



**FACULTAD DE INDUSTRIAS ALIMENTARIAS
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
HUMANA**

TESIS

**“EVALUACION CALÓRICA Y NUTRITIVA DE LA ALIMENTACIÓN
BRINDADA EN EL PENAL DE VARONES “SAN JACINTO”. IQUITOS
2018**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO (A) EN BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN HUMANA**

PRESENTADO POR:

Br. YELITZA IVETTE ABREGU CEBA

ASESOR (ES):

Dr. ALENGUER GERÓNIMO ALVA ARÉVALO

Lic. JEAN PIERRE CASTILLO ORIHUELA

Iquitos, 2019

AUTORIZACIÓN DE ASESORES


Dr. Alenguer Gerónimo Alva Arévalo, Director de la unidad de investigación de la facultad de industrias alimentarias y Lic. Jean Pierre Castillo Orihuela, Docente del Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos de la Facultad de Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana:

INFORMAMOS:

Que, la bachiller Yelitza Ivette Abregu Ceba, ha realizado por nuestra dirección, el trabajo contenido en la tesis intitulada "EVALUACION CALÓRICA Y NUTRITIVA DE LA ALIMENTACIÓN BRINDADA EN EL PENAL DE VARONES "SAN JACINTO". IQUITOS 2018 y considerando que el mismo reúne los requisitos necesarios para sr presentado ante el jurado calificador, al tal efecto damos pase para su sustentación y posterior obtención del titulo de licenciado en Bromatología y Nutrición Humana. Por lo tanto

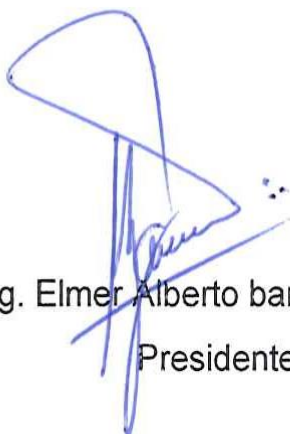
AUTORIZACIÓN: A la citada bachiller a presentar la tesis, para proceder a su sustentación cumpliendo así con la normativa vigente que regula los Grados y Títulos de la Facultad de Industrias Alimentarias en la Escuela la Profesional de Bromatología y Nutrición Humana de la Universidad de la Amazonia Peruana.


Dr. Alenguer Gerónimo Alva Arévalo
Asesor


Lic. Jean Pierre Castillo Orihuela
Asesor

MIEMBROS DE JURADOS

El jurado calificador asignado certifica que el trabajo de investigación, "EVALUACION CALÓRICA Y NUTRITIVA DE LA ALIMENTACIÓN BRINDADA EN EL PENAL DE VARONES "SAN JACINTO". IQUITOS 2018, de responsabilidad del bachiller Yelitza Ivette Abregu Ceba, ha sido detalladamente revisado por los miembros del jurado, que dando autorizado para su presentación.



Ing. Elmer Alberto barrera meza
Presidente



Ing. Pedro Roberto Paredes Morí
Miembro



Lic. Mirian Ruth Alva Angulo
Miembro



UNAP

FACULTAD DE INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

Escuela de Formación Profesional de Bromatología y
Nutrición Humana

ACTA DE SUSTENTACIÓN

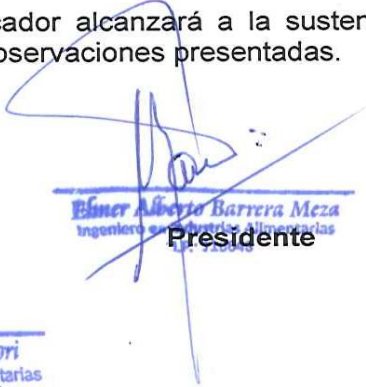
En la ciudad de Iquitos, siendo las 9.20 a.u. horas del día 24 de enero del 2019, en las instalaciones de la Sala de Reuniones de la Decanatura, ubicado en el Campus SL11 Puerto Almendra de la Facultad de Industrias Alimentarias sito al margen derecho del río Nanay, Distrito de San Juan, Provincia de Maynas, Departamento de Loreto, se dio inicio a la sustentación pública de la Tesis: **“EVALUACION CALORICA Y NUTRITIVA DE LA ALIMENTACION BRINDADA EN EL PENAL DE VARONES “SAN JACINTO”. IQUITOS-2018”**, presentado por la Bachillere: **YELITZA IVETTE ABREGU CEBA**, con el asesoramiento de don **Alenguer Gerónimo Alva Arévalo**, don **Jean Pierre Castillo Orihuela**.

Estando el Jurado Calificador conformado por los siguientes miembros, según Resolución Decanal N° 005-FIA-UNAP-2019, del 07 de enero del 2019.

Ing° ELMER ALBERTO BARRERA MEZA	:	Presidente
Ing° PEDRO ROBERTO PAREDES MORI	:	Miembro
Lic° MIRIAM RUTH ALVA ANGULO	:	Miembro

Siendo las 10.20 a.u. horas del mismo día, se dio por concluida la sustentación, habiendo sido APROBADO con la nota de 18 y el calificativo de EXCELENTE, estando la bachiller apta para obtener el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición Humana.

El Jurado Calificador alcanzará a la sustentante, si el caso lo requiere, las correcciones u observaciones presentadas.


Elnor Alberto Barrera Meza
 Ingeniero en Industrias Alimentarias
Presidente


Pedro Roberto Paredes Mori
 Ingeniero en Industrias Alimentarias
Miembro Titular


Miriam Ruth Alva Angulo
 Licenciada en Nutrición
Miembro Titular


Alenguer Gerónimo Alva Arévalo
 Ingeniero en Industrias Alimentarias
Asesor
 CIP: 45157


Asesor

A mi tía ALICIA CEBA por brindarme su amor y apoyo económico y moral en los momentos que más lo necesito.

A todas las personas que contribuyeron a mi formación personal y profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada	1
Autorización de asesores	2
Miembros de Jurado	3
Acta de sustentación	4
Dedicatoria	5
Índice	6
Resumen	8
Abstract	9
Introducción	10
CAPÍTULO I: MARCO TEORICO	12
Antecedentes	12
Bases Teórica	13
Requerimientos nutricionales	13
Ingesta calórica	13
Requerimiento de energía	13
Evaluación dietética	13
Registro por pesada	13
Proteínas	14
Carbohidratos	14
Grasas	14
Determinación de porcentaje de adecuación	14
Marco de derechos internacionales y nacionales para personas privadas de su libertad	16
Alimentación en las unidades penitenciarias	17
Características técnicas de las raciones alimentarias	18
Programación de raciones alimenticias en el penal de varones “San Jacinto”	19
Frecuencia y cantidades de alimentos consumidos por los internos de penal de varones ‘san Jacinto’	20

CAPITULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES	22
2.1 Formulación de Hipótesis	22
2.2. Variable y su operacionalizacion	22
CAPITULO III: METODOLOGÍA	23
3.1 Tipo y diseño	23
3.2 Diseño muestral	23
3.3 Procedimientos de recolección de datos	23
3.4 Procesamiento y análisis de los datos	24
3.5 Aspectos éticos	24
CAPITULO IV: RESULTADOS	25
CAPITULO V: DISCUSIÓN	47
CAPITULO VI: CONCLUSIONES	49
CAPITULO VII: RECOMENDACIONES	50
CAPITULO VIII: FUENTE DE INFORMACIÓN	51
ANEXO	54
Indicé de tabla	
Tabla N° 01. Aporte calórico y de macronutrientes por día del desayuno brindado en el penal de varones “san Jacinto”	55
Tabla N° 02. Aporte calórico y de macronutrientes por día del almuerzo brindado en el penal de varones “san Jacinto”.	56
Tabla N° 03. Aporte calórico y de macronutrientes por día de la cena brindado en el penal de varones “san Jacinto”.	57
Tabla N° 4: Menú mensual del mes de julio del penal de varones por le método del pesado directo de alimentos	58
Tabla N° 5: Encuesta del pesado directo del consumo del alimento	89
Tabla N° 6: Menú semanal para cada tipo de patologías	90
❖ Dieta Completa	90
❖ Dieta Hipoglucida	98
❖ Dieta Hipograsa	106

RESUMEN

Evaluamos y comparamos el contenido calórico y nutritivo brindado según el requerimiento diario estipulado en los lineamientos del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) - Ministerio de Justicia, el estudio fue de enfoque cuantitativo, tipo no experimental con diseño descriptivo simple, las muestras fueron tomadas de los menús que se elaboraron en el penal de varones “San Jacinto” por 31 días, mediante el pesado directo de los alimentos para determinar los valores energéticos y la cantidad de macronutrientes. Se obtuvo una diferencia de 37.1% en el aporte de energía, 43.3% en el aporte de proteína, 19.8% en el aporte de lípidos, y un 36.6% con respecto al requerimiento energético total en la dieta. El aporte calórico total de las dietas brindadas en el penal de varones “San Jacinto”, no cubre con el requerimiento calórico total promedio según los lineamientos del Instituto Nacional Penitenciario. Por lo tanto, el mayor aporte de macronutrientes de la dieta por tiempo de comida corresponde al almuerzo, seguido del desayuno y finalmente la cena.

Palabras claves: Evaluación, ingesta, contenido calórico, contenido nutritivo, INPE, IQUITOS.

ABSTRACT

We evaluated and compared the caloric and nutritional content provided according to the daily requirement stipulated in the guidelines of the National Penitentiary Institute (INPE) - Ministry of Justice, the study was a quantitative approach, non-experimental type with simple descriptive design, the samples were taken from the menus that were elaborated in the "San Jacinto" men's prison for 31 days, by direct weighing of the food to determine the energy values and the amount of macronutrients. A difference of 37.1% was obtained in the contribution of energy, 43.3% in the contribution of protein, 19.8% in the contribution of lipids, and 36.6% with respect to the total energy requirement in the diet. The total caloric intake of the diets provided in the "San Jacinto" male prison does not cover the average total caloric requirement according to the guidelines of the National Penitentiary Institute. Therefore, the greatest contribution of macronutrients in the diet for lunch time corresponds to lunch, followed by breakfast and finally dinner.

Key words: Evaluation, intake, caloric content, nutritional content, INPE, IQUITOS

INTRODUCCIÓN:

Las personas privadas de su libertad sus condiciones de vida en una prisión constituyen uno de los factores primordiales para desarrollar el sentimiento de autoestima y dignidad. La inocuidad de la alimentación que reciben y el lugar en que se sirve, las prendas de vestir que se les permite llevar, condiciones de instalaciones sanitarias, agua potable, higiene y salubridad son todos estos elementos que influyen en la sensación de bienestar del preso.⁽¹⁾

Los suministros de la alimentación de las personas privadas de su libertad se resumen en estos aspectos: todo recluso recibirá de la administración una alimentación de calidad, cantidad, bien preparada y servida a las horas establecidas, cuya alimentación sea suficiente para el mantenimiento de su salud y de sus fuerzas.⁽²⁾

Con la normativa del establecimiento los internos podrán, si lo desean procurar su alimentación a través de sus familiares, con dietas especiales que cumplan las normas de la nutrición y la higiene.⁽³⁾

La cantidad de alimento corresponde a las recomendaciones nutricionales de dicha población determinada, permiten tener una base técnica para la orientación y suministrar los nutrientes esenciales para cualquier población. Para adaptarlas a los patrones culturales son necesarias unas modificaciones o un modelamiento diferencial en la composición de la dieta para dar cumplimiento a estas consideraciones.⁽⁴⁾

En los contratos de proveedores de alimentación, el Estado determina dicho contenido a partir de pliegos de condiciones y el acompañamiento de lineamientos técnicos que facilitan la interpretación del objeto en términos de ejecución y alcance. Así mismo, cada vez se exige más compromiso social de los proveedores hacia los temas contractuales, más cuando se habla de servicios de alimentación a colectividades vulnerables y en algunos casos excluidos socialmente.⁽⁵⁾

La prisión no es tan solo un espacio físico, es un contexto, es el lugar de residencia en donde las personas presas satisfacen y son alimentados por la institución porque así lo determina la misma, labor derivada de las leyes y normas que rigen nuestra sociedad. Cabe destacar que no en todos los sistemas e instituciones penitenciarias del mundo, la alimentación corre a cargo de la institución. En países tan dispares como Rusia y Colombia, son las familias de los reclusos los que deben satisfacer esta necesidad básica. ⁽⁶⁾

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobó, en la 57 Asamblea Mundial de Salud en mayo del 2004, la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud, justificada por la importancia de favorecer la creación de entornos más saludables. Anima también a los gobiernos a formular y adoptar políticas que apoyen dietas saludables y limiten la disponibilidad de productos con un alto contenido en sal, azúcares y grasas”. ⁽⁷⁾

Por lo anterior, se debe mantener una alimentación adecuada y de calidad con condiciones óptimas para mantener la buena salud de las personas privadas de su libertad. Mediante acciones como la elaboración de preparaciones inocuas, materias primas que cumplan con la normatividad, menús balanceados de acuerdo a una regionalización y con unas adecuadas características sensoriales. ⁽⁸⁾

CAPÍTULO I: MARCO TEORICO

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:

LÓPEZ PAREDES CRISTINA FERNANDA, (ECUADOR, ENERO 2014)

El consumo de la alimentación ofrecido por el Centro de Rehabilitación Social, se obtuvo que el 45% de la alimentación se encuentran dentro de los parámetros adecuados de energía total recomendados por la FAO/OMS/MSP, mientras que el 35% de dietas son hipercalóricas, el 20% hipocalóricas. En conclusión, el 55% de los menús realizados no son adecuados. ⁽⁹⁾

En los macronutrientes encontramos que el 55% de menús son hiperproteicos, y el 15% hipo proteico, mientras que las grasas, el 50% se encuentran bajo del porcentaje de adecuación y el 20% de menús son de contenido alto de grasa. El 55% de estos son altos en contenido de carbohidratos y el 15% se encuentran por debajo de las recomendaciones de la FAO/OMS. ⁽⁹⁾

En cuanto a los micronutrientes; la vitamina A de los menús analizados, el 100% de estos tiene una gran deficiencia, el consumo de vitamina C a través de la dieta es deficiente con el 90% del total de menús, el hierro se encuentra bajo de las recomendaciones nutricionales con 90% de menús. ⁽⁹⁾

Se deduce que la alimentación diaria de las personas privadas de libertad se encuentra en un desbalance de energía y de micronutrientes, esenciales para el organismo. ⁽⁹⁾

MARÍA ELENA SÁIZ IZQUIERDO, DAVID FORNONS FONTDEVILA, F. XAVIER MEDINA LUQUE Y ALICIA AGUILAR MARTÍNEZ, (ESPAÑA, 2014)

Los menús suministrados contienen habitualmente un exceso de grasa (41,3% del total) y un déficit en hidratos de carbono (41,7% del total) y la puntuación obtenida según el IAS (índice de alimentación saludable) es aceptable (58,4 puntos). ⁽¹⁰⁾

En la actualidad en el Perú no se encontró trabajos relacionados.

1.3. BASE TEÓRICA:

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Son los nutrientes que contiene los alimentos que un individuo obtiene al consumir para su óptimo crecimiento, es decir con un nivel de ingesta que satisfaga los criterios de adecuación, para prevenir riesgos de déficit o exceso nutricional. ⁽¹¹⁾

INGESTA CALORICA

Son calorías que se obtienen a través de la alimentación por un periodo determinado de tiempo. ⁽¹²⁾

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA:

Es la cantidad de energía suficiente para cubrir el gasto energético de modo que se mantenga el tamaño y la composición corporal. ⁽¹³⁾

EVALUACIÓN DIETÉTICA:

Este procedimiento es de utilidad si se considera con seriedad no se simplifica en extremo y se conoce sus limitaciones. Su práctica requiere un adecuado cuidado en las definiciones que se van a utilizar (raciones, tazas, cucharadas, gramos etc.), la temporalidad de la encuesta prospectiva transversal o retrospectiva los periodos a considerar 24 horas o una semana, un mes, la forma de registrar la información sobre técnicas de los alimentos y la selección de tablas de referencia para calcular el contenido de nutrientes de cada uno de los alimentos considerados en la encuesta. ⁽¹⁴⁾

REGISTRO POR PESADA:

Se basa en el registro directo del peso o volumen de los alimentos ingeridos a lo largo de diversos periodos (de uno a siete días). Es necesario pesar y medir todos los alimentos que el individuo se sirve y después pesar los sobrantes, para obtener por diferencia el total de alimentos ingeridos. Los mejores resultados se alcanzan cuando se cubre cuando menos una semana de consumo. ⁽¹⁵⁾

DETERMINACIÓN DEL REQUERIMIENTO NUTRICIONAL DE MACRONUTRIENTES

La determinación de macronutrientes debe contar con la siguiente distribución de componentes: carbohidratos de 55 a 75%, proteínas de 10 al 15% y grasa no mayor de 20 a 30% del requerimiento calórico total. ⁽¹⁶⁾

Proteínas

El total de calorías calculadas, tanto para varones como para mujeres, solo para el almuerzo se multiplicó por el 10% (de un rango de 10-15%) y este resultado se dividió entre 4 para obtener los gramos de proteína. ⁽¹⁶⁾

Carbohidratos

El total de calorías calculadas, tanto para varones como para mujeres, solo para el almuerzo se multiplicó por el 55% (de un rango de 55-75%) y este resultado se dividió entre 4 para obtener los gramos de carbohidratos. ⁽¹⁶⁾

Grasas

El total de calorías calculadas, tanto para varones como para mujeres, solo para el almuerzo se multiplicó por el 30% (de un rango de 15-30%) y este resultado se dividió entre 9 para obtener los gramos de las grasas. ⁽¹⁶⁾

DETERMINACIÓN DEL PORCENTAJE DE ADECUACIÓN

Se sumará todos los macronutrientes que aporta cada tipo de menú. Luego, estos valores serán divididos entre el requerimiento establecido para el almuerzo y multiplicados por 100%. Los valores de 90% a 110% son adecuados, por debajo de lo establecidos se considera subalimentación y mayor a 110% exceso. ⁽¹⁷⁾

SEGÚN LA OMS

Los aportes realizados en la nota descriptiva 394 de la Organización Mundial de Salud acerca de la alimentación sana (OMS, 2015) nos indican:

Datos y cifras

- ✓ Una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles.

- ✓ Las faltas de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo.
- ✓ Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- ✓ La ingesta calórica debe estar en consonancia con el gasto calórico. Los datos científicos de que se dispone indican que las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total para evitar un aumento de peso, lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans.
- ✓ Reducir el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una alimentación saludable. Se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- ✓ El consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular en la población adulta.
- ✓ Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% y detener el aumento de la obesidad y la diabetes en adultos y adolescentes, así como en sobrepeso infantil de aquí a 2025.

Marco de derechos internacionales y nacionales para personas privadas de la libertad

CHILE

Chile es el país que más presos tiene en América Latina con alrededor de 318 por cada 100 mil habitantes; por eso, su política de reinserción social, actualmente, apunta a las acciones educativas, laborales o de capacitación. ⁽¹⁸⁾

ARGENTINA

Por su parte, Argentina, desde su modelo del programa nacional de cárceles saludables, estipula como un objetivo asegurar una alimentación adecuada y condiciones ambientales y en su primer componente básico, promoción de la salud, la actividad de alimentación adecuada. Este programa desarrolla un importante componente sanitario desde la prevención y transmisión de enfermedades de transmisión sexual y VIH; para esta última entidad refiere que “la ingesta de medicamentos requiere de ciertas normas alimentarias que deben ser respetadas dentro de las posibilidades”. ⁽¹⁹⁾

URUGUAY

Una alternativa de rehabilitación que se plantea en Uruguay, dentro de la reforma penitenciaria, es la del derecho al trabajo en diferentes modalidades como la formación de emprendimientos, que servirán para la reinserción social de la persona privada de la libertad. ⁽²⁰⁾

COLOMBIA

El estado de Colombia el suministro de comida es contratado con particulares, sin embargo ello no exonera al Estado, a través de sus instituciones, del deber de supervisión de la calidad de los alimentos entregados, esto dado además de la obligación naciente con la celebración de cada contrato de suministro por parte de la Unidad de Servicios Penitenciarios y Carcelarios (USPEC), quien en conjunto con el INPEC se convierten en garantes continuos de la debida y correcta ejecución de las actividades contenidas en la ley. Para dar cumplimiento a dichas obligaciones, diferentes normas se han dictaminado. ⁽²¹⁾

PERU

En el Perú el contratista presentara la relación y dosificación de menús del primer mes, y programara las raciones alimenticias sobre los lineamientos establecidos. El nutricionista es responsable de verificar el cumplimiento de la programación y preparación adecuada de raciones dentro del establecimiento penitenciario. Se elaborará raciones especiales cuya composición y dosificación es elaborada por un profesional nutricionista. Todos los alimentos y productos alimenticios en la elaboración de la ración deberán cumplir con lo especificado en las Normas Técnicas Peruana sobre alimentos. Asimismo, deberán cumplir con decreto Supremo N°007-98-SA “Reglamentó sobre vigilancia y control sanitario de alimentos y bebidas.” ⁽²²⁾

LA ALIMENTACIÓN EN LAS UNIDADES PENITENCIARIAS PERUANAS.

Le corresponde al interno el derecho de recibir alimentación balanceada y en condiciones higiénicas. (DECRETO SUPREMO N°015-2013-JUS, ARTICULO 135]

PROCEDIMIENTO DE CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

El contratista programará las raciones alimenticias sobre la base de lo establecido en las bases de procedimiento de selección, además deberá en lo posible, respetar hábitos y patrones de consumo de alimentos del grupo beneficiario.

El nutricionista del establecimiento penitenciario es responsable de cumplimiento de la programación y preparación adecuadas de raciones dentro del establecimiento.

Los alimentos y productos alimenticios a utilizarse en la elaboración de la ración alimenticia deben ser aptos para consumo humano y cumplir con lo especificado en las Normas Sanitarias vigentes. ⁽²²⁾

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS MÍNIMAS DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS DEL PENAL DE VARONES “SAN JACINTO”

El valor calórico total (VCT) de la ración alimenticia del interno será no menor a 2500. ⁽²²⁾

Desayuno (15-30%)	Almuerzo (40-75%)	Cena (10-30%)
(375-750 kcal)	(1000-1875 kcal)	(250-750 kcal)

DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

Distribución	Proteína	Grasas	Carbohidratos
Porcentaje	10-15%	15-30%	55-75%
Kilocalorías	250-375	375-750	1375-1875
Gramos	63-94	42-83	344-469

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS MÍNIMAS DE LAS RACIONES ALIMENTICIAS PARA LAS DIFERENTES PATOLOGÍAS DEL PENAL DE VARONES “SAN JACINTO”

✓ DIABETES MELLITUS I O II

Desayuno (15-30%)	Almuerzo (40-75%)	Cena (10-30%)
275 a 550kcal	750 a 950kcal	200 a 500kcal

✓ HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Desayuno (15-30%)	Almuerzo (40-75%)	Cena (10-30%)
275 a 550kcal	750 a 950kcal	200 a 500kcal

✓ GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER

Desayuno (15-30%)	Almuerzo (40-75%)	Cena (10-30%)
380 a 750kcal	700 a 900kcal	250 a 550kcal

✓ VIH Y TBC

Desayuno (20-35%)	Almuerzo (40-60%)	Cena (25-35%)
500 a 650kcal	1000 a 1700kcal	500 a 650kcal

PROGRAMACIÓN DE RACIONES ALIMENTICIAS EN EL PENAL DE VARONES “SAN JACINTO”

ESQUEMA DE RACIONES DE ALIMENTOS PREPARADO PARA INTERNOS (AS)

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<p>Leche o Maca o Avena o Quinua o Soya o Harinas de Habas o Cañahua, Kiwicha, o Infusiones (Emoliente o Te o Café o Cocoa o Cebada o Cacao) + 2 ó 3 Panes + Huevo o Queso o Jamonada o Hot Dog o Conserva de Pescado o Plátano o Aceituna o Palta o Camote o Yuca, u otros (no se considerará margarina, mermelada, manjar blanco). Margarina, manjar y mermelada por lo menos 1 vez por quincena cada producto.</p> <p>OPCION 02: Segundos, Sopas o Caldos o Chupes o Mazamorra + 01 Pan, y otros de acuerdo con sus usos y costumbres</p>	<p>OPCIÓN 01: Segundo + Ensalada (adecuado al menú) + Fruta + Refresco de frutas o Infusión.</p> <p>OPCIÓN 02: Sopa o Caldo o Chupe + Fruta + Infusión.</p> <p>OPCIÓN 03: Sopa + Segundo + Ensalada (adecuado al menú) + Refresco de Frutas o Infusión.</p>	<p>OPCION 01: Sopas o caldos o chupes OPCION 02: Postres (arroz con leche o arroz sambito o champús) o mazamoras de frutas o de harina con leche + 01 ó 02 panes</p> <p>OPCION 03: Infusión + 01 fruta ó 01 pan con acompañamiento (Máximo 02 veces a la semana)</p> <p>OPCION 04: Segundos + Infusión o refresco de frutas. (Mínimo 03 veces a la semana)</p>

NOTA 1:

- **DESAYUNO:** se brindará leche dos (02) vez por semana como mínimo, por hábitos y costumbres se podrá brindar como máximo dos infusiones por semana siempre y cuando cumpla con el valor calórico exigido del desayuno. Las cantidades de los ingredientes a emplearse en la preparación de la opción 02 estará de acuerdo con el valor calórico exigido del desayuno.
- **ALMUERZO:** En el almuerzo considerar presa tres (03) veces por semana como mínimo. Se podrá brindar sopa una vez por semana en el almuerzo, siempre y cuando cumpla con el valor calórico exigido.
- **CENA:** Se brindará una vez por semana una mazamorra o postre sobre la base de leche.

