

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO,
GUATEMALA 2017.
TESIS DE GRADO

LUZ MARÍA HERRERA REYES
CARNET 15063-09

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO
DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO,
GUATEMALA 2017.
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD

POR
LUZ MARÍA HERRERA REYES

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE NUTRICIONISTA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DECANO: DR. EDGAR MIGUEL LÓPEZ ÁLVAREZ

SECRETARIA: LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. MARIA GENOVEVA NÚÑEZ SARAVIA DE CALDERÓN

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
LIC. YESICA ARACELY BETHANCOURT ALECIO DE ACEITUNO

TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. SONIA LISETH BARRIOS DE LEÓN
LIC. GLENDY MAYELA TORRES MONZÓN
LIC. LUCILA DALERYS AMÉZQUITA FUNES

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango 19 de mayo de 2018

Licenciadas

Comité de Tesis

Universidad Rafael Landívar

Edificio.

Estimadas Licdas.

Reciban un atento y cordial saludo.

Por este medio me permito hacer de su conocimiento que se ha realizado la revisión correspondiente a la tesis titulada: **“ FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO, GUATEMALA 2017”** de la estudiante LUZ MARÍA HERRERA REYES, carné 1506309 de la Licenciatura en Nutrición.

Por lo que no tengo ningún inconveniente en emitir la presente CONSTANCIA DE APROBACIÓN Y FINALIZACIÓN DE TESIS II (informe final), a fin de que prosiga con los trámites correspondientes para realizar su Defensa Privada de Tesis.

Agradeciendo su atención, me suscribo

Atentamente



Licda. Yesica Bethancourt Alecio

Nutricionista Col. 3346

Asesora de Tesis



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
No. 09980-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante LUZ MARÍA HERRERA REYES, Carnet 15063-09 en la carrera LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 09328-2018 de fecha 12 de junio de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL
SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS,
HUEHUETENANGO, GUATEMALA 2017.

Previo a conferírsele el título de NUTRICIONISTA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 14 días del mes de junio del año 2018.



LIC. WENDY MARIANA ORDOÑEZ LORENTE, SECRETARIA
CIENCIAS DE LA SALUD
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

**A la Universidad Rafael
Landívar, en Especial
a la Facultad de Ciencias
de la Salud:**

Por darme la oportunidad de ser parte de una prestigiosa institución de valores y ser parte de una generación de personas productiva para el país.

**Al Hospital Distrital
de Barillas, Huehuetenango:**

Por abrirme las puertas para llevar a cabo mi trabajo de investigación, y por depositar su confianza en mí.

**A mi Asesora Yesica
Bethancourt Alecio:**

Por su ayuda, apoyo, ejemplo, palabras de aliento y motivación brindada de una u otra forma.

**A Licenciada Sonia Barrios,
Licenciada Mayela Torres,
Licenciada Dalerys Amézquita
y Licenciada Astrid Sánchez:**

Por sus aportes importantes, paciencia y dedicación para ayudarme a culminar esta tesis satisfactoriamente.

Dedicatoria

- A Dios:** Por ser mi guía, mi fortaleza, por darme la vida, los padres, esposo e hija y hermanas que tengo, las bendiciones diarias, la oportunidad de concluir con éxito esta carrera, por su protección y enseñanza en todo tiempo.
- A mis Padres:** César Guillermo Herrera Mérida y Vilma Dinora Reyes de Herrera, por ser gran motivación en mi vida, por su infinito amor incondicional, comprensión, apoyo, paciencia, ejemplo, oraciones en el momento preciso y por enseñarme que nada es imposible al estar agarrada de la mano de Dios. No hay palabras que puedan expresar mi gratitud y amor hacia mis padres.
- A mi Esposo:** José Raúl Rivas López, por todo su apoyo, paciencia, amor sobre todo en los días difíciles, por celebrar los éxitos, por alentarme todos los días y tener la palabra de aliento en el momento justo, por compartir esta etapa, por ser mi mejor amigo, mi gran amor y darme mi mayor felicidad (María Victoria).
- A mi Hija:** María Victoria Rivas Herrera, por haberme acompañado y sido mi mayor motivación en realizar y concluir mi tesis, por ser el nuevo amor de mi vida y ser mi fortaleza diaria para seguir adelante.
- A mis Hermanas:** Lourdes Herrera, Dinora Herrera, Nancy Herrera y Daniela Herrera, por llenar mi vida de amor, por la manera tan única y particular de motivación, por ser grandes

ejemplos de superación, alentarme a luchar por mis sueños, apoyarme en todo momento y sobre todo por ser un gran orgullo para mí.

A mis Suegros:

Raúl Humberto Rivas y Eneida María López de Rivas, por el apoyo que me brindaron en todo momento cuando lo necesité y por compartir este éxito con mi familia.

A mi Familia

en General:

Por abrirme las puertas de su hogar con tanto amor, por compartir conmigo cada acierto, orar en cada prueba y apoyarme en todo momento.

A mis Amigas:

Beberlyn Ávila, Lorena González, María Teresa Orozco, Yesenia López, Paola Ovalle, Andrea María Solís, Erika Gramajo, Kandy Castillo, Ana Margarita Galindo, amigas que tuve la dicha de elegir, que con su amistad tan sincera y especial, me han acompañado a lo largo de la vida en los buenos y malos momentos y me ayudaron a perseverar en el alcance de esta meta.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
III. JUSTIFICACIÓN.....	5
IV. ANTECEDENTES.....	6
V. MARCO TÉORICO.....	11
5.1 Alimentación.....	11
5.2 Servicio de Alimentación.....	12
5.2 Sistemas administrativos de un Servicio de Alimentación.....	17
5.4 Validación técnica.....	37
5.5 Hospital de segundo nivel de atención o distrital.....	38
VI. OBJETIVOS.....	40
6.1 Objetivo General.....	40
6.2 Objetivos Específicos.....	40
VII. MATERIALES Y MÉTODOS.....	41
7.1 Tipo de estudio.....	41
7.2 Sujeto de estudio y Unidad de Análisis.....	41
7.3 Población.....	41
7.4 Muestra.....	41
7.5 Variables.....	43
VIII. PROCEDIMIENTO.....	45
8.1 Obtención del aval institucional.....	45
8.2 Preparación y prueba técnica de instrumento	45
8.3 Identificación de los participantes y obtención del consentimiento informado	46
8.4 Pasos para la recolección de datos	46

IX.	PLAN DE ANÁLISIS.....	50
9.1	Descripción del proceso de digitación	50
9.2	Análisis de datos.....	50
9.3	Métodos estadísticos.....	54
X.	ALCANCES Y LÍMITES.....	55
XI.	ASPECTOS ÉTICOS.....	56
XII.	RESULTADOS.....	57
XIII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	82
XIV.	CONCLUSIONES.....	89
XV.	RECOMENDACIONES.....	91
XVI.	BIBLIOGRAFÍA.....	92
XVII.	ANEXOS.....	95
	Anexo 1 Aval institucional.....	95
	Anexo 2 Consentimiento informado.....	96
	Anexo 3 Instrumento para el funcionamiento del servicio de alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.....	98
	Anexo 4 Instrumento para la propuesta del sistema de planificación del menú para el servicio de alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.....	123
	Anexo 5 Instrumento para la validación.....	124
	Anexo 6 Constancia de revisión de instrumentos.....	133
	Anexo 7 Rol de turnos del servicio de alimentación.....	135
	Anexo 8 Formato del menú que utiliza el servicio de alimentación.....	136
	Anexo 9 Listado de ingredientes.....	137
	Anexo 10 Solicitud de compras.....	139
	Anexo 11 Formato para solicitar y recibir alimentos.....	142
	Anexo 12 Información técnica de la propuesta del sistema de planificación de menú.....	143
	Anexo 13: Propuesta operativa del sistema de planificación del menú.....	154

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal el diseño de la propuesta del Sistema de Planificación de Menú para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, en donde se evaluó el funcionamiento actual del Servicio de Alimentación. Este estudio tiene un enfoque observacional descriptivo; para ello se realizó una entrevista a la persona encargada del servicio, ecónoma y gerente financiero, a través de la cual se determinó la organización, los sistemas administrativos y el recurso económico del Servicio de Alimentación.

Los datos para elaborar el diseño de la propuesta del sistema de planificación de menú se obtuvieron de la información que se recolectó del diagnóstico, se logró determinar que la dieta aporta en promedio 1,200 kcal/día y proponiendo un ciclo de menú que aporta 1,780 Kcal/día para la dieta libre, hiposódica, blanda y de 1,500 Kcal/día para la dieta de diabético.

El ciclo de menú propone 5 tiempos: desayuno, dos refacciones, almuerzo y cena. Se estandarizaron las recetas, de la dieta libre se desarrollaron las dietas terapéuticas.

El diseño de la propuesta del sistema de planificación de menú es una herramienta que permite mejorar el servicio prestado a los pacientes hospitalizados, ya que se elaboró un ciclo de menú de 21 días que cubre las necesidades energéticas de la población. Además pretende brindar una alimentación suficiente, completa, equilibrada y variada para garantizar el mantenimiento del estado nutricional y a la vez ayudar al tratamiento médico y una pronta recuperación del paciente.

I. INTRODUCCIÓN

EL Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango es una institución que ha tenido un largo desarrollo histórico, ha cambiado a través de los tiempos, hasta llegar a convertirse en la principal institución de los servicios de salud en el municipio de Santa Cruz Barillas, Huehuetenango. Tiene como principal objetivo brindar atención especializada a los pacientes que presentan diversos tipos de patologías. Dicha entidad pública, presta atención a los pacientes que son referidos por Centros de Salud, Puestos de Salud, Centro de Atención Permanente o de médicos particulares para su diagnóstico y tratamiento.

La alimentación de los pacientes es uno de los servicios que presta dicho hospital, la cual es fundamental en la recuperación de los mismos que se encuentran ingresados en este centro asistencial, ya que en cualquier tipo de enfermedad las necesidades nutricionales se encuentran aumentadas por lo que la alimentación se vuelve primordial para que el tratamiento médico tenga mejores resultados. Lo mencionado anteriormente se logra por medio de la adaptación del menú a las necesidades nutricionales de los pacientes, lo que permitirá garantizar un estado nutricional adecuado.

El Servicio de Alimentación es el responsable de preparar y servir dichos alimentos para los pacientes que se encuentran ingresados en este hospital y al personal que tenga derecho a recibirlos. Es importante que el Servicio de Alimentación cuente con sistemas estructurados adecuadamente, siendo uno de los más importantes el Sistema de Planificación de Menú, lo que permitirá que los pacientes reciban una dieta suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

La presente investigación estableció el funcionamiento actual del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango para posteriormente diseñar la propuesta de Planificación de Menú para el Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, con el fin de mejorar los procesos

que se llevan a cabo sin olvidar el objetivo principal, cubrir las necesidades nutricionales de los mismos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El término nutrición, según la Organización Mundial de la Salud, se define como la ingesta de alimentos en relación a las necesidades dietéticas del organismo, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentando la vulnerabilidad a las enfermedades y alterando el desarrollo físico y mental. Por lo que una alimentación adecuada en pacientes hospitalizados es importante para contribuir con su tratamiento médico, ya que influye en una mejor evolución y pronta recuperación. (1) Además para la planificación del tipo de alimentación que se brinda es importante tomar en cuenta los requerimientos de la población atendida y que esta sea adecuada, suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua, según los principios de la dietética. (2)

Para llegar a cumplir los objetivos descritos anteriormente es fundamental tomar en cuenta la organización interna del Servicio de Alimentación en los hospitales, la cual varía según en el número de camas, número de raciones servidas, tipo de atención brindada y principalmente el tipo y total de población que se atiende. Todas estas características influyen al momento de realizar la planificación del menú.

El Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, no cuenta con los sistemas administrativos necesarios para garantizar su adecuado funcionamiento, en especial el Sistema de Planificación de Menú elaborando las preparaciones de acuerdo a la experiencia del personal que se encuentra a cargo, sin tomar en cuenta todos los aspectos y objetivos necesarios para la elaboración de un ciclo de menú.

En consecuencia, se asume que la alimentación brindada a los pacientes de dicho hospital no cubre las necesidades nutricionales de los mismos, por lo que esto llega afectar el estado nutricional de los pacientes. Lo que resalta la importancia de contar con un ciclo de menú estructurado adecuadamente.

Con ello se ve la necesidad de sistematizar la planificación de menú dentro del Servicio de Alimentación, para lo cual surgió la siguiente interrogante:

¿Cuál es el funcionamiento del Servicio de Alimentación y los aspectos que debe contener la propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango?

III. JUSTIFICACIÓN

Se puede definir que la alimentación no solo significa ingestión de alimentos, también está implicada la forma de planificar y preparar los alimentos para hacerlos comestibles y para que mantengan la salud del individuo; por otro lado la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Por lo que estos dos componentes son fundamentales para mantener el estado nutricional de los individuos y para la recuperación de los que presentan alguna patología para el adecuado funcionamiento del organismo.

De allí la importancia que un hospital cuente con un Servicio de Alimentación sistematizado u organizado para poder brindar una alimentación adecuada que cubra los requerimientos nutricionales de los pacientes, ya que según la OMS se puede definir que un hospital es una parte integrante de una organización médica y social, cuya misión es proporcionar a la población asistencia médica y sanitaria tanto curativa como preventiva. (1)

El Servicio de Alimentación debe estar estructurado por sistemas para un buen funcionamiento por lo que el principal sistema es el de Planificación de Menú ya que es importante que cuente con un ciclo de menú este ayuda a mantener el estado nutricional de los pacientes atendidos en dicho hospital, por lo que debe ser adecuado y eficiente para ayudar al tratamiento médico y a la vez reduzcan la estancia hospitalaria de los mismos.

La presente investigación pretendió identificar el funcionamiento actual del Servicio de Alimentación y a la vez diseñar la propuesta del sistema de planificación de menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango para el beneficio de los pacientes.

IV. ANTECEDENTES

Con relación al tema de investigación se presentan los siguientes antecedentes:

En una investigación realizada en Guatemala en el año 2012, tuvo como objetivo diseñar y elaborar la Norma Técnica de Calidad para Servicios de Alimentación y Nutrición Hospitalarios, la cual pretendía proporcionar una herramienta útil para los Hospitales en Guatemala y para todas las instituciones que se dedican a prestar Servicios de Alimentación que tienen la responsabilidad social de suministrar bienes y servicios que contribuyan al buen estado nutricional, satisfacción y seguridad de los usuarios. El estudio fue de tipo transversal, se dividió en seis secciones que son organización, recursos físicos e instalaciones, atención alimentaria nutricional, recurso humano, aseguramiento de la calidad y bases para la adquisición de recursos. Se elaboró un instrumento para la recolección de datos por medio del diagnóstico para poder diseñar la Norma Técnica y se desarrolló de acuerdo a las necesidades actuales del país y se considera aplicable a los Servicios de Alimentación y Nutrición de todos los centros asistenciales. (2)

Por otro lado, un estudio descriptivo de tipo transversal, realizado en el hogar temporal para pacientes ambulatorios con cáncer. Tuvo como objetivo la planificación del Servicio de Alimentación del “Hogar Abrazo de Amor”. En dicho estudio se realizó el diagnóstico institucional en donde se conoció la situación del mismo llegando a elaborar el manual de las funciones del Servicio de Alimentación en donde se tomaron en cuenta los principales sistemas que son: planificación del menú, compras, recepción, almacenamiento, preparación y distribución de alimentos y sistema de limpieza y desinfección. Los resultados que se obtuvieron fueron de acuerdo a las deficiencias encontradas durante dicho diagnóstico. También se determinó que el personal que labora en el servicio, no había sido capacitado. Ya realizado el manual con todos los sistemas, este se socializó y se capacitó al personal administrativo y técnico del hogar para conocer los sistemas y saber cómo utilizar el manual elaborado. Respecto al manual de funcionamiento, este fue

realizado con el fin de que los sistemas creados se realizaran de la forma establecida. (3)

Un estudio realizado en el año 2013 en Madrid dicho estudio, tuvo como objetivo estudiar el funcionamiento de un Servicio de Alimentación Hospitalario con el fin de tener un conocimiento detallado de todas las etapas del proceso administrativo: abastecimiento, elaboración y distribución de la comida, además de evaluar el papel del Nutricionista en el funcionamiento de dicho servicio. La información se obtuvo mediante visitas al servicio en donde se tomó en cuenta la relación a los recursos humanos, la calidad y cantidad del equipo, recurso económico. Entre los resultados que se obtuvieron fueron que el Servicio de Alimentación del Hospital estudiado brinda a los pacientes los cuatro tiempos de comida (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y algunas comidas fuera del horario habitual. Cuenta con un libro de dietas donde se puede encontrar 27 dietas diferentes y un plan de menú de 21 días, ambos documentos han sido elaborados por la coordinadora del servicio, aprobados por el jefe de zona y posteriormente por la dirección médica y de enfermería del hospital. Para la realización del menú la nutricionista trató de adecuarse a los gustos y hábitos de los usuarios. El libro de dietas se colocó a total disposición del personal de cocina por si pudieran surgir dudas con alguna dieta, también se dispuso de un manual de higiene alimentaria elaborado por el servicio de calidad del catering. Entre las conclusiones que se llegó, que el funcionamiento del Servicio de Alimentación es correcto ya que se encontraron leves deficiencias. (4)

En otra investigación realizada en el año 2015, la cual fue de tipo descriptivo de corte transversal. Fue desarrollada en 5 etapas, la primera fue la realización del diagnóstico del Servicio de Alimentación para determinar la situación actual del Servicio de alimentación, seguido por la que realizaron dos grupos focales de ocho personas para determinar las necesidades del personal, los resultados que se encontraron fue la falta de equipo, mala calidad de insumos y la falta de ellos. La tercera etapa consistió en la determinación de las funciones del personal del Servicio de Alimentación del Hospital Nacional de Jutiapa, para ella se utilizó el método de

observación directa al personal. Posteriormente en la cuarta etapa se hizo la propuesta de funcionamiento, en la cual se elaboró un manual en donde se incorporaron los sistemas de ciclo de menú, compras, recepción de productos, almacenamiento de alimentos, solicitud de dietas, distribución de alimentos, programa de limpieza, descripción de puestos del personal, evaluación del desempeño, educación y capacitación, y rol de turnos. La etapa final, consistió en la revisión y discusión de la propuesta elaborada, por medio de reuniones con las autoridades correspondientes y así poder realizar las modificaciones necesarias a la misma y por último se socializó para su futura implementación. (5)

Por otro lado, se realizó una investigación, en donde se planteó como objetivo, elaborar una propuesta de planificación y funcionamiento para el Servicio de Alimentación en la Unidad Nacional de Oncología Pediátrica. Esta fue una investigación de tipo observacional-descriptivo de corte transversal, la cual se llevó a cabo en 5 etapas entre ellas el diagnóstico, la descripción de procesos actuales, la elaboración del manual para el Servicio de Alimentación incluyendo los siguientes capítulos: organización, recursos humanos, planificación alimentaria nutricional, procesos, calidad e inocuidad alimentaria, instalaciones y recursos físicos y sistema de registro, la validación del manual del Servicio de Alimentación se evaluó la comprensión y aplicación del contenido, por medio de una validación técnica y operativa por lo que se evaluaron los capítulos y finalmente la etapa de socialización, en donde se elaboró la base de datos de dicha investigación. Finalmente, la conclusión del estudio es que el Servicio de Alimentación no satisface las condiciones necesarias de organización, recursos humanos, planificación alimentaria nutricional, procesos, calidad e inocuidad alimentaria, instalaciones y recursos físicos adecuados y un sistema de registro para un mejor funcionamiento. Por ello entre las recomendaciones que se dieron esta gestionar en base a la propuesta presentada la elaboración de un plan de capacitación anual sobre temas de nutrición y control de calidad para reforzar las normas establecidas en dicho manual, incluyendo listado de temas, cronograma y tipos de metodología a utilizar en las actividades; con la finalidad de mejorar el desempeño del personal que labora en el Servicio de

