0	44
Lechuga crespa verde, aguacate, cebolla roja, tomate, cilantro.	116	3,2	8,4	1,34	5,12	1,20	0	9,5	1	46,2	1,9	16,8	705,6	34,2	0,3	302,9	0,2	1,8	150,7	0,0	36
Lechuga, manzana verde, apio, piña.	55	1,5	0,5	0,07	0,03	0,21	0	12,4	2	35,8	0,9	21,6	299,1	17,7	0,3	43,7	0,1	0,4	72,2	0,0	11
Lechuga con frutas	77	1,5	0,6	0,06	0,07	0,20	0	18,9	2	30,7	1,0	9,1	326,2	20,4	0,3	226,4	0,1	0,7	47,6	0,0	64
Repollo morado, cebolla roja, tomate.	45	2,2	0,4	0,06	0,05	0,20	0	9,7	2	57,4	1,0	14,7	353,3	22,8	0,3	69,9	0,0	0,6	30,1	0,0	62
Lechuga, pepino, tomate, maíz.	40	2,0	0,4	0,08	0,07	0,23	0	8,1	2	27,2	1,1	12,4	311,7	18,8	0,4	84,6	0,0	0,6	59,5	0,0	15
Mango, lechuga, aguacate, maíz, cilantro	154	2,9	9,3	1,51	5,70	1,36	0	19,0	2	29,8	1,5	15,2	575,8	35,6	0,5	276,1	0,1	1,5	84,8	0,0	50
Repollo, cebolla roja, tomate cilantro	45	2,2	0,4	0,06	0,05	0,20	0	9,7	2	57,4	1,0	14,7	353,3	22,8	0,3	69,9	0,0	0,6	30,1	0,0	62
Hawaiana de repollo	144	3,8	3,5	2,0	0,9	0,3	11	27,4	2	445,8	2,2	30,7	485,9	30,7	0,3	46,0	0,3	1,8	74,8	0,0	129
PROMEDIO	79	2,9	2,2	0,43	0,94	0,39	1	14,4	2	102,0	1,4	31,0	413,5	24,4	0,4	199,4	0,1	1,0	60,2	0,0	54

ENSALADAS CON PAPA, REMOLACHA O CARNES

Papa, manzana verde, apio.	278	3,7	11,05	2,24	3,08	5,12	11	42,9	1	40,6	0,8	486,1	713,5	41,6	0,6	17,6	0,1	2,5	19,5	0,0	16
Papa, arveja, atún, mayonesa, cilantro.	323	10,1	14,61	2,22	4,12	7,55	11	38,8	1	26,3	1,6	570,9	707,6	48,5	0,8	14,6	0,1	2,7	27,7	0,0	15
Remolacha, zanahoria cocida, cilantro, mayonesa.	228	2,4	17,7	2,63	5,02	9,16	13	16,0	1	41,2	1,4	223,8	697,0	68,5	0,5	384,8	0,0	0,7	93,5	0,0	20
Ensalada César	272	29,3	14,4	2,70	3,90	6	76	5	1	88,7	1,7	335,0	480,0	35,0	0,9	216,0	0,2	8,9	81,0	0,2	25
Ensalada rusa	379	7,3	23,6	5,43	8,39	8,52	11	35,5	1	36,1	1,4	715,1	664,9	44,9	1,2	337,2	0,1	3,2	30,2	0,1	14
PROMEDIO	296	10,6	16,27	3,04	4,90	7,18	24	27,7	1	46,6	1,4	466,2	652,6	47,7	0,8	194,0	0,1	3,6	50,4	0,1	18