NOTA 2: La frecuencia de la preparación del menú de la cena estará sujeta a los usos y costumbres donde se ubique el Establecimiento Penitenciario.

FRECUENCIA Y CANTIDADES DE ALIMENTOS CONSUMIDOS POR LOS INTERNOS DEL PENAL DE VARONES "SAN JACINTO"

FRECUENCIA Y CANTIDADES REFERENCIALES DE ALIMENTOS PRINCIPALES A CONSUMIR POR LOS INTERNOS(AS) DEL ESTABLECIMIENTO PENITENCIARIO

ALIMENTOS A CONSIDERAR	FRECUENCIA DE CONSUMO	CANTIDAD MINIMA-MAXIMO DIARIO (cc/g)
DESAYUNO		
Pan (20 a 30 gr. cada unidad)	Diario	60 g a 90g
Leche fluida de vaca o Leche evaporada sola o Leche evaporada con cereal	2 Veces por semana como mínimo	250-300 cc 120-150 cc 70 -120 cc
Cereales (avena o quinua, etc)	2 Veces por semana	25-30 g.
Soya, maca, harina de habas, Kiwicha, 7 semillas o cañihua, etc	2 Veces por semana	25-30 g.
Fruta con cereal	1 Vez por semana	30-40 g.
Fruta sola	Adecuado al menú	150 g.
Aceituna	1 Vez por semana	40-60 g.
Jamonada	1 Vez por semana	30-40 g.
Hot dog	1 Vez por semana	40-50 g.
Queso	1 Vez por semana	30-40 g.
Huevo de gallina sancochado	1 Vez por semana	55-60 g.
Conserva de pescado	1 Vez por semana	30-40 g.
Tubérculos	Según programación	50-80 g.
ALMUERZO		
Res sin hueso (presa)	1 Vez por semana	100-160 g.
Res con hueso (presa)	1 Vez por semana	150-200 g.
Res con hueso para picado	1 Vez por semana	100-120 g.
Res sin hueso para picado	1 Vez por semana	80 - 100 g.
Menudencia de res o pollo (sopa)	2 Veces por semana	60-100 g.
Carne de res, pollo (sopa)	2 Veces por semana	60-100 g.
Pollo con hueso (presa)	1 Vez por semana	160-220 g.
Pollo pechuga o pollo y gallina c/h (para picados)	1 Vez por semana	100-130 g.
Cabrito o carnero o pavita o gallina con hueso para presa	1 Vez por semana	160-180 g.
Cerdo con hueso (presa) o Cerdo s/hueso (presa) o Cerdo c/hueso (picado)	1 Vez por semana	160-180 g. 100-180 g. 100-120 g.
Pescado entero o Pescado (sin víscera, sin cabeza, sin cola)	1 Vez por semana	220-250 g. 160-180 g.
Gallina o pollo o carne de res, etc, con hueso para sopas	1 Vez por semana	100-150 g.
Menudencia de res	1 Vez por semana	100-120 g.
Producto elaborado a base de anchoveta	1 Vez por semana	80-100 g.
Pota	1 Vez por semana	100 - 300 g. (de acuerdo con preparación.
Menudencia de pollo (hígado, molleja o corazón)	1 Vez por semana	100-120 g.
Huevo de gallina, (se brindara como acompañante, guisos, locro de zapallo, menestras, etc.)	1 Vez por semana	55-60 g.
Leche de vaca o Leche evaporada para preparaciones diversas	Adecuado al menú	80-120 cc 30-60 cc
Queso fresco para preparaciones diversas	Adecuado al menú	30-60 g.
Arroz	06 Veces por semana mínimo	150-250 g.
Trigo o quinua u otros (en guisos)	1 Vez por semana	60-90 g.
Fideos tallarin (segundos)	1 Vez por semana	150-220 g.
Fideos (sopa)		80-120 g.
Menestras o arroz u otros (sopa)	Adecuado al menú	60-100 g.

Menestras (en guisos) (se brindara acompañado de un producto de origen animal -no se considera pellejo o lonja de chanco-, cuya cantidad mínima será de 50 gr.)	2 Veces por semana como mínimo	80-100 g.
Tubérculos	Adecuado al menú	150-180 g.
Papa, yuca, camote, olluco o plátano para sopa	1 Vez por semana	100-200 g.
Papa para picados	Adecuado al menú	200-350 g.
Papa seca	1 Vez por semana	80-100 g.
Olluco	Adecuado al menú	100-250 g.
Frutas: plátano o naranja o mandarina u otros (frutas)	Diario	150-160 g. 120-150 g.
Verduras	Adecuado al menú	Según variedad y tipo de preparación de: 30-350 g.
CENA		
Res sin hueso	1 Vez por semana	50-70 g.
Res con hueso	1 Vez por semana	100 g.
Pollo con hueso	1 Vez por semana	100 g.
Pescado entero o	1 Vez por semana	120-150 g.
Pescado (sin víscera, sin cabeza, sin cola)		80-100 g.
Menudencia de res (sopa)	1 Vez por semana	60-100 g.
Carne de res, pollo (sopa)	1 Vez por semana	60-100 g.
Conserva de pescado, productos en base a anchoveta o pota	1 Vez por semana	50-80 g.
Menudencia de pollo para sopa (hígado, moileja o corazón)	1 Vez por semana	60-80 g.
Menudencia de pollo para segundo (hígado, moileja o corazón)	1 Vez por semana	80 - 120 G.
Huevo de gallina	1 Vez por semana	30-60 g.
Arroz para segundo	Según usos y costumbres	90-140g.
Trigo o quinua (en guisos)	Según usos y costumbres	60-80 g.
Fideos tallarin para segundo	Según usos y costumbres	100 -150 g.
Tubérculos (acompañante)	Adecuado al menú	100-150 g.
Papa, yuca, camote, olluco o plátano (para sopas)	Adecuado al menú	80-200 g.
Verduras	Adecuado al menú	Según variedad y tipo de preparación de 20 -250 g.
Fideos, sémola, arroz, harina alverja, avena, morón, trigo, trigol, chochoca, quinua, harina de habas u otros(para sopas)	Según usos y costumbres	30-70 g.
Frutas para mazamorras	Adecuado al menú	30-100g.
Plátano o naranja o mandarina u otros (frutas)	Adecuado al menú	150-160 g. 120-150 g.
Leche vaca o leche evaporada (para mazamorras y otras preparaciones)	Según usos y costumbres	80-120 cc 30-70 cc
Sémola, arroz, harina de trigo, avena, trigo, quinua, harina de habas, harina de plátano, chuño, maicena, ocas, maíz, yuca, (para mazamorras)	Según usos y costumbres	40-70 g.
01 pan con acompañamiento	Adecuado al menú	30 g.
OTROS		
Aceite, azúcar, sal, especias, condimentos, maní, otros alimentos no considerados, etc.	Adecuado al menú y VCT	Adecuado al menú

NOTA 1: La relación de menús propuestos por el Contratista, para su aprobación, incluirá los alimentos descritos en el presente cuadro, debiendo considerar la mayor variedad posible para cada semana.

CAPITULO II: HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.1. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS:

La alimentación brindada a los reclusos si cumple con la ingesta calórica y nutritiva establecida en los lineamientos del Instituto Nacional Penitenciario (INPE) - Ministerio de Justicia y los requerimientos nutricionales.

2.2. VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN:

Variables	Definición conceptual	Tipo por su naturaleza	Indicadores	Escala de medición	Categorías	Valores de la categorías	Medio de verificación
Valor calórico y nutritivo	Cantidad de kcal, micronutrientes y macronutrientes	cuantitativa	Contenido Calórico	Ordinal	Normal	Desayuno (15-30 %) Almuerzo (40-75 %) Cena (10-30 %)	Formato de Pesado Directo de Alimentos

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y DISEÑO:

- Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo no experimental de diseño descriptivo simple y corte longitudinal.

M - O

- Enfoque cuantitativo porque se usó datos numéricos de las cantidades de alimentos brindados
- No es tipo experimental porque no hubo manipulación de variables.
- Se considera descriptivo simple porque se mostró la observación de la variable del contenido calórico y nutritivo durante el desayuno, almuerzo y cena.

3.2. DISEÑO MUESTRAL.

La muestra fue por conveniencia ya que se tomaron los alimentos consumidos que fueron brindados por la concesionaria durante 31 días, desayuno, almuerzo y cena.

3.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

- ✓ Dieta: se realizó el pesado directo de los alimentos, calculamos las calorías y nutrientes brindados en la dieta.
- ✓ Balanza electrónica: Se utilizó para el pesado directo los alimentos que fueron consumidos por los reclusos. Con capacidad de 0 a 5 kg

Técnica del método del pesado directo de alimentos

- ✓ Ubicamos la balanza digital en un lugar limpio y estable posteriormente encendimos y esperamos a que se visualice en la pantalla CERO.
- ✓ Luego, en una mesa colocamos a la mano todos los alimentos y/o preparaciones a pesar.
- ✓ Coloque el alimento sobre la balanza me coloque al frente de la balanza para realizar una lectura correcta y espere a que se visualice el peso en gramos, sin variaciones.

- ✓ Finalmente, escribimos el peso del alimento en el formato de registro.
- ✓ Esto lo realizamos durante 31 días (desayuno, almuerzo y cena).

3.4. PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Los datos fueron procesados con el programa estadístico SPSS21 y expuesto mediante la estadística descriptiva.

3.5. ASPECTOS ÉTICOS

El estudio se realizó en el penal de varones “San Jacinto”. Quedo por escrito que aceptaban la realización de la evaluación calórica y de macronutrientes del aporte nutricional de los menús, cabe recalcar que la evaluación no atento contra la ética y la moral de la persona.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA N° 01. Aporte calórico y de macronutrientes totales de los tres tiempos de comida (desayuno, almuerzo y cena) por día del menú brindado en el penal de varones “san Jacinto”

Día	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
01-07-2018	1423.6	31.2	228.3	42.8
02-07-2018	1677.8	37.6	279.6	48.5
03-07-2018	1438.9	36.5	258	36.8
04-07-2018	1524.9	34.3	242.8	52.1
05-07-2018	1588.6	39.8	248.3	55.1
06-07-2018	1519	42	227.1	49.4
07-07-2018	1416.7	29.6	216	51.6
08-07-2018	1471.6	34.6	240.1	45.2
09-07-2018	1593	41.1	249.1	51.7
10-07-2018	1589.2	48.1	289.2	36.7
11-07-2018	1442.8	42.1	296.3	52.7
12-07-2018	1673.4	39.1	258.1	55.5
13-07-2018	1614.6	39.1	245.6	52.8
14-07-2018	1644.1	35.3	263.1	52.5
15-07-2018	1512.7	36.2	223.5	54.5
16-07-2018	1674.5	45.3	260.5	52.1
17-07-2018	1458.9	47.7	247.6	35.5
18-07-2018	1606.9	39.4	258.3	53.4
19-07-2018	1736.7	36.5	264.2	45.6
20-07-2018	1567	42.8	255.6	48.4
21-07-2018	1641.4	36.3	275.5	47.6
22-07-2018	1459.8	32.4	219.6	52.05
23-07-2018	1734.7	42.5	253.1	52.8
24-07-2018	1641.7	53.3	281.1	38.04
25-07-2018	1719.1	46	262.8	59.9
26-07-2018	1824.7	37.6	277.3	65.2
27-07-2018	1549.2	39.8	222.2	66.6
28-07-2018	1501.6	33.4	246	52.3
29-07-2018	1447.4	30.8	221.6	50.4
30-07-2018	1529.1	44.7	297.2	57.6
31-07-2018	1559.8	47.1	270.1	35.6
Promedió	1573.66	39.43	254.12	50.03
Desviación estándar	104.3	5.6	22.3	7.1
Diferencia(mayor y requerimiento)	-27.0	-43.1	-36.6	-19.8
Diferencia(promedio y requerimiento)	-37.1	-58.1	-45.8	-39.7
Diferencia(menor y requerimiento)	-43.1	-68.5	53.9	-57.1

En la tabla 1, se observa que el promedio del aporte energético de la dieta es de 1573.66 ± 104.3 kcal/día, con respecto a los 2500 Kcal/día del requerimiento energético total, en los macronutrientes el aporte proteico promedió es de 39.43 ± 5.6 kcal/día, en los lípidos es de 50.03 ± 22.3 kcal/día, y los carbohidratos tenemos un 254.12 ± 7.1 kcal/día, encontrando una diferencia entre el requerimiento total de macronutrientes.

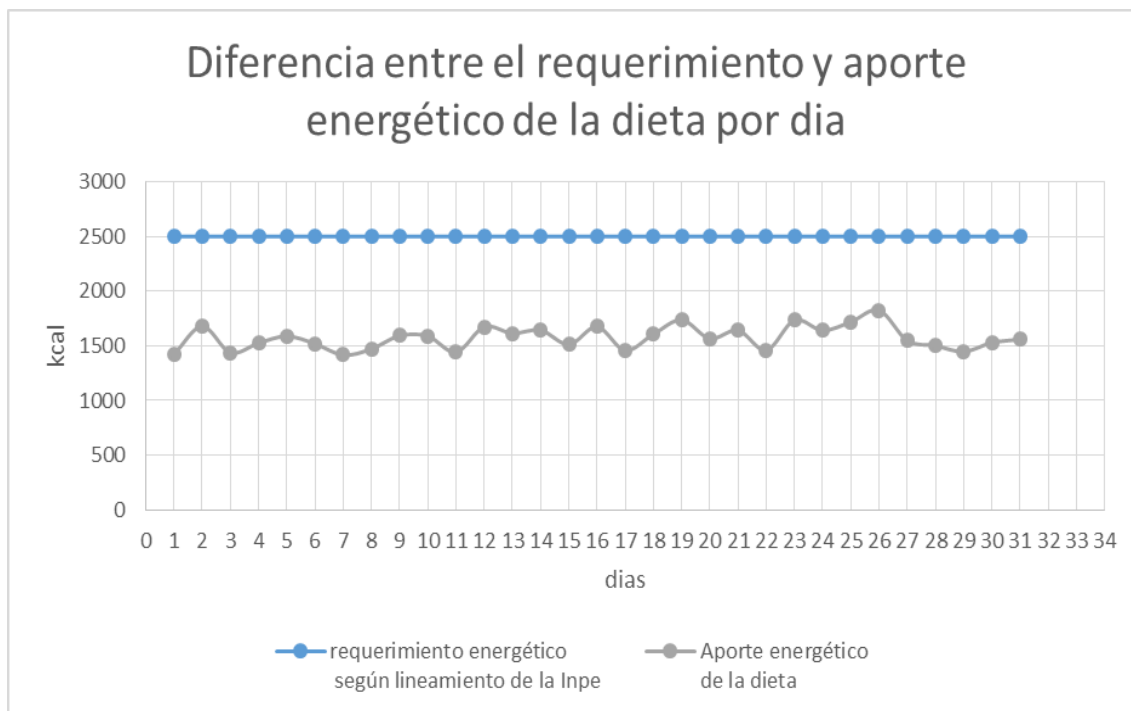


Fig. 1: Diferencia entre el requerimiento total y el aporte energético de la dieta de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 1, se observa que el mayor aporte energético de la dieta es de 1824.7 kcal/día, cuya diferencia es 27.0% y el menor aporte de la dieta es de 1416.7 kcal/días, cuya diferencia es 43.1%, con respecto a los 2500 kcal/día del requerimiento energético total; el promedio del aporte energético de la dieta es de 1573.66 kcal/día, cuya diferencia es de 37.1% con respecto a los 2500 kcal/día del requerimiento energético total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 104.3 en el aporte energético de la dieta.

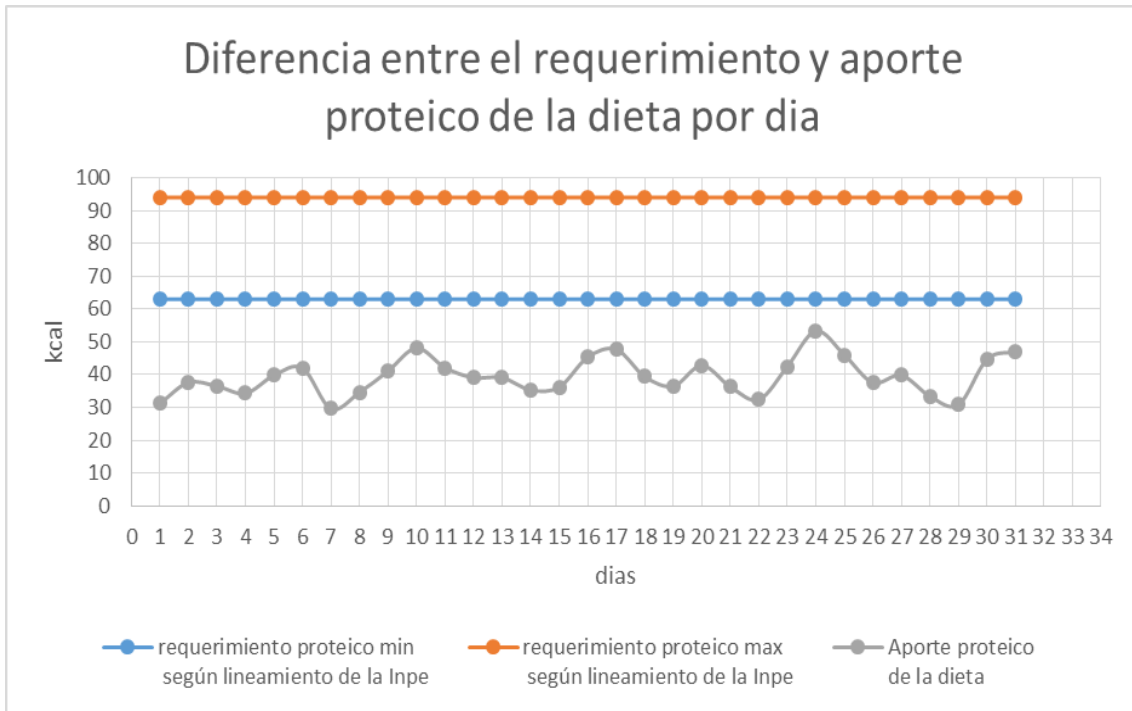


Fig. 2: Diferencia entre el requerimiento y aporte proteico de la dieta por día de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 2, se observa que el mayor aporte de proteínas de la dieta es de 53.3 g/día, cuya diferencia es de 43.3% y el menor aporte de proteínas de la dieta es de 29.6 g/día, cuya diferencia es de 68.5%, con respecto a los 63-94 g/día del requerimiento de proteínas; el promedio del aporte de proteínas de la dieta es de 39.43 g/día, cuya diferencia es de 58.1% con respecto a los 63-94 g/día del requerimiento de proteínas; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 5.6 en el aporte de proteínas de la dieta.

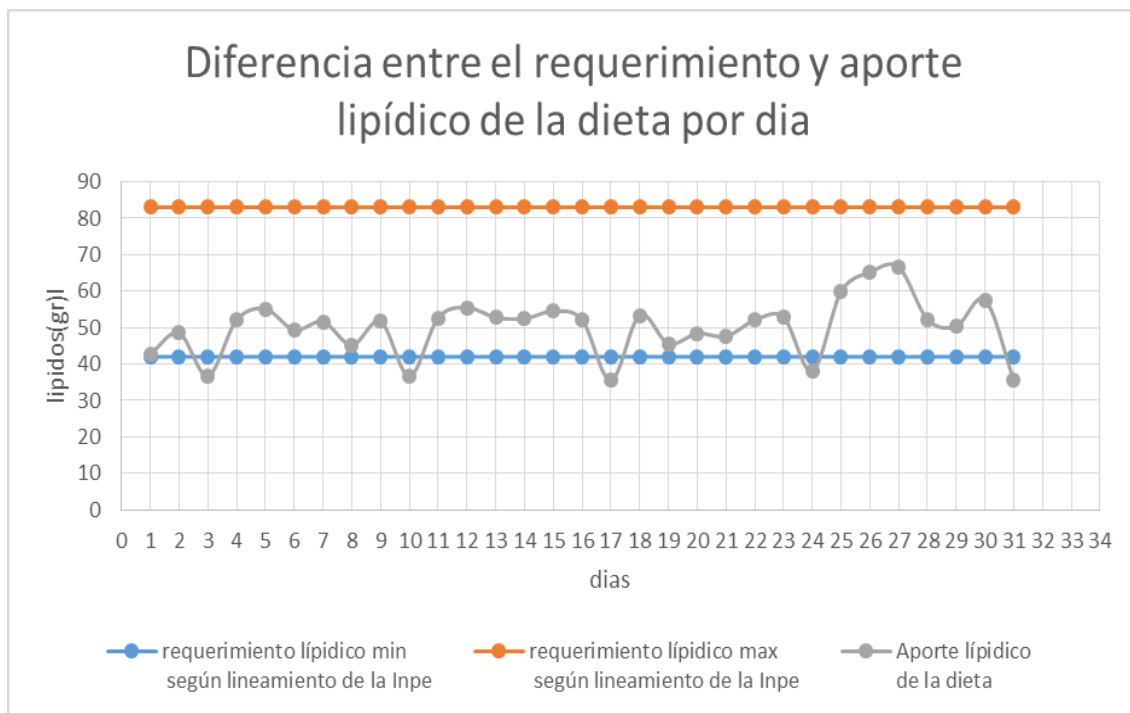


Fig. 3: Diferencia entre el requerimiento y aporte lipídico de la dieta por día de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 3, se observa que el mayor aporte de lípidos de la dieta es de 66.6 g/día, cuya diferencia es de 19.8% y el menor aporte de lípidos de la dieta es de 35.5 g/día, cuya diferencia es de 57.1%, con respecto a los 42- 83 g/día del requerimiento de lípidos; el promedio del aporte de lípidos de la dieta es de 50.03 g/día, cuya diferencia es de 39.7% con respecto a los 42-83 g/día del requerimiento de lípidos; así mismo se obtuvo una desviación estándar ± 7.7 en el aporte de lípidos de la dieta.