Alimentación y mejorar el funcionamiento actual y revisar y analizar anualmente el Manual del Servicio de Alimentación de Unidad Nacional de Oncología Pediátrica – UNOP, para actualizarlo y continuar adaptándose a las necesidades dinámicas de la población atendida. (6)

En esta misma línea, otro estudio en Guatemala, se basó principalmente en establecer una propuesta de organización de la atención nutricional que se brinda a los adultos mayores en el Asilo de Amparo de San José Huehuetenango. La elaboración de la propuesta se basó en tres etapas, conocer la situación actual del Asilo, y priorización de problemas, se llevó a cabo por medio de entrevistas, observación directa y análisis de FODA, luego se elaboró la propuesta de la organización de la atención nutricional, la primera parte de la propuesta fue el manual de la organización que incluyó Misión, visión, y objetivos, El segundo componente el Protocolo de Atención Nutricional; en él se detallan objetivos específicos, personal responsable e instrumentos para el control nutricional del adulto mayor allí atendido. El tercer componente es la propuesta de Patrón de menú, en donde se detalla el tiempo de comida, las preparaciones principales y el tamaño de la porción a servir con la cual se podrá elaborar el menú para los diferentes tiempos de comida sin llegar a un desequilibrio nutricional para la dieta del adulto mayor, contribuyendo así a mantener o recuperar la salud y bienestar físico de los beneficiarios de dicha institución. (7)

En otra investigación, se elaboró un ciclo de menú y se estandarizó el recetario para pacientes con Enfermedad Celíaca y se validó el instrumento. En dicha investigación se planteó como objetivo un ciclo de menú libre de gluten de cuatro semanas con las respectivas preparaciones para pacientes adultos con enfermedad celíaca que asisten a clínicas privadas de gastroenterología y nutrición en la ciudad de Guatemala. Fue una investigación cualitativa, descriptiva, transversal, se utilizó una muestra de 28 pacientes diagnosticados de enfermedad celíaca; Se realizó un ciclo de menú de 1800 kcal y 2100 kcal, con una extensión de cuatro semanas y cinco tiempos de comida para pacientes celíacos. Se elaboró un recetario de

preparaciones libres de gluten incluidas en el ciclo de menú con siete secciones diferentes. Para realizar la validación se solicitó a diez participantes, cinco nutricionista y cinco amas de casa para que apoyaran a la validación del recetario con el fin de verificar que este cumpliera con las especificaciones necesarias y fuera comprensible para los usuarios, para ello se aplicó un formulario y los resultados fueron tabulados, analizados y se consideró realizar las modificaciones importantes que fueron indicadas por los participantes y como conclusión fue una herramienta útil del ciclo de menús en las que las preparaciones alimentarias incluidas estaban elaboradas garantizando la exclusión completa del agente ofensor. Lo que proporcionó al paciente celiaco, una dieta más variada, nutricionalmente equilibrada y logró una mayor adherencia al tratamiento. Es por ello que la realización de este estudio fue relevante, ya que contribuyó a proporcionar un instrumento a estos sujetos para que tengan una guía en la selección y preparación de los alimentos sin gluten. (8)

En la investigación titulada “Manual de funcionamiento del Servicio de Alimentación del Centro Médico Militar”, elaborada en Guatemala, tuvo como objetivo realizar un diagnóstico basado en la revisión de documentos, observación directa de cada una de las operaciones rutinarias del servicio y entrevista con el personal responsable del funcionamiento, la información obtenida se analizó y se determinaron los problemas existentes. Se definieron los siguientes sistemas Planificación de Menús, Solicitud de Dietas, Preparación de Alimentos, Distribución de Alimentos a Pacientes, Distribución de Alimentos a Personal, Control y Supervisión de la Sección de Alimentación. La definición de cada uno de los sistemas incluye los siguientes aspectos: objetivos, descripción, calendario, personal responsable, instrumentos, normas específicas y normas de procedimiento. Esta investigación fue desarrollada hace varios años en nuestro país, pero se considera de suma importancia ya que este Servicio de Alimentación, es considerado como uno de los más completos del país y dichos documentos al igual que los mencionados anteriormente sirven de base para cualquier investigación relacionada con el Servicio de Alimentación hospitalario en Guatemala. (9)

V. MARCO TEÓRICO

5.1 Alimentación

Es un proceso voluntario y consciente por el cual el ser humano se proporciona productos aptos para el consumo; en este proceso influyen componentes geográficos, económicos, sociales, culturales y psicológicos. (10)

La alimentación en centros hospitalarios tiene dos finalidades primordiales: cubrir las necesidades nutricionales de los pacientes en sus diferentes patologías incluso en algunas de ellas es la única o principal terapia y velar por la salubridad de los alimentos. (13)

5.1.1 Leyes de la alimentación

Se describen las leyes de la alimentación que tienen su origen en los doctores Pedro Escudero y José Quintín Olascoaga, pioneros de la Dietología, quienes observaron un gran vacío con respecto a la legislación de tipo nutrimental, basándose en sus experiencias profesionales redactaron y publicaron las leyes de la alimentación. Estas normas continúan vigentes y de forma oficial se presentan en la mayoría de los productos alimentarios como elementos de una dieta adecuada. A continuación, se describe cada una de las leyes de la alimentación.

- a. Primera Ley: La alimentación debe ser suficiente tomando en cuenta la etapa de la vida de cada individuo.
- b. Segunda ley: La alimentación debe ser completa los nutrientes deben proporcionar equitativamente carbohidratos, proteínas y grasas.
- c. Tercera ley: La alimentación debe ser equilibrada, en donde el 50% de los nutrientes lo debe proporcionar los carbohidratos, 15% por las proteínas y 35% las grasas.
- d. Cuarta ley: La alimentación debe ser variada, el individuo debe consumir todo tipo de alimentos y bebidas no alcohólicas.

- e. Quinta ley: La alimentación debe ser inocua, esta ley está sustentada no sólo desde el punto de vista nutrimental, sino que también está fundamentada por la ley de salud, y debe observarse de forma muy escrita, ya que la omisión o descuido, en el hogar y en la industria, tiene graves repercusiones en la salud de los individuos y las comunidades. (10)

5.2 Servicio de Alimentación

5.2.1 Definición

Un Servicio de Alimentación es una organización que dentro de un establecimiento o institución prepara y sirve alimentos a las personas, sanas y/o enfermas, que lo solicitan. (10,12)

Un Servicio de Alimentación Hospitalaria se ocupa de elaborar y distribuir comidas y dietas, en aquellos centros donde se encuentran enfermos ingresados para ser diagnosticados y/o recibir tratamiento. La alimentación forma parte de las atenciones que el enfermo recibe durante la estancia en el hospital, no sólo desde el punto de vista hostelero sino también médico, y en muchas ocasiones, la dieta constituye parte del tratamiento de la patología que motiva el ingreso, de patologías previas o de complicaciones acontecidas durante el tratamiento de las primeras. (13)

5.2.2 Objetivos

- a. Proporcionar una adecuada alimentación mediante la aplicación tecnológica en cada proceso por el que pasa la materia prima.
- b. Administrar con eficiencia los recursos que implica un correcto Servicio de Alimentación, tomando en cuenta los factores nutrimentales, económicos y sociales.

5.2.3 Funciones

Un Servicio de Alimentación requiere de varias funciones de origen técnico y administrativo. Entre las funciones de origen técnico se encuentran las dietéticas que

se refieren a todos los cálculos necesarios en cuanto a la alimentación, para adaptarlas a las necesidades nutricionales y alimentarias de los comensales, las funciones de tipo administrativas, se orientan principalmente al personal, para que cumpla las funciones propuestas mediante planificación, organización, dirección, integración, control y evaluación.

Para realizar estas funciones deben llevarse a cabo una serie de actividades, como:

- a. Planeación, preparación y distribución de las minutas
- b. Organización, integración y dirección de los recursos
- c. Control y evaluación de la calidad del servicio (10)

5.2.4 Tipos de Servicios

a) Servicio empírico: Se basa en las preparaciones de origen experimental. No lleva control de pesas ni medidas. Este tipo de servicio es ejercida por todo tipo de personas que guste preparar alimentos. Por lo general se aplica en el hogar, comercios ambulantes, cafeterías y locales sin control oficial en relación a costos son muy bajos y el control sanitario puede ser deficiente y con un alto riesgo.

b) Servicio comercial: Tiene como objetivo el aspecto mercantil. Es ejercida por profesionales o personal capacitado, se busca resaltar el aspecto gastronómico, utilizando técnicas de cortes y preparaciones, pero no se toma en cuenta el aspecto nutricional ni las cantidades recomendadas por los especialistas, solo las que están previamente establecidas como raciones comerciales. Los lugares en donde se utiliza este tipo de sistema es en los internados, centros de reclusión, restaurantes de nivel medio y empresas privadas.

c) Servicio técnico: se distingue por la combinación del arte culinario, la gastronomía y la tecnología dietética. Es ejercida por profesionales en las áreas de salud o por jefes de cocina. Con este tipo de servicio se busca proporcionar una adecuada alimentación, resaltando los aspectos gastronómicos y el aporte nutricional. En donde se aplican técnicas desde el abastecimiento, recepción, preparación y hasta la

distribución del comensal, los costos dependen del presupuesto, cuenta con planes y programas para la operación correcta de los recursos, mantiene estrictos controles de insumos y de sanidad. Se utiliza en hospitales, asilos, entre otros. (10)

5.2.5 Organización del Servicio de Alimentación

Es una de las fases del proceso administrativo y tiene como principal función la planificación y estructuración de como se relacionan e interactúan los distintos recursos dentro del Servicio de Alimentación. Esto abarca la ubicación estructural del área y personal, sus funciones y responsabilidades. Gráficamente, la organización se representa mediante diagramas, como los organigramas y diagramas de flujo. (10)

a) Recurso Humano

El personal es fundamental en el marco de una organización, el trabajo de las personas supone el más valioso de sus recursos, y a menudo se convierte en la clave para conseguir la diferenciación.

La función principal de la política de personal consiste en hacer a las personas capaces de eficacia conjunta, logrando desarrollar la empresa y cada uno de sus miembros a medida que caminan las necesidades y las oportunidades.(15)

b) Recurso financiero

Es la cantidad de dinero disponible que puede ser gastado en el Servicio de Alimentación. Este es el factor más importante para la planificación del menú pues debe mantenerse el costo estipulado. (13)

c) Oferta y demanda

Es el número de comensales que se atiende en un hospital tomando en cuenta el número de raciones que preparan y los tiempos de comida que brindan tanto a los pacientes como al personal autorizado.

d) Recurso físico

Dentro de la planeación de los Servicios de Alimentación obedece la necesidad de conocer como y por qué debe estar ubicados las áreas físicas, las instalaciones y el mobiliario, es fundamental para el procesamiento de los alimentos se realice con alto grado de eficiencia, optimando todo los recursos disponibles. (10)

1. Planta física

- Instalaciones

Es importante conocer las instalaciones del Servicio de Alimentación las de mayor relevancia son las operaciones sanitarias, área de servicio y equipo. Respecto a la ubicación, dentro del contexto de la institución, el Servicio de Alimentación debe estar en un lugar accesible y estratégico, ya que tiene interacciones externas, con los proveedores e interna, con los usuarios.

- Acabados

Por las características propias del servicio, la higiene y la humedad son frecuentes, es imperativo el uso de materiales que sean resistentes (de larga duración) y de agradable presentación. (10)

2. Catálogos

Es importante describir los artículos, materiales e insumos que se requieren para el desarrollo adecuado de los procesos en la preparación de los alimentos.

Los catálogos más usuales son los siguientes:

- a) Catálogo de mobiliario y equipo: El objetivo es definir las necesidades de equipo y mobiliario con base en la productividad. En este catálogo se describen los artículos en sus dimensiones y capacidades. Así como las características para su instalación dentro del área que lo requiere.
- b) Catálogo de utensilios: el objetivo es el cálculo de las cantidades con base en la productividad y las necesidades reales del servicio, así como evaluar los volúmenes para reposición o circulación permanente. Los utensilios están

identificados por las áreas que los necesitan almacén, preparación previa, cocción y aderezo, distribución, dirección y aseo.

- c) Catálogo de ingredientes: tiene como objetivo el normar las cantidades mínimas de alimentos necesarios para la elaboración de platillos que cubran los requerimientos nutricional del comensal en condiciones normales y acorde a las normas de cocina técnica y a las características individuales de la cocina.
- d) Catálogo de alimentos: De todos los catálogos éste es de suma importancia, ya que sienta las bases para la adquisición y abastecimiento de los víveres que se consumen en el servicio. Su objetivo es garantizar una adecuada selección de alimentos de acuerdo con las necesidades planteadas y autorizadas.
- e) Catálogo de menús: la planificación alimentaria nutricional permite realizar la planeación, ejecución oportuna y adecuada, para ello cuenta con el catálogo de menú, se denomina formulario dietético. El contenido se basa en el catálogo de alimentos e ingredientes, es posible el diseño de menús respetando los conceptos de la dietología. El objetivo de este documento es el contar con un instrumento técnico permanente que permita ir incorporando en su contenido todo tipo de preparaciones y que, finalmente, se armonicen, de tal forma que se puedan estructurar infinidad de platillos.

Este catálogo se integra con cuatro módulos básicos:

- Cuadro dietosintético: contiene el cálculo del requerimiento nutricional para una persona adulta, según las recomendaciones dietéticas diarias del INCAP. (14)
- Raciones y volúmenes: que conforman un régimen nutricional para un adulto en 24 horas, acorde al cálculo nutricional se debe mantener un balance equitativo entre el número de comidas o servicios a suministrar dentro del ciclo de menu.
- Distribución para su consumo: en este módulo se distribuyen las raciones volúmenes del cálculo anterior, de acuerdo con el número de comidas o servicio que se suministran, (desayuno, comida y cena).
- Diseño del platillo: con toda la información anterior se procede a diseñar las preparaciones o los platillos que van integrar el menú. Por lo general se diseñan menús para ciclos de 15 a 30 días, los cuales se reciclan periódicamente. (10)

5.3 Sistemas administrativos de un Servicio de Alimentación

Sistema se trata de un conjunto de partes, elementos o subsistemas interdependientes, que están interrelacionados entre sí para lograr uno o más objetivos. (11)

Para la organización de un Servicio de Alimentación se adecuan diferentes sistemas en los que se enfocan al funcionamiento del servicio a continuación se dan a conocer cada uno de ellos. (10)

5.3.1 Sistema planificación de menú

a) Historia

Comprender la evolución que ha tenido la alimentación ayudará a establecer su relación con el surgimiento de los Servicios de Alimentación y la planificación de menús para colectividades.

La historia de la alimentación revela la necesidad del hombre de alimentarse desde su existencia, es algo inherente a su naturaleza. En sus orígenes el hombre debía buscar sus alimentos en pequeños grupos o de manera individual. Y tuvo que transcurrir mucho tiempo para que se conformaran las ciudades y el hombre comenzara a vivir, trabajar y alimentarse en grupos grandes.

b) Definición

Es un conjunto de preparaciones que constituyen una comida. Se define la palabra menú en tres significados: conjunto de platos que constituyen una comida, carta del día donde se relacionan las comidas, postres, bebidas y por último comida de precio fijo que ofrecen hoteles y restaurantes, con posibilidad limitada de elección. (13)

c) Características que debe tener un menú:

- Que sean variados.
- Que sean apetecibles.
- Que se ajusten al presupuesto.

- Que los platos se realicen siguiendo las indicaciones de las fichas de fabricación dietética, las condiciones técnicas.
- Que atiendan a la vez las necesidades dietéticas.
- Que tengan en cuenta los hábitos alimentarios de los comensales.
- Que la combinación de los platos sea armoniosa: color, olor y sabor.
- Que se confeccionen con los productos adecuados.
- Que se realicen con las técnicas previstas.
- Que se respeten los tiempos y temperaturas en la producción.
- Que las presentaciones favorezcan la apetitividad.
- Que se sirva en el momento previsto.
- Que al momento de entregar la comida al comensal conserve todas las condiciones de temperatura, textura y presentación apropiadas. (15)

d) Objetivos del menú

Con relación al menú se debe tener en cuenta los diferentes objetivos para cumplir con las necesidades nutricionales del comensal. Cumplir con los requerimientos de las prescripciones terapéuticas de alimentación (modificaciones en consistencia o contenido de nutrientes) y mantener el gasto de alimentos dentro del presupuesto establecido para el funcionamiento del servicio.

e) Clasificación del menú

Es importante conocer que existen diversas formas de clasificar los diferentes tipos de menús, algunos toman en consideración aspectos como el lugar donde se usará el menú, duración, grado de elección, estructura, tipo de servicio y población a la que va dirigido. (13)

Tabla 1
Clasificación general de menú

Tipo de menú	Característica principal	Dónde se usa
Menú Comercial	Promueve las ventas a través de la descripción de sus platos en la carta y los alimentos que lo componen son ofrecidos enfatizados más la naturaleza de la ocasión que el alimento mismo.	Servicio de alimentación comerciales como restaurantes.
Menú Institucional o no comercial	Para poblaciones que consumen uno o más tiempos de comida en el Servicio de Alimentación. Deberían ser nutricionalmente adecuados y cubrir los requerimientos diarios de la población, requiere gran variedad en las preparaciones.	Hospitales, asilos, cárceles. orfanatos, ejército, comedores industriales, colegios, etc.

Fuente: Manual para la Planificación de Menús Institucional ,2012 (13)

Tabla 2
Clasificación de los distintos tipos de menús para Hospitales

Criterios de clasificación	Tipo de menú	Características principales	Dónde se usa
Según el tipo de dieta	Dieta normal	Dieta para personas que no tienen restricciones	Hospitales, asilos, hospicios y otros.
	Dietas especiales o terapéuticas	Menú con preparaciones modificadas en contenido de nutrientes o consistencia.	Hospitales, asilos, hospicios y otros.

Fuente: Manual para la Planificación de Menús Institucional, 2012 (13)

f) Planificación del menú

Determinar las preparaciones que se servirán por tiempo de comida, describiendo cómo se preparan, en qué tiempo de comida y en qué cantidad. Debe ser planeado por una persona con conocimiento y experiencia sobre el proceso, requiere de tiempo y dedicación, se involucra los distintos factores que intervienen en las operaciones de un Servicio de Alimentación (recursos humanos, físicos, materiales y financieros).

El tipo de menú varía de institución a institución pero existe una serie de factores que lo determinan y que son universales para todos los servicios.

- La estructura de la organización del Servicio de Alimentación, tipo y capacidad del equipo, así como tamaño del almacenamiento.
- La cantidad, capacidad y tipo de personal y los horarios de trabajo.
- El presupuesto disponible para el servicio de alimentación y distribución del mismo.
- Características de los alimentos y métodos de preparación, combinaciones de preparaciones según sus características sensoriales (textura, olor, color, sabor, forma y consistencia). (13)

g) Determinar las características de los comensales

Las características de la población que debe tomarse en cuenta son: edad, sexo, peso y talla esta información tiene como objetivo adaptar la dieta a las necesidades de los comensales.

h) Determinar el número de comensales

Debe conocerse para cada tiempo de comida el número exacto o apropiado de individuos a los cuales se les brindará alimentación.

i) Requerimientos nutricionales

El cálculo de los requerimientos nutricionales de la población, se deben de realizar utilizando tablas formulas por organizaciones internacionales reconocidas. La necesidad de energía, corresponde a la necesidad de alimentos necesarios para equilibrar un gasto energético que permita mantener un tamaño y composición corporal, y un nivel de actividad física necesaria y deseable.

Los rangos recomendados para una población de adultos son: Carbohidratos entre 45–65%, Proteínas entre 25-35%, Grasas entre 10-30%. (13)

j) Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP

Representa el promedio de las necesidades de energía para cierto número de días y la ingesta recomendada de energía es la cantidad que en promedio debería ser ingerida diariamente durante cierto número de días, con el fin de mantener el equilibrio energético. Se toma en cuenta edad, sexo. (14)

Para calcular el valor calórico que deberá tener el menú se pueden usar el siguiente método.