JUGOS EN AGUA

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Folico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Jugo de mango	55	0,5	0,1	0,07	0,09	0,05	0	15,5	1	9,5	0,4	1,9	147,7	0,0	8,5	0,1	0,4	0,0	0,0	368,4	76
Jugo de frutos rojos	49	0,8	0,5	0,08	0,06	0,14	0	11,5	2	21,2	0,5	0,9	173,1	10,7	0,1	9,2	0,1	0,3	7,5	0,0	28
Jugo de frutos amarillos	58	0,4	0,2	0,02	0,04	0,07	0	14,5	1	11,6	0,3	1,0	107,9	9,7	0,0	77,6	0,0	0,3	10,4	0,0	55
Jugo de uva	28	0,3	0,0	0,00	0,00	0,00	0	7,5	0	6,3	0,3	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6
Jugo de piña	38	0,3	0,3	0,02	0,04	0,12	0	9,6	1	5,6	0,3	0,9	88,1	10,9	0,1	1,6	0,0	0,3	8,6	0,0	12
Jugo de mora	40	0,5	0,3	0,00	0,00	0,00	0	10,0	4	25,0	0,5	0,1	152,7	15,6	0,2	12,4	0,0	0,3	0,0	0,0	16
Jugo de maracuyá	38	1,2	0,4	0,00	0,00	0,00	0	8,6	0	7,1	1,3	0,1	0,2	0,0	0,0	134,6	0,1	0,6	0,0	0,0	16
Guarapo	157	0,6	0,6	0,01	0,02	0,07	0	43,8	1	38,2	1,1	1,1	119,4	9,6	0,1	2,0	0,1	0,4	12,1	0,0	33
Té de limón	125	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0	32,1	0	0,1	0,0	20,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Jugo de tomate de árbol	23	1,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0	5,4	0,0	5	0,3	0	0	0,00	0	78	0,0	0,86	0	0	19
Jugo de mandarina	30	0,5	0,1	0,02	0,02	0,03	0	7,4	0	18,8	0,2	0,9	122,4	9,3	0,0	77,8	0,0	0,2	15,6	0,0	19
Limonada	115	0,2	0,0	0,00	0,00	0,00	0	30,8	0,0	4	0,0	1	70	3	0,0	1	0,01	0,1	7	0,0	26
Jugo de guayaba	28	0,7	0,1	0,13	0,05	0,19	0	7,4	0,0	13	0,6	2	221	7,78	0	61	0,0	0,47	0	0	156
Jugo tropical	51	0,5	0,2	0,02	0,03	0,08	0	12,2	0,6	16	0,4	1	112	7,32	0	26	0,0	0,23	10	0	59
Jugo de guanábana	40	0,9	0,2	0,00	0,00	0,00	0	10,1	0,0	17	0,3	11	217	16,34	0	0,00	0,1	0,70	0	0	19
Jugo de naranja-piña	66	0,4	0,4	0,03	0,04	0,13	0	16,3	1,1	6	0,4	1	101	12,45	0	1,78	0,0	0,37	10	0	46
Jugo de fresa	25	0,6	0,4	0,02	0,04	0,15	0	5,4	1	21,9	0,6	0,9	129,4	7,8	0,1	2,3	0,1	0,2	14,0	0,0	47
PROMEDIO	57	0,6	0,2	0,02	0,03	0,06	0	14,6	1	13,4	0,4	2,6	103,6	7,1	0,6	28,6	0,1	0,3	5,6	21,7	37

JUGOS EN LECHE

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Fólico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Jugo de guanábana	163	8,9	4,8	2,93	1,37	0,17	20	21,9	0,0	315	0,6	133	593	51	0,95	139	0,47	0,9	12	0,88	22
Jugo de mora	163	8,6	5,0	2,93	1,37	0,17	20	21,7	3,5	323	0,7	122	529	50	1,16	152	0,45	0,6	12	0,9	19
Jugo de maracuyá	160	9,2	5,0	2,93	1,37	0,17	20	20,3	0,0	305	1,6	122	377	34,23	1	274	0,5	0,87	12	1	18
Avena	284	12,1	6,9	3,60	1,68	0,21	24	44,7	0,0	377	1,9	150	463	42	1,18	171	0,54	0,5	15	1,1	3
Milo	294	12,9	7,7	4,60	1,68	0,21	29	40,8	1,0	412	3,5	152	919	168	2,9	171	0,65	1,0	15	1,1	3
Jugo de guayaba	150	8,8	4,7	3,07	1,42	0,37	20	19,1	0,0	312	0,8	125	597	42	1,13	201	0,44	0,7	12	0,88	158
Jugo de mango	167	8,5	4,7	2,99	1,45	0	20	24,5	1	306	1	124	498	41	1	442	0	1	12	1	65
Jugo de fresa	147	8,7	5,0	2,95	1,41	0,32	20	17,1	1,5	320	0,9	123	506	42,01	1	142	0,5	0,48	26	1	49
PROMEDIO	191	9,7	5,5	3,25	1,47	0,23	21	26,3	1	333,9	1,3	131,4	560,1	58,7	1,3	211,4	0,5	0,7	14,7	0,9	42