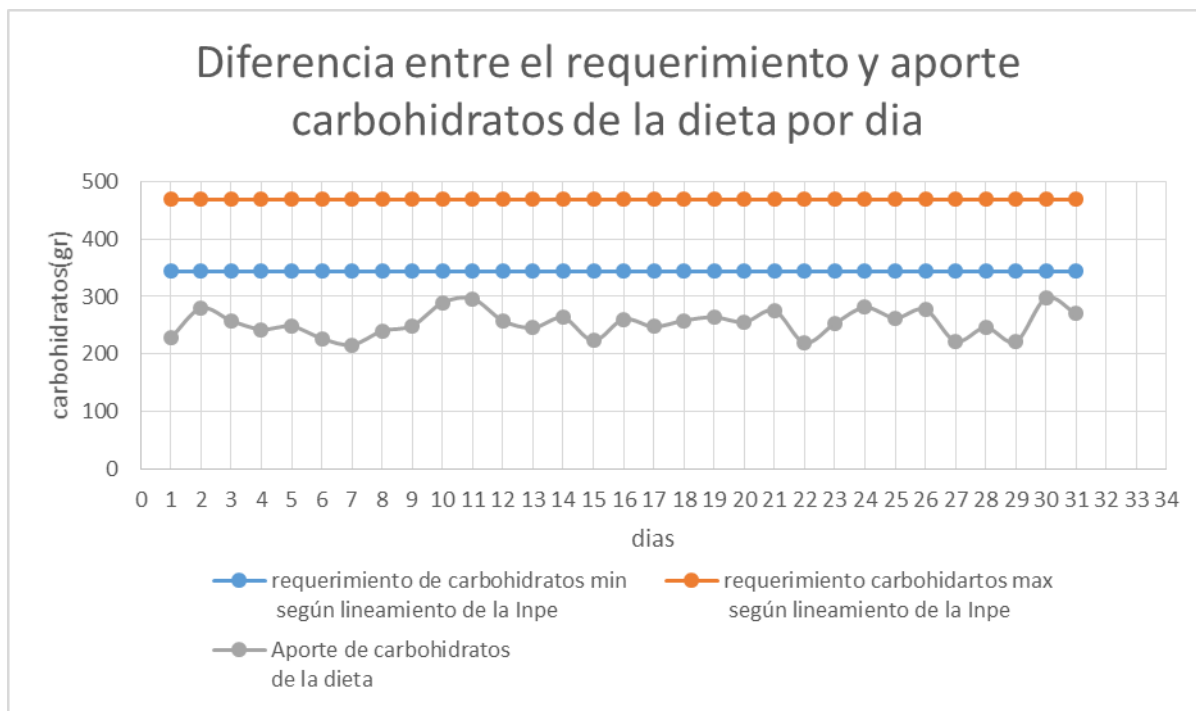


Fig. 4: Diferencia entre el requerimiento y aporte de carbohidratos de la dieta por día de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 4, se observa que el mayor aporte de carbohidrato de la dieta es de 297.2 g/día, cuya diferencia es 36.6% y el menor aporte de carbohidratos de la dieta es de 216 g/días, cuya diferencia es 53.9% con respecto a los 344-469 g/día del requerimiento de carbohidrato; el promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 254.12 g/día, cuya diferencia es 45.8% con respecto a los 344-469 g/día del requerimiento de carbohidrato; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 22.3 en el aporte de carbohidratos de la dieta.

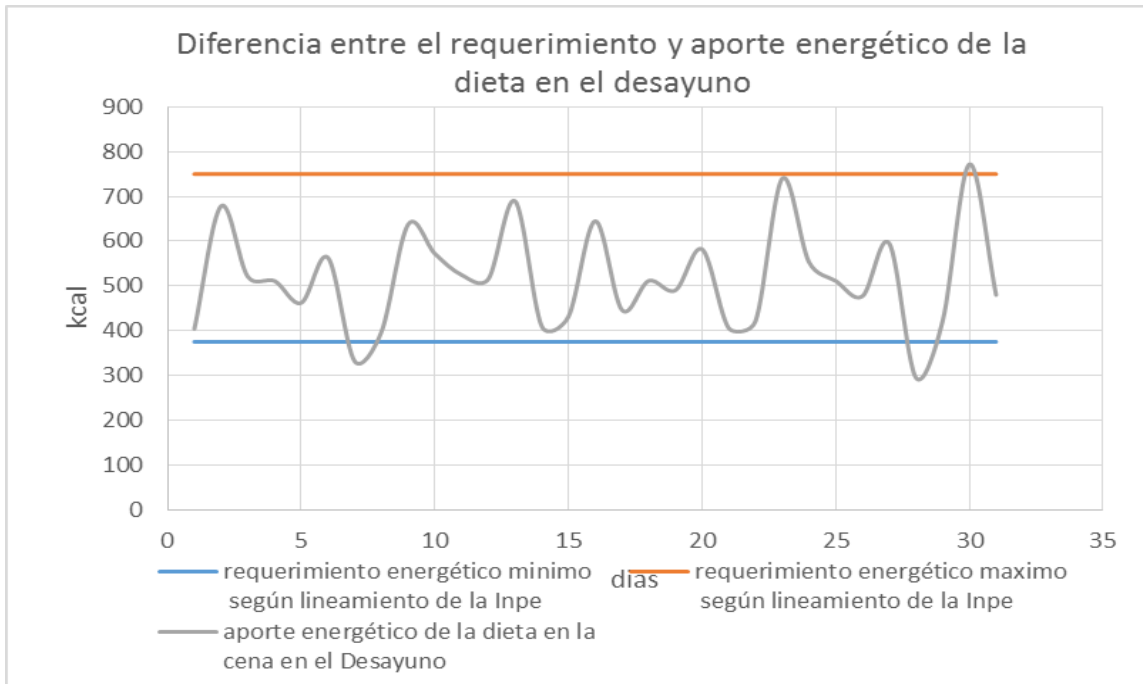


Fig. 5: diferencia entre el requerimiento y aporte energético de la dieta en el desayuno de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 5, se observa que el mayor aporte energético de la dieta en el desayuno es de 771.9 kcal/día, cuya diferencia es 2.9% y el menor aporte energético en el desayuno es de 294.9 kcal/día, cuya diferencia es 60-7%, con respecto a los 375-750 kcal/día del requerimiento energético total; el promedio del aporte energético de la dieta es de 515.99 kcal/día, cuya diferencia es de 31.2% con respecto a los 375-750 kcal/día del requerimiento energético total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 112.25 en el aporte energético de la dieta del desayuno.

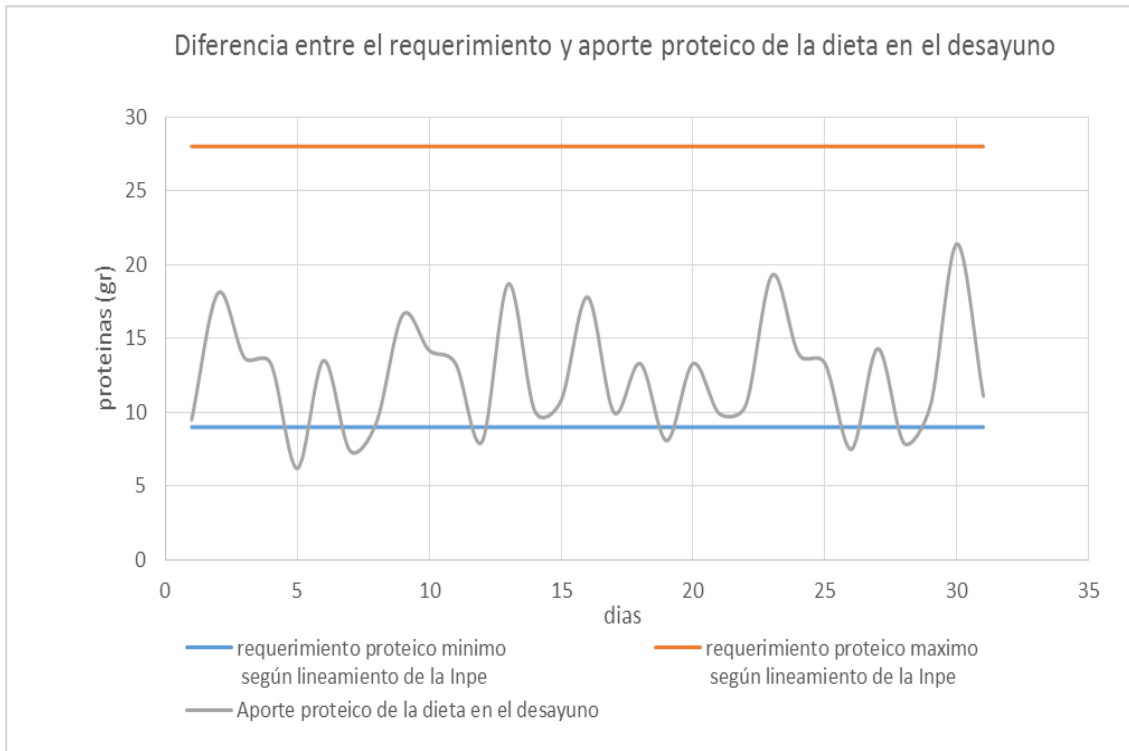


Fig. 6: Diferencia entre el requerimiento y aporte proteico de la dieta en el desayuno de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 6, se observa que el mayor aporte proteico de la dieta en el desayuno es de 21.4 g/día, cuya diferencia es 23.6% y el menor aporte proteico de la dieta en el desayuno es de 6.2 g/día, cuya diferencia es 77.9% con respecto a los 9-28 g/día del requerimiento proteico total; el promedio del aporte proteico de la dieta es de 12.41 g/día, cuya diferencia es de 55.7% con respecto a los 9-28 g/día del requerimiento proteico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 3.8 en el aporte proteico de la dieta del desayuno.

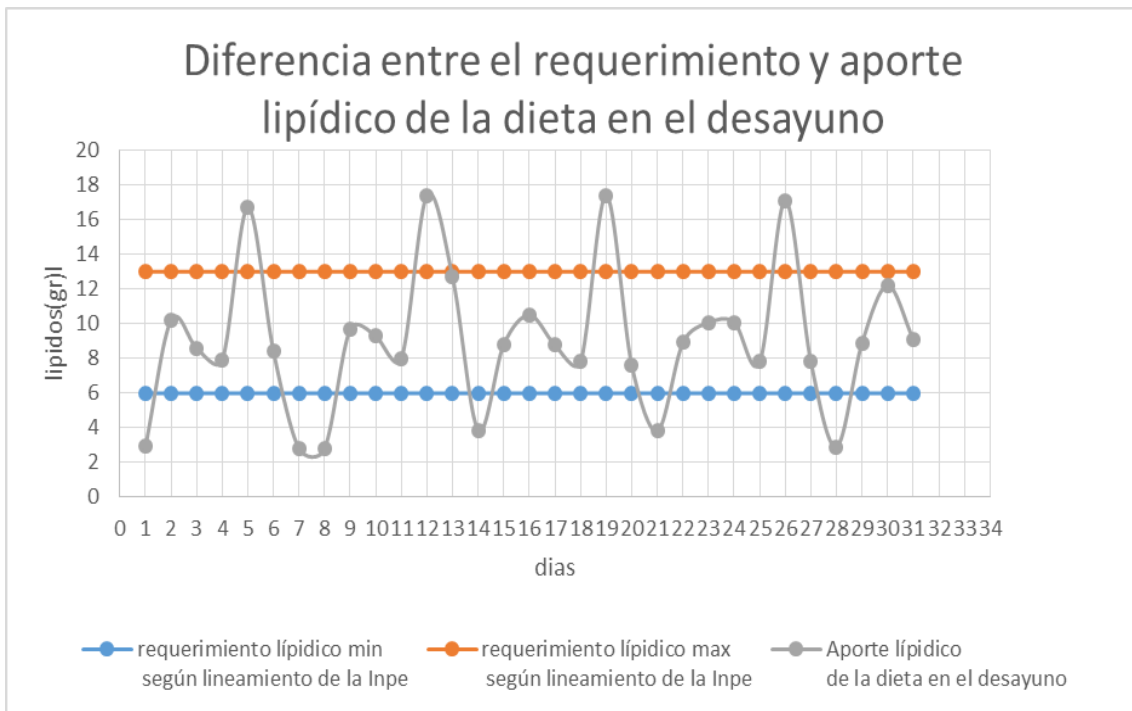


Fig. 7: Diferencia entre el requerimiento y aporte lipídico de la dieta en el desayuno de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 7, se observa que el mayor aporte lipídico de la dieta en el desayuno es de 17.4 g/día, cuya diferencia es 33.8% y el menor aporte lipídico de la dieta en el desayuno es de 2.8 g/días, cuya diferencia es 78.5, con respecto a los 6-13 g/día del requerimiento lipídico total; el promedio del aporte lipídico de la dieta es de 9.06 g/día, cuya diferencia es de 30.03% con respecto a los 6-13 g/día del requerimiento lipídico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 4.1 en el aporte lipídico de la dieta del desayuno.

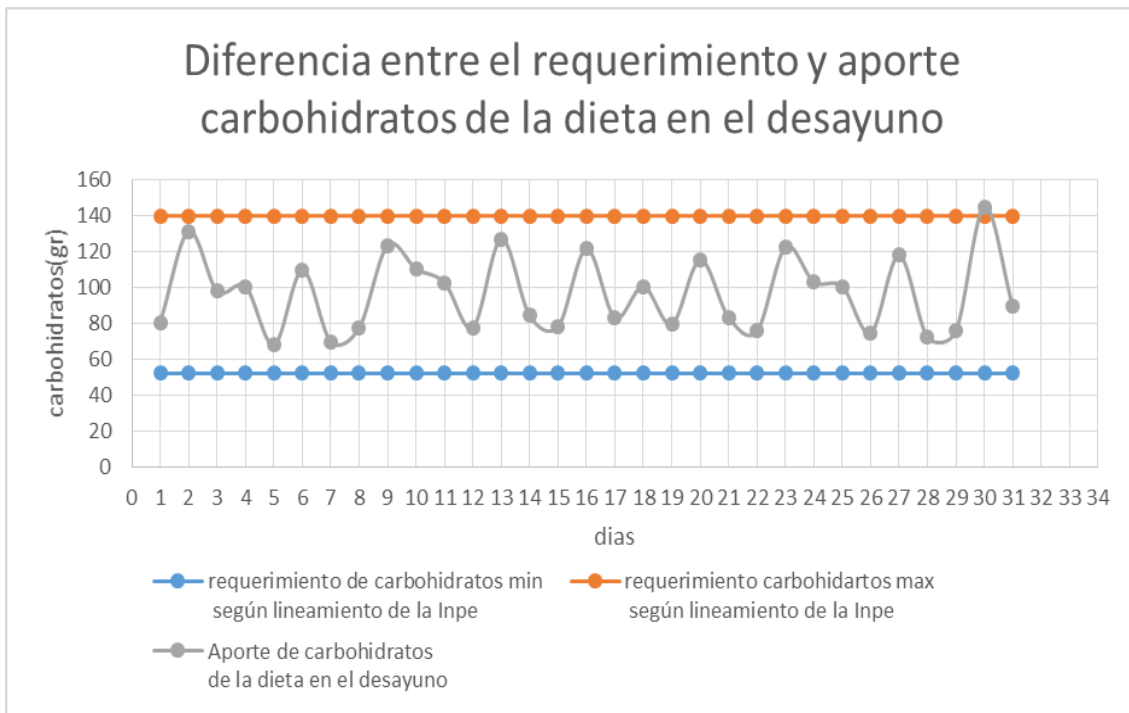


Fig. 8: Diferencia entre el requerimiento y aporte de carbohidratos de la dieta en el desayuno de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 8, se observa que el mayor aporte de carbohidrato de la dieta en el desayuno es de 145 g/día, cuya diferencia es 3.6% y el menor aporte de carbohidratos de la dieta es de 67.8 g/día, cuya diferencia es 51.6, con respecto a los 52-140 g/día del requerimiento carbohidratos total; el promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 96.71 g/día, cuya diferencia es de 30.9% con respecto a los 52-140 g/día del requerimiento carbohidratos total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 20.9 en el aporte carbohidratos de la dieta del desayuno.

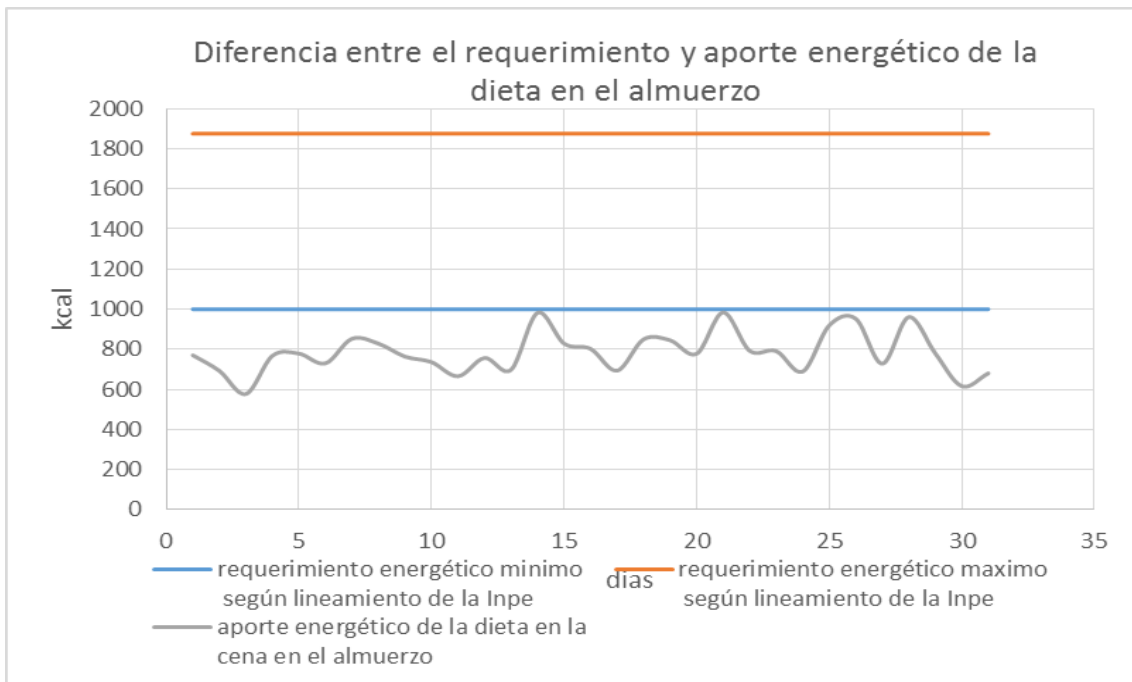


Fig. 9: diferencia entre el requerimiento y aporte energético de la dieta en el almuerzo de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 9, se observa que el mayor aporte energético de la dieta en el almuerzo es de 983.7 kcal/día, cuya diferencia es 47.5% y el menor aporte energético de la dieta en el almuerzo es de 577.5 kcal/día, cuya diferencia es 69.2% , con respecto a los 1000-1875 kcal/día del requerimiento energético total; el promedio del aporte energético de la dieta es de 783.66 kcal/día, cuya diferencia es de 58.2% con respecto a los 1000-1875 kcal/día del Requerimiento energético total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 100.4 en el aporte energético de la dieta del almuerzo.

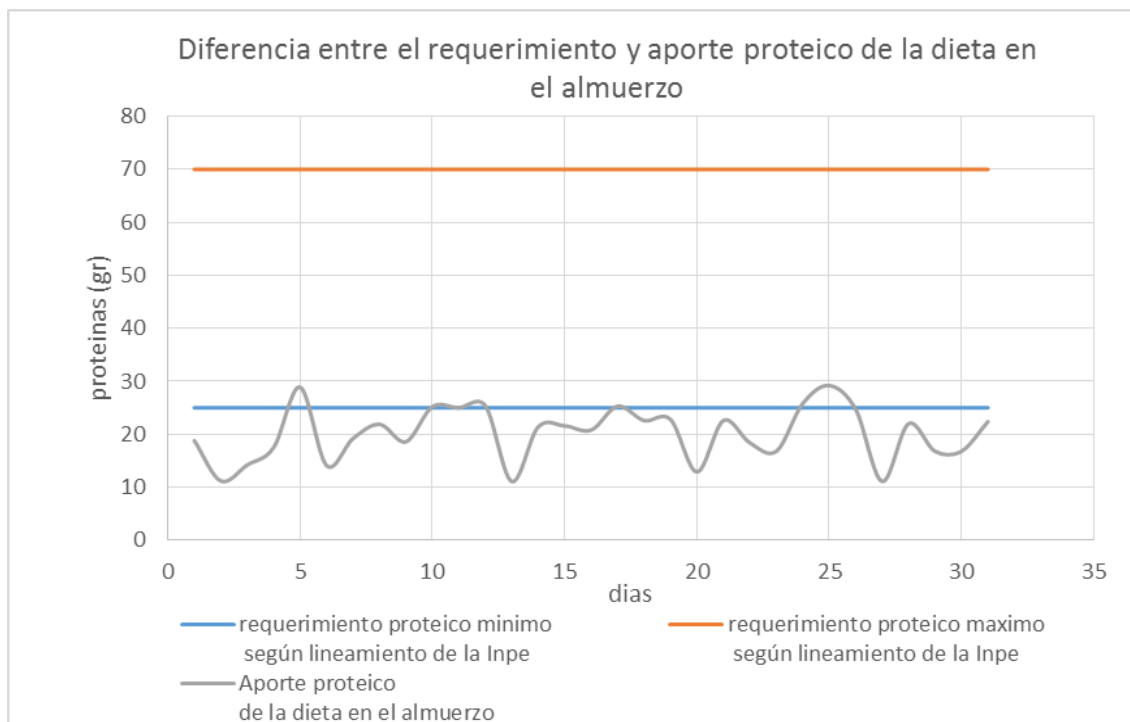


Fig 10: Diferencia entre el requerimiento y aporte proteico de la dieta en el almuerzo de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 10, se observa que el mayor aporte proteico de la dieta en el almuerzo es de 29.2 g/día, cuya diferencia es 58.3% y el menor aporte proteico de la dieta en el almuerzo es de 11.1 g/día, cuya diferencia es 84.2%, con respecto a los 25-70 g/día del requerimiento proteico total; el promedio del aporte proteico de la dieta es de 20.16 g/día, cuya diferencia es de 71.2% con respecto a los 25.70 g/día del requerimiento proteico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 5.0 en el aporte proteico de la dieta del almuerzo.

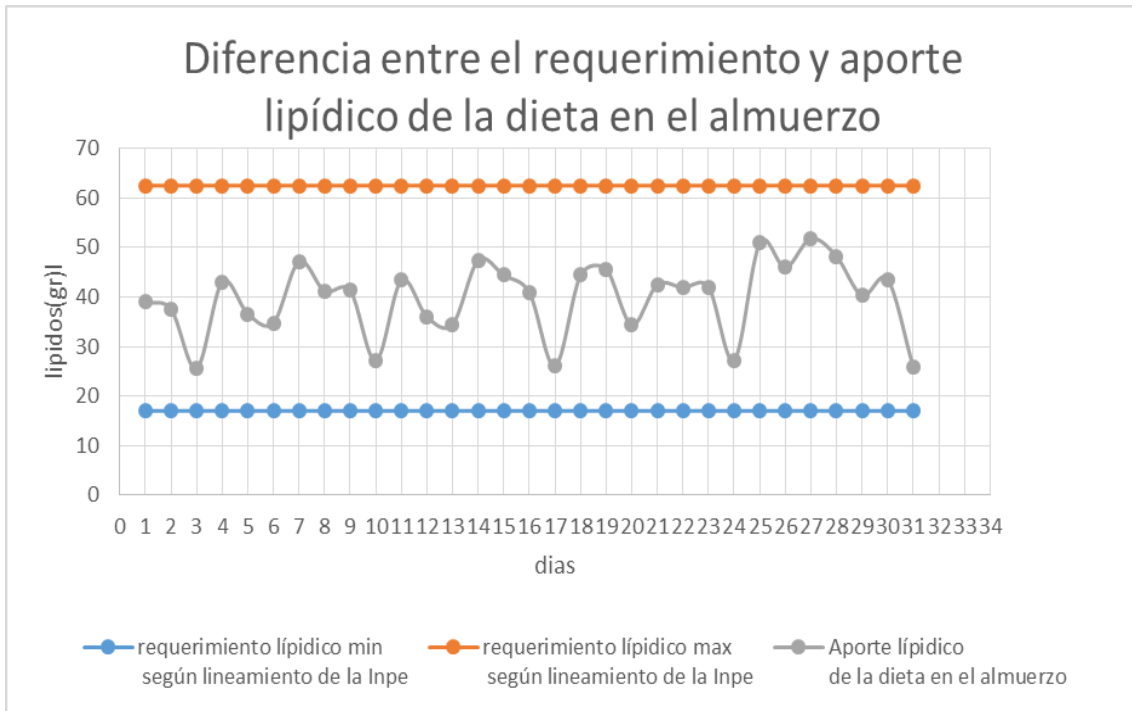


Fig11: Diferencia entre el requerimiento y aporte lipídico de la dieta en el almuerzo de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 11, se observa que el mayor aporte lipídico de la dieta en el almuerzo es de 51.8g/día, cuya diferencia es 17.1% y el menor aporte lipídico de la dieta en el almuerzo es de 25.6 g/día, cuya diferencia es 59.0%, con respecto a los 17-62.5 g/día del requerimiento lipídico total; el promedio del aporte lipídico de la dieta es de 39.69 g/día, cuya diferencia es de 36.5% con respecto a los 17-62.5 g/día del Requerimiento lipídico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 7.3 en el aporte lipídico de la dieta del almuerzo.