- Promedio aritmético

El cálculo de los requerimientos de un grupo de población puede hacerse a partir del promedio aritmético simple de los requerimientos dietéticos diarios de los grupos de personas a quienes se les proporcionará alimentación.

k) Porcentaje de adecuación de gasto energético en reposo (REE)

REE está estrechamente relacionado con las medidas de la masa corporal magra. En individuos de edad, sexo, las diferencias en la masa corporal magra representan aproximadamente el 80% de la varianza en el REE medido. Las diferencias en la masa corporal magra también explican la mayor parte de la diferencia observada en REE entre hombres y mujeres.

REE se estima comúnmente mediante el uso de cualquiera de varias ecuaciones derivadas empíricamente. Estos valores calculados no son completamente precisos para las personas, pero pueden servir como una guía para la planificación dietética.

Es aceptable brindar un requerimiento menor o mayor del 20% en la dieta de los pacientes del requerimiento energético total. (25)

l) Tipo de menú

El tipo de menú que se usa en un Servicio de Alimentación institucional, depende del comensal, el tipo de servicio, el presupuesto y las políticas del hospital. Existen dos tipos de menú.

- Menús impuestos: son utilizados porque los pacientes no pueden seleccionar sus alimentos adecuadamente.
- Menús selectivos: los pacientes pueden escoger qué es lo que desean comer, lo que causa que la cantidad de desperdicios disminuyan y así los costos.

m) Patrón de menú

Este tipo de patrón incluye información relacionada con el conjunto de tiempos de comida que ofrece el Servicio de Alimentación, grupos de alimentación que se incluyen en cada tiempo de comida, preparaciones de alimentos de cada grupo y algunas preparaciones que no cambian durante el ciclo. Se deben tener en cuenta los pasos para la elaboración del patrón de menú.

Pasos para realizar el patrón de menú:

1. Los tiempos de comida que se servirán
2. Los alimentos que no varían dentro el ciclo de menú
3. El tamaño de la porción de cada alimento
4. La cantidad de grasa y azúcar que se usará en el menú

n) Distribución del contenido de nutrientes

Se eligen los porcentajes de macronutrientes, se calculan las calorías y la cantidad de gramos por macronutrientes carbohidratos, proteínas y grasas con relación al valor calórico total (VCT).

ñ) Tamaño de la porción

Los grupos de alimentos deben seleccionarse de acuerdo al tipo de población que estamos atendiendo y el tamaño de la porción de cada grupo de alimentos se determinará con base en el cálculo de la distribución porcentual del contenido de nutrientes, tomando en cuenta las características de los comensales y los recursos con que cuenta el Servicio de Alimentación.

Se estima el contenido nutritivo del menú usando el método indirecto utilizando los valores de listas de intercambio, que se componen de alimentos clasificados en grupos de alimentos que tienen funciones y un contenido de nutrientes. (13)

Tabla 3
Lista de intercambio de los alimentos

Lácteos bajos en grasa No. 1

Alimento	Porción
Incaparina lista para beber, Crecimax, Incaparina maternal, Incaparina de sabores, Incaparina tradicional	1 taza
Leche de soya	1 taza
Leche de soya en polvo	3 cucharadas
Leche descremada en polvo	2 ½ cucharadas
Leche descremada líquida	1 taza
Yogurt descremado grasa 0%	1 taza
Yogurt natural sin grasa y sin azúcar	¾ taza
Bienestarina o vitatol	2 cucharadas

Lácteos enteros No. 2

Alimento	Porción
Leche entera líquida	1 taza
Leche entera en polvo	2 ½ cucharadas
Yogurt entero	1 taza

Vegetales No. 3

Alimento	Porción
Hoja verde de intenso color cocida (bledo/ amaranto, espinaca, acelga, chipilín, berro)	½ taza
Hoja verde color intenso crudo (bledo/ amaranto, espinaca, acelga, chipilín, berro)	1 taza
Pepino / tomate / remolacha	½ taza
Repollo crudo	1 taza
Repollo cocido	¾ taza

Zanahoria cruda	½ taza
Zanahoria cocida	¼ taza
Brócoli	½ taza
Güisquil o perulero cocido/ güicoy	½ taza
Berenjena / suchini / lechuga	1 ½ taza
Apio / coliflor / hongos / flor de izote / macuy / nabo / quilete	1 taza
Arveja china / chilacayote tierno / perulero / ejote / rábano	¾ taza

Frutas No. 4

Alimento	Porción
Banano	1 unidad mediana
Ciruela	2 unidades medianas
Chicozapote / guayaba / granadilla	1 unidad
Fresa	16 unidades pequeñas
Higo / jocote mediano	3 unidades
Mamey	¼ de unidad
Mango	1 unidad mediana
Mango verde / mandarina / durazno	2 unidades
Caimito / melocotón / nectarina / toronja / kiwi / lima / manzana / naranja	1 unidad
Pitaya	½ unidad
Níspero	8 unidades
Mora / nance	13 unidades
Pera	½ unidad
Sandia / piña / papaya	1 rodaja
Melón	2 rodajas
Jugo de naranja	½ vaso
Uvas	10 unidades

Cereales No. 5

Alimento	Porción
Arroz blanco o integral cocido / frijol / lentejas / pastas / camote / cereal de desayuno sin azúcar / malanga	½ taza
Barra de cereal de arroz / pan dulce / pan francés / pan de rodaja / tortilla de maíz o trigo / tamal / panqueque mediano / totoposte	1 unidad
Garbanzos cocidos	¼ taza

Avena o mosh crudo	4 cucharadas
Corazón de trigo	1 taza
Galletas integrales dulces / Galletas integrales saladas, maíz y trigo	1 paquetito
Ichintal	1 trozo mediano
Maicena con leche y sin azúcar	1 taza
Papa	2 unidades medianas
Plátano	1 tercio de unidad
Yuca	1/3 taza
Pan integral o pan de centena	1 rodaja
Pan pita / elote	½ unidad

Carnes No. 6

Alimento	Porción
Atún en agua	2 onzas
Mariscos / pavo sin piel / carne de cerdo / carne de res / pollo / queso mozzarella o parmesano / queso suizo / queso fresco / queso cheddar, gouda, monterrey /	1 onza
Huevo	1 unidad
Jamón / queso kraft	1 rodaja
Salchicha pequeña	1 unidad
Requesón, queso cottage o ricota	3 cucharadas

Grasas No. 7

Alimento	Porción
Aceite vegetal / margarina o mantequilla / mantequilla de maní / mayonesa baja en grasa	1 cucharadita
Aguacate	¼ de unidad mediana
Crema o queso crema	1 cucharada
Queso crema bajo en grasa	3 cucharadas
Manías	10 unidades
Nueces (almendras, pistacho)	6 unidades
Semilla de marañón / aceitunas	8 unidades

Azúcar No. 8

Alimento	Porción
Azúcar blanca o morena	1 cucharadita
Jalea o mermelada baja en calorías	1 cucharadita
Miel de abeja, maple o caña	1 cucharadita
Gelatina con azúcar	2 cucharadas
Rapadura o panela	1 cucharadita
Salsa kétchup	1 cucharadita

Tabla 4

Valores de las listas de intercambio de alimentos

LISTA	#	KCAL	CHON	CHO	COOH
Leche baja en grasa o Incaparina	1	80	4	12	2
Leche entera	2	150	8	11	8
Verduras	3	25	1	5	--
Frutas	4	50	--	12	--
Cereales	5	75	2	15	1
Carnes	6	60	6	0	4
Grasas	7	45	--	--	5
Azúcar	8	20	--	5	--

FUENTE: Villegas, 2,012 Elaboración y validación de un programa para cálculo de dieta y distribución de porciones, página 30 y URL, 2007. Listas de Intercambio. Curso: Servicios de Alimentación y Universidad del Valle de Guatemala. Listas de Intercambio de CAEN (Centro de Atención y Educación Nutricional). Adaptado por E.N: Raquel Ovalle y Shounny Amézquita. (23)

o) Ciclo de menú

Es una secuencia planeada, que se repite con intervalos regulares de tiempo. Es la forma más sencilla y práctica de reducir la monotonía. En Hospitales es necesario conocer la permanencia promedio de un paciente, considerando que una estancia corta será la de un paciente que este un promedio de cinco días en el Hospital, en cuyo caso el intervalo de repetición del ciclo puede ser a corto plazo (una semana), pero si la estancia es más prolongada entonces el intervalo de repetición deberá aumentar. El ciclo de menú debe seguir el patrón de menú en cuanto a orden y datos, adicionalmente debe proporcionar información sobre la producción según lo siguiente:

- Nombre de la preparación
- Método de cocción
- Número o código de receta, si existe un recetario

Procedimiento para elaborar el ciclo de menú

1. Planifique la carne del almuerzo o el plato principal de cada día del ciclo
2. Planifique el plato principal de la cena de cada ciclo
3. Seleccione las preparaciones de vegetales que acompañará a las carne o plato principal del almuerzo y luego los que acompañarán al plato principal de la cena
4. Seleccione el cereal que acompañará a la carne y vegetales de almuerzo y luego los de la cena
5. Planifique el postre del almuerzo y la cena
6. Comience a planificar el desayuno y los refrigerios si los hay
7. En los desayunos hay que verificar que el postre que se incluya no se repita o se parezca mucho al del almuerzo de día
8. Asegúrese de variar el cereal del desayuno
9. Seleccione el pan y las bebidas que se incluirá en cada tiempo de comida

p) Dietas Terapéuticas

Las dietas terapéuticas deben derivar del menú basal del hospital, lo cual comportará numerosas ventajas, como son la simplificación del trabajo en la cocina, las posibilidades de variación del menú y la disminución de costes.

Son dietas que deben de existir en cualquier protocolo de alimentación hospitalaria para poder cubrir las necesidades del centro.

- 1) Dieta de Diabético: la dieta es un elemento clave en la prevención como en el tratamiento de la enfermedad y de sus complicaciones. La dieta es un elemento clave en la prevención de la diabetes y sus complicaciones. En este sentido, la terapia nutricional representa el principal elemento terapéutico en la optimización del control metabólico para una proporción relevante de pacientes con diabetes mellitus tipo 2.

Plan de alimentación: tanto en la diabetes tipo 1 como el tipo 2, la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren deben de cumplir con determinadas pautas, una alimentación adecuada permitirá controlar los niveles de glucosa en la sangre y retardar la aparición de las complicaciones crónicas de la diabetes.

Los alimentos poseen diferentes nutrientes como las proteínas deben de ingerirse entre el 10 al 15%, hidratos de carbonos entre 50 a 60% y la grasa un 30% de las calorías diarias. (17)

- 2) Dieta blanda: la alimentación que forma parte de la dieta blanda son de textura sólida y de consistencia blanda. Además, su forma de cocción ayuda a reblandecerlos y a favorecer la masticación. Esta dieta también se conoce como dieta de fácil masticación. El objetivo dietético de la dieta de fácil masticación es adaptar la textura de los alimentos, con la finalidad de facilitar la masticación y conseguir una ingesta apropiada en pacientes con problemas orales, ya sea de masticación o deglución.
- 3) Dieta hiposódica: se trata de una dieta baja en sodio, el objetivo de la dieta es negativizar el balance de sodio hasta equilibrarlo, durante una reducción de ingesta, como tratamiento sintomático en casos de hipertensión arterial, prevención y tratamiento sintomático de edemas secundarios, tratamiento sintomático de la ascitis y edemas secundarios a cirrosis e influencia hepática, prevenir o revertir la retención de sodio. (18)

q) Recetas estandarizadas

- Receta: es un conjunto de ingredientes y procedimientos para preparar un platillo específico.
- Recetas estandarizadas: son aquellas que han sido probadas y adaptadas a un Servicio de Alimentación determinado, de manera que sus resultados sean constantes en la cantidad y proporción de los ingredientes, así como el

procedimiento de la preparación, lo cual da como resultado un producto de alta calidad y un número específico de porciones.

Independientemente de las personas que la preparan, los resultados siempre serán los mismos en cuanto a cantidad, productividad, tamaño de porción, sabor, color, textura, temperatura, apariencia y tiempo de preparación. (13)

El procedimiento para la estandarización de recetas consta de tres fases:

- 1) Revisión de la receta: El nombre de la receta, los ingredientes y procedimientos deben de estar claros.
- 2) Preparación de la receta: Se debe de seguir la receta paso a paso, por lo que se debe de comenzar a elaborar los alimentos para un total de 25 personas, en caso que se obtenga un buen resultado, se debe de realizar la segunda prueba para 25 o 50 porciones antes de aumentar la cantidad que se utilizará en el servicio de alimentación.
- 3) Ajustes de recetas: Se deben de realizar cálculos necesarios para aumentar o disminuir el rendimiento de una receta. Se puede utilizar un método para el ajuste de la recetas para conseguir el número deseado de pociones que se necesitan. El método de factor se puede utilizar para realizar este procedimiento, el cual consiste en determinar el “factor” que se usará. El factor es el multiplicador que será utilizado para aumentar o disminuir la cantidad de ingredientes en una receta. Este es determinado dividiendo el rendimiento deseado en un número de porciones dentro del rendimiento actual de la receta. (13)

- Componentes de la receta estandarizada:

En la estandarización de recetas de deben de incluir diferentes componentes para su elaboración, los cuales son los siguientes:

- 1) Título de la preparación a realizar.
- 2) Código de la receta
- 3) Número de las porciones deseadas

- 4) Tamaño de la porción
- 5) Ingredientes
- 6) La medida a utilizar de cada ingrediente.
- 7) Procedimiento (13)

5.3.2 Sistema de compras

Son las tareas relacionadas con el aprovisionamiento de la materia prima. Tiene por objeto el obtener la mejor calidad de los productos al menor costo posible incluye:

- a. El estudio del mercado: en el mercado alimentario, las materias primas se presentan en distintas modalidades atendiendo a:
 - Serie de características de interés técnico y comercial: calidad, peso, tamaño/cantidad.
 - Control de calidad en los procesos productivos: color, textura, frescura etc.
 - Especificaciones de temperatura, lugar e higiene de los alimentos para el adecuado almacenamiento.
- b. Selección de los proveedores: Es la gestión que presupone criterios de selección (condiciones de contratación), para cada producto se habrá de disponer de un listado de proveedores con sus condiciones.
- c. Fijación del nivel de existencia: Es una de las variables a tener en cuenta para la organización y frecuencia de los pedidos de compra. Una buena gestión de stocks supone la determinación correcta del nivel de las existencias necesarias para cada de los Servicios de Alimentación. (12)

5.3.3 Sistema recepción y almacenamiento de los alimentos

En este sistema se recibe, verifica y selecciona el producto a los proveedores.

Hay que tomar las medidas necesarias teniendo en cuenta la capacidad de almacenamiento y las temperaturas a las que se deben almacenar los productos según sus características propias.

El almacenamiento de los alimentos debe de efectuarse de modo que se eviten alteraciones anormales en sus características organolépticas y cualquier tipo de contaminación química o microbiológica. (10)

Los almacenes generales deberán estar situados lo más cerca posible al área de descarga y de la cocina para evitar romper la cadena de frío, así como cargas de trabajo innecesarias.

a. Tipos de almacenamiento

Buenas prácticas de almacenamiento: Condiciones de infraestructura y procedimientos establecidos durante el almacenamiento de alimentos, bebidas y productos afines, con el objeto de garantizar la calidad e inocuidad de dichos productos.

Clasificamos las áreas de almacenamiento en 3 grupos:

- Conservación en frío positivo (refrigeración): Todos los alimentos perecederos, especialmente los alimentos de alto riesgo (productos lácteos, carnes cocinadas, pescados y carnes de ave) deben almacenarse en refrigeración para evitar ser contaminados por bacterias perjudiciales.

La refrigeración a temperaturas por debajo de 4°C inhibe el crecimiento de la mayoría de las bacterias patógenas pero no las mata, por lo tanto los cuartos refrigerados mantendrán temperaturas entre 2,5 °C a 6°C.

Durante el almacenamiento de los alimentos en refrigeración es necesario:

- No almacenar los alimentos directamente sobre el piso del cuarto frío, sino sobre estibas o estantes en material sanitario.
- Revisar las temperaturas de la unidad de refrigeración y llevar registro diario en el formato de control de temperatura del cuarto frío (FBE.49).
- No sobrellenar los refrigeradores, porque dificultan la limpieza y obstaculizan la circulación de aire frío.

- Guarde los alimentos ácidos en vasijas de peltre, vidrio, o porcelana, nunca en vasijas de aluminio o cobre.
- No conservar en refrigeración alimentos calientes, pues esto eleva la temperatura interna del refrigerador, lo que estimula el crecimiento bacteriano.
- Inspeccionar, rotular y fechar los alimentos que se almacenen. Emplear el método PEPS de rotación de mercancía: Primeras Entradas Primeras Salidas.
- Evitar abrir las puertas del refrigerador más de lo necesario y cerrarlas cuanto antes. La puerta del cuarto frío abierta supone la elevación de la temperatura interna, lo que estimula el crecimiento bacteriano, la contaminación y la alteración del alimento.
- Es necesario conservar la siguiente disposición de los alimentos en el cuarto frío: las carnes y pescados crudos, ubicarlos en la parte inferior, los alimentos cocinados, en el centro y los productos lácteos en la parte superior, así evitamos que la sangre y los exudados de la descongelación goteen sobre alimentos cocinados y productos lácteos y de esta manera sean contaminados. (19)

- Conservación en frío negativo (congelación): Los alimentos congelados necesitan una atención especial; ya que el hecho de estar congelados no garantiza la total inocuidad de los mismos. Para esto es necesario aplicar las siguientes recomendaciones:

- El área de almacenamiento en congelación debe estar seca, bien ventilada y limpia.
- Asegurarse de que el congelador funciona a la temperatura correcta para garantizar que los alimentos se mantienen congelados.
- Asegurarse de que las puertas del congelador cierran correctamente y establezca un sistema de inspección periódico.
- La temperatura ideal de almacenamiento en congelación se encuentra entre 0°C a -18°C.
- Nunca supere el límite de carga del congelador y coloque los productos nuevos detrás o debajo de los antiguos para asegurar una buena rotación de stocks.

- Todos los alimentos congelados tienen una vida útil en congelación (periodo de tiempo en el que, congelados, se mantienen aptos para el consumo humano), que ha de ser inspeccionada regularmente.
 - Asegurarse de que una vez aceptados, los artículos recibidos congelados se ubican inmediatamente en el congelador.
 - Mantenga el interior del congelador limpio y lave frecuentemente sus superficies.
- (19)

- Conservación de alimentos secos: Esta área es donde se almacenan alimentos secos como alimentos enlatados, cereales, harina, azúcar, galletas, té, café y otros alimentos no perecederos. El almacenista como responsable de dicha actividad debe seguir las siguientes pautas para un adecuado almacenamiento: Mantener la bodega de almacenamiento limpia, seca y ordenada, en los sitios o lugares destinados al almacenamiento de materias primas, envases y productos terminados no podrán realizarse actividades diferentes a estas, los empaques no deben estar húmedos, mohosos o rotos, Los productos deberán estar separados adecuadamente según su tipo, los plaguicidas, detergentes, desinfectantes y otras sustancias peligrosas deben almacenarse en áreas o estantes especialmente destinados para este fin, Se debe llevar un registro de ingresos y salidas de los productos. (19)

5.3.4 Sistema solicitud de dietas

Para dicho sistema el médico prescribe la dieta y enfermería solicita la dieta al Servicio de Alimentación son los encargados de brindar la dieta a los pacientes tomando en cuenta el aporte de los nutrientes. Adicionalmente se aceptan solicitudes de dietas para pacientes de nuevo ingreso dentro de un horario estipulado y que debe haber sido establecido por la administración del Servicio de Alimentación y comunicado a todos los jefes de salas de encamamiento. (12)

5.3.5 Sistema de preparación de los alimentos

Las operaciones de preparación es la transformación anterior a la cocción o servicio de un plato, como lavar, cortar, trocear y seguidamente la cocción en donde los procesos son creados para el consumo del comensal.