POSTRES

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	KCAL	PROT. (gr)	GRASAS (gr)	G. Sat. (gr)	G. mono. (gr)	G. poli. (gr)	COLEST. (mg)	CHOs (gr)	FIBRA (gr)	Ca(mg)	Fe (mg)	Na (mg)	K (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. A (ER)	Vit. B2 Riboflavina (mg)	Vit. B3 Niacina (mg)	Ac. Fólico (ug)	VIT. B12 (mcgr)	VIT. C (mg)
Tiramisú	237	3,4	18,4	7,93	3,68	0,48	44	16,0	0	90,2	0,4	26,6	98,2	7,6	0,2	121,3	0,1	0,3	1,3	0,1	1
Brazo de reina	420	6,4	20,4	12,63	5,86	0,88	72	53,5	0	149,4	0,3	53,9	179,1	11,7	0,5	192,8	0,2	0,6	7,5	0,3	1
Brownie con chantilly y fresas	216	3,3	14,6	8,79	4,10	0,60	46	19,6	0	70,1	0,7	87,5	164,0	23,1	0,5	133,8	0,1	0,3	6,2	0,1	10
Postre tricolor	201	6,2	3,6	2,35	1,08	0,12	14	36,5	0	126,0	0,1	140,2	172,7	21,1	0,4	39,6	0,2	0,1	5,1	0,3	1
Arroz con leche	392	14,9	19,7	9,91	4,17	0,53	53	40,4	0	490,4	0,7	168,1	482,8	40,2	1,2	212,8	0,6	0,4	13,9	1,0	3
Esponjido de maracuyá y mandarina	255	5,5	12,2	5,88	2,71	0,34	34	32,4	0	171,9	0,4	69,8	212,5	15,6	0,5	110,3	0,3	0,2	5,9	0,4	3
Flan de chocolate	250	6	14	7	3	0	43	27	0	198	1	84	280	25	1	118	0	0	7	1	2
Flan de frutos rojos	177	5,4	8,9	4,66	2,17	0,26	27	19,4	0	188,7	0,3	59,5	202,7	14,3	0,5	76,5	0,3	0,2	4,9	0,4	3
PROMEDIO	268	6,4	14,0	7,46	3,41	0,45	41	30,6	0	185,6	0,4	86,2	223,9	19,8	0,6	125,7	0,3	0,3	6,5	0,4	3

5.4.2. CONTENIDO NUTRICIONAL TOTAL DE UNO DE LOS DÍAS DEL MENÚ DEL ALMUERZO

A continuación, se presenta el análisis nutricional de las preparaciones de uno de los días del ciclo de menú para el almuerzo:

PREPARACIÓN	TAMAÑO DE LA PORCIÓN SERVIDA (gr/ml)	CALORIAS	PROTEÍNA (gr)	CHO´S (gr)	GRASA (gr)	Sodio (mg)
Sopa de patacón	250	190	12,8	35,7	11,1	645
Arroz blanco	160	250	9,7	42,9	2,5	930
Carne desmechada	200	361	46,5	2,2	17,1	893
Papas a la francesa	90	229	11,3	22,5	9,1	253
Ensalada tradicional	170	63	2,8	17,2	0,5	30
Jugo Uva	355	28	0,3	7,5	0,0	0
Gelatina tricolor	90	201	6,2	36,5	3,6	140
TOTAL	-	1322	89,6	164,5	43,9	2891

Esta información es muy importante dado que como se menciona en la justificación de este trabajo, las condiciones de salud y las capacidades de una persona se ven condicionadas por su estado nutricional, el cual a su vez está condicionado por los alimentos que ingiere una persona, por ende, los nutrientes que recibe o no y las cantidades en las que los consume. Es por esto que con la información obtenida del aporte nutricional de ese ejemplo de menú se realizó un análisis de lo que un trabajador que accede al servicio de alimentación puede estar consumiendo usualmente en el momento del almuerzo, dicho análisis se presenta a continuación:

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS

CALORÍAS

Según la FAO (8), el requerimiento promedio diario de energía para hombres de 30 a 59,9 años de edad, con una actividad física ligera es de 2200 a 2600 calorías y para mujeres de 30 a 59,9 años es de 1800 a 2100 calorías.