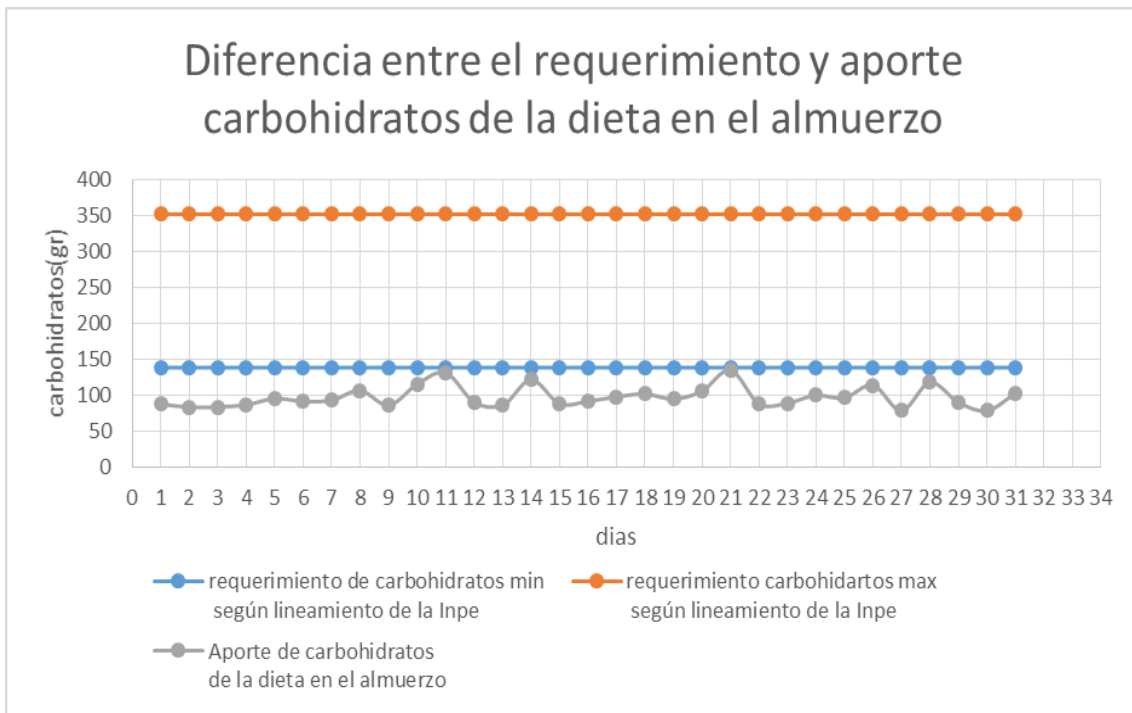


Fig12: Diferencia entre el requerimiento y aporte de carbohidrato de la dieta en el almuerzo de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 12, se observa que el mayor aporte carbohidrato de la dieta en el almuerzo es de 134.6 g/día, cuya diferencia es 61.8% y el menor aporte de carbohidratos en el almuerzo es de 78.1 g/día, cuya diferencia es 77.8%, con respecto a los 138-352 g/día del requerimiento de carbohidratos total; el promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 97.36 g/día, cuya diferencia es de 72.3% con respecto a los 138-352 g/día del requerimiento carbohidratos total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 14.4 en el aporte de carbohidratos de la dieta del almuerzo.

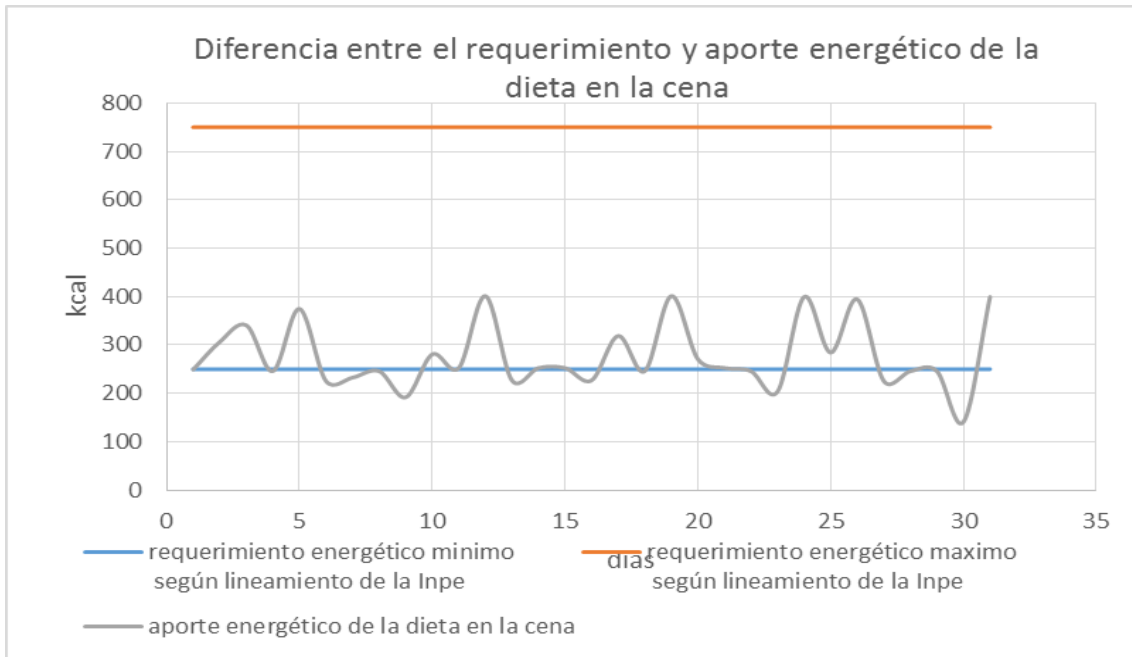


Fig13: Diferencia entre el requerimiento y aporte energético de la dieta en la cena de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 13, se observa que el mayor aporte energético de la dieta en el cena es de 401.3kcal/día, cuya diferencia es 46.5% y el menor aporte energético de la dieta en la cena es de 141 kcal/día, cuya diferencia es 81.2%, con respecto a los 250-750kcal/día del requerimiento energético total; el promedio del aporte energético de la dieta es de 276.75 kcal/día, cuya diferencia es de 63.1% con respecto a los 250-750 kcal/día del requerimiento energético total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 68.0 en el aporte energético de la dieta de la cena.

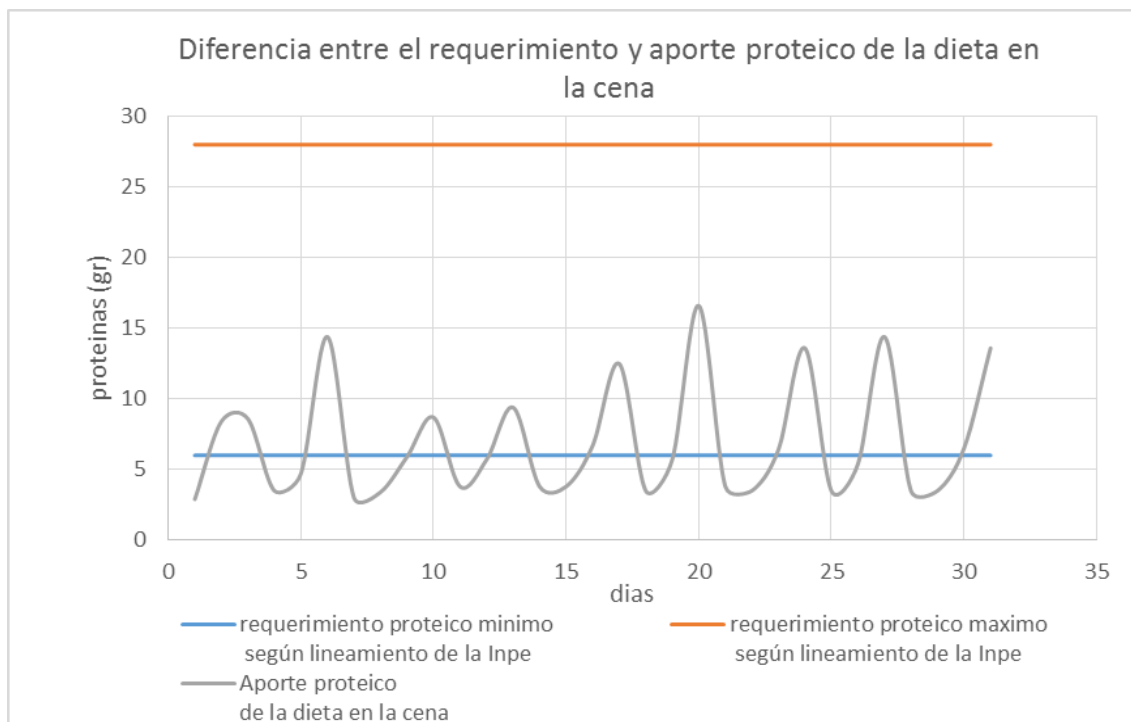


Fig. 14: Diferencia entre el requerimiento y aporte proteico de la dieta en la cena de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 14, se observa que el mayor aporte proteico de la dieta en el cena es de 16.6 g/día, cuya diferencia es 40.7% y el menor aporte proteico de la dieta en la cena es de 2.9 g/día, cuya diferencia es 89.6%, con respecto a los 6-28 g/día del requerimiento proteico total; el promedio del aporte proteico de la dieta es de 6.86 g/día, cuya diferencia es de 75.5% con respecto a los 6-28 g/día del requerimiento proteico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 4.0 en el aporte proteico de la dieta de la cena.

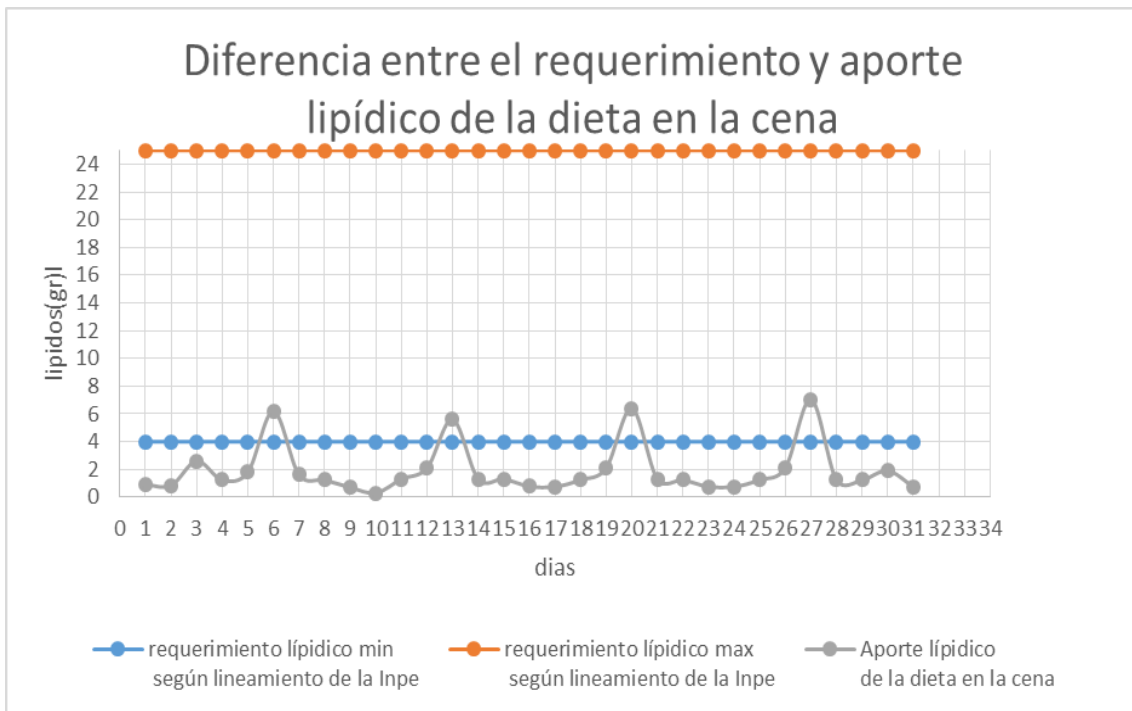


Fig15: Diferencia entre el requerimiento y aporte lipídico de la dieta en la cena de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 15, se observa que el mayor aporte lipídico de la dieta en la cena es de 7.06 g/día, cuya diferencia es 71.8% y el menor aporte lipídico de la dieta en la cena es de 0.3 g/día, cuya diferencia es 98.8%, con respecto a los 4-25 g/día del requerimiento lipídico total; el promedio del aporte lipídico de la dieta es de 1.93 g/día, cuya diferencia es de 92.3% con respecto a los 4-25 g/día del requerimiento lipídico total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 1.8 en el aporte lipídico de la dieta de la cena.

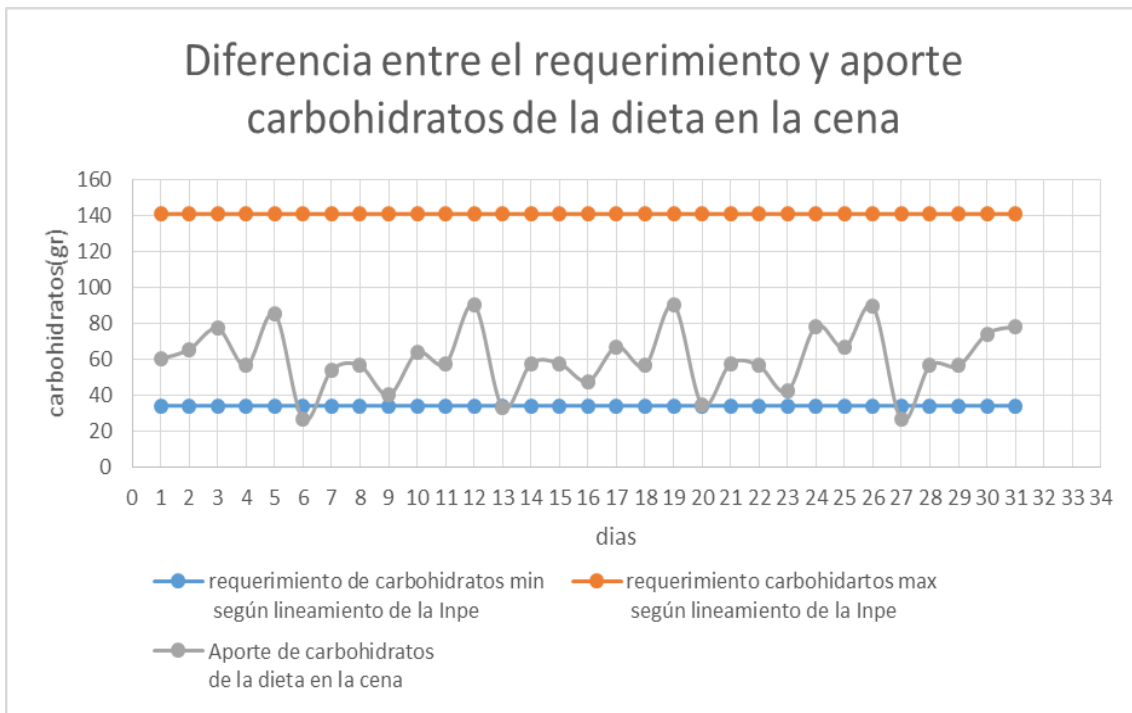


Fig16: Diferencia entre el requerimiento y aporte de carbohidratos de la dieta en la cena de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En el figura 16, se observa que el mayor aporte de carbohidratos de la dieta en la cena es de 90.4 g/día, cuya diferencia es 35.9% y el menor aporte de carbohidratos de la dieta es de 26.2 g/día, cuya diferencia es 81.4%, con respecto a los 34-141 g/día del requerimiento de carbohidratos total; el promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 59.91 g/día, cuya diferencia es de 57.5% con respecto a los 34-141 g/día del requerimiento de carbohidratos total; a sí mismo se obtuvo una desviación estándar ± 17.3 en el aporte de carbohidratos de la dieta del almuerzo.

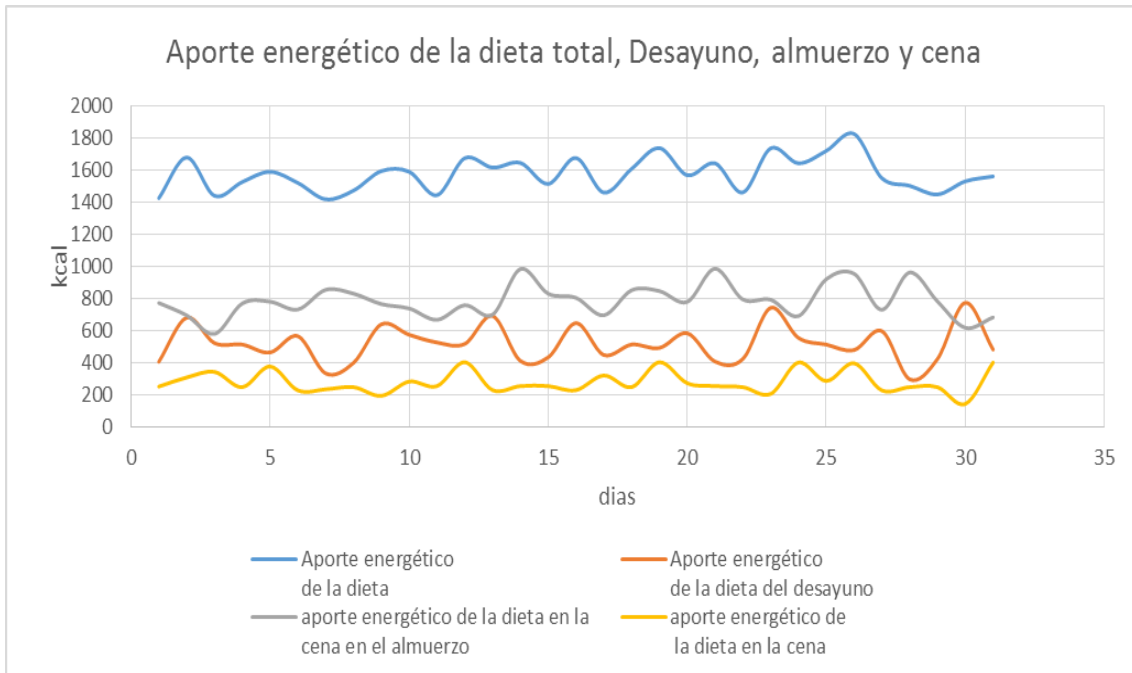


Fig. 17: Aporte energético de la dieta total en los tres tiempos de comidas de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 17, se observa que el mayor aporte energético de la dieta por tiempo de comida corresponde al almuerzo, con un promedio del aporte energético de la dieta es de 1573.66 kcal/día. Seguido por el aporte energético del desayuno, con un promedio del aporte energético de la dieta es de 515.99 kcal/día. Finalmente el aporte energético de la cena, con un promedio del aporte energético de la dieta es de 276.75 kcal/día.

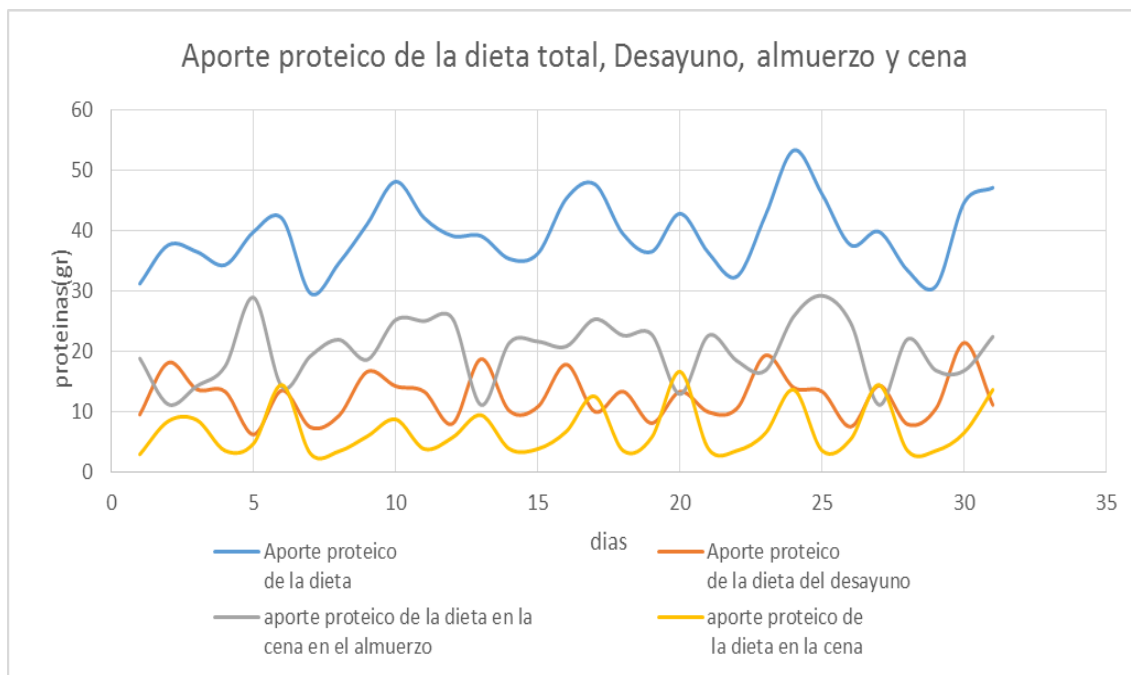


Fig18: Aporte proteico de la dieta total en los tres tiempos de comidas de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 18, se observa que el mayor aporte de proteínas de la dieta por tiempo de comida corresponde al almuerzo, con un promedio del aporte proteico de la dieta es de 20.16 g/día. Seguido por el aporte de la dieta en el desayuno, con un promedio del aporte proteico de la dieta es de 12.41 g/día. Finalmente siendo la cena el menor aporte proteico de la dieta, con un promedio del aporte proteico de la dieta es de 6.86 g/día.