Los criterios de calidad en la fase de preparación previas son:

a. Limpieza

Al limpiar se debe:

- Realizar un lavado correcto: no excesivo, lo que puede llevar a una pérdida de nutrientes o a un reblandecimiento, ni insuficiente, que puede provocar la aparición de arena en un plato.
- Realizar un pulido suficiente: no habrá de ser excesivo.
- Realizarlo en una zona y con unos utensilios limpios, y con el líquido adecuado.

b. División

Al dividir se tendrá en cuenta:

- Hacerlo en el tamaño correcto para su adecuada cocción.
- Que las porciones sean iguales. Y que se realice en alimentos que soporten este tratamiento.
- Lograr que por el modo de realizarlo no se deforme ni se modifique la textura. Hacerlo en el lugar correcto y limpio, y con utensilios adecuados y limpios.

c. Descongelación

Para descongelar correctamente se respetarán los tiempos, temperaturas y métodos de descongelación. Consiste cuando se mantienen las temperaturas más bajas posibles durante todo el proceso.

d. Porcionado

- Tener pesos y medidas de referencia: hay que buscar los instrumentos que faciliten que estas tareas se realicen conforme a los patrones previstos. Para ello se dispondrá en las zonas de preparación de los utensilios necesarios.
- También se puede facilitar esta tarea disponiendo de equivalencias de pesos o y medidas que se puedan utilizar con facilidad.

e. Troceado

Es una operación mediante la cual se reduce el tamaño medio de las piezas de los alimentos. El troceado responde a tecnologías con particularidades diferentes: cortado, picado, torneado, vaciado.

f. Unión

La unión engloba:

- Mezcla: unión de ingredientes
- Batido: la unión con la finalidad de conseguir la esponjosidad
- Amasado: la unión con el objetivo de obtener la elasticidad
- Marinado y adobado: mezcla utilizada para ablandar, aromatizar o conservar alimentos.

g. Tipos de cocción

- Cocción en seco: cocción en seco a altas temperaturas, sobre plancha lisa.
- Cocción en líquido: hervido o cocido (pochar).
- Cocción con grasa: este tipo de cocción puede ser salteado o fritura.
- Cocción mixta (agua y grasa): este tipo de cocción puede ser guisado, estofado, braseado, rehogado.
- Cocción en seco con aporte de humedad: es el tipo de cocción en la que se utiliza hornos de aire y vapor, sirven para lograr un asado con menor pérdida de peso por evaporación. (12)

5.3.6 Sistema de distribución de los alimentos

Es el proceso en donde los alimentos están finalmente preparados para su consumo, aquí se realizan todas las acciones para el ensamble de las bandejas o platillos; se toma en cuenta el tipo de sistema de distribución de alimentos ya preparados es como se estructura esta área. Esta conformada por tres sistemas de distribución que son:

- a. Sistema centralizado: se identifica porque la sección de cocción está contigua (facilita el ensamble inmediato de las bandejas o platillos) y los alimentos son

entregados directamente al comensal. Cuenta con las zonas de distribución y lavado de la vajilla.

- b. Sistema descentralizado: se identifica porque el ensamble de las bandejas o platillos se realiza en espacios independientes de donde se procesan los alimentos. Es necesario utilizar carros transportadores o bandejas individuales para que se ensamble y se distribuyan los alimentos, se debe contar con paradas específicas para ensamblar con instalaciones eléctricas y requiere de anaqueles.
- c. Sistema mixto: se presenta cuando las áreas de procedimiento se ubican cerca de las zonas de distribución y se utilizan las mismas instalaciones del área de cocción. Se aprovecha el área para el preensamblado, ensamblado y distribución de las bandejas o los platillos. Se utilizan carros que cumplen con varias funciones: transportación, conservación y recolección. La distribución de los alimentos es directa al mensal en donde se encuentre. (10)

5.3.7 Sanidad de los alimentos

El saneamiento de los alimentos consiste en eliminar y controlar de forma eficaz los factores que afectan a cada tipo de alimento, la preparación y en general planta física y toda la producción. Es conveniente que se conozca las normas sanitarias. (10)

La limpieza de instalaciones y equipo es una parte inherente a la calidad del Servicio de Alimentación del hospital que puede afectar a los productos y utensilios, equipo e instalaciones.

- Productos: los productos químicos se utilizarán para la limpieza estarán siempre etiquetados indicando el tipo de producto que es, para qué está indicado, la proporción de mezcla a utilizar y si es tóxico o corrosivo. Todos los productos de limpieza deberán guardarse en un armario con puerta destinado a tal fin y no estarán en ningún momento dispuestos con otro tipo de productos y no se mezclarán productos químicos.
- Utensilios: los útiles de limpieza (estropajos, espátulas etc.) se guardarán en el mismo armario que los productos químicos, sólo se tendrán fuera aquellos que se utilicen durante el día, guardándolos al final de la jornada. Los utensilios que se encuentren en mal estado serán desechados. (12)

a. Higiene de mobiliario, el equipo y los utensilios

Es necesario identificar las medidas de higiene a seguir en cuanto a los recursos físicos y materiales, con la finalidad de impedir en lo posible la proliferación de flora bacteriana patógena o fauna nociva en el servicio.

Con respecto a la higiene de los recursos, existen tres tipos.

- Limpieza: Reducción de la cuenta bacteriana o de fauna nociva hasta un nivel óptimo de seguridad.
- Esterilización: Consiste en eliminar total o absoluto todo germen o parásitos.
- Higienización: Es la aplicación de los conceptos anteriores, tomando en cuenta las características de lo que se requiere mantener limpio o saludable.

b. Higiene del personal

Es importante que el personal que manipula los alimentos practiquen la higiene ya que son el primer contacto, se presentan las siguientes reglas que invariablemente deben observarse.

- Baño diario para garantizar esta acción la institución debe proporcionar las instalaciones respectivas.
- El personal debe utilizar uniforme, incluye bata o gabacha, red para proteger el cabello, utilizar ropa clara.
- En ambos sexos el calzado debe ser liso, de color claro y sin tacones y zapatos cerrados.
- Las manos no deben llevar joyería, en las mujeres las uñas deben estar sin esmalte y en ambos sexos deben estar cortas.
- El lavado de manos debe realizarse, con la técnica de lavado de manos, antes, durante y después de preparar los alimentos, de usar el equipo y utensilios, de saludar, de estornudar, de rascarse, de sonarse o de tomar objetos del piso. (10)

5.4 Validación Técnica

Es el proceso por el cual queda establecido por estudios que la capacidad del método satisface los requisitos para la aplicación analítica deseada.

Ésta se fundamenta en la determinación de diversos parámetros que se aplican de acuerdo con la categoría a la que pertenezcan.

Requisitos previos a la validación para garantizar la confiabilidad de los resultados se aseguró el cumplimiento de los requisitos siguientes:

Calificación del personal en el uso de los métodos a validar tomando en cuenta:

- Compresión: que la información, clara, adecuada.
- Pertinencia: que la información esté adaptada a las necesidades del servicio y que sea adecuada y oportuna.
- Suficiencia: que la información que se incluye esté completa sin faltar ningún detalle.
- Factibilidad: Disponibilidad de recursos y personal, para llevar a cabo los objetivos de la propuesta. (20, 6)

El objetivo de la validación es demostrar que es apto para el propósito indicado y recolectar datos para que posteriormente se realicen los cambios necesarios en la propuesta. (8)

5.5 Hospital de Segundo Nivel de Atención o Distrital

Es un establecimiento de salud de atención permanente y encamamiento ubicado en cabeceras municipales con capacidad de resolución en las cuatro especialidades básicas, medicina, cirugía, gineco-obstetricia y pediatría. Cuenta con servicios de consulta externa, emergencia y hospitalización, así como servicios de apoyo o auxiliares. Los recursos humanos básicos son: médico general, médico obstetra, médico pediatra, médico anestesista, químico biólogo, farmacéutico, enfermera, auxiliar de enfermería, técnicos de laboratorio, técnico de laboratorio en banco de sangre, técnico de rayos X, técnicos de anestesia y personal administrativo y operativo de apoyo. (21)

5.5.1 Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

El Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango fue fundado el 28 de noviembre del año 2010, en el periodo del presidente Álvaro Colom con un costo de 22 millones de quetzales, el número de beneficiarios son 150 mil habitantes ya que también brindan el servicio a municipios aledaños como es San Mateo Ixtatàn, San Sebastián Coatàn, San Miguel Acatàn, San Rafael la Independencia y Santa Eulalia, así como Playa Grande del departamento de Quiché.

El Hospital Distrital de Barillas tiene capacidad de encamamiento para 40 pacientes y brinda los servicios de medicina general, pediatría, emergencia, ginecología y obstetricia, también cuenta con aproximadamente 125 personas laborando, entre médicos generales, pediatras, gineco-obstetras, enfermeras profesionales, auxiliares de enfermería, técnicos en laboratorios, y personal de apoyo, como lavandería, limpieza, mantenimiento, cocina y pilotos. (21)

Dentro de los servicios se encuentra el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas Huehuetenango, el cual es el encargado de preparar y servir los alimentos a los pacientes hospitalizados y a algunos miembros del personal.

Cuenta con un jefe del servicio de Alimentación, una ecónoma y tres cocineras. Son las encargadas de velar por la alimentación que se les brinda a los pacientes dentro del Hospital. El Servicio de Alimentación se encuentra ubicado a la par de intendencia, lavandería y baños.

VI.OBJETIVOS

6.1 Objetivo General

Determinar el funcionamiento del Servicio de Alimentación y diseño de la propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

6.2 Objetivos Específicos

6.2.1 Determinar el funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

6.2.2 Diseñar la propuesta del sistema de planificación de menú para del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

6.2.3 Validar la propuesta del sistema de planificación de menú.

VII. MATERIALES Y MÉTODOS

7.1 Tipo de estudio

El presente estudio tiene un enfoque observacional-descriptivo. Este estudio fue observacional porque tiene la capacidad de observar describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y/o situaciones perfectamente identificadas e insertas en un contexto teórico. Y descriptivo porque buscó especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se sometió al análisis. (22)

7.2 Sujeto de estudio y Unidad de Análisis

Personal que labora en el Servicio de Alimentación.

Y la unidad de análisis es el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

7.3 Población

El personal con el que se trabajó estuvo conformado por el jefe del Servicio de Alimentación, gerente financiero, ecònoma y auxiliares de cocina.

7.4 Muestra

No se contó con una muestra ya que la población que se estudió fue el 100% del personal que labora en el Servicio de Alimentación.

7.4.1 Criterios de inclusión

- Personal que labora en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
- Encargada del Servicio de Alimentación.
- Gerente financiero del Hospital Distrital de Barillas.

7.4.2 Criterios de exclusión

- Sujetos de estudio que no participaron en la investigación.
- Personal temporal del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
- Personal que no firmo el consentimiento informado.

7.5 Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Escala de medición
Funcionamiento del servicio de alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.	El funcionamiento del Servicio de Alimentación son las acciones o procesos que se realizan para que se cumpla la alimentación en preparaciones servidas al paciente por lo que lleva a cabo por medio del Servicio de Alimentación es una organización que dentro de un establecimiento o institución se cuenta con personal para brindar alimentación a personas sanas o enfermas, con el objetivo de satisfacer las necesidades nutricionales del comensal. (10)	Para esta investigación se refirió a los procesos administrativos y técnicos que se desarrollan dentro del Servicio de Alimentación para brindar una alimentación para los pacientes.	Organización del Servicio de Alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso Humano - Recurso Financiero - Oferta y demanda (10)
			Sistemas administrativos del Servicio de Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de menú - Compra de alimentos -Recepción y almacenamiento de alimentos - Solicitud de dietas -Preparación de alimentos -Distribución de alimentos - Sanidad de los alimentos - Recursos físicos (10)

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Escala de medición
Diseño de la Propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.	Determina las preparaciones que se servirán por tiempo de comida, describiendo como se preparan, en que tiempo de comida y en qué cantidad. Se involucra los distintos factores que intervienen recurso humano, físicos, materiales y financiero. (13)	Se refirió al documento con las indicaciones de procesos que conllevan a la planificación de menú.	Descripción de componentes de los sistemas.	<ul style="list-style-type: none"> -Nombre del Sistema de Planificación de menú -Descripción del Sistema de Planificación de menú -Objetivos del Sistema de Planificación de menú -Responsables - Instrumento - Normas generales -Normas de procedimiento 1. Ciclo de menú 2.Recetas estandarizadas -Flujogramas (13)
Validación Técnica del Sistema de Planificación de menú.	Se refiere conferirle validez al documento tomando como referencia el conocimiento de expertos y el personal. (20)	Para esta investigación se refirió a la aprobación de la propuesta del sistema de planificación de menú por parte del encargado del Servicio de Alimentación y personal que labora en el mismo.	Si el 80% del personal comprende la información contenida en la propuesta, esta se considerará válida para su posterior aplicación en el Servicio de Alimentación. (8,9)	Los aspectos que se tomaron en cuenta para la validación técnica y operativa son: <ul style="list-style-type: none"> - Compresión - Pertinencia - Suficiente - Factibilidad (8)

VIII. PROCEDIMIENTO

8.1 Obtención del Aval de la Institución

La investigación se realizó en el Hospital Distrital de Barillas del departamento de Huehuetenango, para ello, se solicitó al director de dicha institución la autorización para poder realizarla. Se expusieron los objetivos del estudio y los beneficios que se obtendrían. (Anexo 1)

8.2 Preparación y prueba técnica del instrumento

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron cuatro instrumentos.

8.2.1 El primer instrumento se conformó del consentimiento informado con el objetivo de que los sujetos del estudio firmarán para tener el conocimiento que desearon participar en dicha investigación. (Anexo 2)

8.2.2 El Segundo instrumentó tuvo como objetivo determinar el funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, se conformó de diferentes secciones de preguntas en donde se subdividieron los sistemas. (Anexo 3)

8.2.3 El tercer instrumento tuvo como objetivo el diseño de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango en la que se describió la propuesta, los objetivos del sistema, responsable, instrumentos, normas generales, normas de procedimiento (el ciclo de menú que se realizó fue de tres semanas y se elaboraron las recetas estandarizadas), y flujogramas. (Anexo 4)

8.2.4 El cuarto instrumento después de diseñar la propuesta se evaluó la comprensión de la información de la propuesta que fuera clara y adecuada, pertinente que la propuesta estuviera adaptada a las necesidades del servicio, oportuna y suficiente que la información que se incluyó esté completa, factible que

esté disponible el recurso financiero para su posterior uso, se realizó por medio de una validación técnica para la encargada del Servicio de Alimentación la Sub Directora y operativa para ecónoma y auxiliares de cocina.

La validación es un proceso por el cual se demuestra que los procedimientos analíticos son aptos para su uso, se realizó con la ayuda de un cuestionario que conformó de 21 preguntas. (20) (Anexo 5)

Se llevó a cabo la prueba piloto con tres jefes de Servicio de Alimentación de tres hospitales, en lo que se incluyeron el Hospital de Huehuetenango, Quetzaltenango y Quiché. Se tomó en cuenta la comprensión del instrumento, adaptación del contexto, validez del contenido, la disponibilidad y funcionamiento del instrumento a utilizar.

8.3 Identificación de los participantes y obtención del consentimiento informado

Para obtener el consentimiento informado, se hizo entrega del documento al personal que labora en dicho servicio como también a la encargada del Servicio de Alimentación y gerente financiero una semana antes de iniciar la investigación para que tuvieran conocimiento del estudio.

Cada documento contaba con la descripción del objetivo de la investigación, luego fue entregado a la investigadora firmado por cada participante. (Anexo 2)

8.4 Pasos para la recolección de datos

La recolección de datos se realizó a través de la siguiente manera:

8.4.1 Funcionamiento del Servicio de Alimentación

Se realizó un diagnóstico del funcionamiento en donde se analizó la situación del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, por medio de una entrevista a la encargada y ecónoma del Servicio de Alimentación y gerente financiero del

hospital, lo que facilitó la realización de la propuesta del sistema de planificación de menú.

Los temas que se evaluaron son: Organización del Servicio de Alimentación (recurso humano, recurso financiero, oferta y demanda) y Sistemas administrativos del Servicio de Alimentación (planificación de menú, compra de alimentos, recepción y almacenamiento de alimentos, solicitud de dietas, preparación de alimentos, distribución de alimentos y sanidad de los alimentos, recurso físico).

8.4.2 Diseño de la propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Se elaboró la propuesta en forma de manual se incluyeron los siguientes aspectos: la descripción del sistema, objetivos, responsable, instrumentos, normas generales, normas de procedimiento y flujograma, en base a los resultados que se obtuvieron del diagnóstico del funcionamiento del Servicio de Alimentación.

Para la elaboración de la dieta se determinó el requerimiento energético, tomando en cuenta las características de la población (edad y sexo) y recursos del Servicio de Alimentación. Se determinó la distribución de macronutrientes, para brindar una dieta adecuada a los pacientes y por medio de la lista de intercambio de alimentos se elaboró el patrón de menú, para brindar una alimentación variada, que permitiera cubrir sus requerimientos nutricionales. Al momento de elaborar el menú se tomó en cuenta los alimentos que se encuentran disponibles en el Servicio de Alimentación y alimentos que fueron agregados, ya que fueron autorizados por el hospital, así como también el presupuesto con el que cuentan.

El menú fue elaborado para tres semanas, seguidamente se estandarizaron las recetas del ciclo de menú. Cada receta cuenta con el título de la preparación, código de la receta, cantidad de porciones deseadas, tamaño de la porción, ingredientes, medidas a utilizar por cada ingrediente y procedimiento de la receta. (13)

El procedimiento para la estandarización de recetas consta de tres fases:

1. Revisión de la receta: el nombre de la receta, los ingredientes y procedimientos deben de estar claros.
2. Preparación de la receta: se realizaron las recetas paso a paso, por lo que se elaboró para un total de 10 porciones.
3. Ajuste de receta: se debe de realizar cálculos necesarios para aumentar o disminuir el rendimiento de una receta. Se utilizó el método para el ajuste de la receta para conseguir el número deseado de porciones que se necesitan. El método de factor consiste en determinar el factor que se usará. El factor es el multiplicador que será utilizado para aumentar o disminuir la cantidad de ingredientes deseados en un número de porciones dentro del rendimiento actual de la receta. (13)

8.4.3 Después de haber realizado la propuesta, se determinó la comprensión, pertinencia, suficiente y factibilidad del contenido; por medio de una validación técnica se realizó a la Sub Directora del Hospital encargada del Servicio de Alimentación, se entregó la propuesta del sistema de menú y la validación operativa se realizó en las instalaciones del Servicio de Alimentación con la ecónoma y auxiliares de cocina para que analizaran el menú.

Cada uno de los participantes anotó las sugerencias que deberían de realizarse al manual en relación a la información que se presentó que fuera de forma clara y sencilla. Se asignó una semana para realizar la revisión del manual y desarrollo de la validación técnica y la operativa se analizó en una hora con ecónoma y auxiliares de cocina.

Cuando el personal del Servicio de Alimentación terminó de analizar la propuesta se solicitó una reunión para que mediante el dialogo expresaran lo que pensaron de la propuesta y que se tendría que mejorar. Después de leer las sugerencias se realizaron los respectivos cambios. (Anexo 5)

Finalmente, la propuesta se entregó a la Sub Directora del Hospital y a la ecónoma del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango para que sea utilizado por el servicio.

IX. PLAN DE ANÁLISIS

9.1 Descripción del proceso de digitación

Los resultados obtenidos durante la investigación fueron digitalizados en Microsoft Office Word® para lograr tener un orden adecuado de toda la información que se obtuvo. Luego de ingresar todos los datos se simplificó toda la información y se realizó la descripción para una mejor interpretación.

Finalmente, se elaboró el informe final de investigación, el cual se incluyeron los resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones más relevantes del estudio.

9.2 Análisis de datos

9.2.1 Funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

El funcionamiento del Servicio de Alimentación sirvió para conocer la organización administrativa, sistemas con los que cuenta y características del menú. Para ello se realizó una encuesta a la persona encargada y a la ecónoma del Servicio de Alimentación y al gerente financiero y así por medio de las respuestas elaborar la propuesta del menú.