Entonces, si en promedio el requerimiento de un adulto sano varía entre 1800 y 2600 calorías, al analizar el ejemplo anterior de uno de los almuerzos, se puede evidenciar que el aporte calórico que hace este menú es elevado, dado que tan solo el almuerzo está aportando el 79% del valor calórico total del día para una persona que requiera 1800 kcal, y el 55% para una persona que requiera 2600 calorías lo cual evidentemente sobrepasa la recomendación de la FAO de cubrir con el almuerzo el 40% del valor calórico total del día. Traduciendo los porcentajes anteriores a calorías, quiere decir que, una persona que requiera 1800 calorías diarias, debe consumir en el almuerzo alrededor de 720 calorías que equivaldrían al 40% de su requerimiento, y con el ejemplo de menú presentado se estaría consumiendo 1322 calorías, es decir, 602 calorías de más; y una persona que requiera 2600 calorías debe consumir al almuerzo alrededor de 1040 calorías, lo que indica que estaría teniendo un exceso de 282 calorías.

Cabe resaltar que las calorías aportadas por el ejemplo de menú equivalen a una porción de cada preparación, pero si por ejemplo un usuario no pide una sino dos porciones, ya sea de arroz, jugo o de cualquier otra preparación, las calorías que aportaría el almuerzo para esta persona serían más de las reportadas en este ejemplo. Si estas situaciones de exceso de calorías son muy repetitivas en todas las comidas, es cuando se empiezan a generar los problemas de sobrepeso y obesidad en la población.

Sin embargo, es muy importante destacar que aunque 1800 a 2600 calorías es un promedio para personas sanas de 30 a 59,9 años, no todos los trabajadores de COLANTA van a tener estos mismos requerimientos, dado que eso depende en

gran medida también de la actividad laboral que realice cada persona, es decir, puede que para una persona lo que se ofrece en el servicio de alimentación sea demasiado, pero puede que para otra sea muy poco para cubrir sus requerimientos diarios; es por esto que se justifica continuar con la etapa dos de este estudio, para poder separar a los empleados por áreas de trabajo según la cantidad de esfuerzo físico que deban realizar.

MACRONUTRIENTES:

Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades y se dividen en proteínas, carbohidratos y grasas. Una de las distribuciones más recomendadas para los macronutrientes es que del 100% del valor calórico total de una persona, el 15% sea de proteínas, el 30% de grasas y el 55% de carbohidratos (7)

Para una persona que requiera 2200 calorías al día, su distribución de macronutrientes debería ser la siguiente:

MACRONUTRIENTE	% VCT	CALORÍAS	gr
Proteína	15%	330	82 gr
Grasa	30%	660	73 gr
Carbohidratos	55%	1210	302 gr
TOTAL	100%	2200	

%VCT: Porcentaje de valor calórico total.

Para una persona que requiera 2600 calorías, la distribución sería así:

MACRONUTRIENTE	% VCT	CALORÍAS	gr
Proteína	15%	390	97 gr
Grasa	30%	780	86 gr
Carbohidratos	55%	1430	357 gr
TOTAL	100%	2600	

%VCT: Porcentaje de valor calórico total.

A continuación, siguiendo con el ejemplo anterior del de menú del almuerzo que aporta 1322 calorías, se analizará el aporte de macronutrientes para este caso:

PROTEÍNAS

Las proteínas contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Las proteínas provienen de dos fuentes: De origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, leche y huevos, y de origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como frijoles, soya, lentejas y garbanzos. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal. (7)

Analizando el aporte de proteína para una persona que requiera 2200 calorías, el requerimiento de proteína que es del 15% del valor calórico total es de 82 gr, y según el análisis nutricional del ejemplo de menú del almuerzo hay un aporte total de 89,6 gr, lo que indica que se sobrepasa en 7 gr de proteína a la recomendación de gramos que deberían ser aportados por todas las comidas del día.

Un exceso no solo de calorías sino de cualquiera de los macronutrientes también se puede ir acumulando a tal punto de convertirse posiblemente en un exceso de peso en las personas.

GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Las grasas se pueden clasificar en saturadas e insaturadas, las saturadas son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes “gordos”, también pueden ser de origen vegetal como algunas margarinas que contienen ácidos grasos saturados aunque en menor cantidad que las de origen animal, como el coco. Las grasas insaturadas son líquidas a temperatura ambiente y generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola. (7)

La grasa para una persona que tenga por requerimiento calórico 2200 calorías, debe aportar el 30% de éstas, lo que se traduce a 73 gr de grasa. Según el ejemplo de menú, el aporte de grasa por ese almuerzo es de 43,9 gr, en este caso el aporte de grasa no sobrepasa el recomendado.