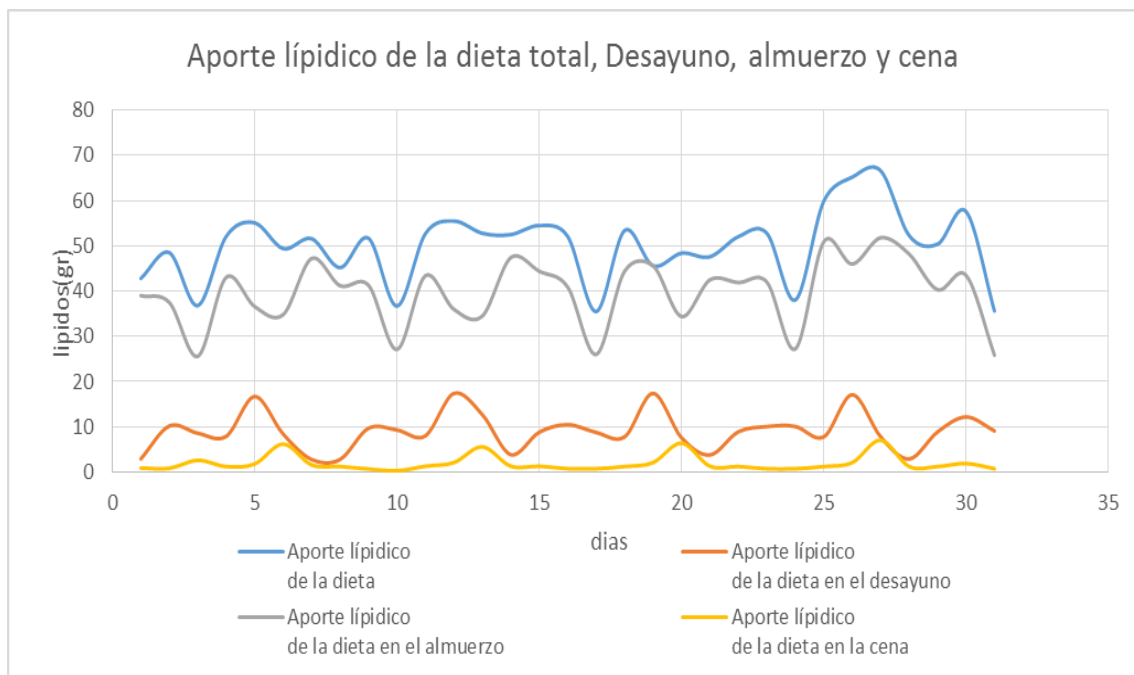


Fig19: Aporte lipídico de la dieta total en los tres tiempos de comidas de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 19, se observa que el mayor aporte de lípidos de la dieta por tiempo de comida corresponde al almuerzo, con un promedio del aporte lipídico de la dieta es de 39.69 g/día. Siguiendo por el aporte lipídico de la dieta en el desayuno, con un promedio del aporte lipídico de la dieta es de 9.06 g/día. Como menor aporte lipídico de la dieta en la cena, con un promedio del aporte lipídico de la dieta es de 1.93 g/día.

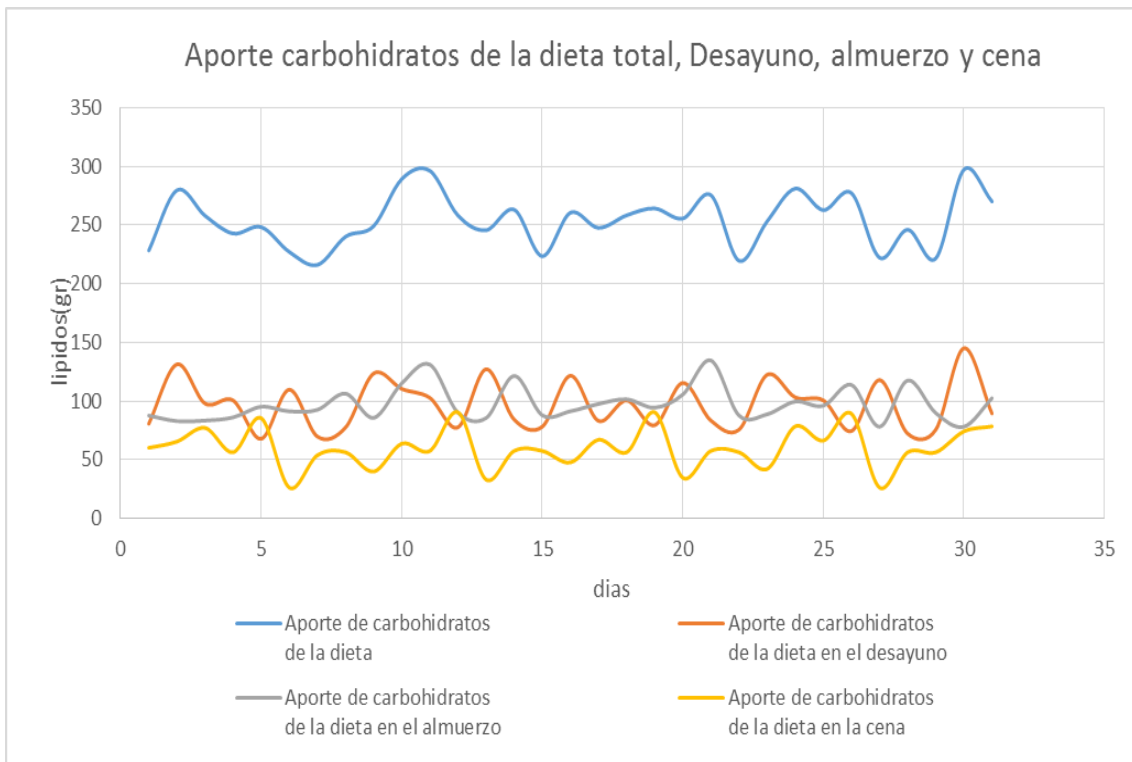


Fig20: Aporte de carbohidratos de la dieta total en los tres tiempos de comidas de la alimentación ofertado por un concesionario a reclusos del penal de varones “San Jacinto”, Iquitos 2018.

En la figura 20, se observa que el mayor aporte de carbohidrato de la dieta por tiempo de comida corresponde al almuerzo, con un promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 97.36 g/día. Seguido por el aporte de carbohidratos en el desayuno, con un promedio del aporte carbohidratos de la dieta es de 96.71 g/día. Con menor aporte de carbohidratos en la cena, con un promedio del aporte de carbohidratos de la dieta es de 59.91 g/día.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En el presente trabajo, tuvo como finalidad la Evaluación Calórica y Nutritiva De La Alimentación Brindada en el Penal de Varones “San Jacinto”, Iquitos 2018 utilizando el método de Valoración de la ingesta diaria, obteniendo resultados en el presente estudio de investigación una considerable diferencia energética entre los promedios del Aporte de la Dieta brindada y el Requerimiento Energético Total promedio de los reclusos del penal de varones “San Jacinto”.

Durante los 31 días donde realizamos la pesada directa de los alimentos encontramos que el promedio del aporte energético total de la dieta 1573.66 kcal/día con respecto al requerimiento energético total de 2500 Kcal/día, lo cual difiere con las 1000 kcal/día según lo establecido por los lineamientos del INPE. Según López F *et al.* (2014)⁽⁹⁾, indica en su trabajo que no llega a cubrir los requerimientos según la normativa de su país.

En los macronutrientes, encontramos que existe una diferencia entre el aporte proteico de la dieta 39.43 g/día con respecto a los 63-94 g/día del requerimiento total, lo cual coincide con el trabajo de López F *et al.* (2014)⁽⁹⁾ en el cual llega a identificarse un margen de comparación del 55% de diferencia entre requerimiento proteico y el aporte de proteínas en sus menús

Con respecto al aporte de los lípidos de la dieta, la diferencia es de 50.03 g/día entre el requerimiento lipídico total es de 42-83 g/día, lo cual difiere de la investigación según Saiz *et al.* (2014)⁽¹⁰⁾, se identificó que existe un habitual exceso de lípidos de 41.3% en sus menús.

Con respecto al aporte de carbohidratos de la dieta, la diferencia es de 254.12 g/día entre el requerimiento carbohidrato total 344-469 g/día, lo cual difiere de la investigación de Saiz *et al.* (2014)⁽¹⁰⁾, donde se observa un déficit de carbohidratos de 41.7%, respecto a lo recomendado la puntuación según IAS (índice de alimentos saludables) es aceptable (58,4 puntos).

Finalmente, hasta el momento, en el Perú, no se han realizado estudios donde se evalúe la alimentación brindada por el Instituto Penitenciario en los diferentes reclusorios. Por lo cual el presente estudio es referente para posteriores estudios que tengan el objetivo de conocer la ingesta calórica y de macronutrientes de la población privada de su libertad.

CAPITULO VI: CONCLUSIONES

- ❖ Encontramos que el promedio del aporte energético total de la dieta 1573.66 kcal/día con respecto al requerimiento energético total de 2500 Kcal/día, lo cual difiere con las 1000 kcal/día según lo establecido por los lineamientos del INPE. El aporte calórico y de macronutrientes de los desayunos si cubre con el requerimiento calórico y de macronutrientes mínimos. Los almuerzos si cubre con el requerimiento calórico y de macronutrientes (lípidos), no cubre (proteínas, carbohidratos). La cena brindados en el penal de varones “San Jacinto” si cubre con el requerimiento calórico y de macronutrientes (carbohidratos), no cubre (proteínas, lípidos), mínimos establecido para este tiempo de comida, según los lineamientos del Instituto Nacional Penitenciario.

- ❖ El aporte calórico, proteico y de carbohidratos total de las dietas no cubre con el requerimiento total promedio, con respecto el aporte lipídico total brindadas en el penal de varones “San Jacinto”, si cubre con el requerimiento calórico total promedio según los lineamientos del Instituto Nacional Penitenciario.

- ❖ No se brinda dietas específicas para las diferentes patologías.

CAPITULO VII: RECOMENDACIONES

- ✓ Realizar estudios más exhaustivos en los diferentes penales o centro de rehabilitación para tener en cuenta el aporte energético y de macronutrientes que ingieren en su alimentación las personas privadas de su libertad.
- ✓ Mejorar nutricionalmente y variar los menús brindados en el penal.
- ✓ Incorporar los micronutrientes (hierro, calcio, vitamina A, C, fibra) en los lineamientos establecidos por el INPE.
- ✓ Implementar un servicio de alimentación, incluyendo un ciclo de menús para una alimentación saludable para personas con diferentes patologías.
- ✓ Evaluar una muestra significativa de internos, según medidas antropométricas, para calcular los requerimientos de sus comidas y poder brindar una alimentación con mejores condiciones nutricionales a los internos del penal.
- ✓ Capacitar sobre alimentación saludable al personal administrativo a través de talleres y charlas educativas.

CAPITULO VIII: FUENTE DE INFORMACIÓN

1. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. Medidas privativas y no privativas de la libertad. El sistema penitenciario. Manual de instrucciones para la evaluación de la justicia penal. Viena: Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito; 2010 [cited 2014 Nov 8]. Available from: <http://goo.gl/WIS6b3>.
2. Organización de las Naciones Unidas Derechos Humanos. Reglas mínimas para el tratamiento de reclusos. Ginebra: Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos; 1996 [cited 2014 Dec 8]. Available from: <http://goo.gl/WA2EMH>.
3. Organización de los Estados Americanos, Comisión Interamericana de Derechos Humanos. Informe sobre los derechos humanos de las personas privadas de libertad en las Américas. Washington: OEA/CIDH; 2011 [cited 2014 Dec 8]. Available from: <http://goo.gl/pdRIIQ>.
4. ICBF. Guías Alimentarios para niños y niñas colombianos menores de dos años. Resumen ejecutivo. ICBF: Bogotá; 2013 [cited 2014 Nov 30]. Available from: <http://goo.gl/48Pj2D>.
5. Bejarano J, Forero L. El derecho a la alimentación desde la contratación pública de servicios sociales de suministro. Rev. Fac. Med. 2014 [cited 2015 Feb 10];62 Suppl 1:S95-100. Spanish. <http://doi.org/5h8>.
6. AUBERT, C. "Hacia un cambio radical del modelo alimentario". En: RAMONET, I. (coord.). Atlas medioambiental. Valencia: Le Monde Diplomatique, 2008.
7. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD (OMS) página en Internet Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. Ginebra: OMS; 2004 [Fecha de acceso: 10 de enero del 2013]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/>
8. Téllez-Aguilera A. Novelli y su tiempo: una aproximación a los orígenes y al concepto del derecho penitenciario. Revista de Estudios Penitenciarios. Estudios e Intervenciones. 2011 [cited 2014 Dec 2];255:9-33. Available from: <http://goo.gl/jwkRur>.

9. López Paredes Cristina Fernanda, PREVALENCIA Y FACTORES DE RIESGO DE MALNUTRICIÓN DE LAS PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE REHABILITACION SOCIAL DE IBARRA. PERIODO 2012 - 2013. TESIS (ECUADOR-2014).
10. María Elena Sáiz Izquierdo, David Fornons Fontdevila, F. Xavier Medina Luque y Alicia Aguilar Martínez, Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña (ESPAÑA-2014).
11. Hernández M. Recomendaciones nutricionales para en ser humano: Actualización. Rev. Cubana Invest. Biomed. 2004;23(4):266-92.
12. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. United Nations University. Human Energy Requirements. Food and Nutrition Technical Report Series. Report of a Joint FAO/WHO/UNU. Expert Consultation. Rome: FAO; 17 – 24 october 2001.
13. Organización mundial de la salud, el estado físico, uso interpretación de la antropometría. Informe de un comité de expertos de la OMS. Serie de informes técnicos N°854, Ginebra: OMS, 1995.
14. ALFARO, N. C. (2006). Manual de instrumentos de evaluación dietética. En Manual de instrumentos de evaluación dietética. Guatemala.
15. GALLEGOS, D. S. (2006). Módulo Evaluación Alimentaria y Nutricional. Ecuador.
16. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE BIOQUÍMICA CLÍNICA Y PATOLOGÍA MOLECULAR (SEQC) [documento de internet]. Determinación del tamaño muestral. España SC, 1991 [fecha de acceso: 05 de agosto del 2014]. Disponible en: <http://www.sec.es/>
17. INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA (INCAP) página en Internet Sitio web oficial de INCAP; contiene información sobre porcentaje de adecuación de nutrientes. [Fecha de acceso: 20 de octubre del 2013]. Guatemala; 1993 Disponible en: www.incap.org.gt
18. Sadá C. A confesión de parte de Monseñor Ricardo Ezzati. Revista 93 Cárceles. 2011 [cited 2014 Nov 30];5(2):6-9. Available from: <http://goo.gl/Q8eTN2>.

19. Organización Panamericana de la Salud. Cárceles saludables: promoviendo la salud para todos. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud; 2003 [cited 2014 Oct 31]. Available from: <http://goo.gl/VMZqkN>.
20. Organización Internacional del Trabajo, Ministerio del Interior República Oriental del Uruguay. El trabajo dentro de las cárceles y la inserción laboral de las personas liberadas del sistema penitenciario. Situación legal y reglamentaria. Uruguay: OIT; 2011 [cited 2014 Nov 24]. Available from: <http://goo.gl/fWmkpE>.
21. Colombia. Corte Constitucional. Sentencia T-420 (septiembre, 1994). M.P. Cifuentes Muñoz, E. [cited 2015 Jun 19]. Available from: <http://goo.gl/5KgUWa>.
22. Ministerio de justicia y derechos humanos Perú, Instituto Nacional Penitenciario lineamiento (para la contratación de servicio de alimentación para los internos, niños y personal de seguridad 24x28 de los establecimientos penitenciarios a nivel nacional y para los alumnos del centro nacional de estudio criminológicos y penitenciarios-CENECEP 2016-INPE-OGA

ANEXO

ANEXO N° 01

Tabla N° 01. Aporte calórico y de macronutrientes por día del desayuno brindado en el penal de varones “san Jacinto”

Desayuno				
Día	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
01-07-2018	403.9	9.5	80.6	2.92
02-07-2018	678.5	18.08	131.3	10.2
03-07-2018	520.6	13.7	97.9	8.6
04-07-2018	511.3	13.3	100.5	7.9
05-07-2018	462.1	6.2	67.8	16.7
06-07-2018	563.3	13.5	109.7	8.4
07-07-2018	331.5	7.4	69.7	2.8
08-07-2018	397.3	9.3	77.5	2.8
09-07-2018	637.4	16.6	123.5	9.7
10-07-2018	572.3	14.2	110.4	9.3
11-07-2018	524.6	13.3	102.7	8
12-07-2018	515.4	8	77.6	17.4
13-07-2018	689.7	18.7	127.1	12.7
14-07-2018	409.8	10.1	84.2	3.86
15-07-2018	431.6	10.8	78.1	8.81
16-07-2018	645.1	17.8	121.6	10.5
17-07-2018	446.4	9.99	83.1	8.78
18-07-2018	511.3	13.3	100.5	7.8
19-07-2018	490.4	8.08	79.4	17.4
20-07-2018	581.9	13.3	115.4	7.6
21-07-2018	405.3	9.9	83.4	3.8
22-07-2018	421.3	10.5	75.6	8.92
23-07-2018	740.1	19.3	122.4	10.06
24-07-2018	553.04	13.95	103.1	10.09
25-07-2018	511.3	13.3	100.5	7.8
26-07-2018	477.1	7.5	74.4	17.1
27-07-2018	595.2	14.3	117.9	7.8
28-07-2018	294.9	7.9	72.2	2.9
29-07-2018	421.4	10.5	75.6	8.9
30-07-2018	771.9	21.4	145	12.2
31-07-2018	479.7	11.1	89.3	9.1
Promedió	515.99	12.41	96.71	9.06
Desviación estándar	112,25	3.8	20.9	4.1
Diferencia(mayor y requerimiento)	-2.9	-23.6	-3.6	-33.8
Diferencia(promedió y requerimiento)	-31.2	-55.7	-30.9	-30.03
Diferencia(menor y requerimiento)	-60.7	-77.9	-51.6	-78.5

ANEXO N° 02

Tabla N° 02. Aporte calórico y de macronutrientes por día del almuerzo brindado en el penal de varones “san Jacinto”.

ALMUERZO				
Día	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
01-07-2018	770.6	18.8	87.6	39
02-07-2018	693.1	11.2	82.9	37.5
03-07-2018	577.5	14.2	83.3	25.6
04-07-2018	767.8	17.5	86.07	43.05
05-07-2018	778.8	28.9	95.1	36.6
06-07-2018	730.2	14.1	91.2	34.8
07-07-2018	852.7	19.2	92.5	47.2
08-07-2018	828.5	21.9	106.3	41.2
09-07-2018	763.8	18.6	85.7	41.3
10-07-2018	736.3	25.2	115.1	27.1
11-07-2018	665.8	25	131.1	43.4
12-07-2018	756.7	25.4	90.1	36
13-07-2018	698	11.09	85.5	34.5
14-07-2018	981.9	21.4	121.4	47.4
15-07-2018	828.7	21.6	87.9	44.4
16-07-2018	802.5	20.8	91.3	40.9
17-07-2018	693.7	25.3	97.5	26
18-07-2018	849.8	22.6	101.5	44.4
19-07-2018	845	22.8	94.4	45.6
20-07-2018	777.5	12.9	105.6	34.4
21-07-2018	983.7	22.6	134.6	42.5
22-07-2018	792.7	18.4	87.7	41.9
23-07-2018	791.1	16.8	88.7	42
24-07-2018	689.3	25.8	99.6	27.2
25-07-2018	918.6	29.2	96.02	50.9
26-07-2018	952.9	24.7	113.7	46
27-07-2018	728.5	11.1	78.1	51.8
28-07-2018	960.6	22	117.5	48.2
29-07-2018	780.2	16.8	89.7	40.3
30-07-2018	616.2	16.8	78.1	43.5
31-07-2018	680.7	22.4	102.4	25.8
Promedió	783.66	20.16	97.36	39.69
Desviación estándar	100.4	5.0	14.4	7.3
Diferencia(mayor y requerimiento)	-47.5	-58.3	-61.8	-17.1
Diferencia(promedió y requerimiento)	-58.2	-71.2	-72.3	-36.5
Diferencia(menor y requerimiento)	-69.2	-84.2	-77.8	-59.0

ANEXO N° 03

Tabla N° 03. Aporte calórico y de macronutrientes por día de la cena brindado en el penal de varones “san Jacinto”.

CENA				
Día	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
01-07-2018	249.1	2.9	60.1	0.9
02-07-2018	306.2	8,4	65.4	0.84
03-07-2018	340.8	8.6	77.1	2.6
04-07-2018	245.8	3.5	56.3	1.23
05-07-2018	374.7	4.7	85.4	1.8
06-07-2018	225.5	14.4	26.2	6.2
07-07-2018	232.5	3.02	53.8	1.6
08-07-2018	245.8	3.4	56.3	1.23
09-07-2018	191.8	5.9	39.9	0.7
10-07-2018	280.6	8.7	63.7	0.3
11-07-2018	252.4	3.8	57.5	1.3
12-07-2018	401.3	5.7	90.4	2.1
13-07-2018	226.9	9.4	33	5.6
14-07-2018	252.4	3.8	57.5	1.3
15-07-2018	252.4	3.8	57.5	1.3
16-07-2018	226.9	6.7	47.6	0.77
17-07-2018	318.8	12.5	67	0.75
18-07-2018	245.8	3.5	56.3	1.23
19-07-2018	401.3	5.7	90.4	2.1
20-07-2018	270.6	16.6	34.6	6.4
21-07-2018	252.4	3.8	57.5	1.3
22-07-2018	245.8	3.5	56.3	1.23
23-07-2018	203.5	6.4	42.06	0.75
24-07-2018	399.4	13.6	78.4	0.75
25-07-2018	284.2	3.5	66.3	1.23
26-07-2018	394.7	5.4	89.2	2.1
27-07-2018	225.5	14.4	26.2	7.06
28-07-2018	245.8	3.5	56.3	1.23
29-07-2018	245.8	3.5	56.3	1.23
30-07-2018	141	6.5	74.1	1.9
31-07-2018	399.4	13.6	78.4	0.75
Promedió	276.75	6.86	59.91	1.93
Desviación estándar	68.0	4.0	17.3	1.8
Diferencia(mayor y requerimiento)	-46.5	-40.7	-35.9	-71.8
Diferencia(promedió y requerimiento)	-63.1	-75.5	-57.5	-92.3
Diferencia(menor y requerimiento)	-81.2	-89.6	-81.4	-98.8

ANEXO N°4:

Tabla N° 04: Menú mensual del mes de julio del penal de varones

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	Mingado de arroz c/leche, 4 panes	Café, 4 panes, 1 1/2 de jamonada	Mingado de harina de trigo c/leche, 4 panes	Avena c/manzana, 4 panes, mantequilla	Tapioca c/leche, 4 panes	Quinoa c/manzana, 4 panes	Te, 4 panes, 1 1/2 jamonada
almuerzo	1/2 tallarín c/pollo, 1/2 de arroz, refresco	Seco de res, menestra, arroz, refresco	Arroz con pollo, menestra, refresco	Sudado de pescado, menestra, refresco, arroz	Cau Cau, arroz, refresco	Escabeche de pollo, huevo, papa, aceituna, arroz, refresco	Pollo al horno, arroz, ensalada fresca, refresco
cena	Aguadito de menudencia de pollo	Sopa de hueseada de res c/verdura	Infusión, 2 panes	Mazamorra c/pasas, 2 panes	Chupe de cabeza de pescado	Infusión, 2 panes	Infusión, 2 panes

REALIZADO POR EL MÉTODO DEL PESADO DIRECTO DE LOS ALIMENTOS

Domingo 1-07-2018:

Desayuno: Te, 4 panes con 1 1/2 jamonada

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	62 g	206.4	7.1	38.6	2.5
Jamonada	15 g	51.6	2.3	4.4	0.42
Azúcar blanca	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	403.9	9.5	80.6	2.92

Almuerzo: Ensalada fresca (repollo y zanahoria), pollo al horno, arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
zanahoria	9 g	1.71	0.09	0.68	0.027
Arroz cocido	152 g	174.8	2.6	38.3	0.1
Pollo pecho	82 g	174.6	15.4	7.2	9.2
Refre sobre	277 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	29 g	256	-	-	29
repollo	24 g	13.9	0.62	3.8	0.048
Aji dulce	9.7 g	1.53	0.081	0.045	0.63
cebolla	9.7 g	2.16	0.081	0.65	0.09
	Total	770.6	18.8	87.6	39

Cena: Te, 2 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	31 g	103.2	2.9	22.2	0.9
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	249.1	2.9	60.1	0.9

Lunes 2-07-2018:

Desayuno: Mingado de arroz c/ leche, 4 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Arroz cocido	95 g	109.2	2.28	23.9	0.9
Leche evaporada	68 g	90.4	4.2	7.4	5.2
pan	100 g	333	11.6	62.4	4.1
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	678.5	18.08	131.3	10.2

Almuerzo: ½ Tallarín c/ pollo, ½ arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidrato	lípidos
Tallarín cocido	97 g	95.06	3.0	20.6	0.0
Arroz cocido	79 g	90.8	1.8	18.9	0.7
Pollo pierna	28 g	54.04	5.6	1.2	2.94
Refre sobre	285 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	29 g	6.9	0.29	2.1	0.29
Tomate	14 g	2.1	0.11	0.6	0.28
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.15
Ajos	5 g	5.7	0.38	1.59	0.15
	Total	693.1	11.2	82.9	37.5