Para evaluar la organización del Servicio de Alimentación y los sistemas administrativos se tomó en cuenta el cumplimiento y las condiciones en las que se encuentran. De igual forma fue importante evaluar las condiciones en que labora el personal, por medio de la observación se evaluó la vestimenta, uso de redecilla, uñas cortas, uso de maquillaje, accesorios, gabacha, evaluando si era adecuada o no adecuada.

A continuación, se describe cada serie que se evaluó para el funcionamiento del Servicio de Alimentación.

- Organización del Servicio de Alimentación: tiene como principal función la planificación y estructuración de los distintos recursos para que funcione el Servicio de Alimentación como es el recurso humano, recurso financiero, oferta y demanda, recurso físico. (3)
- Sistema de menú: es el conjunto de preparaciones que constituye una comida por lo que es importante que dentro del Servicio de Alimentación se encuentre establecido el ciclo de menú, conocer cuál es el aporte nutricional que brinda el menú a los pacientes (Kcal), si ofrecen diferentes dietas terapéuticas, si cuenta con recetas estandarizadas y con una lista de ingredientes. (13)
- Sistema de compras: son las tareas relacionadas con el abastecimiento de la materia prima, los aspectos que se deben de tomar en cuenta son: calidad, peso, tamaño y cantidad de los alimentos, control de calidad de los productos (color, textura, frescura, temperatura, higiene), selección de los proveedores. (12)
- Sistema de recepción y almacenamiento de los alimentos: es donde se recibe, verifica y selecciona los alimentos, sus características son: textura, frescura, color, el tipo de almacenamiento (refrigeración y congelación), temperaturas. (10)
- Sistema de solicitud de dietas: Se ordenan las dietas de los pacientes al SA por medio de solicitudes, tomando en cuenta el aporte nutricional y horarios para la entrega. (12)
- Sistema preparación y producción de alimentos: es la transformación de los alimentos por medio de la cocción para su consumo, se toman en cuenta la limpieza de los alimentos por medio del lavado, utensilios, equipo, área específica de la preparación. (12)
- Sistema de distribución de los alimentos: los alimentos están finalmente preparados para su consumo, se toma en cuenta el tipo de distribución (centralizado,

descentralizado, mixto) y a quienes se les distribuye los alimentos (pacientes, personal). (3)

- Sanidad de los alimentos: consiste en controlar de forma eficaz los factores que afectan a los alimentos, como es la limpieza de las instalaciones, equipo y utensilios e higiene en el personal como el uniforme, reddecía, uñas, cabello recogido, lavado de manos. (3)

Un total de 76 preguntas en ocho secciones ya mencionadas anteriormente.

9.2.2 Diseño de la propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Se elaboró la propuesta del sistema de planificación de menú, en donde se especificó el nombre, descripción, objetivos, responsables, instrumentos, normas generales, normas de procedimiento y flujogramas del sistema. Los datos se obtuvieron de la boleta diseñada para conocer el funcionamiento del Servicio de Alimentación.

Se determinó el requerimiento energético para lograr cubrir los requerimientos nutricionales de los pacientes y tener un estado nutricional adecuado. Este se obtuvo en base a las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP, en donde se realizó un promedio del requerimiento energético tomando en cuenta el sexo y la edad. El requerimiento total es de 2,093 Kcal/día el cual se brindó el 85% de este, ya que tomando en cuenta que un 20% menos se encuentra entre los rangos aceptables de una dieta para paciente hospitalizado quedando con un aporte de 1,780 Kcal/día. (25)

Se tomaron en cuenta las siguientes distribuciones de macronutrientes para el cálculo de la dieta, según el Manual para la Planificación de Menús Institucionales: CHO: 60%, CHON: 15%, COOH: 25%. (13)

Luego de tener la cantidad de gramos que corresponde a cada macronutriente se realizó la distribución de porciones de los diferentes grupos de alimentos, en base a la lista de intercambio de elaboración y validación de un programa para cálculo de dieta y distribución de porciones. (8)

Seguidamente se elaboró el patrón de menú utilizando los alimentos que se encuentran en el Servicio de Alimentación y también se completaron otros alimentos que fueron autorizados por el Hospital. (13)

Por medio del patrón de menú se elaboró el ciclo de menú de tres semanas ya que el promedio de permanencia de los pacientes en dicho hospital es de 15 días y se estandarizó el ciclo de menú, con el objetivo de brindar una alimentación variada que permita cubrir los requerimientos nutricionales de los pacientes.

9.2.3 Validar la propuesta del Sistema de Planificación de Menú

Para la validación técnica: Se evaluó la propuesta tomando en cuenta los siguientes aspectos: la comprensión: que la información fuera clara y adecuada. Pertinencia: que la información esté adaptada a las necesidades del servicio y que sea adecuada y oportuna. Suficiente: que la información que se incluyó esté completa sin faltar ningún detalle. Factibilidad: Que existan los recursos económicos, materiales y humanos para poner en marcha la propuesta.

Para la validación operativa: Se evaluó el menú y las recetas tomando en cuenta los siguientes aspectos: la comprensión: que la información del menú fuera clara y adecuada. Pertinencia: que la información del menú esté adaptada a las necesidades del servicio y que sea adecuada y oportuna. Suficiente: que la información que se incluyó esté completa sin faltar ningún detalle. Factibilidad: Que existan los recursos económicos, materiales y humanos para poner en marcha la propuesta (20)

Los resultados de la validación:

- El documento consta con 21 preguntas, distribuidas en dos boletas, validación técnica para la Sub Directora del Hospital y la validación operativa se pasó a la ecónoma y auxiliarles de cocina, para que los resultados sean satisfactorios debe poseer un 80% de criterios positivos, esto significa que por lo menos 17 preguntas deben estar marcadas en la columna “Si cumple”.
- Si el porcentaje es menor al 80% de criterios positivos los resultados serán insatisfactorios, por lo cual se deberán tomar medidas según corresponda a la validación. (6, 8)

9.3 Métodos estadísticos

La estadística observacional - descriptiva recolecta, presenta, describe y visualiza para facilitar el análisis de datos resultantes de un fenómeno de interés. En otras palabras, es el conjunto de técnicas para analizar, describir e interpretar los datos recolectados sobre un fenómeno de interés, con el fin de tomar decisiones, y obtener conclusiones. (22)

X. ALCANCES Y LÍMITES

La presente investigación evidencia la situación actual del Servicio Alimentación del Hospital de Distrital de Barillas, aportando datos actualizados los cuales permitirán mejorar y reforzar aspectos que se consideren necesarios para elaborar la propuesta del sistema de planificación de menú en relación a la alimentación y así contribuyendo a la recuperación de los pacientes que allí se atienden.

Dentro de los límites presentes en la investigación está el lugar donde se llevó a cabo, ya que únicamente se realizó con el Servicio de Alimentación de dicho Hospital, por lo que la propuesta está diseñada para uso único del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Se considera de suma importancia que se realice este tipo de estudio ya que no existe en el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, un estudio que demuestre la importancia del adecuado funcionamiento del menú para el comensal que atiende el Servicio de Alimentación

XI. ASPECTOS ÉTICOS

La información recolectada en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, se manejó de forma confidencial y utilizada solamente para fines de la investigación los cuales contribuyen a la realización del estudio de tesis.

Para la realización de la misma se procedió a solicitar la autorización al Hospital por medio del Director, para contar con el acceso a la información. Además, el procedimiento en donde intervino el personal fue totalmente voluntario, se les explicó previamente los beneficios de participar en la investigación. Para comprobar el cumplimiento de los términos descritos se solicitó el aval institucional, así como el consentimiento informado del personal. (Anexo 1 y 2)

Debido a que la investigación se centra en el funcionamiento del Servicio de Alimentación y en la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Hospital, no hay riesgo ya que no se realizaron intervenciones directas o se experimentó con los pacientes ingresados en dicho Hospital, así mismo el estudio no afectó de manera adversa la salud del personal que formó parte de la investigación.

XII. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en cada una de las etapas de la investigación para la elaboración de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango se presentan de la siguiente manera:

1. Funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
2. Propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
3. Resultados de la validación de la propuesta del sistema de planificación de menú.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos por medio del diagnóstico que permitió conocer el funcionamiento actual del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. En donde está dividido por dos series:

1. Funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

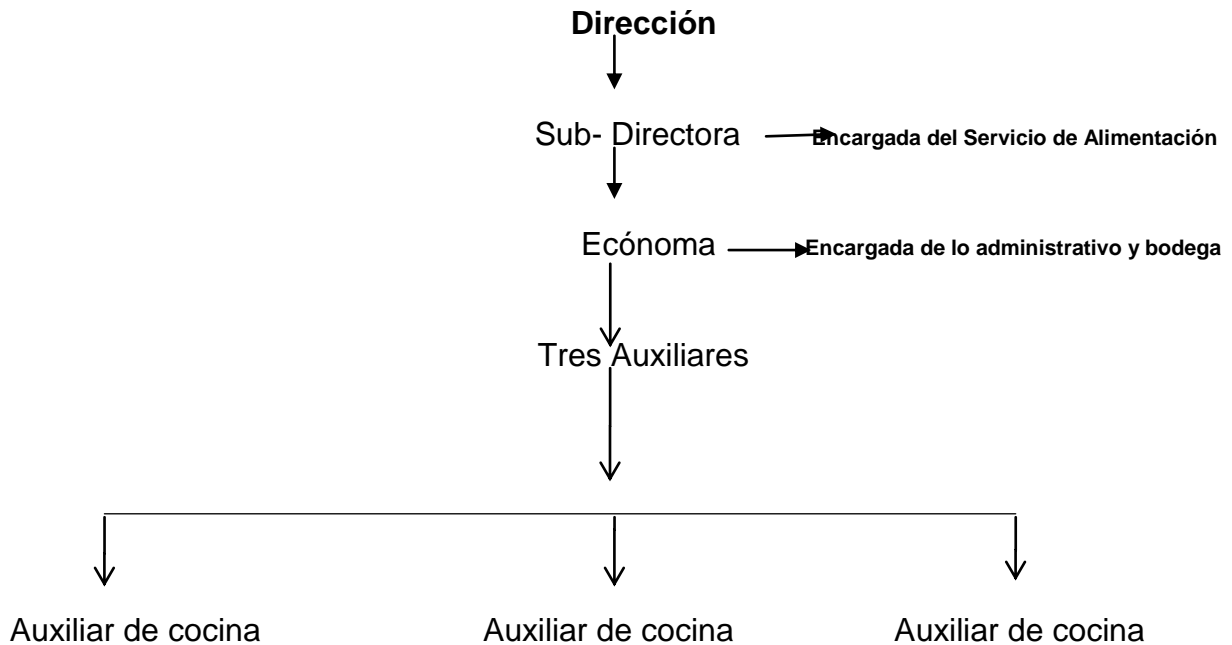
1.1 Organización del Servicio de Alimentación

1.1.1 Información General

- Nombre de la institución: Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
- Director de la institución: German David Velásquez
- Sub-Directora: Loliacruz Muñoz
- Dirección: 5ta. Calle 6-68, Santa Cruz Barillas, Huehuetenango
- Teléfono: 7780-2109 / 7780- 0944

Dentro del Servicio de Alimentación no se cuenta con un organigrama que indique la jerarquía de los puestos que se tienen dentro del mismo. Tomando en cuenta la información que se obtuvo se estructuró el organigrama.

Figura 1
Organigrama de Trabajo.



Fuente: Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

El servicio de Alimentación está dirigido por la Sub- Directora quien a su cargo tiene a la ecónoma, quien es la encargada de llevar la parte administrativa dentro el Servicio de Alimentación. No se cuenta con un documento en donde esté especificado la organización y funciones que debería de realizar el personal.

1.1.2 Recurso Humano

El recurso humano con que cuenta el Servicio de Alimentación son: 5 personas de sexo femenino, entre las que se encuentran:

- Una encargada del Servicio de Alimentación: Sub-Directora
- Una ecónoma
- Tres Auxiliares de cocina

El horario que opera el personal en el Servicio de Alimentación está dividido por jornadas:

Jornada	Horario de lunes a domingo	Personal
Matutina	6:00 a 12:30 horas.	1 Ecónoma 1 Auxiliar de cocina
Vespertina	12:30 a 17:30 horas.	2 Auxiliares de cocina

La organización del horario laboral del personal del Servicio de Alimentación se realiza a través de un rol de turno por medio de la encargada y ecónoma del Servicio de Alimentación adjunto en el Anexo 6.

Para la elaboración del mismo se consideran distintos aspectos: La ecónoma realiza turnos de lunes a domingo en jornada matutina y las auxiliares de cocina turnos en jornada matutina y vespertina de lunes a domingo cubriendo sábado y domingo ya que tienen libre un día a la semana, así también se toma en cuenta las vacaciones a las que tienen derecho cada trabajadora.

A continuación, se describen los cargos y las funciones del personal que labora en el Servicio de Alimentación:

Cargo	Funciones
Encargada del Servicio de Alimentación: Sub- Directora	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar el menú que elaboran en el Servicio de Alimentación para los pacientes. - Supervisar al personal y orientar en las labores que se deben de realizar.
Ecónoma	<ul style="list-style-type: none"> - Lleva el control de la parte administrativa: realiza la solicitud de alimentos, recibe y almacena los alimentos, verifica la solicitud de dietas para el desayuno y almuerzo. - Preparar los alimentos de desayuno, almuerzo y refacción de la mañana. - Elaborar tortillas para desayuno y almuerzo.

Auxiliares de cocina	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyo en la preparación de los alimentos para los pacientes cuando se solicita la ayuda. - Distribución de los alimentos a los pacientes. - Recolección de vajillas de pacientes. - Lavado de vajillas, utensilios para cocinar. - Verificar solicitud de dietas para la cena. - Preparar refacción en la tarde y cena. - Limpieza del área instalaciones: piso, pila, estufa, estantes, refrigeradora.
-----------------------------	---

No se cuenta con personal profesional que esté únicamente para el Servicio de Alimentación para llevar una organización adecuada del mismo, y para que supervise al personal, por lo que no se encuentran capacitados para brindar un servicio de calidad en las diferentes áreas de trabajo dentro del Servicio de Alimentación. Se pudo observar que el personal no es suficiente para realizar todas las funciones mencionadas ya que la demanda de los pacientes aumenta, en promedio se atienden de 25 a 30 pacientes al día.

1.1.3 Recurso Financiero

Con respecto al recurso financiero del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, para los gastos del servicio de alimentación son:

Presupuesto anual	Q96,000
Presupuesto mensual	Q8,000
Costo diario	Q266.66
Costo por paciente al día	Q10.66

Distribución de presupuesto por grupos de alimentos al mes

Presupuesto para frutas/verduras	Q2,696
Presupuesto carnes/huevos	Q1,440
Presupuesto abarrotes	Q3,730
Otros gastos	Q1,608.00

El cual está organizado, asignado y distribuido por el Departamento Administrativo de Finanzas y este a su vez está determinado por el Ministerio de Salud pública y Asistencia Social MSPAS.

El presupuesto se realiza anualmente utilizando el POA (Plan Operativo Anual), por lo tanto, el presupuesto del Servicio de Alimentación está determinado para un año.

1.1.4 Oferta y Demanda

El Hospital Distrital de Barillas, tiene una capacidad de encamamiento de 40 personas aproximadamente, el Servicio de Alimentación atiende en promedio de 25 a 30 pacientes por día; cubriendo los servicios de:

- Ginecología y Obstetricia
- Cirugía de mujeres y hombres.
- Medicina de mujeres y hombres
- Pediatría
- Traumatología
- Emergencia

El servicio de alimentación prepara diariamente una cantidad de 85 dietas libres, para los pacientes hospitalizados. De las 85 dietas libres durante el día estas se distribuyen de la siguiente forma:

- 30 dietas para el desayuno
- 25 para el almuerzo
- 30 para la cena

En relación a las dietas especiales la demanda no es muy recurrente ya que por lo general se atiende de dos a tres pacientes con dieta hiposódica y diabético, de la blanda está en un promedio de 7 pacientes al día.

También se brinda alimentación al personal que labora en turnos de 24 horas en este centro asistencial, un total de 4 trabajadores; por lo que se les brinda un tiempo de comida, que es el almuerzo.

1.2 Sistemas Administrativos del Servicio de Alimentación

1.2.1 Planificación de menú

La encargada del Servicio de Alimentación y la ecónoma son las responsables de la planificación del menú del hospital, por lo que es un menú empírico ya que se basa en preparaciones de origen experimental, no se toma en cuenta el aspecto nutricional ni las cantidades recomendadas para los pacientes; se cuenta con un menú estático de una semana por lo que es monótono, además no cumple con los principios de la dietética que son brindar una alimentación suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua.

En el Anexo 7 se presenta el menú que utilizan en el Servicio de Alimentación, se puede mencionar que entre las preparaciones que se brindan a los pacientes se encuentran: huevo duro, frijol, plátanos, tortillas, caldo de huevos, queso, huevo estrellado con chirmol, huevo revuelto con tomate y cebolla, caldo de pollo con verdura en trozos, ejotes con hilachas de pollo, arroz, pollo dorado, pulique de papa, pollo entomatado, espagueti con salsa, salchicha, sopa de verdura, huevo revuelto con güisquil, café, atol de mosh, banano, arroz con leche, rosa de jamaica, corazón de trigo e incaparina.

Para la elaboración del menú, el Servicio de Alimentación cuenta con un listado de ingredientes, el cual se observa en el Anexo 8. Además, se puede mencionar que el menú que se brinda a los pacientes proporciona un requerimiento energético aproximado de 1,200 Kcal, se verifico por medio de la lista de intercambio (8)

El Servicio de Alimentación brinda a los pacientes dietas terapéuticas las cuales son:

1. Dieta de diabético
2. Dieta blanda
3. Dieta Hiposódica

1.2.2 Compra de Alimentos

La ecónoma es la responsable de realizar el cálculo de los alimentos y los pedidos a la bodega general para abarrotes, las verduras, frutas y lácteos se solicita a los encargados

de compras, para ello se basa en la cantidad de comensales que se le brinda alimentación y en el menú.

Los pedidos de los alimentos se realizan de acuerdo al grupo que pertenezcan, es decir los alimentos perecederos una vez por semana y no perecederos una vez al mes para la bodega general a los proveedores y bodega interna una vez a la semana.

A continuación, se presentan los diferentes grupos de alimentos y los días que se solicitan:

Grupos de alimentos y días que se solicitan	
Grupo de alimentos	Día de la semana
Lácteos	Martes a compras
Verduras/frutas	Martes a compras
Carnes/huevos	Martes a compras y bodega general
Abarrotes	Viernes a bodega general

Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

Se trabaja con los siguientes proveedores:

Proveedores y alimentos	
Proveedor	Alimentos que se compran
Tienda Génesis.	Abarrotes, verduras/frutas, huevos, lácteos y salchicha
Pollería Sandy	Pollo

Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

La ecónoma manifestó que no existe ningún tipo de normas descritas para poder solicitar los alimentos y que siempre compran los alimentos que se solicitan para elaborar el menú, estos alcanzan para brindar la alimentación a los pacientes. Entre los alimentos que no se brindan al paciente se encuentra el jamón, carne de res,

cerdo, pescado y variedad de verduras ya que se brinda únicamente zanahoria, güisquil, ejotes, tomate y cebolla, frutas únicamente banano.

Anexo 9: se presentan las solicitudes de alimentos.