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares. (7)

La cantidad de carbohidratos que necesita una persona que requiere 2200 calorías es de alrededor de 302 gr en el día. Según el ejemplo de menú, lo que aporta ese almuerzo son 164,5 gr de carbohidratos, que tampoco está sobrepasando lo recomendado. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el aporte de carbohidratos del resto de las comidas debe ser moderado para que no se sobrepase de esa recomendación de los 302 gr al día, que puede ser fácilmente superado si el resto de las comidas del día son igual de abundantes al almuerzo.

OTRO NUTRIENTE DE INTERÉS: EL SODIO.

Existen nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades, se dividen en vitaminas y minerales y se denominan micronutrientes. Estos micronutrientes participan en funciones específicas del organismo y son indispensables para su adecuado funcionamiento, sin embargo, un excesivo consumo de algunos de estos nutrientes nos pueden generar problemas de salud, como lo es el caso del sodio. Según la FAO el consumo máximo de sal por día para una persona debe ser de 5 gr o 2000 mg de sodio.

Como se puede observar en el ejemplo de menú del almuerzo, el aporte de sodio es de 2891, lo cual indica que se está sobrepasando del consumo máximo en 891 mg de sodio, y esto, teniendo en cuenta que es el aporte de una sola de las comidas del día genera preocupación dado que el exceso de sodio total al día puede llegar a ser descomunal.

Un consumo elevado de sal o de sodio aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principales como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias. También están asociados al alto consumo de sal el cáncer de estómago y la osteoporosis. (7)

7. RECOMENDACIONES

Desde el punto de vista nutricional, la mayoría de las preparaciones ofrecidas en el servicio de alimentación tienen una alta densidad calórica, y esto sumado a que una gran cantidad de personas eligen muchos alimentos para una sola comida, es una de las principales causas del estado de sobrepeso y obesidad en el que se encuentran muchos de los trabajadores.

Es por esto que la invitación es a ser más conscientes a la hora de elegir lo que se va a consumir, teniendo siempre presente elegir más frutas y verduras y una menor cantidad de los alimentos que son tan altamente calóricos. Recuerde que lo que haga hoy por su salud, su cuerpo se lo agradecerá mañana.

8. CONCLUSIONES

La alimentación en los adultos debe de ser completa, equilibrada, suficiente, variada y adecuada a las circunstancias del consumidor. Para ello se debe incluir en cada comida de todos los grupos (cereales, raíces, tubérculos y plátanos, hortalizas, verduras y leguminosas verdes, frutas, carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales, lácteos, grasas, azúcares y dulces) en cantidades suficientes. La moderación y las buenas prácticas alimentarias durante esta etapa junto con la actividad física sistemática brindará más oportunidades para que la vida en la vejez sea de mejor calidad. (3)

Saber qué se está ofreciendo en el servicio de alimentación es el primer paso para poder tomar medidas con respecto a la alimentación de los individuos que acceden al servicio, y así poder generar una atención nutricional más individualizada acorde a las necesidades de cada persona.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bejarano, J. Beltrán, M. Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador. Revista Unal. 2012.
2. Tejada, Blanca Dolly. La administración de servicios de alimentación. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia. ISBN 958-9021-603, 1992.
3. FAO, Nutrición y Salud. (Internet) consultado: 1 de noviembre de 2017. Disponible en:<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>

4. Ministerio de Salud y Protección Social. Decreto 3039 de 2007. (Internet) consultado: 1 de noviembre de 2017. Disponible en: http://www.ins.gov.co/normatividad/Normatividad/DECRETO%203039_2007%20Plan%20Nacional%20SP%202007-2010.pdf
5. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan decenal de salud pública, 2012-2021. (Internet) consultado: 2 de noviembre de 2017. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>
6. Franco, F. Nutricionista Dietista U. de A. Nutrfan. Tabla de composición de alimentos en Microsoft Excel.
7. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Manual para facilitadores. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. 1^{ra} Ed. Noviembre de 2015.
8. FAO/WHO/UNU. Expert Consultation. Report on Human Requirements. Geneva: World Health Organization; 2005: 42; 45.