Cena: Aguadito de menudencia

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidrato	Lípidos
Arroz cocido	250 g	285.7	6	63	0.25
Culantro	14 g	4.7	0.46	0.98	0.18
Hígado	10 g	12.5	1.8	0.34	0.39
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.15
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.1
	Total	306.2	8,4	65.4	0.84

Martes 03-07-2018:

Desayuno: Café, 4 panes con jamonada

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Café	5 g	0.1	0.1	0.03	0.0
Pan	96 g	319.6	11.13	59.9	3.93
Jamonada	16 g	55.04	2.51	0.44	4.72
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	520.6	13.7	97.9	8.6

Almuerzo: Seco de res, menestra, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Res	29 g	30.4	6.17	0.0	0.46
Arroz cocido	139 g	159.8	3.3	35	0.13
Frijol cocido	77 g	33.1	4.00	11.9	0.38
Toronja	19 g	6.2	0.11	1.6	0.07
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	24 g	212.1	-	-	24
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.3	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.15
Aji amarillo	5 g	1.9	0.04	0.44	0.3
	Total	577.5	14.2	83.3	25.6

Cena: Sopa de hueso de res c/ verdura

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	151 g	173.6	3.6	38	0.15
Fideo	38 g	133.7	3.5	29.7	0.76
Zapallo	48 g	27.8	1.2	7.7	0.96
apio	10 g	0.8	0.1	0.38	0.2
Poro	5 g	1.7	0.13	0.38	0.4
Cebolla	14 g	3.2	0.12	1.03	0.14
	Total	340.8	8.6	77.1	2.6

Miércoles 04-07-2108

Desayuno: Mingado de harina de trigo c/ leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	carbohidratos	Lípidos
Harina de trigo	29 g	95.7	2.2	23.1	0.34
Pan	60 g	199.8	6.9	37.4	2.46
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Leche evaporada	67 g	89.1	4.2	7.3	5.1
	Total	511.3	13.3	100.5	7.9

Almuerzo: Arroz con pollo, menestra, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	167 g	192.05	4	42	0.16
Pollo ala	55 g	122.1	10.06	0.0	8.8
Frejol cocido	50 g	21.5	2.6	7.75	0.25
Refre sobre	319 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.4	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.15
Aji amarillo	5 g	1.9	0.045	0.44	0.3
Cebolla	19 g	4.5	0.17	1.4	0.19
	Total	767.8	17.5	86.07	43.05

Cena: Infusión té de canela y clavo, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.5	56.3	1.23

Jueves: 05-07-2018

Desayuno: Avena c/ manzana, 4 panes, margarina

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Avena cocida	24 g	21.6	0.52	4.3	0.2
Manzana	5 g	25	0.015	0.73	0.1
Pan	48 g	159.8	5.56	29.9	1.96
Margarina	18 g	129	0.16	0.18	14.5
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
	Total	462.1	6.2	67.8	16.7

Almuerzo: Sudado de pescado, menestra, arroz, refresco

Alimentó	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Pescado ractacara	119 g	103.5	18.3	0.0	2.73
Ají dulce	17 g	2.55	0.13	0.73	0.03
Frijol cocido	95 g	40.8	4.9	14.7	0.47
Arroz cocido	183 g	210.4	4.3	46.1	0.18
Refres sobre	351 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	10 g	2.4	0.9	0.74	0.1
Tomate	5 g	0.75	0.4	0.21	0.1
	Total	778.8	28.9	95.1	36.6

Cena: Mazamorra morada, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Maíz morado	24 g	87.6	1.7	18.2	0.8
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Pan	24 g	79.9	2.7	14.9	0.98
Chuño	19 g	61.3	0.3	14.7	0.09
	Total	374.7	4.7	85.4	1.8

Viernes: 06-07-2018

Desayuno: Tapioca c/leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Tapioca (harina de yuca)	29 g	96.5	0.08	23.8	0.02
Leche evaporada	67 g	89.1	4.2	7.3	5.1
Pan	80 g	266.4	9.28	49.9	3.28
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
	Total	563.3	13.5	109.7	8.4

Almuerzo: Cau cau de mondongo, arroz, refresco

Almuerzo	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	188 g	216.2	4.5	47.3	0.18
Mondongo cocido	42 g	43.6	7.09	0.0	1.42
Papa	49 g	42.6	1.02	10.9	0.04
Refres naranja	19 g	6.08	0.95	1.5	0.038
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Zanahoria	14 g	2.6	0.14	1.06	0.04
Arvejas	5 g	12.3	0.35	0.94	0.03
Aji amarillo	10 g	3.9	0.09	0.88	0.07
	Total	730.2	14.1	91.2	34.8

Cena: Chupe de hueso de pescado bagre

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	92 g	105.8	2.2	23.1	0.09
Pescado bagre	45 g	36	6.8	0.0	0.76
Huevo	29 g	45.2	3.6	-	3.2
Leche evaporada	29 g	38.5	1.8	3.1	2.2
	Total	225.5	14.4	26.2	6.2

Sábado: 7-07-2018

Desayuno: Quinoa. 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Quinoa	53 g	47.1	1.4	8.6	0.68
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Pan	52 g	173.1	6.03	32.4	2.13
	Total	331.5	7.4	69.7	2.8

Almuerzo: Escabeche de pollo c/ papa, huevo, aceituna, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Papa	131 g	113.9	2.75	29.2	0,13
Aceituna	8 g	23.8	0.064	0.58	2.56
Huevo	11 g	17.16	1.39	-	1.22
Pollo ala	64 g	142	11.7	0.0	10.24
Arroz cocido	177 g	134.5	2.8	29.4	0.11
Refres sobre	303 ml	-	-	-	-
Cebolla	29 g	6.96	0.21	1.77	0.24
Azúcar rubia	30 g	115.2	-	29.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Aji amarillo	5 g	1.95	0.045	0.44	0.35
Ajo	5 g	5.7	0.38	1.5	0.15
	Total	852.7	19.2	92.5	47.2

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	26 g	86.56	3.01	16.2	1.6
Azúcar	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	232.5	3.02	53.8	1.6

Domingo 08-07.2018

Desayuno: Te, 4 panes, 1/1jamonada

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	60 g	199.8	6.93	37.4	2.46
Jamonada	15 g	51.6	2.3	2.3	0.42
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	397.3	9.3	77.5	2.8

Almuerzo: Pollo al horno, arroz, ensalada fresca, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
zanahoria	9 g	1.71	0.09	0.68	0.27
Arroz cocido	152 g	174.8	2.6	38.3	0.1
Pollo pecho	85 g	181.05	16.06	7.05	9.6
Limonada	284 g	51.5	0.92	17.8	0.36
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	29 g	256	-	-	29
repollo	24 g	13.9	0.62	3.8	0.48
Aji dulce	9.7 g	1.53	0.81	0.45	0.63
cebolla	9.7 g	2.16	0.81	0.65	0.9
	Total	828.5	21.9	106.3	41.2

Cena: Infusión, 2 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.4	56.3	1.23

Lunes: 09-07-2018

Desayuno: Mingado de arroz c/ leche, 4 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Arroz cocido	94 g	108.1	2.2	23.6	0.94
Leche evaporada	68 g	90.4	4.2	7.4	5.2
pan	88 g	293	10.20	54.9	3.60
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	637.4	16.6	123.5	9.7

Almuerzo: ½ Tallarín c/ pollo, ½ arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidrato	Lípidos
Tallarín cocido	97 g	95.06	3.0	20.6	0.0
Arroz cocido	80 g	92	1.9	20.1	0.8
Pollo pierna	54 g	123.5	12.9	2.8	6.7
Refre sobre	285 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	29 g	6.9	0.29	2.1	0.29
Tomate	14 g	2.1	0.11	0.6	0.28
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.15
Ajos	5 g	5.7	0.38	1.59	0.15
	Total	763.8	18.6	85.7	41.3

Cena: Aguadito de menudencia de pollo

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidrato	Lípidos
Arroz cocido	149 g	171.3	3.5	37.5	0.14
Culantro	14 g	4.7	0.46	0.98	0.18
Molleja	10 g	12.5	1.8	0.34	0.39
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.01
	Total	191.8	5.9	39.9	0.7

Martes: 10-07-2018

Desayuno: Café, 4 panes con 1 1/2 jamonada

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	100 g	333	11.6	62.4	4.1
Jamonada	16 g	55.04	2.5	0.44	4.72
Azúcar rubia	48 g	184.3	-	47.6	-
	Total	572.3	14.2	110.4	9.3

Almuerzo: Seco de res, menestra, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Res	68 g	71.4	14.4	0.0	1.08
Arroz cocido	156 g	179.4	3.7	40	0.15
Frijol cocido	92 g	39.5	4.7	14.2	0.46
Toronja	297g	98	1.78	26.1	1.18
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	24 g	212.1	-	-	24
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.3	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.04	0.44	0.03
	Total	736.3	25.2	115.1	27.1

Cena: Sopa de hueso de res c/ verdura

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	98 g	112.7	2.3	24.6	0.09
Fideo	38 g	133.7	3.5	29.7	0.076
Zapallo	48 g	27.8	1.2	7.7	0.096
apio	10 g	0.8	0.1	0.38	0.02
Poro	5 g	1.7	0.13	0.38	0.04
Cebolla	14 g	3.2	0.12	1.03	0.014
Res hueso	3 g	0.72	1.4	0.0	0.012
	Total	280.6	8.7	63.7	0.3

Miércoles: 11-07-2018

Desayuno: Mingado de harina de trigo c/ leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	carbohidratos	Lípidos
Harina de trigo	29 g	95.7	2.2	23.1	0.34
pan	64 g	213.1	7.4	39.6	2.6
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Leche evaporada	67 g	89.1	4.2	7.3	5.1
	Total	524.6	13.3	102.7	8

Almuerzo: Arroz con pollo, menestra, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	184 g	211.6	4.4	46.3	0.18
Pollo pierna	66 g	127.3	13.3	2.9	6.9
Frijol cocido	57gr	24.5	2.9	8.8	0.28
Cocona	467 ml	168	3.6	36.8	2.8
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
culantro	19 g	6.4	0.6	1.4	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.045	0.44	0.03
Cebolla	19 g	4.5	0.17	1.4	0.019
	Total	665.8	25	131.1	43.4

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	252.4	3.8	57.5	1.3

Jueves: 12-07-2018

Desayuno: Avena c/ manzana, 4 panes, margarina

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Avena cocida	24 g	21.6	0.52	4.3	0.2
Manzana	5 g	25	0.015	0.73	0.1
Pan	64 g	213.1	7.4	39.9	2.6
Margarina	18 g	129	0.162	0.018	14.5
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
	Total	515.4	8	77.6	17.4

Almuerzo: Sudado de pescado, menestra, arroz, refresco

Alimentó	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Pescado ractacara	113 g	98.3	17.4	0.0	2.5
Ají dulce	5 g	0.85	0.045	0.36	0.025
Frijol cocinado	73 g	31.3	3.7	11.3	0.36
Arroz	183 g	204.7	4.2	44.8	0.17
Refres sobre	546 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.01
Tomate	5 g	0.75	0.04	0.21	0.01
	Total	756.7	25.4	90.1	36

Cena: Mazamorra morada, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Maíz morado	24 g	87.6	1.7	18.2	0.8
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Chuño	19 g	61.3	0.3	14.7	0.09
	Total	401.3	5.7	90.4	2.1

Viernes: 13-07-2018

Desayuno: Tapioca c/leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Tapioca (harina de yuca)	29 g	96.5	0.08	23.8	0.02
Leche evaporada	112 ml	148.9	7.05	12.2	8.6
Pan	100 g	333	11.6	62.4	4.1
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
	Total	689.7	18.7	127.1	12.7

Almuerzo: Cau cau de mondongo, arroz, refresco

Almuerzo	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	170 g	195.5	4	42.2	0.17
mondongo	33 g	34.3	5.5	0.0	1.1
Papa	46 g	40.2	0.9	10.2	0.046
Toronja	19 ml	6.2	0.11	1.6	0.076
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Zanahoria	14 g	2.6	0.14	1.06	0.04
Arvejas	5 g	12.3	0.35	0.94	0.03
Aji amarillo	10 g	3.9	0.09	0.88	0.07
	Total	698	11.09	85.5	34.5

Cena: Chupe de hueso de pescado

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	119 g	136.8	2.8	29.9	0.11
Pescado bagre	8 g	6.4	1.2	0.0	0.13
Huevo	29 g	45.2	3.6	-	3.2
Leche evaporada	29 g	38.5	1.8	3.1	2.2
	Total	226.9	9.4	33	5.6

Sábado: 14-07-2018

Desayuno: Quinoa. 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Quinoa	96 g	85.4	2.68	15.6	1.24
Azúcar blanca	29 g	111.3	-	28.7	-
pan	64 g	213.12	7.42	39.93	2.62
	Total	409.8	10.1	84.2	3.86

Almuerzo: Escabeche de pollo c/ papa, huevo, aceituna, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Papa	131 g	113.9	2.75	29.2	0,13
Aceituna	8 g	23.8	0.064	0.58	2.56
Huevo	11g	17.16	1.39	-	1.22
Pollo ala	64 g	142	11.7	0.0	10.24
Arroz cocido	200 g	230	4.8	50.4	0.2
Refres sobre	379 ml	-	-	-	-
Cebolla	41 g	9.8	0.36	3.03	0.041
Azúcar blanca	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Aji amarillo	5 g	1.95	0.045	0.44	0.035
Ajo	5 g	5.7	0.38	1.5	0.015
	Total	981.9	21.4	121.4	47.4

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	252.4	3.8	57.5	1.3

Domingo: 15-07-2018

Desayuno: Infusión, 4 panes 1¹/₂ jamonada

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	Lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	64 g	213.12	7.42	39.93	2.62
jamonada	21g	72.24	3.29	0.58	6.19
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	431.6	10.8	78.1	8.81

Almuerzo: Ensalada fresca (repollo y zanahoria), pollo al horno, arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
zanahoria	9 g	1.71	0.09	0.68	0.027
Arroz cocido	179 g	205.5	4.2	45.2	0.17
Pollo ala	91 g	202.02	16.6	0.0	14.5
Refre sobre	277 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	29 g	256	-	-	29
repollo	24 g	13.9	0.62	3.8	0.048
Aji dulce	9.7 g	1.53	0.081	0.045	0.63
cebolla	9.7 g	2.16	0.081	0.65	0.09
	Total	828.7	21.6	87.9	44.4

Cena: Infusión, 2 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	252.4	3.8	57.5	1.3

Lunes: 16-07-2018

Desayuno: Mingado de arroz c/ leche, 4 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Arroz cocido	52 g	59.8	1.2	13.1	0.36
Leche evaporada	80 g	106.4	5.04	8.72	6.1
pan	100 g	333	11.6	62.2	4.1
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Total		645.1	17.8	121.6	10.5

Almuerzo: ½ Tallarín c/ pollo, ½ arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidrato	lípidos
Tallarín cocido	108 g	105.8	3.4	23	0.0
Arroz cocido	91g	104.6	2.1	22.9	0.091
Pollo pierna	72 g	138.9	14.5	3.16	7.77
Refre sobre	393 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33g	291.7	-	-	33
Cebolla	29 g	6.9	0.29	2.1	0.029
Tomate	14 g	2.1	0.11	0.6	0.028
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Ajos	5 g	5.7	0.38	1.59	0.015
Total		802.5	20.8	91.3	40.9

Cena: Aguadito de menudencia de pollo

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidrato	Lípidos
Arroz cocido	180 g	207	4.3	45.3	0.18
Culantro	14 g	4.7	0.46	0.98	0.18
Molleja	8 g	11.9	1.8	0.20	0.39
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.01
Total		226.9	6.7	47.6	0.77

Martes: 17-07-2018

Desayuno: Café, 4 panes con 1¹/₂ jamonada

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Café	5 g	0.1	0.1	0.03	0.0
Pan	56 g	186.4	6.44	34.9	2.29
Jamonada	22 g	75.6	3.45	0.61	6.49
Azúcar rubia	48 g	184.3	-	47.6	-
	Total	446.4	9.99	83.1	8.78

Almuerzo: Seco de res, menestra, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Res	76 g	79.8	16.18	0.0	1.21
Arroz cocido	204 g	234.6	4.8	51.4	0.2
Menestra alverja	73 g	31.3	3.7	11.3	0.36
Refres sobre	550 ml	-	-	-	-
Azúcar blanca	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	24 g	212.1	-	-	24
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.3	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.04	0.44	0.03
	Total	693.7	25.3	97.5	26

Cena: Sopa de hueso de res c/ verdura

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	111 g	127.6	2.6	27.9	0.11
Fideo	38 g	133.7	3.5	29.7	0.076
Zapallo	48 g	27.8	1.2	7.7	0.096
apio	10 g	0.8	0.1	0.38	0.02
Poro	5 g	1.7	0.13	0.38	0.04
Cebolla	14 g	3.2	0.12	1.03	0.014
Res hueso	35 g	24	4.9	0.0	0.4
	Total	318.8	12.5	67	0.75

Miércoles: 18-07-2018

Desayuno: Mingado de harina de trigo c/ leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	carbohidratos	Lípidos
Harina de trigo	29 g	95.7	2.2	23.1	0.34
pan	60 g	199.8	6.96	37.4	2.4
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Leche evaporada	67 g	89.1	4.2	7.3	5.1
	Total	511.3	13.3	100.5	7.8

Almuerzo: Arroz con pollo, menestra, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	200 g	230	4.8	50.4	0.2
Pollo ala	66 g	146.5	12.07	0.0	10.5
Frijol cocido	96 g	41.2	4.9	14.8	0.48
Refres sobre	359 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
culantro	19 g	6.4	0.6	1.4	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.045	0.44	0.03
Cebolla	19 g	4.5	0.17	1.4	0.019
	Total	849.8	22.6	101.5	44.4

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.03	0.0
Pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar blanca	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.5	56.3	1.23

Jueves: 19-07-2018

Desayuno: Avena c/ manzana, 4 panes, margarina

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Avena	24 g	21.6	0.52	4.3	0.2
Pan	64 g	213.1	7.4	42.4	2.7
Margarina	18 g	129	0.162	0.018	14.5
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
	Total	490.4	8.08	79.4	17.4

Almuerzo: Arroz, 2 huevos duros, menestra, refresco

Alimentó	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Huevo	108 g	168.4	13.71	0.0	11.98
Frijol cocido	87 g	37.4	4.5	13.4	0.43
Arroz cocido	192 g	220.8	4.6	48.3	0.19
Refres sobre	329 ml	-	-	-	-
Azúcar	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
	Total	845	22.8	94.4	45.6

Cena: Mazamorra morada, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Maíz morado	24 g	87.6	1.7	18.2	0.8
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Chuño	19 g	61.3	0.3	14.7	0.09
	Total	401.3	5.7	90.4	2.1

Viernes: 20-07-2018

Desayuno: Tapioca c/leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Tapioca (harina de yuca)	29 g	96.5	0.08	23.8	0.02
Leche evaporada	51 ml	67.8	3.2	5.55	3.9
Pan	92 g	306.3	10.6	57.4	3.77
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
	Total	581.9	13.3	115.4	7.6

Almuerzo: Cau cau de mondongo, arroz, refresco

Almuerzo	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	198 g	227.7	4.7	49.8	0.10
mondongo	32 g	33.2	5.4	0.0	1.08
Papa	106 g	94.8	2.28	24.3	0.1
Refres sobre	523 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Zanahoria	14 g	2.6	0.14	1.06	0.04
Arvejas	5 g	12.3	0.35	0.94	0.03
Aji amarillo	10 g	3.9	0.09	0.88	0.07
	Total	777.5	12.9	105.6	34.4

Cena: Chupe de hueso de pescado

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	125 g	143.7	3	31.5	0.12
Pescado bagre	54 g	43.2	8.2	0.0	0.91
Huevo	29 g	45.2	3.6	-	3.2
Leche evaporada	29 g	38.5	1.8	3.1	2.2
	Total	270.6	16.6	34.6	6.4

Sábado: 21-07-2018

Desayuno: Quinoa, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Quinoa	91 g	80.99	2.54	14.8	1.18
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Pan	64 g	213.12	7.42	39.93	2.62
	Total	405.3	9.9	83.4	3.8

Almuerzo: Escabeche de pollo c/ papa, huevo, aceituna, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Papa	174 g	151.3	3.65	38.8	0,17
Aceituna	5 g	14.9	0.04	0.36	1.60
Huevo	12 g	18.72	1.52	-	1.33
Pollo pierna	59 g	113.8	11.9	2.5	6.19
Arroz cocido	200 g	230	4.8	50.4	0.2
Refres sobre	441 ml	-	-	-	-
Cebolla	41 g	9.8	0.36	3.03	0.041
Azúcar	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Aji amarillo	5 g	1.95	0.045	0.44	0.035
Ajo	5 g	5.7	0.38	1.5	0.015
	Total	983.7	22.6	134.6	42.5

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	32 g	106.5	3.7	19.9	1.3
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	252.4	3.8	57.5	1.3

Domingo: 22-07-2018

Desayuno: Infusión, 4 panes, 1^{1/2}jamónada

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	60 g	199.8	6.96	37.4	2.46
jamónada	22 g	75.6	3.45	0.61	6.46
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	421.3	10.5	75.6	8.92

Almuerzo: Ensalada fresca (repollo y zanahoria), pollo al horno, arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
zanahoria	6 g	1.14	0.06	0.45	0.18
Arroz cocido	191 g	219.1	4.5	48.1	0.19
Pollo ala	74 g	164.2	13.5	0.0	11.8
Refre sobre	331 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	29 g	256	-	-	29
repollo	18 g	2.7	0.27	0.88	0.05
Aji dulce	9.7 g	1.53	0.081	0.045	0.63
cebolla	9.7 g	2.16	0.081	0.65	0.09
	Total	792.7	18.4	87.7	41.9

Cena: Infusión, 2 panes

alimento	Peso neto	Kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar blanca	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.5	56.3	1.23

Lunes: 23-07-2018

Desayuno: Mingado de arroz c/leche, 4 panes

alimento	Peso neto	Kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Arroz cocido	83 g	95.4	1.9	20.9	0.08
Leche evaporada	83 g	110.3	5.22	9.04	6.3
pan	88 gr	293.04	10.20	54.9	3.60
Azúcar rubia	38 gr	145.9	-	37.6	-
	Total	740.1	19.3	122.4	10.06

Almuerzo: ½ Tallarín c/ pollo, ½ arroz, refresco

alimento	Peso neto	Kcal	proteína	carbohidrato	lípidos
Tallarín cocido	123 g	120.5	3.8	26.1	0.0
Arroz cocido	87 g	93.1	2.0	20.4	0.08
Pollo ala	56 g	124.3	10.2	0.0	8.9
Refre sobre	38 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	29 g	6.9	0.29	2.1	0.029
Tomate	14 g	2.1	0.11	0.6	0.028
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Ajos	5 g	5.7	0.38	1.59	0.015
	Total	791.1	16.8	88.7	42

Cena: Aguadito de menudencia de pollo

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidrato	Lípidos
Arroz cocido	157 g	180.5	3.7	39.5	0.15
Culantro	14 g	4.7	0.46	0.98	0.18
Hígado	12 g	15	2.1	0.46	0.40
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.01
	Total	203.5	6.4	42.06	0.75

Martes: 24-07-2018

Desayuno: Café, 4 panes 1/1jamonada

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Café	5 g	0.1	0.1	0.03	0.0
Pan	88 g	293.04	10.20	54.9	3.60
Jamonada	22 g	75.6	3.45	0.61	6.49
Azúcar rubia	48 g	184.3	-	47.6	-
Total		553.04	13.95	103.1	10.09

Almuerzo: Seco de res, menestra, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Res	71 g	74.5	15.1	0.0	1.13
Arroz cocido	192 g	220.8	4.6	48.3	1.3
Frijol cocido	107 g	46.01	5.5	16.5	0.53
Refres sobre	392 g	-	-	-	-
Azúcar	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite rubia	24 g	212.1	-	-	24
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.3	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.04	0.44	0.03
Total		689.3	25.8	99.6	27.2