Abarrotes mensual			
No. de alimentos	Tipo de alimento	Unidades	Cantidad
1	Sazonador	Sobre	60
2	Arroz	Libras	58
3	Azúcar	Libras	175
4	Canela	Libras	2
5	Consomé	Libras	5
6	Mosh	Libras	44
7	Fideos	Bolsas	78
8	Espagueti	Bolsas	44
9	Corazón de trigo	Libras	38
10	Huevos	Cartones	27
11	Incaparina	Libra	28
12	Leche entera	Libra	25
13	Sal	Libra	12
14	Sopa mahler	Unidad	108
15	Maseca	Unidad	156
16	Frijol	Libra	12
17	Aceite	Litro	2
18	Café	Libra	4
19	Harina	Libra	3
20	Margarina	Caja	3

Vegetales y fruta			
No. de alimentos	Tipo de alimento	Unidades	Cantidad
1	Plátanos	Unidad	160
2	Banano	Unidad	236
3	Güisquil	Unidad	96
4	Ejote	Libra	12
5	Zanahorias	Unidades	24
6	Chilepimiento	Unidad	32
7	Cilantro	Manojo	32
8	Apazote	Manojo	3
9	Laurel	Manojo	4
10	Tomillo	Manojo	4
11	Rosa de Jamaica	Libra	2
12	Papas	Libra	120
13	Tomate	Libra	120
14	cebolla	Libra	24

Lácteos / carne			
1	Queso	Libra	12
2	Salchicha	Paquete	1
3	Pollo	Libra	120

Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

1.2.3 Recepción y almacenamiento de los alimentos

- Recepción:

La encargada de recepción de abarrotes se encuentra en la bodega general, atiende ocho horas al día para recibir los alimentos a los proveedores una vez al mes.

Por otro lado, la encarga de recibir verduras/frutas, lácteos, carnes es la ecónoma quien recibe los días viernes en la mañana en la bodega interna del Servicio de Alimentación.

- Almacenamiento:

El área de almacenamiento general de abarrotes se encuentra en las instalaciones del servicio de alimentación, la encargada de despachar los abarrotes es la persona encargada del almacén general, la cual le entrega los alimentos a la ecónoma los días lunes a las ocho de la mañana y también almacena verduras, frutas, huevos, lácteos y carne.

Existen tres áreas de almacenamiento en el servicio de alimentación:

Tipo de almacenamiento	Alimentos almacenados
Alimentos perecederos Refrigeradora	Plátanos, bananos, güisquil, ejotes, cebolla, papa, tomate, zanahorias, chiles pimientos, cilantro, Apazote, laurel, tomillo, huevo. Queso, salchicha.
Alimentos no perecederos Almacenamiento seco o abarrotes	Corazón de trigo, sal, aceite, azúcar, café tostado, espagueti, consomé, canela en raja, harina de trigo, leche entera, harina de maíz, ablandador y sazónador, incaparini, sopas en polvo de pollo, arroz.
Congelación	Pollo

Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

Para el funcionamiento adecuado del control de los alimentos almacenados en la bodega interna se cuenta con un inventario el cual tiene como uno de sus objetivos principales: controlar cada uno de los alimentos que ingresan al área de bodega. En el anexo 10: Se presenta el documento que se utiliza para solicitar y recibir alimentos del almacén general de abarrotes.

Dentro de las instalaciones no existe un área de almacenamiento adecuado para los productos de aseo, se pudo observar que se colocan debajo de la pila lo cual puede provocar contaminación.

1.2.4 Solicitud de dietas

El mecanismo para la solicitud de dietas al Servicio de Alimentación es a través del llenado de una boleta de solicitud de dietas normales y terapéuticas, las cuales se

despachan el mismo día, estando a cargo de ello la ecónoma y auxiliar de cocina, se verifica en el kardex de los servicios qué dieta se le brindará a cada paciente. La ecónoma pasa a las 6:00 am, el almuerzo a las 10:00 am y la cena es la auxiliar de cocina la encarga de pasar a las 15:00 pm.

Las dietas más comunes solicitadas al Servicio de Alimentación son:

- Dieta Libre
- Dieta blanda
- Dieta para diabéticos
- Dieta hiposódica

Para realizar las dietas especiales se hace variación de la dieta libre como por ejemplo la dieta para diabético no incluye azúcar al café, en la blanda se lleva caldo de huevos o de fideos, huevo duro y plátanos cocidos y para la hiposódica con poca sal.

1.2.5 Preparación de alimentos

Las encargadas de la preparación de alimentos y horario son:

Horario por tiempo comida	Tiempo de comida	Encargada
6:00 am	Desayuno	Ecónoma
8:30 am	Refacción	Ecónoma
11:00 am	Almuerzo	Ecónoma
14:00 pm	Refacción	Auxiliar de cocina
15:00 pm	Cena	Auxiliar de cocina

Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

Las áreas en que se divide la producción de alimentos son: preparación previa, cocción y área de tortillería.

- Se observó que no tienen establecido un lugar específico para la preparación previa ya que lo realizan en una pila lo que es la limpieza, pelado y troceado, ya que debería de ser en una mesa o en lugar adecuado libre de contaminación por lo que los pacientes están expuestos a recibir una alimentación contaminada.

- Para las preparaciones de alimentos el personal no cuenta con recetas estandarizadas; por lo que el menú es empírico, se preparan de acuerdo a la experiencia del personal, al gusto de cada una y con cantidades diferentes, la producción se determina en base al menú estático y solicitud de dietas normales y terapéuticas, algunas veces se cocina según lo que indique la ecónoma.

Como las dietas no se encuentran estandarizadas provoca que no se preparen las cantidades necesarias de alimentos o que en algunos casos se reporten sobrantes de los mismos. Se observó que preparan caldo de huevo o verduras para los pacientes que no alcance los alimentos y los sobrantes de alimentos entre los más comunes son: frijol, pasta y arroz, se almacenan para ser aprovechadas el mismo día en la cena o desayuno del siguiente día.

En el área de cocción se cuenta con una estufa industrial en donde se cocinan las diferentes preparaciones, se pudo observar que no realizan una limpieza adecuada en el área ya que se observó la presencia de grasa.

El área de tortillería se encuentra ubicado a la par del Servicio de Alimentación, y cuenta con una plancha de leña. Se preparan las tortillas tres veces al día ya que se proporcionan en los tiempos principales de comida desayuno, almuerzo y cena.

1.2.6 Distribución de los alimentos

El Servicio de Alimentación cuenta con personal encargado para la distribución de alimentos, este cargo está dentro de las funciones de las auxiliares de cocina, el tipo de distribución es: descentralizado ya que se llevan los alimentos en ollas y jarrillas, las cuales se colocan en un carrito transportador de madera y en la entrada de cada servicio de encamamiento se ensambla y sirven en los platos plásticos y la bebida en vasos del mismo material, se verifica el tipo de dieta de cada paciente, el cual está indicado en la solicitud de dietas normales y terapéuticas con el objetivo de poder brindar la alimentación adecuada al paciente tomando en cuenta el tipo de dieta.

El tipo de medida utilizada para calcular la porción de alimentos son cucharones y tazas; cuenta con equipo para la distribución de alimentos, entre los que se encuentran: carrito transportador, ollas, jarrillas.

El Servicio de Alimentación brinda alimentación al personal, se despacha en el área de cocina y los ingieren en el comedor dentro del Servicio de Alimentación.

Los horarios de distribución de alimentos a pacientes y personal son los siguientes:

Horario a pacientes.

Desayuno	De: 7:30 a 8:00 horas
Refacción	De: 10:00 a 10:30 horas
Almuerzo	De: 12:30 a 13:00 horas
Refacción tarde	De: 15:00 a 15:30 horas
Cena	De: 17:30 a 18:00 horas

Horario del almuerzo del personal.

- Almuerzo De: 12:30 a 13:00 horas

En cuanto a la vajilla utilizada: No se utiliza la misma vajilla para pacientes y personal a los pacientes se les sirve en platos plásticos y el personal se le brinda en plato de material de china. La recolección de vajillas y utensilios se realiza con el mismo carro transportador con los que se distribuyen los alimentos.

1.2.7 Sanidad de los alimentos

- Mobiliario y equipo

En relación al mobiliario y equipo con el que cuenta el Servicio de Alimentación se pudo observar que no se encuentra en buenas condiciones de higiene ya que como se sabe si no se lleva a cabo una buena sanidad de los mismos, lo que puede producir contaminación al momento de almacenar, preparar, cocinar y distribuir los alimentos a los pacientes lo que puede provocar enfermedades gastrointestinales a los mismos.

Se observó que las vajillas de pacientes y personal se lavan en una pila, de primero se lavan las vajillas del personal con agua y jabón y luego la de los pacientes, al terminar se lava la pila con agua, jabón y cloro.

El Servicio de Alimentación no cuenta con un área específico para lavar los utensilios de limpieza como es escoba, trapeadores, basurero, sacabasura, tampoco cuentan con un manual de instrucciones para el manejo de basura y desechos, el basurero está ubicado dentro el Servicio de Alimentación se retira la basura cada dos días por las auxiliares de cocina.

En el Servicio de Alimentación han existido plagas como moscas, cucarachas y ratas. Para evitar las plagas se fumiga cada año.

- Higiene del personal

Dentro del Servicio de Alimentación no hay un documento específico que indiquen las normas relacionadas a los aspectos de higiene y presentación que debe de cumplir el personal. Lo que indicó la ecónoma es que el personal sabe que debe utilizar uniforme y

debe de bañarse todos los días. No existe un encargado que supervise al personal continuamente en relación a las normas de vestimenta e higiene personal.

Se observó que el personal utiliza uniforme el cual consiste en: redecía, blusa color blanco, pantalón azul, gabacha blanca y zapatos negros, cerrados bajos.

- El personal cumple con las siguientes normas de higiene:

NORMAS DE HIGIENE EN EL PERSONAL			
Normas	SI	NO	Observación/ recomendaciones
Redecía		X	Todo el personal debe de utilizar redecía para evitar contaminación en la alimentación. Se observó que no todo el personal cumple con dicha norma ya que utilizan el pelo agarrado, pero no con redecía. (10)
Uñas cortas, limpias y sin esmalte	X		Se observó que el personal tenía limpias y cortas las uñas. (10)
Utiliza accesorios (aretes, relojes, anillos)	X		Se recomienda que al momento que se encuentren dentro del Servicio de Alimentación el personal no utilice aretes, anillos, relojes, etc. ya que es una fuente de contaminación al momento de preparar los alimentos. (10) Se observó que al momento de preparar los alimentos el personal utilizaba anillos y aretes.
Adecuado lavado de Manos		X	Se pudo observar que el personal no maneja un adecuado lavado de manos al momento de preparar y cocinar los alimentos, ya que no existe un lavaplatos, antes, durante y después de preparar los alimentos. (10)

1.2.8 Recurso físico

- Planta física

- Áreas con que cuenta el Servicio de Alimentación:

ÁREAS DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Áreas	Descripción
Área de almacén Semanal	<p>La bodega para almacén semanal se encuentra dentro el Servicio de Alimentación, está compuesta por dos refrigeradoras, un estante para abarrotes y cajas plásticas para almacenar verduras.</p> <p>No se encuentran rotulados los alimentos.</p> <p>No tiene una adecuada higiene el área de almacén ya que se observó que las cajas y estante se encontraban sucios. (10)</p>
Área de preparación	<p>El Servicio de Alimentación no cuenta con un área para preparar los alimentos ya que lo realizan en el área de la pila donde se lavan utensilios para cocinar como de limpieza. Por lo que es una fuente de contaminación para los alimentos. (12)</p>
Área de cocción	<p>El área de cocción está compuesta por una estufa industrial y una mesa de madera.</p> <p>Se observó deficiente el área de cocción ya que se necesita otra estufa para poder tener más hornillas para cocinar. (12)</p> <p>Es importante capacitar al personal sobre manipulación de alimentos y diferentes tipos de cocción, higiene de los alimentos.</p>
Área de distribución	<p>Al momento de que se realizará la distribución de los alimentos a los pacientes se traslada la alimentación por medio de un carro transportador de alimentos y se va distribuyendo en cada servicio de encamamiento.</p> <p>Se brinda alimentación al personal de turno y se distribuye en la cocina. (3)</p> <p>Se observó que el carro transportador se encuentra en regulares condiciones ya que es de madera por lo no se realiza una adecuada limpieza por el tipo de material.</p>
Área de limpieza	<p>El Servicio de Alimentación no cuenta con un área apropiado para guardar los utensilios de limpieza</p>

	<p>como es trapeadores, escobas, sacabasuras, desinfectante, jabón, cloro.</p> <p>Porque se almacenan debajo de la pila en donde se utiliza también para preparar los alimentos y lavar las vajillas tanto para los pacientes como personal.</p>
--	--

- Estado en que se encuentran las siguientes áreas:

ÁREAS DE LA PLANTA FÍSICA	
Área	Descripción
Ventilación	El Servicio de Alimentación cuenta con buena ventilación por lo que está en buenas condiciones las ventanas son de metal, amplias.
Pisos	El piso es de azulejo de granito en buen estado.
Paredes	Una parte de la pared del Servicio de Alimentación se encuentra con humedad y sin pintura. Se encuentra en regulares condiciones.
Techos	En el techo entra el agua y se encuentran sucios. Regulares condiciones.
Desagües	Dentro del Servicio de Alimentación se encuentra el desagüe provoca mal olor y contaminación a los alimentos. Se encuentra en malas condiciones
Baños	El baño con el que cuenta el personal se encuentra en la parte de afuera del Servicio de Alimentación por lo que no lo utiliza solo el personal. Son baños también para el personal de enfermería.

- Equipo y utensilios con que cuenta el Servicio de Alimentación:

EQUIPO Y UTENSILIOS DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN				
Equipo/Utensilio	Cantidad	Funcionales	No funcionales	Observación
Refrigeradores	1	1		Es funcional
Cucharones	2	2		Es funcional
Cucharas medidoras	1	1		Es funcional

Estantes	2	2		Un estante se utiliza para colocar ollas, sartenes, cajas plásticas en donde se guardan los platos, vasos y cucharas para pacientes y el otro para almacenar los abarrotes se encuentra en almacén interno. Es funcional
Repisas	1	1		Se utilizan para colocar botes de leche, papelería, platos para personal. Es funcional
Sillas	2	2		Uso para el personal del Servicio de Alimentación. Es funcional
Carros de transporte de alimentos	1	1	-----	El carro transportador de los alimentos es de material de madera, se encuentra en regulares condiciones.
Licuada	1	1	-----	Es funcional
Batidora eléctrica	1	1	-----	Es funcional
Exprimidores	1	-----	-----	
Ollas de presión	2	1	1	Es funcional
Baterías de cocina de aluminio	10	10	-----	La batería de cocina con que cuenta el Servicio de Alimentación son 5 sartenes y 5 ollas para cocinar. Es funcional
Lava trastos	4	1	3	No es funcional
Cuchillos	4	4	-----	Es funcional
Estufas	2	1	1	De las dos estufas se utiliza una

				para cocinar los alimentos ya que la otra no es funcional.
Paletas	4	4	-----	Es funcional
Platos planos	25	25		Es funcional
Vasos	25	25		Es funcional
Tenedores	25	25		Es funcional
Cucharas	25	25		Es funcional
Tazones	25	25		Es funcional

Se elaboró una lista del equipo y utensilios con el que no cuenta el Servicio de Alimentación y serian funcionales para preparar la alimentación de los pacientes.

- Marmitas
- Hornos
- Congeladores
- Mesas de acero inoxidable
- Carros trasportadores de alimentos de acero inoxidable
- Carros porta bandeja
- Procesadores
- Bandejas

- Se observó si el encargado de almacén toma en cuenta los siguientes aspectos en los alimentos al momento de recibirlos.

Aspectos	Observación y comentarios
Verduras/frutas	Los encargados de realizar las compras de las verduras y frutas es el proveedor y los que reciben son los de compra, luego es entregado a la ecónoma lo cual se observó que los bananos y el tomate en ocasiones van pequeños o algo maduros.
Carnes:	En el Servicio de Alimentación se brinda únicamente pollo, se observó que al momento de recibir el pollo por la ecónoma al proveedor verifican que el pollo se encuentre en

	buenas condiciones como es el olor, color, tamaño del pollo.
Abarrotes:	El proveedor entrega los abarrotes a encargada de almacén general por lo que ella es la encargada de verificar que no estén picados por presencia de insectos y que se encuentren sellados.
Huevos:	El huevo se pide periódicamente al proveedor, encargada de almacén general los recibe, observa que no estén quebrados y sucios y que tengan buen tamaño. Si en caso no cumplen con los requisitos los devuelven al proveedor.
Fecha de vencimiento en los alimentos empacados.	Encargada de almacén general y ecónoma son las que verifican la fecha de vencimiento en los productos como es en los abarrotes y salchicha al momento que proveedor lo entrega.

2. Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

La propuesta de Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital de Barillas, Huehuetenango se elaboró en base a los resultados obtenidos del diagnóstico con el fin de conocer cuál es el funcionamiento actual del Servicio de Alimentación.

La propuesta está diseñada en base a un conjunto de procesos que describen cada parte de la propuesta para poder lograr la planificación del menú, está elaborada en forma de un manual el cual incluye los siguientes aspectos:

- Nombre del Sistema de Planificación de Menú.
- Descripción del Sistema de Planificación de Menú.
- Objetivos del Sistema de Planificación de Menú.
- Responsables
- Instrumentos
- Normas generales

- Normas de procedimiento
- Flujograma

1. Ciclo de menú

Se elaboró un ciclo de menú de 1,780 Kilocalorías/día para dieta libre, blanda e hiposódica y un ciclo de menú de 1,500 Kilocalorías/día para dieta de diabético, con el objetivo de cubrir los requerimientos necesarios y así ayudar a su pronta recuperación, el menú que utiliza el Servicio de Alimentación no cuenta con ninguna información nutricional y por lo mismo la alimentación brindada no es suficiente, completa, equilibrada y variada ya que el menú es estático ya que es de una semana, se elaboró un ciclo de menú para tres semanas en donde se tomó en cuenta la permanencia de los pacientes el promedio es de 15 días por lo que el menú se repetirá cada 21 días, los tiempos de comida que se brinda son desayuno, refacción en la mañana, almuerzo, refacción en la tarde y cena. Con el ciclo de menú elaborado se proporcionará una alimentación suficiente, completa, equilibrada, variada a los pacientes.

Se tomó en cuenta las características de los pacientes edad, sexo de las recomendaciones dietéticas diarias del INCAP, se proporciona el 85% del requerimiento ya que los pacientes no se encuentran en actividad constante lo cual no hay un desgaste calórico en el organismo, se toma como aceptable un 20% menor del requerimiento energético total. (25)

2. Patrón de menú

De acuerdo a los diferentes grupos de alimentos seleccionados, se incluyeron las siguientes porciones para elaborar el menú de 1,780 Kilocalorías/día para dieta libre la cual se adecuo para dieta blanda e hiposódica, para dieta de diabético se estableció con un total de 1,500 Kilocalorías/día basándose de la dieta libre.

Dieta libre

- 1 porción de incaparina
- ½ porción de leche entera
- 2 porciones de verdura
- 2 porciones de fruta
- 11 porciones de cereales
- 5 porciones de carne
- 2 porciones de grasa
- 15 porciones de azúcar

Dieta de diabético

- 1 porción de incaparina
- ½ porción de leche entera
- 2 porciones de verdura
- 2 porciones de fruta
- 10 porciones de cereales
- 5 porciones de carne
- 2 porciones de grasa

3. Recetas estandarizadas

El objetivo de esta etapa fue elaborar un recetario de preparaciones estandarizadas para dieta libres para pacientes que pueden ingerir todo tipo de alimentos, las cuales fueron incluidas en el ciclo de menú de tres semanas. Además, se realizaron otras estandarizaciones para dietas especiales que no estuvieran en la dieta libre como es la dieta para diabético, blanda e hiposódica.

Las recetas estandarizadas proporcionan el número específico de porciones, lo cual evita que los pacientes se queden sin alimentación o que se reporten sobrantes de alimentos.

Las preparaciones fueron elaboradas en base a la selección de recetas de fácil preparación y con ingredientes disponibles en el hospital. El recetario cuenta con un catálogo, el cual está compuesto por número de receta, nombre de la preparación y código que tiene la receta y a la vez se dividió por ocho secciones las cuales son:

1. Desayunos
2. Refacción media mañana
3. Almuerzos
4. Refacción en la tarde
5. Cena
6. Bebidas
7. Preparaciones utilizadas para más de un tiempo de comida
8. Recetas de dietas especiales

Cada preparación contiene: el nombre de la receta, código de la receta, número de porciones, tamaño por porción, listado de los ingredientes, procedimiento paso a paso.

La información técnica de la propuesta se presenta en el Anexo 12.

La propuesta dirigida al personal operativo del Servicio de Alimentación, se presenta en el Anexo 13.

3. Validación de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital de Barillas, Huehuetenango.

En esta etapa se realizó una validación para evaluar la comprensión, pertinencia, suficiente y factibilidad de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Se realizó con el 100% del personal del Servicio de Alimentación con un total de 5 empleados. La validación técnica estuvo a cargo por la Sub- Directora del Hospital y la validación operativa por la ecónoma y 3 auxiliares de cocinas.

Validación técnica

A continuación, se describen los resultados de la validación técnica en cuanto a la utilidad de la comprensión, pertinencia, suficiente y factibilidad de la propuesta.

Boleta Validación Técnica			
Pregunta	SI	NO	Comentario del personal
1. El diseño de la propuesta de menú es la adecuada.	X		
2. La presentación del documento es adecuada.	X		
3. El tamaño de la letra es adecuada.	X		
4. La información que contiene la propuesta de menú es comprensible.	X		
5. Las instrucciones del procedimiento del menú fueron fáciles de seguir para su elaboración.	X		
6. Los ingredientes incluidos en el menú se adquieran fácilmente.	X		
7. Es posible que con la cantidad de personal que cuenta el Servicio de Alimentación se pueda realizar el menú.	X		
8. La información obtenida en la propuesta se ajusta al presupuesto destinado para el Servicio de Alimentación.	X		En realidad se pasa un poco, pero como es para el bien del Hospital y de los pacientes, se hará una solicitud de ampliación presupuestaria.
9. Las preparaciones del menú se adecuan a la cultura de la población.	X		
10. Haría cambios en general al manual.		X	No surgieron cambios, se felicita a Luz Herrera por su trabajo para el bien del Hospital y del pueblo de Barillas.

Fuente: Elaboración propia

Validación Operativa

A continuación, se describen los resultados de la validación operativa con respecto a la comprensión, pertinencia, suficiente y factibilidad del Menú.

Boleta Validación Operativa			
Preguntas	SI	NO	Comentarios
1. La información que se brindó en relación al menú es clara y completa.	X		
2. Las recetas son de fácil preparación.	X		
3. Los ingredientes incluidos en el menú se encuentran disponibles para su elaboración.		X	Que el personal administrativo realice las gestiones necesarias para poder adquirirlos.
4. Las cantidades indicadas de los alimentos son fáciles de comprender.	X		
5. Los acompañamientos de las preparaciones son adecuados.	X		
6. Las preparaciones del menú se adapta al tiempo que está estipulado para preparar los alimentos.	X		
7. El personal con el que cuenta el Servicio de Alimentación se adaptara fácilmente para elaborar el menú nuevo.	X		
8. El menú está adaptado al equipo con el que dispone el Servicio de Alimentación.	X		
9. Las preparaciones serán aceptadas por los pacientes.	X		
10. Las preparaciones son fáciles para distribuirle a los pacientes.	X		
11. Haría algún cambio general a las preparaciones.		X	Ningún cambio

XIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio se realizó en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, se dividió en varias etapas que incluyen: Determinar el funcionamiento del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, Diseñar la propuesta del Sistema de Planificación de Menú para Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango y Validar la propuesta técnica y operativa del Sistema de planificación de menú.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define al hospital como “Una organización médico-social cuyo objetivo es proporcionar a la población asistencia médico-sanitaria completa, tanto curativa como preventiva. (1)

Dentro la jerarquía de un Hospital se encuentra el Servicio de Alimentación que es una organización en donde se enfocan a la elaboración de los alimentos y distribuirlos a los pacientes; el Servicio de Alimentación tiene la responsabilidad social de contribuir al buen estado nutricional, satisfacción y seguridad de los insumos para los pacientes. (2)

Con el fin de brindar una mejor atención nutricional al paciente y mejorar la utilización de los recursos disponibles se realizó la presente investigación, evidenciando la situación actual del Servicio de Alimentación del Hospital de Barillas, Huehuetenango.

Para ello se elaboró un diagnóstico en donde se determinó el funcionamiento del Servicio de Alimentación realizado por medio de una boleta con dos secciones, la primera está enfocado a la parte de organización del Servicio de Alimentación y la segunda sobre los Sistemas administrativos del Servicio de Alimentación en donde se obtuvieron elementos necesarios para analizar la situación actual, limitaciones y necesidades urgentes del Servicio de Alimentación, ya que para un Servicio de Alimentación es necesario implementar varios sistemas que permitirán lograr los

objetivos establecidos en la institución, logrando una planificación y estructuración adecuada de los diversos recursos del servicio. (10)

Como se muestra en los resultados obtenidos en el diagnóstico se observa una deficiencia en la organización del Servicio de Alimentación, esto es debido principalmente a una mala planificación interna, ya que actualmente no cuentan con una nutricionista para realizar esta función. Únicamente la encargada del Servicio de Alimentación quien es la que realiza algunos procesos de supervisión hacia el servicio y la ecónoma quien elabora procesos empíricos en la parte administrativa.

En relación al recurso humano en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango cuenta con cinco personas que laboran en el mismo, 1 encargada del Servicio de Alimentación, 1 ecónoma y 3 auxiliares de cocina, actualmente la persona encargada del Servicio de Alimentación no ejerce únicamente la función de supervisar al personal del servicio por lo que se dificulta el poder conducir adecuadamente el Servicio de Alimentación; sin embargo su capacidad de planificación, organización, dirección y control está basada en conocimientos experimentales que no son suficientes para la gestión.

De acuerdo al recurso financiero se observa que el presupuesto está diseñado en base al menú que utilizan actualmente, pero se puede observar que presenta varias deficiencias ya que impide que se puedan adquirir diversos alimentos, debido a que el menú con el que se cuenta es empírico. El recurso financiero para la planificación de menú es muy importante ya que al mantener el costo estipulado se pueden adquirir los alimentos necesarios para cumplir dicha planificación. (13)

Según información obtenida el Hospital Distrital de Barillas tiene una capacidad para atender a 40 pacientes en el área de encamamiento por lo que el promedio de atención es de 30 pacientes.

Un sistema se trata de un conjunto de partes, elementos o subsistemas interdependientes, que están interrelacionados entre sí para lograr uno o más objetivos. El principal y fundamental sistema para un Servicio de Alimentación es el de planificación de menú. (11)

Se pudo observar que en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital Barillas, Huehuetenango no cuenta con un ciclo de menú elaborado por una nutricionista, por lo que las dietas especiales que se brindan son empíricas, elaboradas por la encargada del Servicio de Alimentación y ecónoma; es decir el ciclo de menú en general es deficiente para cubrir las recomendaciones energéticas de los pacientes atendidos. Se puede observar que para obtener el gasto energético de un paciente es necesario utilizar fórmulas y tablas internacionales reconocidas por el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, permitiendo que el menú aporte los alimentos necesarios para un paciente. (14)

En el caso del sistema recepción de alimentos no se cuenta con Normas de Control para la Recepción de la materia prima. Se observó que se cuenta con dos personas que son las encargadas de recibir los alimentos y colocarlos en las bodegas.

Con respecto al sistema de Almacenamiento, no cuenta con normas para el control de Almacenamiento de los alimentos para un buen manejo higiénico de los mismos, ya que el mal almacenamiento puede permitir una contaminación ya sea química o microbiológica, las cuales pueden causar enfermedades como: Salmoneilosis y síntomas gastrointestinales altos como: Diarrea, vómitos nausea o fiebre, por lo que es importante incorporar las normas adecuadas del Almacenamiento en seco y frio. (17)

El sistema de solicitud de dietas es de suma importancia ya que por medio de este se determina el tipo de dieta para cada uno de los pacientes debido a que puede variar dependiendo la patología que presenten, por lo que es fundamental que las encargadas de revisar el kardex estén conscientes de cómo realizar dicho

procedimiento. Este proceso inicia cuando el médico prescribe la dieta y luego enfermería es el encargado de solicitarla al servicio de alimentación, el cual es el encargado de brindar la alimentación a los pacientes. (12)

En el caso del sistema de preparación se encontraron algunas deficiencias en el área donde se preparan los alimentos, debido a que no cuentan con un lugar específico para llevar a cabo la preparación previa. La ecónoma y auxiliares de cocinan son las encargadas de preparar los alimentos. Dicho personal no cuenta con los conocimientos técnicos para realizar las preparaciones adecuadamente y sobre todo de utilizar otras técnicas de cocción.

Estos procesos son fundamentales en el servicio para la preparación de los alimentos, debido a que esto ayudará a garantizar que la atención alimentaria nutricional cumpla su objetivo que es proveer al paciente un aporte de nutrientes adecuado y reduzca el tiempo de hospitalización.

Por otro lado, un sistema descentralizado se identifica por el ensamble de las bandejas o platillos en espacios independientes en donde se preparan los alimentos, es necesario utilizar carros transportadores o bandejas individuales para que se ensamben o distribuyan los alimentos. El sistema de distribución de alimentos de este Servicio de Alimentación es de tipo descentralizado. (10)

No se cuenta con el personal necesario para supervisar la entrega del menú, lo que afecta el funcionamiento del sistema de distribución, ya que puede tener consecuencias al momento de entregar las dietas a los pacientes como la entrega de alimentos fríos, dietas mal entregadas, entre otros.

En relación a la sanidad de los alimentos se observó que se encuentran deficientes y como consecuencia de ello afecta la calidad e inocuidad de los alimentos, poniendo en riesgo a los pacientes, ya que se puede producir así una contaminación cruzada

de infecciones, ya que dichos pacientes son más susceptibles debido a que presentan ya una patología de base.

En el servicio se observó deficiencias en la limpieza, esterilización e higienización, como por ejemplo el mal lavado de vajillas tanto de los pacientes como el del personal ya que se realiza en la misma pila que también sirve para lavar utensilios de limpieza. Otro punto que se observó en el servicio es que no existe un manual para el buen manejo de basura y desechos siendo este un factor que a la vez dificulta el cumplimiento de una buena higiene para el Servicio de Alimentación.

En relación a la higiene del personal se observó que no existe un manual que norme los aspectos de higiene y presentación que deben de cumplir, además tampoco se cuenta con un encargado que supervise constantemente al personal para que cumpla con las siguientes condiciones: utilizar redécia, uñas cortas y sin esmalte, no utilizar accesorios, uniforme, lavado minucioso de manos. (10)

Respecto al equipo que se utiliza se encuentra en regulares condiciones, sin embargo, el equipo de distribución (carro transportador), equipo de almacenamiento (repisas), equipo de limpieza de vajilla, áreas como desagües y techos, se encuentra en malas condiciones.

El análisis del diagnóstico del Servicios de Alimentación del Hospital de Barillas, detectó las deficiencias que presentan en la organización como recurso humano, recurso financiero, oferta y demanda y en la parte de los sistemas administrativos como planificación de menú, compra de alimentos, recepción y almacenamiento de los alimentos, solicitud de dietas, preparación, distribución, sanidad de los alimentos y recursos físicos, provocando así una atención alimentaria nutricional deficiente. A pesar de que el establecimiento trata la manera de cumplir con ciertos lineamientos que ellos mismos establecen, es difícil cumplirlos cuando no existe un compromiso y una responsabilidad multilateral.

Por lo mencionado anteriormente surgió la necesidad de elaborar una Propuesta del Sistema de Planificación de Menú para el Hospital Distrital de Barillas, lo que facilitó que se elaborara el menú adecuadamente y que se les brinde una dieta a los pacientes tomando en cuenta la patología que presenten.

Dicha propuesta contiene la siguiente información: la distribución energética, de macronutrientes, de porciones y los tiempos de comida. Se realizó un ciclo de menú para 21 días; Ya que el promedio de estancia hospitalaria de los pacientes es de 15 días, el ciclo de menú fue elaborado con un intervalo de repetición mayor al de la estancia en promedio. (13)

Además, contiene recetas estandarizadas que da a conocer el nombre de la preparación, ingredientes, número de raciones, tamaño por porción y procedimiento. Para los pacientes que necesiten de una dieta especial se adecuó el ciclo de menú de dieta blanda, hiposódica y de diabético.

La estructura de la propuesta se inicia con una descripción, objetivos, responsables, instrumentos, normas generales, normas de procedimiento, recetas estandarizadas, flujogramas y anexos.

Por último se realizó la validación de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú para el Hospital Distrital de Barillas, en donde se muestra que la Sub- Directora del Hospital Distrital de Barillas quien es la jefa del Servicio de Alimentación comprendió la información contenida en el manual y así mismo afirmó que es pertinente ya que se encuentra adaptado a las necesidades del Hospital para poder atender a los pacientes, indicó que es una propuesta fácil de aplicar ya que las instrucciones del procedimiento son claras y adecuadas y suficientes; con relación al presupuesto manifestó que la propuesta es factible, el presupuesto se pasó de lo que se utiliza actualmente pero que no es un problema ya que se solicitará ampliación en el presupuesto para mejorar la alimentación de los pacientes .

Por otro lado en la validación operativa en la comprensión del manual los entrevistados respondieron que sí entendieron la información contenida del manual ya que es clara y completa, consideran que las recetas que se encuentran en el menú son fáciles para su preparación, pero no todos los ingredientes incluidos en el menú se encuentran disponibles en el hospital debido a que al momento que se diseñó el menú se agregaron otros alimentos que no son utilizados en la actualidad pero fue autorizado por dirección el poder agregarlos.

En relación a las cantidades y los acompañamientos de las preparaciones consideran que son las adecuadas y oportunas, tomando en cuenta el tiempo que ellas necesitan para poder preparar los alimentos es suficiente para poder llevar acabo las nuevas preparaciones y de igual manera consideran factible que con el personal que cuenta el Servicio de Alimentación se puede elaborar el menú. Además, se tomó en cuenta el equipo con el que dispone el Servicio de Alimentación por lo que el personal indica que el menú está adaptado al equipo; también consideran que serán aceptadas por los pacientes, ya que son preparaciones fáciles para poder ser distribuidas.

Los resultados obtenidos en las dos validaciones demuestran que de 21 preguntas elaboradas 20 contestaron que, si cumple y una que no cumple, lo que indica que el 95% de las preguntas fueron afirmativas, por lo que se considera que los resultados son positivos y satisfactorios, lo cual demuestra que la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas es apta para su uso y poder brindar una alimentación adecuada a los pacientes. (20)

XIV. CONCLUSIONES

1. El diagnóstico del funcionamiento del Servicio de Alimentación permitió identificar que no se encuentra bien estructurada la organización y los sistemas administrativos necesarios para un correcto funcionamiento del mismo y brindar una atención apropiada al paciente.
2. Se observaron deficiencias de higiene en la planta física y equipo, lo que puede ocasionar que se genere contaminación en la alimentación y esto pueden desencadenar enfermedades gastrointestinales en los pacientes.
3. Se observó que dentro del Servicio de Alimentación no se cuenta con una distribución adecuada de las áreas de preparación, lo que puede provocar contaminación cruzada durante dicho proceso.
4. Los resultados obtenidos del diagnóstico del funcionamiento del Servicio de Alimentación se tomaron como base para el diseño de la propuesta del sistema de planificación de menú, el cual consta de un ciclo de menú de 21 días que permite cubrir las necesidades energéticas de la población.
5. El promedio de calorías de la dieta brindada era de 1,200 Kilocalorías por día, lo que indica que el aporte energético era deficiente en estos pacientes, por lo que la dieta calculada cubre un 85% del requerimiento recomendado para la población atendida.
6. La elaboración de la propuesta del Sistema de Planificación de Menú incluye dietas especiales que se pueden utilizar de acuerdo a las patologías que presentan los pacientes, lo que ayudará a mejorar su estado de salud y reducirá el tiempo de estancia hospitalaria.

7. Se estandarizaron las preparaciones utilizadas dentro de la propuesta del Sistema de Planificación de Menú, lo que permitirá reducir el costo del presupuesto asignado para alimentos; además permite que las personas encargadas tengan conocimiento sobre las cantidades a utilizar y la elaboración de las preparaciones previamente mencionadas.

8. Al implementar la propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango permitirá cumplir con los requerimientos nutricionales de los pacientes, eficientar los procesos y facilita el trabajo del personal.

XV. RECOMENDACIONES

1. Es importante que el Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango cuente con personal capacitado para realizar la planificación administrativa y desarrollar los procesos, funciones y así poder garantizar una mejor atención al paciente.
2. Se recomienda que el personal del Servicio de Alimentación y gerencia general del hospital implementen la propuesta del sistema de planificación de menú y realizar los ajustes necesarios al presupuesto establecido.
3. Brindar un plan de capacitaciones o formación continua para el personal sobre la preparación y manipulación de alimentos, el uso adecuado del ciclo de menú y recetas estandarizadas, higiene personal, higiene en planta física para que el personal conozca la importancia de cada tema y poder evitar contaminación en la alimentación.
4. Realizar supervisión constante a la ecónoma y auxiliares de cocina para evaluar las condiciones en que elaboran los alimentos, observando el cumplimiento del uso del ciclo de menú y de las dietas terapéuticas.
5. Cumplir con la planificación de menú, ya que esta fue realizada para cubrir las necesidades energéticas de los pacientes y así se pueda garantizar un aporte adecuado de nutrientes. Por lo tanto es importante supervisar las porciones que son servidas a cada paciente.
6. Establecer un sistema de limpieza profunda de instalaciones, equipo y mobiliario para garantizar la inocuidad en los alimentos.

XVI. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. OMS. 2003 (5/ marzo/ 2017). URL disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf?ua
2. Morales S. Diseño y propuesta de una norma técnica de calidad para servicios de alimentación y nutrición internos en hospitales estatales. (Tesis de maestría en administración industrial y empresas de servicios). Guatemala. USAC. 2012.
3. Morales M. Planificación del servicio de alimentación del “hogar abrazo de amor” de la ciudad de Guatemala. Estudio realizado en el hogar temporal para pacientes ambulatorios con cáncer. (Tesis de licenciatura en nutrición). Guatemala, URL. 2015.
4. De León I, Vega R. El papel del nutricionista en un servicio de alimentación hospitalario. Villanueva de la cabaña, Madrid. Universidad Alfonso X el Sabio. 2013.
5. Esquivel M. Planificación del funcionamiento del servicio de alimentación del Hospital Nacional de Jutiapa "Ernestina García vda. de Recinos. (Tesis de licenciatura en nutrición). Jutiapa, Guatemala. URL. 2015.
6. González K. Planificación del servicio de alimentación de la Unidad Nacional de Oncología Pediátrica –UNOP–. (Tesis de licenciatura en nutrición). Guatemala. URL. 2015.
7. Longo J. Propuesta de la organización de la atención nutricional brindada a los adultos mayores del asilo Amparo de San Jose. (Licenciatura en nutrición). Huehuetenango: USAC. 2005.

8. Mendoza A. Elaboración y validación de un ciclo de menú y recetario para pacientes con Enfermedad Celíaca. (Licenciatura en nutrición). Guatemala. URL. 2014.
9. Castellanos A. Manual de Funcionamiento del Servicio de Alimentación del Centro Médico Militar. Guatemala.USAC. 1992.
10. Guerrero C. Administración de alimentos a colectividades servicios de salud. México. D.F. Editorial Mc Graw Hill. 2001.
11. Tejada B. Administración de Servicios de Alimentación y Nutrición. 2da. Edición. Colombia. Universidad de Antioquia, 2007.
12. Martínez J, Muñoz M, Cuervo M, Astiasarán I. Alimentación Hospitalaria. Madrid.España. Diaz De Santos. 2004.
13. Dárdano C. Manual para la Planificación de Menús Institucionales. Guatemala. Serviprensa. 2012.
14. Menchú T. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Guatemala. Serviprensa. 2012.
15. Araluce M. Empresas de restauración alimentaria. Diaz de Santos S.A. 2001.
16. Cuervo M, Aranzazu R. Alimentación hospitalaria, 2. Dietas hospitalarias. Madrid.España. Diaz de Santos, S.A. 2004.
17. Aguirre V, Guarino M. La Salud y la Cocina. Argentina. Librería Americana. 2009.
18. Salas J, Bonada A, Trallero R, Saló E, Burgos R. Nutrición y Dietética Clínica. Barcelona España. Editorial Elsevier Masson. 2008.