Cena: Sopa de hueso de res c/ verdura

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	156 g	179.4	3.7	39.3	0.15
Fideo	38 g	133.7	3.5	29.7	0.076
Zapallo	48 g	27.8	1.2	7.7	0.096
apio	10 g	0.8	0.1	0.38	0.02
Poro	5 g	1.7	0.13	0.38	0.04
Cebolla	14 g	3.2	0.12	1.03	0.014
Res hueso	35 g	24	4.9	0.0	0.4
Total		399.4	13.6	78.4	0.75

Miércoles: 25-07-2018

Desayuno: Mingado de harina de trigo c/ leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	carbohidratos	Lípidos
Harina de trigo	29 g	95.7	2.2	23.1	0.34
pan	60 g	199.8	6.96	37.4	2.4
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Leche evaporada	67 g	89.1	4.2	7.3	5.1
	Total	511.3	13.3	100.5	7.8

Almuerzo: Arroz con pollo, menestra, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	185 g	212.5	4.5	46.6	0.18
Pollo ala	107 g	237.5	19.5	0.0	17.1
Frijol cocido	85 g	36.5	4.4	13.1	0.42
Refres sobre	272 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
culantro	19 g	6.4	0.6	1.4	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.045	0.44	0.03
Cebolla	19 g	4.5	0.17	1.4	0.019
	Total	918.6	29.2	96.02	50.9

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar rubia	48 g	184.3	-	47.6	-
	Total	284.2	3.5	66.3	1.23

Jueves: 26-07-2018

Desayuno: Avena c/ manzana, 4 panes, margarina

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Avena cocida	24 g	21.6	0.52	4.3	0.2
Pan	60 g	199.8	6.9	37.4	2.4
Margarina	18 g	129	0.162	0.018	14.5
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Total		477.1	7.5	74.4	17.1

Almuerzo: Arroz, 2 huevos duros, menestra, refresco

Alimentó	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Huevo	108 g	168.4	13.71	0.0	11.98
Frijol cocido	93 g	39.9	4.8	14.4	0.46
Arroz cocido	196 g	225.4	4.7	40.8	0.19
Refres naranja	315 g	100.8	1.5	25.8	0.4
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Total		952.9	24.7	113.7	46

Cena: Mazamorra morada, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Maíz morado	24 g	87.6	1.7	18.2	0.8
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Chuño	19 g	61.3	0.3	14.7	0.09
Total		394.7	5.4	89.2	2.1

Viernes: 27-07-2018

Desayuno: Tapioca c/leche, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Tapioca (harina de yuca)	29 g	96.5	0.08	23.8	0.02
Leche evaporada	51 ml	67.8	3.2	5.5	3.9
Pan	96 g	319.6	11.1	59.9	3.9
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
	Total	595.2	14.3	117.9	7.8

Almuerzo: Cau cau de mondongo, arroz, refresco

Almuerzo	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	182 g	209.3	4.3	45.8	0.18
mondongo	28 g	29.12	4.7	0.0	0.9
Papa	79 g	68.3	1.6	0.79	17.6
Refres sobre	464 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Zanahoria	14 g	2.6	0.14	1.06	0.04
Arvejas	5 g	12.3	0.35	0.94	0.03
Aji amarillo	10 g	3.9	0.09	0.88	0.07
	Total	728.5	11.1	78.1	51.8

Cena: Chupe de hueso de pescado

Alimento	Peso cocido	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	92 g	105.8	2.2	23.1	0.9
Pescado bagre	45 g	36	6.8	0.0	0.76
Huevo	29 g	45.2	3.6	-	3.2
Leche evaporada	29 g	38.5	1.8	3.1	2.2
	Total	225.5	14.4	26.2	7.06

Sábado: 28-07-2018

Desayuno: Quinoa, 4 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Quinoa	38 g	33.8	1.06	6.1	0.49
Azúcar rubia	29 g	111.3	-	28.7	-
pan	60 g	149.8	6.9	37.4	2.46
	Total	294.9	7.9	72.2	2.9

Almuerzo: Escabeche de pollo c/ papa, huevo, aceituna, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Papa	117 g	101.7	2.7	26	0,11
Aceituna	5 g	14.9	0.04	0.36	1.60
Huevo	11 g	17.1	1.3	-	1.2
Pollo ala	69 g	153.1	12.6	0.0	11.04
Arroz cocido	192 g	220.8	4.6	48.4	1.02
Refres sobre	403 ml	-	-	-	-
Cebolla	46 g	7.8	0.41	3.2	0.23
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Aji amarillo	5 g	1.95	0.045	0.44	0.035
Ajo	5 g	5.7	0.38	1.5	0.015
	Total	960.6	22	117.5	48.2

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
Pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.5	56.3	1.23

Domingo: 29-07-2018

Desayuno: Café, 4 panes, 1¹/₂jamónada

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Café	5 g	0.1	0.1	0.03	0.0
pan	60 g	199.8	6.96	37.4	2.46
jamónada	22 g	75.6	3.45	0.61	6.46
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	421.4	10.5	75.6	8.9

Almuerzo: Ensalada fresca (repollo y zanahoria), pollo al horno, arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
zanahoria	6 g	1.14	0.06	0.45	0.18
Arroz cocido	199 g	228.8	4.7	50.1	0.19
Pollo ala	64 g	142	11.7	0.0	10.2
Refre sobre	462 g	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
Aceite	29 g	256	-	-	29
repollo	18 g	2.7	0.27	0.88	0.05
Aji dulce	9.7 g	1.53	0.081	0.045	0.63
cebolla	9.7 g	2.16	0.081	0.65	0.09
	Total	780.2	16.8	89.7	40.3

Cena: Infusión, 2 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Te	5 g	0.05	0.1	0.01	0.0
pan	30 g	99.9	3.4	18.7	1.23
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	245.8	3.5	56.3	1.23

Lunes: 30-07-2018

Desayuno: Mingado de arroz c/leche, 4 panes

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidratos	lípidos
Arroz cocido	116 g	133.4	2.7	29.2	0.11
Leche evaporada	100 g	133	6.3	10.9	7.7
pan	108 g	359.6	12.4	67.3	4.4
Azúcar rubia	38 g	145.9	-	37.6	-
	Total	771.9	21.4	145	12.2

Almuerzo: ½ Tallarín c/ pollo, ½ arroz, refresco

alimento	Peso neto	kcal	proteína	carbohidrato	lípidos
Tallarín cocido	73 g	71.5	2.2	15.5	0.0
Arroz cocido	87 g	93.1	2.0	20.4	0.08
Pollo ala	65 g	144.3	11.8	0.0	10.4
Refre sobre	382 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	38 g		-	37.6	-
Aceite	33 g	291.7	-	-	33
Cebolla	29 g	6.9	0.29	2.1	0.029
Tomate	14 g	2.1	0.11	0.6	0.028
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Ajos	5 g	5.7	0.38	1.59	0.015
	Total	616.2	16.8	78.1	43.5

Cena: Aguadito de menudencia de pollo

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidrato	Lípidos
Arroz cocido	95 g	109.2	2.2	23.9	0.95
Culantro	14 g	4.7	0.46	0.98	0.18
Molleja	16 g	23.8	3.7	0.41	0.78
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Cebolla	10 g	2.4	0.09	0.74	0.01
	Total	141	6.5	74.1	1.9

Martes: 31-07-2018

Desayuno: Café, 4 panes 1/1jamonada

Alimento	Peso cocido	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Café	5 g	0.1	0.1	0.03	0.0
Pan	66 g	219.7	7.6	41.1	2.7
Jamonada	22 g	75.6	3.45	0.61	6.49
Azúcar rubia	48 g	184.3	-	47.6	-
	Total	479.7	11.1	89.3	9.1

Almuerzo: Seco de res, menestra, arroz, refresco

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Res	53g	55.6	11.2	0.0	0.8
Arroz cocido	198 g	227.7	4.7	49.8	0.19
Frijol cocido	115 g	49.4	5.9	17.8	0.57
Refres sobre	382 ml	-	-	-	-
Azúcar rubia	33 g	126.7	-	32.7	-
Aceite	24 g	212.1	-	-	24
Culantro	19 g	6.4	0.6	1.3	0.2
Zanahoria	5 g	0.95	0.05	0.38	0.015
Aji amarillo	5 g	1.9	0.04	0.44	0.03
	Total	680.7	22.4	102.4	25.8

Cena: Sopa de hueso de res c/ verdura

Alimento	Peso neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos
Arroz cocido	156 g	179.4	3.7	39.3	0.15
Fideo	38 g	133.7	3.5	29.7	0.076
Zapallo	48 g	27.8	1.2	7.7	0.096
apio	10 g	0.8	0.1	0.38	0.02
Poro	5 g	1.7	0.13	0.38	0.04
Cebolla	14 g	3.2	0.12	1.03	0.014
Res hueso	59 g	61.9	12.5	0.0	0.76
	Total	399.4	13.6	78.4	0.75

ANEXO 5:

Tabla N° 05: Encuesta de pesado directo del consumo de alimento

ENCUESTA DE PESADO DIRECTO DEL CONSUMO DE
ALIMENTO

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA

1-07-2018

CÓDIGO:

TIEMPO DE PREPARACION:

(1) DESAYUNO (2) ALMUERZO (3) CENA

TC	HORA	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	CÓDIGO	INGREDIENTES	EN EL PLATO
					PN COCIDO SERVIDO (g)
1	6:30 am	Te, 4 panes 1/2 jamonada azúcar	200	Te	5g
			80	pan	62g
			553	jamonada	15g
			536	azúcar	38g
2	1:00 pm	Ensalada fresca pollo al horno arroz, refresco	391	zamorana	9g
			54	arroz cocido	152g
			157	pollo pecho	82g
				azúcar, cebolla	38g
				aceite	29g
				limonada	24g
				aji dulce	9.7g
				cebolla	9.7g
3	5:30 pm	Te, pan 2 azúcar	200	Te	5g
			80	pan	62g
			536	azúcar	38g

PESO DE LA PREPARACIÓN
SERVIDA:

OBSERVACIONES:

ANEXO: 6

Tabla N° 06: MENÚ SEMANAL PARA CADA TIPO DE PATOLOGÍA

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	trigo %/leche, 4 panes	avena/cocoa 4 panes ,mantequilla	Mingado de harina de platano de %/leche, 4 panes	Avena %/manzana, 4 panes, huevo cocido	Leche %/Café,4 panes, aceituna	Quinoa %/manzana, 4 panes	Te, 4 panes, 1 1/2 jamonada
almuerzo	Estofado, Pollo, arroz Menestra refresco	Seco de res, menestra, arroz, refresco	Pollo a la coca cola , arroz, menestra, refresco	Sopa /pollo menestra, refresco, arroz	Pollo al horno, arroz, ensalada fresca, refresco	Frijoleada Cerdo arroz, refresco	Ají de pollo arroz, refresco, papa
cena	Aguadito /espinazo de pollo	Sancochando de res %/verdura	Infusión, 2 panes	Arroz, zambito, Pasas pan	Chupe de huevo /verdura	Infusión, 2 panes	Infusión, 2 panes

Dieta Completa

Lunes:

Desayuno: Trigo/leche 4 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Trigo	30g	98	3.09	22.41	0.57	5	1.20	1.20
leche	70g	339	4.41	7.63	5.39	594	0.00	6.30
Azúcar	45g	171	0.0	43.74	0.0	20	0.45	0.00
Pan	90g	309	7.56	56.61	0.18	-	4.50	-
Total		917	15.06	130.39	6.14	619	6.15	7.5

Almuerzo: Estofado /pollo, menestra, refresco, arroz

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.0	0.0	3.0	12	1.00	2.00
Zanahoria	30g	6	0.18	2.76	0.15	15	0.00	0.90
Papa	100g	87	2.10	22.30	0.10	9	0.00	14.00
Cebolla	20g	8	0.28	2.26	0.04	4	0.20	0.80
Tomate	10g	2	0.08	0.43	0.02	1	0.00	1.80
Canario	100g	236	21.90	60.10	2.10	138	6.00	6.00
Arroz	150g	537	11.70	116.40	1.05	9	1.50	0.00
Aceite	35g	309	0.00	0.00	35.00	0	0.00	0.00
Ajo	5g	6	0.28	1.64	0.04	-	0.00	0.60
Camú Camú	20g	5	0.10	1.64	0.04	6	0.0	556
Azúcar	35g	134	0.00	34.02	0.00	0	0.00	0.00
	Total	1449	57,62	241.5	41.5	194	8.7	576.1

Cena: Aguadito de espinazo de pollo

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Pollo	60g	101	12.83	0.0	1.85	6	3.00	6.60
Arroz	60g	215	4.68	46.56	0.42	4	0.06	0.00
Culantro	10g	3	0.50	1.05	0.20	26	0.50	3.70
Zanahoria	5g	1	0.03	0.46	0.03	3	0.00	0.15
Ajos	1.00g	6	0.06	0.30	0.01	-	0.00	0.60
Cebolla	15g	6	0.09	0.74	0.01	3	0.15	0.06
Aceite	8.0g	71	0.00	3.00	0.00	0	0.00	0.00
	Total	403	18.14	52.11	2.52	42	3,71	11.05

Martes: Desayuno: Avena con cocoa/3 panes / mantequilla

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Avena	25g	581	32.4	43.3	31.2	1018	0.00	10.80
Cocoa	5g	1	0.93	3.44	0.08	0	0.00	0.00
Azúcar	45g	192	0.0	48.60	0.0	1	0.00	0.00
Pan	90g	309	7.56	56.61	0.18	-	4.50	-
Mantequilla	15g	119	0.32	2.92	12.84	34	0.80	0.00
	total	1.202	41.21	154.87	44.3	1.053	5.3	10.80

Almuerzo: Seco de res/menestra/arroz/refresco

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	Carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Res	100g	105	21.0	0.0	1.0	16	3.00	0.00
Culantro	20g	7	0.66	1.40	0.26	52	1.00	7.40
Zanahoria	5g	1	0.03	0.46	0.03	3	0.00	0.15
Cebolla	20g	8	0.28	2.26	0.04	4	0.20	0.80
Ají amarillo	5g	2	0.05	0.44	0.04	2	0.00	3.00
vinagre	3g	1	0.0	0.18	0.0	0.0	0.0	0.0
Papa	100g	87	2.0	22.0	0.0	9	0.00	14
Chiclayo	80g	178	17.52	48.08	1.68	58	7.20	1.60
Arroz	150	537	10.5	115.5	0.0	9	1.50	0.00
Ajo	4g	5	0.22	1.22	0.03	-	0.00	0.48
Aceite	25g	221	0.00	0.00	25.00	0	0.00	0.00
Naranja	20g	6	0.18	3.22	0.02	5	0.00	18.40
Azúcar	35g	134	0.0	34.02	0.0	0	0.00	0.00
	Total	1.292	52.42	228.78	28.1	158	12.9	45.83

Cena: Sancochado de res/verdura

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	Carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Res	50g	52,5	10.5	0.0	0.5	8	1.50	0.00
Arroz	30g	107	2.1	23.1	0.0	2	0.30	0.00
Fideos	40g	134.8	3.76	31.08	0.08	9.6	-	0.0
Zapallo	50g	29	0.35	3.20	0.08	19	0.00	3.50
Apio	10g	1	0.07	0.48	0.02	9	0.1	0.70
Col	20g	11	0.54	1.52	0.12	95	0.20	27.20
Ajo	1.0g	1	0.06	0.03	0.01	-	0.0	0.12
Cebolla	15g	6	0.21	1.70	0.03	3	0.15	0.60
Aceite	2.0g	18	0.00	0.0	2.00	0	0.00	0.00
	Total	360.3	23.29	61.11	2.84	145.6	2,25	32.12

Miércoles: Mingado de harina de plátano/leche/4 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Platano,harina	30g	91	0.93	23.88	0.12	9	1.20	0.00
leche	70g	339	4.41	7.63	5.39	594	0.00	6.30
Azúcar	45g	171	0.0	43.74	0.0	20	0.45	0.00
Pan	100g	343	8.40	62.90	0.20	-	5.00	-
	Total	944	13.74	138,15	5,71	623	6.65	6.30

Almuerzo: Pollo a la coca cola/arroz/ menestra/refresco

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21,39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Arroz	150g	358	11.70	116.40	1.05	6	1.00	0.00
Coca cola	40g	15.6	0.0	4.20	0.0	0.0	0.0	0.0
Canario	80g	189	17.52	48.08	1.68	110	4.80	4.80
Ajos	5g	6	0.06	0.30	0.01	-	0.00	0.60
Cebolla	20g	6	0.09	0.74	0.01	3	0.15	0.06
Aceite	8.0g	71	0.00	3.00	0.00	0	0.00	0.00
cocona	15g	6	0.14	1.38	0.11	2	0.15	0.60
Azúcar	30g	115	0.0	29.16	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	885.6	51.4	203.26	5.94	133	7.1	8.6

Cena: Infusión/2 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Te	5g	15	0.4	3.5	0.2	20	0.55	0.25
Azúcar	30g	115	0.0	29.16	0.0	0	0.00	0.00
Pan	60g	206	5.04	37.74	0.12	-	3.00	-
	Total	336	5.44	70.4	0.32	20	3.55	0.25

Jueves: Avena /manzana/4 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Avena	25g	83	3.3	18.9	1.0	12	1.00	0.00
Manzana	30g	14	0.09	4.8	0.03	-	0.00	0.00
Azúcar	45g	171	0.0	43.74	0.0	20	0.45	0.00
Pan	90g	309	7.56	0.18	56.61	-	4.50	-
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
	Total	655	17.76	67.62	63.14	47	6.95	0.00

Almuerzo: Sopa de pollo/menestra/arroz/refresco

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Zapallo	40g	23	0.28	2.56	0.08	15	0.00	2.80
Apio	5g	0	0.04	0.24	0.1	5	0.05	0.35
Fideo	40g	134.8	3.76	31.08	0.08	9.6	-	0.0
Zanahoria	10g	2	0.06	0.92	0.05	5	0.0	0.30
Papa	50g	44	1.05	11.15	0.05	5	0.0	7.0
Canario	80g	189	17.52	48.08	1.68	110	4.80	4.80
Cebolla	10g	4	0.14	1.13	0.02	2	0.10	0.40
Arroz	150g	358	11.70	116.40	1.05	6	1.00	0.00
Ajo	5g	6	0.28	1.52	0.04	0	0.0	0.60
Aceite	30g	265	0.0	0.0	30.00	0	0.0	0.0
Cocona	20g	8	0.10	1.64	0.04	3	0.20	0.80
Azúcar	15g	58	0.0	14.58	0.0	0	0.0	0.0
	Total	1,210	56.86	229.3	51.23	172.6	7.15	19.05

Cena: Arroz, zambito, Pajas pan

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
arroz	40g	143	3.12	31.04	0.28	2	0.40	0.0
azúcar	30g	115	0.0	29.16	0.0	0	0.0	0.0
leche	30g	40	1.89	3.27	2.31	69	0	0.0
pasas	5g	8	0.12	3.19	0.02	0.0	0.0	0.0
pan	60g	206	5.04	37.74	0.12	-	3.00	-
	total	512	10.17	104.4	2.74	71	3.4	0.0

Viernes: Café/leche/4 panes aceituna

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Leche	120ml	581	32.4	43.3	31.2	1018	0.00	10.80
Café	5g	1	0.93	3.44	0.08	0	0.00	0.00
Azúcar	50g	192	0.0	48.60	0.0	1	0.00	0.00
Pan	90g	309	7.56	56.61	0.18	-	4.50	-
Aceituna	40g	119	0.32	2.92	12.84	34	0.80	0.00
	total	1.202	41.21	154.87	44.3	1.053	5.3	10.80

Almuerzo: Pollo al horno/ensalada fresca/arroz/refresco

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Cebolla	30g	12	0.42	3.39	0.06	6	0.30	1.20
Zanahoria	20g	4	0.12	1.84	0.10	10	0.00	0.60
Ají dulce	10g	2	0.07	0.60	0.04	1	0.00	9.80
Mayonesa	15g	16.18	0.23	0.32	11.75	-	-	-
Pollo	120g	143	25.67	0.00	3.70	14	1.20	2.40
Ají panca	10g	19	0.16	0.68	0.17	14	0.40	2.30
Papa	180	157	3.78	40.14	0.18	16	0.00	25.20
Cebolla	10g	4	0.14	1.13	0.02	2	0.10	0.40
Arroz	150	537	11.70	116.4	1.05	9	1.50	0.00
Ajo	5g	6	0.28	1.52	0.04	5	0.05	0.45
Aceite	30g	265	0.00	0.00	30.00	0	0.00	0.00
Toronja	20g	7	0.10	1.64	0.04	7	0.40	10
Azúcar	40g	154	0.0	38.88	0.0	0	0.00	0.00
	Total	1.326	42.67	206.54	47.15	87	3.59	52.35

Cena: Chupe de huevo/verdura

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Fideos	30g	101	2.82	23.31	0.66	7	1.50	0.00
Arroz	30g	107	2.34	23.28	0,21	2	0.30	0.00
Ajos	1g	6	0.06	0.30	0.01	-	0.00	0.60
Zapallo	50g	29	0.35	3.20	0.10	19	0.00	3.50
Leche	30g	40	1.89	3.27	2.31	69	-	0.00
Aceite	8g	71	0.00	3.00	0.00	0	0.00	0.00
	Total	432	14	56.36	8.79	112	2.8	4,1

Sábado: Quinoa/manzana/ 4panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Quinoa	25g	88	3.40	16.65	3.40	14	1.75	0.00
Manzana	40g	20	0.12	5.84	0.04	2	0.40	0.40
Azúcar	30g	115	0.0	29.16	0.0	0	0.0	0.0
Pan	90g	309	7.56	0.18	56.61	-	4.50	-
	Total	532	11.08	51.83	60.05	16	6.65	0.40

Almuerzo: Frijoleada de cerdo/arroz/refresco

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
Cerdo	100g	284	14.40	0.10	15.10	16	3.00	0.00
Cebolla	30g	12	0.42	3.39	0,06	6	0.30	1.20
Ají panca	15g	28	1.05	8.78	1.17	21	0.60	3.45
Culantro	3g	1	0.10	0.21	0.04	8	0.15	1.11
Chiclayo	80g	178	17.52	48.08	1.68	58	7.20	1.60
Arroz	150g	537	11.70	116.4	1.05	9	1.50	0.00
Ajos	5g	6	0.28	1.52	0.04	5	0.05	0.45
Aceite	33g	292	0.00	0.0	33.0	0.0	0.0	0.0
Toronja	20g	7	0.18	1.84	0.14	7	0.40	10
Azúcar	20g	77	0.0	19.44	0.0	0	0	0
Naranja	150g	54	2.10	47.55	0.30	45	0.00	64.50
	Total	1.476	47.75	247.31	52.58	175	13.2	82.3

Cena: Infusión 2 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	40g	154	0.0	38.88	0.0	0	0.00	0.00
Pan	60g	206	5.04	37.74	0.12	-	3.00	-
	Total	360	5,44	80.19	0.32	0	3.00	0.00

Domingo: Te/4 panes/jamonada

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	40g	154	0.0	38.88	0.0	0	0.00	0.00
Pan	60g	206	5.04	37.74	0.12	-	3.00	-
jamonada	35g	120	5.50	0.98	10.33	30	0.35	0.00
	total	480	10.94	81.17	10.65	30	3.35	0.0

Almuerzo: Ají de pollo/arroz/refresco/papa

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
cebolla	10g	4	0.14	1.13	0.02	2	0.10	0.40
queso fresco	10g	26	1,7	0.3	2.0	78	0.10	0.00
aji amarillo	8g	3	0.0	0.6	0.0	2	0.0	4.80
pan	90g	309	7.56	0.18	56.61	-	4.50	-
ajo	5g	6	0.28	1.52	0.04	5	0.05	0.45
huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
papa	100g	87	2.10	22.30	0.10	9	0.00	14.00
arroz	100g	358	7	77	0.0	6	1.00	0.0
camu camu	20g	5	0.10	1.64	0.04	6	0.0	556
azúcar	30g	115	0.0	29.16	0.0	0	0.0	0.0
	total	1.110	46.27	133.83	67.57	135	6.75	577.65

Cena: Infusión /2 panes

alimento	Peso neto	kcal	Proteínas	carbohidratos	lípidos	calcio	Hierro	Vtc
te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	40g	154	0.0	38.88	0.0	0	0.00	0.00
Pan	60g	206	5.04	37.74	0.12	-	3.00	-
	Total	360	5,44	80.19	0.32	0	3.00	0.00

Dieta Para Diabetes Mellitus I O II (Hipoglucida)

Estas dietas se calculan de acuerdo a las necesidades individuales, una dieta hipoglucida por lo general contiene 100 a 250 grs. de hidratos de carbono diarios.

ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ✓ Leche desgrasada
- ✓ Carnes rojas en menor cantidad, aves, pescados desgrasados
- ✓ Frutas y verduras con bajo tenor de carbohidratos
- ✓ Cereales y panes, cantidad moderada en relación con la condición del tratamiento.

ALIMENTOS NO ACONSEJABLE:

- ✓ Cereales refinados , pasteles , fideos , azúcar, jarabe,
- ✓ zanahoria, plátano seda, mango, , carnes rojas,

RELACION DE VERDURAS CON BAJO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS:

VERDURAS CON EL 5 %:

- Apio, berro, tomate, lechuga, pepinillo, rabanito, acelga, berenjena, coliflor, espinaca, etc.

VERDURAS CON EL 10 %:

- Beterraga, zanahoria, poro, ajo, cebolla, etc.

VERDURAS CON EL 15 %:

- Legumbres tiernas: como vainitas, habas, arveja, etc.

VERDURAS CON EL 20 %:

- Camote, maíz, yuca, papa, etc.

RELACION DE FRUTAS CON BAJO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS.

FRUTAS AL 5 %:

Papaya, fresa, melón, lima, sandía, tuna, etc.

FRUTAS AL 10 %:

Naranja, mandarina, piña, uva, toronja, limón, membrillo, plátano

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	1 taza de soya/ 1 pan integral/ tajada queso bajo en sal	1 taza de café/2 tostadas integrales mermelada	quinua/leche descremada/ pan/ aceitunas	avena/manzan a pan/ huevo cocido	harina de plátano/leche descremada pan	café con leche/pan	infusión pan jamón
almuerzo	1/2 de ensalada de verdura arroz/albóndigas de pollo/ refresco	ensalada de tomate/pepino arroz/brochetas de atún refresco	tortillado de paiche con verdura/arroz refresco/ensalada lechuga con pepino	arroz con pollo ensalada palta con rabanito refresco	sudado de sardina/arroz refresco	aguadito de pollo con yuca	pollo a la naranja ensalada fresca arroz refresco
cena	sopa de crema de apio con trocitos de pollo	revuelto de vainitas con jamón/ infusión	infusión pan	sopa de pollo con verduras	sardina con plátano sancochado	infusión pan	infusión pan

Lunes:

Desayuno: 1 Taza de soya/1 pan integral/ ½ tajada de queso bajo en sal

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Soya	20g	89.2	7,2	6	4	55.4	3.4	3
Pan Integral	30g	102	2.7	16.5	2.7	-	1.50	-
Queso bajo en sal	20g	88	7.8	0.2	6.0	252	0.0	0.0
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	337.2	17.7	37.5	12.7	307.4	4.9	3

Almuerzo: Ensalada de verdura/arroz con albóndigas/refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Zanahoria	100g	19	1.0	7.0	0.0	51	0.0	3.00
Pepino	80g	7	0.0	1.6	0.0	16	0.0	9.6
Tomate	80g	10	0.0	2.4	0.0	6	0.0	25.6
Lechuga	15g	1	0.1	0.3	0.0	7	0.15	1.05
Limón	10ml	3	0.0	0.9	0.0	2	0.0	4.40
Nabo	80g	8	0.0	2.4	0.0	27	0.0	16.8
Arroz	60g	215	4.2	46.2	0.0	4	0.60	0.0
Aceite	30ml	265	0.00	0.00	30.00	0	0.00	0.00
Pollo Molido	100g	143	17	0.0	17	0.0	4	0.0
Cebolla	80g	32	0.8	8.8	0.0	16	0.80	3.20
Tomate	60g	7	0.0	1.8	0.0	4	0.0	19.20
Ajos	5g	6	0.3	1.6	0.0	-	0.0	0.60
Huevo	50	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Harina	30g	98	2.4	18.3	1.8	19	0.60	0.30
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Naranja	100g	32	0.0	8.0	0.0	31	0.0	42
	Total	982	32.7	124.9	70.5	198	7.15	125.7

Cena: Sopa crema de apio con trocitos de pollo, infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Mantequilla	15g	109	0.3	0.0	12.3	0.0	0.0	0.0
Cebolla	25g	10	0.3	2.8	0.0	5	0.25	1.00
Apio	100g	8	1.0	3.0	0.0	91	1.00	7.00
Pollo	80g	95	16.8	0.0	2.4	10	0.80	1.60
Aceite	5g	44	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	266	18.8	9.37	19.9	106	2.05	9.6

Martes:

Desayuno: 1 Taza de café, 2 tostadas integrales, mermelada

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
café	5g	1	0.93	3.44	0.08	0	0.00	0.00
azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
tostadas	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
mermelada	10g	23	0.0	5.9	0.0	4	0.10	-
	total	295	4.53	60.6	2.48	16	0.20	0.0

Almuerzo: Ensalada de tomate, pepino arroz, brochetas de atún refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Tomate	80g	10	0.0	2.4	0.0	6	0.0	25.6
Pepino	80g	7	0.0	1.6	0.0	16	0.0	9.6
Limón	10g	3	0.0	0.9	0.0	2	0.0	4.40
Arroz	60g	215	4.2	46.2	0.0	4	0.60	0.0
Aceite	30g	265	0.00	0.00	30.00	0	0.00	0.00
Atún	180g	335	46.8	-	14.4	7	1.80	0.0
Harina	30g	98	2.4	18.3	1.8	19	0.60	0.30
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Camu Camu	20g	5	0.0	1.0	0.0	6	0.0	556
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	total	1074	53.46	85.2	51.7	75	3.01	595.5

Cena: Revuelto de vainitas con jamón/ infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Vainita	100g	25	2.0	8.0	0.0	88	1.0	9.0
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Jamón	30g	103	7.2	-	7.8	14	0.60	0.0
Aceite	10g	88	0.0	0.0	10	0.0	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	294	15.6	11.57	73	117	2.0	9.0

Miércoles:

Desayuno: Quinoa con leche descremada, 1 pan francés con aceitunas

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Quinoa	25g	88	3.40	16.65	3.40	14	1.75	0.00
Leche	200ml	158	14	20	0.0	-	-	26
Pan	30g	100	3.3	18.6	1.2	-	1.50	-
Aceituna	15g	44	0.3	4.5	3.3	10	1.05	0.0
	Total	390	21	59.75	7.9	24	4.3	26

Almuerzo: Tortillado de paiche con verdura, arroz refresco, ensalada de lechuga con pepino

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Paiche	100g	247	38	0.0	9.0	50	3.0	-
Harina	30g	98	2.4	18.3	1.8	19	0.60	0.30
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Ají Dulce	30g	5	0.0	2.1	0.0	3	0.0	29.4
Cebolla	30g	12	0.3	3.3	0.0	6	0.30	1.20
Aceite	80ml	207	0.0	0.0	80	0.0	0.0	0.0
Arroz	60g	215	4.2	46.2	0.0	4	0.60	0.0
Aceite	25ml	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Cocona	20g	8	0.0	1.8	0.0	3	0.20	0.80
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Lechuga	15g	1	0.1	0.3	0.0	7	0.15	1.05
Pepino	80g	7	0.0	1.6	0.0	16	0.0	9.6
Limón	10ml	3	0.0	0.9	0.0	2	0.0	4.6
	Total	1160	51.9	91.9	121.3	125	5.85	49.65

Cena: Infusión 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	61.9	39.52	19.57	8.20	0	0	

Jueves:

Desayuno: Avena con manzana, pan con huevo cocido

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Avena	20g	67	2.6	14.4	0.8	10	0.80	0.0
Manzana	30g	15	0.0	4.2	0.0	2	0.30	0.30
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
	Total	408	12.2	72.52	14.7	35	1.10	0.30

Almuerzo: Arroz con pollo con ensalada de palta con rabanito, refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	80g	95	16,8	0.0	2.4	10	0.80	1.60
Culantro	20g	3	0.6	1.0	0.0	27	0.80	0.80
Zanahoria	15g	3	0.1	1.1	0.0	8	0.0	0.45
Cebolla	15g	6	0.1	1.6	0.0	3	0.15	0.60
Ají Amarillo	5g	2	0.0	0.4	0.0	2	0.0	3.00
Arveja	5g	4	0.3	0.9	0.0	1	0.05	1.10
Arroz	60g	215	4.2	46.2	0.0	4	0.60	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Toronja	20g	7	0.0	1.6	0.0	7	0.40	10
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Palta	30g	39	0.3	1.5	3.6	9	0.0	1.80
Rabanito	30g	2	0.0	0.6	0.0	11	0.30	5.40
	Total	655	22.4	69.7	31	82	6.25	24.75

Cena: Sopa de pollo con verduras

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Zapallo	40g	23	0.28	2.56	0.08	15	0.00	2.80
Apio	5g	0	0.04	0.24	0.1	5	0.05	0.35
Fideo	40g	134.8	3.76	31.08	0.08	9.6	-	0.0
Zanahoria	10g	2	0.06	0.92	0.05	5	0.0	0.30
Papa	50g	44	1.05	11.15	0.05	5	0.0	7.0
	Total	322.8	27.48	161.51	3.44	51.6	1.05	12.45

Viernes:

Desayuno: Harina de plátano con leche descremada pan

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Harina de plátano	25g	85	1.1	22.1	0.0	8	1.12	0.0
Leche	200	158	14	20	0.0	-	-	26
Pan	60	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
	Total	433	18.7	81.22	1.2	8	1.2	26

Almuerzo: Sudado de sardina con arroz, refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Sardina	120g	175	24.0	0.0	7.2	49	1.20	-
Cebolla	30g	12	0.3	3.3	0.0	6	0.30	1.20
Culantro	20g	3	0.6	1.0	0.0	27	0.80	0.80
Tomate	60g	7	0.0	1.8	0.0	4	0.0	19.20
Ají Dulce	30g	5	0.0	2.1	0.0	3	0.0	29.4
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Piña	20g	7	0.0	1.8	0.0	2	0.0	3.80
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	774	29.9	86.4	32.2	96	3.1	54.4

Cena: Sardina con plátano sancochado, infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Sardina	120g	175	24.0	0.0	7.2	49	1.20	-
Aceite	80ml	207	0.0	0.0	80	0.0	0.0	0.0
Plátano	50g	72	0.5	20	0.0	4	0.0	5.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	454	24.9	23.57	87.4	58	1.20	5.0

Sábado: Desayuno: Café con leche descremada/pan

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Café	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Leche	100ml	79	7.0	10.0	0.0	-	-	13
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
	Total	269	11	52.6	1.4	8	0.0	13

Almuerzo: Aguadito de pollo con yuca, refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Arroz	50g	179	3.5	38.5	0.0	3	0.50	0.0
Culantro	20g	3	0.6	1.0	0.0	27	0.80	0.80
Espinaca	5g	2	0.2	0.2	0.1	0	0.0	-
Arveja	5g	4	0.3	0.9	0.0	1	0.05	1.10
Zanahoria	15g	3	0.1	1.1	0.0	8	0.0	0.45
Cebolla	5g	2	0.1	0.6	0.0	1	0.05	0.20
Yuca	80g	92	0.0	24.8	0.0	20	0.0	15.2
Carambola	20g	5	0.2	1.2	0.0	1	0.20	4.40
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	467	26.2	83.1	3.18	73	2.6	24.15

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	190	7.17	42.6	1.2	8	0.0	0.0

Domingo:

Desayuno: Infusión, 2panes, jamonada

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Jamonada	15g	52	2.3	0.3	4.3	13	0.15	0.0
	Total	300	6,3	57.7	5.7	21	0.15	0.0

Almuerzo: Pollo a la naranja con arroz, refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Cebolla	30g	12	0.3	3.3	0.0	6	0.30	1.20
Naranja	200g	72	2.0	20.	0.0	60	0.0	86
Ajo	5g	6	0.3	1.6	0.0	-	0.0	0.60
Azucar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Maicena	30g	98	2.4	21.3	1.8	10	0.60	0.30
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Naranja	200g	72	2.0	20.	0.0	60	0.0	86
	Total	944	33.9	142.3	29.88	153	2.7	176.1

Cena: Infusión, 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	190	7.17	42.6	1.2	8	0.0	0.0

Dieta para la gastritis (hipograsa)

Lo ideal es mantener una alimentación equilibrada prefiriendo los alimentos ricos en fibras, que incluye vegetales, alimentos integrales y frutas tanto crudas como cocidas, para evitar el estreñimiento y el sobrepeso.

Asimismo, la consistencia de las comidas puede volver a ser normal, tratando de masticar bien los alimentos y comer con calma. Además, es importante evitar los alimentos prohibidos, como las grasas o comidas muy sazonadas, para evitar que vuelva a surgir una nueva crisis.

Los alimentos permitidos en la dieta para la gastritis son aquellos de fácil digestión y bajos en grasa como:

- ✓ **Frutas en general**, debiéndose evitar frutas ácidas como limón, naranja y piña, si aparece reflujo o dolor al consumir estos alimentos
- ✓ **Vegetales en general**, pudiéndose utilizar legumbres cocidas y sin piel durante los períodos de crisis y dolor, pues son más fáciles de digerir como por ejemplo zanahoria, espinacas.
- ✓ **Carnes bajas en grasa**, como pollo, pavo y pescado, preferiblemente a hechos a la plancha, asados o cocidos
- ✓ **Leche y derivados** como el yogur deben ser descremados
- ✓ **Carbohidratos**, en momentos de crisis se deben evitar los alimentos integrales pudiendo consumir arroz blanco, pasta, batata y papa, debido a que son más fáciles de digerir
- ✓ **Té** como el de manzanilla, café descafeinado
- ✓ **Quesos blancos**
- ✓ **Condimentos naturales** como hiervas finas, ajo, cebolla, perejil, culantro, mostaza.

Alimentos prohibidos

Carnes procesadas, como salchicha, chorizo, tocino, jamón, pechuga de pavo, mortadela;

Lácteos como leche completa, yogur, nata, la crema de leche, mantequilla, margarina y aceite

Salsas listas como ketchup, mayonesa;

Bebidas alcohólicas, gasificadas

Alimentos ricos en grasa, como carnes grasas, piel de pollo, hígado y exceso de pescado graso, como el salmón y el atún.

MENÚ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	1 taza de café descafeinado + 2 huevos revueltos + 2 panes	quinua + 2 rebanadas de pan con queso	tapioca con leche descremada + 2 panes + aceitunas	cocoa + 2 panes + palta	cebada + 2 panes + pate de pollo	infusión tostada de pan con huevo cocido	café + 2 panes +
almuerzo	arroz + pollo asado + ensalada fresca	pure de papa + pescado + refresco +arroz	cau cau +arroz + refresco	saltado de verdura con pollo + arroz +refresco	macarrones + res asada + refresco	picante de menudencia + arroz + refresco	seco de pollo + arroz + refresco
cena	2 panes con pollo +infusión	pescado + 2 panes + infusión	infusión pan	mazamorra + 2 panes	macarrones revuelto con huevo + infusión	infusión pan	infusión pan

Lunes:

Desayuno: Café + 2 huevos revueltos + 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Café	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Huevo	100g	156	12	-	11	29	2	-
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Aceite	8ml	71	0.0	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
Total		475	16	57.4	20.4	37	2	0.0

Almuerzo: Pollo asado + arroz + ensalada fresca (zanahoria y repollo) +refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Sillao	5ml	2.65	0.4	0.24	0.03	1.65	0.75	0.0
Salsa De Tomate	5g	1.45	0.65	0.35	0.01	0.65	0.05	0.35
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Zanahoria	50g	10	0.5	3.5	0.0	26	0.0	1.50
Repollo	50g	8	0.5	2.0	0.0	35	0.0	24
Maracuyá	150g	92	0.0	24	0.0	20	4.50	33
Azúcar	30g	114	0.0	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Salsa De Ostión	5g	3.85	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		857.9	28.54	121.6	28.1	100.3	7.1	60.85

Cena: 2 Panes con pollo +infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	50g	60	10.5	0.0	1.5	6	0.50	1
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azucar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Total		308	14.5	57.49	2.9	14	0.50	1

Martes:

Desayuno: Quinoa + 2 rebanadas de pan con queso

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Quinoa	25g	89	3.3	16.8	1.5	30	1.0	0.0
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Queso	20g	75	4.4	0.0	6.2	147	0.0	-
	Total	412	11.3	70.7	8.9	185	1.0	0.0

Almuerzo: Puré de papa + pescado + refresco +arroz

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Papa	160g	139	3.2	35.2	0.0	14	0.0	22.40
Mantequilla	30g	219	0.6	0.0	24.6	0	0.0	0.0
Leche	150ml	119	10.5	15	0.0	-	-	19.50
Sardina	120g	175	24.0	0.0	7.2	49	1.20	-
Aceite	80ml	207	0.0	0.0	80	0.0	0.0	0.0
Arroz	60g	215	4.2	46.2	0.0	4	0.60	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Carambola	120g	28	1.2	7.2	0.0	6	1.20	26.4
Azúcar	30g	115	0.0	29.7	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	1.438	43.7	133.3	136.8	73	4	68.3

Cena: Pescado + 2 panes + infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
sardina	120g	175	24.0	0.0	7.2	49	1.20	-
aceite	80ml	207	0.0	0.0	80	0.0	0.0	0.0
pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
azucar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	630	28	57.4	88.6	57	1.20	0.0

Miércoles:

Desayuno: Tapioca con leche descremada + 2 panes + aceitunas

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Tapioca	25g	32.5	0.5	5.5	0.97	17.7	0.1	0.3
Leche	200ml	158	14	20	0.0	-	-	26
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Aceituna	15g	44	0.3	4.5	3.3	10	1.05	0.0
	Total	482.5	18.4	83.92	5.47	35.7	1.15	26.3

Almuerzo: Cau cau +arroz + refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Mondongo	100g	104	16	0.0	3.0	66	0.0	0.0
Papa	160g	139	3.2	35.2	0.0	14	0.0	22.40
Zanahoria	15g	3	0.1	1.1	0.0	8	0.0	0.45
Arveja	5g	4	0.3	0.9	0.0	1	0.05	1.10
Ají Amarillo	10g	4	0.0	0.8	0.0	3	0.0	6.0
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Cocona	120g	50	0.0	10.8	0.0	19	1.20	4.80
Azúcar	25g	96	0.0	24.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	907	25.2	135.2	28	116	2.05	34.3

Cena: Infusión, pan

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	total	248	4	57.4	1.4	8	0.0	0.0

Jueves:

Desayuno: Cocoa + 2 panes + palta

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Cocoa	10g	40	1.9	4.7	1.7	22	1	1.80
Azucar	20g	77	0.0	19.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Palta	30g	39	0.3	1.5	3.6	9	0.0	1.80
	total	346	5,8	65.12	6.5	31.8	1	3.6

Almuerzo: Saltado de verdura con pollo + arroz +refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Zanahorias	100g	19	-	-	-	51	-	-
Kion	15g	7	0.0	1.9	0.0	2	0.0	0.0
Brócoli	100g	34	2.8	7	0.4	47	0.7	89.2
Cebolla	50g	20	0.5	5.5	0.0	10	0.50	2
Pimiento	50g	14	0.5	2.0	0.5	6	0.0	54
Arveja	150g	53	4.5	10.5	0.0	-	1.50	40.5
Sillao	5ml	2.65	0.4	0.24	0.03	1.65	0.75	0.0
Azúcar	5g	19	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Chuño	30g	114.3	0.09	27.3	0.1	0.6	0.5	0
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Tumbo	150g	33	0.0	7.5	0.0	17	0.0	51
Azúcar	25g	96	0.0	24.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	1037	39.7	153.3	29.11	152.2	5.75	238.7

Cena: Mazamorra + 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Maíz Morado	100g	357	7.3	76.3	3.4	12	8	-
Azúcar	60g	230	0.0	59.4	0.0	0.0	0.0	0.0
Chuño	75g	285.7	0.22	68.2	0.1	2	0.5	0
Limón	30g	8	0.0	2.7	0.0	5	0.0	13.2
Manzana	50g	25	0.0	7.0	0.0	3	0.5	0.5
Piña	50g	17	0.0	4.5	0.0	5	0.0	9.50
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
	Total	1112.7	11.12	257.5	4.7	35	9	23.2

Viernes:

Desayuno: Cebada + 2 panes + pate de pollo

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Cebada	15g	4	0.0	0.8	0.0	2	0.15	0.0
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Pate	30g	150	3.0	0.3	14.7	17	2.10	0.0
	Total	402	6.6	55.02	15.9	27	2.25	0.0

Almuerzo: Macarrones+ res asada + refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
res	100g	105	21.0	0.0	1.0	16	3	0.0
Sillao	5ml	2.65	0.4	0.24	0.03	1.65	0.75	0.0
Salsa De Tomate	5g	1.45	0.65	0.35	0.01	0.65	0.05	0.35
macarrón	100g	371	13	75	1.5	21	1.3	0
Maracuyá	150g	92	0.0	24	0.0	20	4.50	33
Azúcar	30g	114	0.0	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Salsa De Ostión	5g	3.85	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	689.5	35.05	129.5	2.54	59.2	9.6	33.35

Cena: Macarrones revuelto con huevo + infusión

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
macarrón	80g	296.8	10.4	60	1.2	16.8	1.04	0
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Aceite	10g	88	0.0	0.0	10	0.0	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
	Total	462	16.8	63.5	16.9	31.8	2.04	0.0

Sábado:

Desayuno: Infusión + tostada de pan con huevo cocido

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Huevo	50g	78	6.0	-	5.5	15	1.00	-
Total		326	10	57.4	6.9	23	1.00	0.0

Almuerzo: Picante de menudencia + arroz + refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Menudencia	100g	168	17	2.0	9.0	10	5	11
Papa Blanca	100g	87	2	22	0.0	9	0.0	14
Cebolla	30g	12	0.3	3.3	0.0	6	0.30	1.20
Ajos	5g	6	0.3	1.6	0.0	-	0.0	0.60
Aji Amarillo	10g	4	0.0	0.8	0.0	3	0.0	6.0
Mani Tostado	50g	295	13.5	8.0	25.5	24	1.00	0.0
Salsa De Tomate	5g	1.45	0.65	0.35	0.01	0.65	0.05	0.35
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Tumbo	150g	33	0.0	7.5	0.0	17	0.0	51
Azúcar	25g	96	0.0	24.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Papa Amarilla	100g	101	2.0	23	0.0	6	0.0	9.0
Total		1310.4	44.05	145.9	59.5	80.6	7.15	93.1

Cena: Infusión pan

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
total		248	4	57.4	1.4	8	0.0	0.0

Domingo:

Desayuno: Café + 2 panes

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Cafe	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
total		248	4	57.4	1.4	8	0.0	0.0

Almuerzo: Seco de pollo + arroz + refresco

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pollo	100g	119	21.39	0.0	3.08	12	1.00	2.00
Culantro	20g	3	0.6	1.0	0.0	27	0.80	0.80
Zanahoria	100g	19	-	-	-	51	-	-
Arveja	5g	4	0.3	0.9	0.0	1	0.05	1.10
Ají Amarillo	10g	4	0.0	0.8	0.0	3	0.0	6.0
Papa	100g	87	2	22	0.0	9	0.0	14
Arroz	80g	286	5.6	61.6	0.0	5	0.80	0.0
Aceite	25g	221	0.0	0.0	25	0.0	0.0	0.0
Maracuyá	150g	92	0.0	24	0.0	20	4.50	33
Azúcar	30g	114	0.0	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0
	Total	949	29.8	139.4	28.08	123	7.15	56.9

Cena: Infusión pan

Alimento	Peso Neto	Kcal	Proteína	Carbohidratos	Lípidos	Calcio	Hierro	Vtc
Pan	60g	190	3.6	39.12	1.2	8	0.0	0.0
Te	5g	0	0.40	3.57	0.20	0	0.00	0.00
Azúcar	15g	58	0.0	14.8	0.0	0.0	0.0	0.0
	total	248	4	57.4	1.4	8	0.0	0.0