19. Guía de almacenamiento seco, refrigerado y congelado (editorial). Jefe SCC. 2008; 2:3.
20. Díaz M, Hernández I, Martínez M, Gómez L. Validación de técnicas analíticas utilizadas en el control de calidad. 1998. 106 (12). http://bvs.sld.cu/revistas/far/vol32_2_98/far05298.pdf
21. Ramos A. Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. 2010 de Noviembre de 28. (8/ Marzo /2017). url disponible en: <http://www.santacruzbarillas.org/inauguracion-del-hospital-de-barillas/>.
22. Sampieri R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México, D.F. Mc Graw Hill. 2010.
23. Ovalle R, Amézquita S. Elaboración y validación de un programa para cálculo de dieta y distribución de porciones, página 30 y URL, 2007. Listas de Intercambio. Curso: Servicios de Alimentación y Universidad del Valle de Guatemala. Listas de Intercambio de CAEN (Centro de Atención y Educación Nutricional).
24. Murillo A. Planificación de la dieta hospitalaria. Madrid. Díaz de Santos. 2012.
25. National Research Council (NRC). Subcommittee on the tenth edition of the RDAs. Recommended dietary allowances 10th ed. Washington. National Academy Press. 1989.

XVII. ANEXOS

Anexo : 1

Aval institucional



Santa Cruz Barillas, octubre del 2017.

Dr. David Velásquez
Director Médico
Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango

Estimado Dr. David Velásquez

Con un atento saludo me dirijo a usted deseando éxito en sus labores. Por medio de la presente, Yo **Luz María Herrera Reyes**, identificada con el número de DPI: 2085026021326 y con domicilio en la ciudad de Quetzaltenango. Expongo que, habiendo culminado la carrera profesional de Nutrición en la Universidad Rafael Landívar, solicito su autorización para trabajar en el Hospital Distrital de Santa Cruz Barillas, Huehuetenango, mi trabajo de tesis titulado **“FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO”**, para optar al grado de Licenciada en Nutrición. En espera de su aprobación y agradeciendo su colaboración en aceptar mi solicitud, me suscribo atentamente.

F. _____

Luz María Herrera Reyes

Tesista Nutrición

Anexo: 2 Consentimiento informado a personal del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.



Consentimiento informado

FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO, GUATEMALA 2017.

Objetivo

Conocer el funcionamiento del Servicio de Alimentación y diseñar la propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Instrucciones

En esta oportunidad se le invita a participar voluntariamente en el estudio antes mencionado, por ser parte fundamental en el desarrollo del mismo. Si usted no desea participar, no está obligado/a hacerlo, puede retirarse en el momento que considere. Instrucciones: si usted está de acuerdo en participar, se le explicará el procedimiento que se llevará a cabo que consiste en pasarle una boleta en donde está constituida por varias preguntas en donde se le preguntará y deberá de contestar. Llevará un tiempo aproximado de 2 horas. Además, se le solicitará que firme el presente documento.

Riesgos y beneficios

Este estudio se considera sin ningún riesgo ya que todo quedará en confidencialidad.

Costos

Todos los costos serán cubiertos por el estudiante.

Requisitos para participar en el estudio

Para poder llevar a cabo la investigación se tomará en cuenta autoridades responsables del Servicio de Alimentación y personal que labora en el servicio y se excluirá al personal temporal del servicio.

Confidencialidad

La información que será brindada se manejará de forma confidencial, ya que únicamente tendrá acceso la/el investigador.

Preguntas: si se tiene alguna pregunta del estudio, puede hacerla directamente al/el investigador Luz María Herrera Reyes.

Por medio de la presente YO: _____ con el Número de Documento Personal de Identificación _____, he sido informada/o acerca del objetivo del estudio, como de los beneficios y riesgos del mismo. Y voluntariamente acepto participar en las actividades que se llevarán a cabo. Así mismo comprendo que puedo abandonar el estudio en cualquier momento sin que sea afectada/o.

Lugar y fecha: _____

Nombre: _____

Firma o huella digital: _____

Firma de investigadora:

Anexo: 3 Formato: FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DEL ALIMENTACIÓN DEL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS HUEHUETENANGO.



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Nutrición

Instrucciones: La presente boleta tiene como objetivo recolectar datos que contribuirán a la realización del estudio de tesis titulado “ Funcionamiento y propuesta del sistema de planificación de menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango”.

Serie I: Organización del Servicio de Alimentación

A. Organización

Información General

- Nombre de la institución:
- Director de la institución:
- Dirección:
- Teléfono:

Entrevista al jefe del Servicio de Alimentación

1. ¿Cuenta el Servicio de Alimentación con un Jefe?

SI	NO
----	----

Quien es:

Profesión:

2. ¿Cuenta con un organigrama el Servicio de Alimentación?

SI	NO
----	----

Adjuntarlo:

3. ¿Existe un documento que tenga descrita la organización y procedimientos de las funciones del personal dentro del Servicio de Alimentación?

SI	NO
----	----

Adjuntarlo:

B. Recurso Humano

4. ¿Cuál es el número de personas con el que cuenta el Servicio de Alimentación?

6. ¿Existe un rol de turno dentro del Servicio de Alimentación?

SI	NO
----	----

Adjuntarlo:

7. ¿Cómo están organizados los turnos?

8. ¿Cuáles son las funciones del personal que labora en el Servicio de Alimentación según su cargo?

Cargo	Funciones

9. ¿Se cuenta con un encargado para supervisar al personal?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, quien lo supervisa:

C. Recurso financiero

Entrevista a gerente financiero

10. ¿Existe un encargado de asignar el presupuesto para los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, quien lo asigna:

11. ¿Cuál es el presupuesto total por año y mes para el Servicio de Alimentación?

Año:

Mes:

12. ¿Cuál es la distribución que manejan dentro del presupuesto para los alimentos?

Explicar si se utiliza por grupos de alimentos:

Lácteos:

Verduras/frutas

Carnes/ Huevos:

Abarrotes:

D. Oferta y demanda

13. ¿Cuáles son los tiempos de comida que brinda el Servicio de Alimentación?

Tiempo de comida	SI	NO
Desayuno		
Refacción		
Almuerzo		
Refacción		
Cena		

14. ¿Cuántas raciones preparan al día por tiempo de comida?

15. ¿Cuál es el número de comensales promedio que se atiende en el Servicio de Alimentación por día?

Observaciones:

Serie 2: Sistemas Administrativos del Servicio de Alimentación

E. Planificación de menú

16. ¿Cuentan con un ciclo de menú?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es SI quien lo aprobó o lo realizó:

De cuantas semanas: _____

Adjuntarlo:

Cada cuanto tiempo elaboran el ciclo de menú:

17. ¿Cuál es el aporte nutricional que brinda el menú Kcal?

18. ¿Cuál es la distribución de energía destinada para el menú?

CHON: _____

CHO: _____

COOH: _____

(Revisar menú con el que cuentan)

19. ¿Existe un patrón de menú?

SI	NO
----	----

Adjuntarlo:

20. ¿Qué tipos de dietas ofrece el servicio?

Libre: SI _____ NO _____

Blanda: SI _____ NO _____

Diabéticos: SI _____ NO _____

Hiposodica: SI _____ NO _____

Otras: _____

21. ¿Existen normas para la elaboración o cambio del menú?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, cuáles son:

22. ¿Cuál es el tipo de menú que brinda el Servicio de Alimentación?

Impuesto	Selectivo
----------	-----------

23. ¿Cuentan con lista de ingredientes?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, adjuntar:

OBSERVACIONES:

F: Compra de alimentos

24. ¿Quién realiza el cálculo de los alimentos?

Como lo realizan:

25. ¿En base a que realizan la solicitud de compras?

Adjuntar la solicitud:

26. ¿Quién es el responsable de realizar la compra de los alimentos?

27. ¿Cada cuánto hacen los pedidos de los alimentos?

Explicar por grupos de alimentos:

Lácteos:

Verduras/frutas

Carnes/ Huevos:

Abarrotes:

28. ¿Cuentan con proveedores para realizar la compra de los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es SI, quienes son:

29. ¿Existen normas para solicitar o realizar las compras de los alimentos?

SI	NO
----	----

Adjuntar

30. ¿Se compran los alimentos que requiere el menú?

SI	NO
----	----

OBSERVACIONES:

31. ¿Los alimentos que se compran alcanzan para la preparación?

SI	NO
----	----

Cuáles son los alimentos que más hacen falta:

Serie 4: Recepción y almacenamiento de los alimentos

32. ¿Existe un área de recepción de alimentos?

SI	NO
----	----

En donde se encuentra ubicado:

33. ¿Existe un encargado de recibir los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, quien lo realiza:

Cuál es el horario para recibir los alimentos:

34. ¿Existe un área de almacenamiento exclusivamente para alimentos perecederos?

SI	NO
----	----

Cuales se almacenan:

35. ¿Existe un área de almacenamiento exclusivamente para alimentos no perecederos?

SI	NO
----	----

Cuales se almacenan:

36. Existe un área de refrigeración?

SI	NO
----	----

37. ¿Existe un área de congelación?

SI	NO
----	----

38. ¿Existe un lugar específico para guardar elementos de aseo?

SI	NO
----	----

En donde:

39. ¿Existen un inventario de los alimentos que son almacenados?

SI	NO
----	----

Adjuntar

OBSERVACIONES:

H: Solicitud de dietas

40. ¿Cuál es el procedimiento para solicitar las dietas al Servicio de Alimentación?

Preguntar y describir:

41. ¿De las dietas que se solicita cuáles son las más comunes?

42. ¿Existe un horario para solicitar las dietas?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, cual es por tempo de comida:

OBSERVACIONES:

I: Preparación de alimentos

43. ¿Hay personal que se dedique a la preparación de los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, quienes son los encargados:

44. ¿En base a que procedimiento realizan las recetas del menú?

45. ¿Cuentan con recetas estandarizadas para realizar la preparación de los alimentos?

SI	NO
----	----

Adjuntar

46. ¿Hay un encargado de supervisar que se elabore la cantidad necesaria de alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, quienes supervisa:

47. ¿Se reportan sobrantes de alimentos frecuentemente?

SI	NO
----	----

Cuales:

48. ¿Se reportan faltan de raciones frecuentemente?

SI	NO
----	----

Cuales:

OBSERVACIONES:

J: Distribución de los alimentos

49. ¿Cuenta con personal encargado de distribuir los alimentos?

SI	NO
----	----

50. ¿Cuál es el tipo de distribución con el que cuenta el Servicio de Alimentación?

51. ¿Cuenta con un área de distribución para personal?

SI	NO
----	----

En donde:

52. ¿Se tienen medidas estandarizadas para servir los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, cuales son:

53. ¿Cuenta con equipo para distribuir los alimentos?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, cuales son:

54. ¿Existen horario para distribuir los alimentos por tiempo de comida?

SI	NO
----	----

Cual es:

55. ¿El personal del hospital recibe alimentación?

SI	NO
----	----

A quienes se les brinda alimentación: _____

A cuantos se les brinda alimentación: _____

56. ¿Se utiliza la misma vajilla para personal y pacientes?

SI	NO
----	----

Porque:

OBSERVACIONES:

K: Sanidad de los alimentos

Mobiliario y equipo

57. ¿Las vajillas del personal y de los pacientes se lavan por separado?

SI	NO
----	----

En donde se lavan:

58. ¿Existe un área de lavado para utensilios de limpieza?

SI	NO
----	----

En donde se encuentra ubicado:

59. ¿Existe un manual para el manejo de la basura y desechos?

SI	NO
----	----

En donde se almacena la basura:

Cada cuanto tiempo se retira la basura del Servicio de Alimentación:

60. ¿Han existido plagas dentro del servicio?

SI	NO
----	----

Cuáles:

61. ¿Se lleva a cabo algún procedimiento para evitar las plagas?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, cuál es y cada cuanto tiempo:

Higiene del personal

62. ¿Existe un documento que norme los aspectos de higiene y presentación que debe cumplir el personal del servicio?

SI	NO
----	----

Si se cuenta con uno, adjuntar

63. ¿Existe un encargado que supervise al personal?

SI	NO
----	----

Quien:

Observación por la investigadora

E. Recurso Físico

64. ¿La planta física del Servicio de Alimentación recibe mantenimiento y se encuentran limpias?

SI	NO
----	----

Si su respuesta es sí, cada cuánto tiempo lo realizan:

OBSERVACIONES:

65. ¿El Servicio de Alimentación cuenta con las siguientes áreas?

Áreas	SI	NO	Observación/ recomendación
Área de almacén			
Área de preparación			

Área de cocción			
Área de distribución			
Área de limpieza			

66. ¿Cuál es el estado de las siguientes áreas?

Áreas	Bueno	Regulas	Malo	Observación/ recomendación
Ventilación				
Pisos				
Paredes				
Techos				
Desagües				
Baños				

67. ¿Cuentan con los siguientes equipos y utensilios?

Equipo/Utensilio	Cantidad	Funcionales	Observación y recomendación
Marmitas			
Hornos			
Congeladores			
Freidora			
Refrigeradores			
Balanzas			
Cucharones			
Cucharas medidoras			
Mesas de acero inoxidables			
Estantes			
Repisas			
Sillas			

Carros de transporte de alimentos			
Carros porta bandejas			
Procesadores			
Licuada			
Batidora eléctrica			
Moledora de carne			
Exprimidores			
Ollas de presión			
Baterías de cocina de aluminio			
Máquina de lavado de vajillas			
Lava trastos			

Bandejas			
Cuchillos			
Estufas			
Paletas			
Otros:			

G: Recepción y almacenamiento

68. Observar si toman en cuenta los siguientes aspectos al momento de almacenar los alimentos:

Características Organolépticas	SI	NO	Observación y comentarios
Verduras/frutas (que no estén muy maduras, que se encuentren frescas)			
Carnes: Que presente buen color brillante no opaco y ligoza la carne, refrigeración o congelación.			

Abarrotes: Que no estén picados o presenten insectos.			
Huevos: Que no estén sucios y quebrados.			
Fecha de vencimiento en los alimentos empacados.			

I: Preparación de alimentos

69. ¿Se utiliza correctamente el procedimiento del sistema de preparación de alimentos en el servicio?

SI	NO
----	----

70. ¿Las dietas terapéuticas que se ofrecen a los pacientes se derivan de la dieta normal?

SI	NO
----	----

71. ¿Dentro del Servicio de Alimentación preparan tortilla?

SI	NO
----	----

Si la respuesta es sí, en donde lo preparan:

Cuanto preparan al día:

J: Distribución de alimentos

72. ¿Se utilizan las solicitudes de dietas para distribuir los alimentos y entregar correctamente a los pacientes?

SI	NO
----	----

Observar y describir como se distribuyen los alimentos:

73. ¿La comida se sirve caliente a los pacientes?

SI	NO
----	----

Observar y describir como se sirve:

K: Sanidad de los alimentos

Mobiliario y equipo

74. ¿Las instalaciones del Servicio de Alimentación se encuentran limpias?

SI	NO
----	----

Recurso Humano

75. ¿El personal utiliza uniforme?

SI	NO
----	----

En que consiste:

76. ¿El personal cumple con las normas de higiene?

Normas	SI	NO	Observación y/o recomendaciones
Redecía			
Uñas cortas, limpias y sin esmalte			
Utilizan accesorios (aretes, relojes)			
Cabello corto			
Adecuado lavado de manos			

Instructivo para llenado del Anexo 3 “Funcionamiento del Servicios de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango”.

Instrucciones a seguir para llenar la boleta a utilizar:

- a. Se escribirá con lapicero oscuro ya sea azul o negro sin pasar la línea correspondiente
- b. Se entrevistará al jefe del Servicio de Alimentación, al personal que labora y gerente financiero para poder obtener los datos de que ayudaran a la investigación.
- c. Las secciones que se evaluarán del servicio son: Organización (a. Recurso Humano, b. Recurso financiero, c. Oferta y demanda, d. Recurso físico), Planificación de menú, Compras, recepción y almacenamiento de los alimentos, solicitud de dietas, preparación de los alimentos, distribución de los alimentos, sanidad de los alimentos (instalaciones e higiene personal).
- d. Indique con una “X” sin salirse del recuadro cuando corresponda a SI o NO, y cuenta con una casilla para contestar otras preguntas abiertas y de observación.

Serie I: Organización del Servicio de Alimentación

Entrevista

A. Organización

1. ¿Cuenta con un organigrama el Servicio de Alimentación?

SI	X	NO
----	---	----

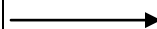


<p>Si la respuesta es SI se deberá adjuntar o contestar lo que se le solicita.</p>
--

Adjuntarlo:

2. ¿Existe un documento que tenga descrita la organización y procedimientos dentro del Servicio de Alimentación?

SI	NO X
----	------



Si la respuesta es NO pasar a la siguiente pregunta.

Adjuntarlo:

En la parte de observación el investigado es el encargado de contestar las preguntas como se explica en la siguiente pregunta.

3. ¿El persona cumple con las normas de higiene?

Normas	SI	NO	Observación y recomendaciones
Redecía		X	Se observó que el personal trabaja dentro del Servicio de Alimentación sin redecía.
Uñas cortas, limpias y sin esmalte	X		Todo el personal mantienen las uñas cortas y limpias.
Utilizan accesorios	X		Dentro del Servicio de Alimentación el personal utiliza reloj, aretes, anillo no lo deberían de utilizar es una fuente de contaminar los alimentos.
Cabello peinado y agarrado		X	Como no utilizan redecía utilizan el cabello suelto.
Adecuado lavado de manos	X		En cada preparación, distribución o cuando salen del Servicio de Alimentación al momento de recoger objetos del suelo se lavan las manos, para no contaminar los alimentos.

Anexo: 4 Formato: Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Nutrición

- A. Descripción
- B. Objetivos
- C. Responsable
- D. Instrumentos
- E. Normas Generales
- F. Normas de procedimiento
- G. Flujogramas

Anexo: 5 Instrumento para la Validación técnica de la Propuesta de Sistema de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. Dirigido a la Sub Directora del Hospital.

Instrucciones: Se hará una lectura dirigida al documento. Luego tendrá tiempo para responder las preguntas que se le solicitan. No hay respuestas buenas o malas. Todas son útiles para ayudar a mejorar el documento.

Datos generales

Nombre completo: _____

Profesión: _____

Cargo: _____

Propuesta del Sistema de Planificación de Menú

1. El diseño de la propuesta de menú ¿Le pareció adecuada? Sí_____ No_____
2. La presentación del documento ¿Le pareció adecuada? Sí_____ No_____
3. El tamaño de la letra ¿Le pareció adecuada? Sí_____ No_____
4. La información que contiene la propuesta de menú ¿Le pareció comprensible?
Sí_____ No_____

5. ¿Considera que las instrucciones del procedimiento del menú son fáciles de seguir para su elaboración?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar que parte considera que no es factible para su elaboración)

6. ¿Es posible que los ingredientes incluidos en el menú se adquieran fácilmente?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar que parte considera que no es factible)

7. ¿Considera posible que con la cantidad de personal que cuenta el Servicio de Alimentación se pueda realizar el menú?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar que parte considera que no es factible)

8. ¿Cree que la información obtenida en la propuesta se ajusta al presupuesto destinado para el Servicio de Alimentación?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es negativa, por favor indique porque no se ajusta al presupuesto destinado)

9. ¿Las preparaciones que se brindan en el menú se adecuan a la cultura de la población?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es negativa, por favor indique porque no se ajusta a la población)

10. ¿Le haría cambios en general al manual?

SI	NO
----	----

(si la respuesta es SI, que cambios le harían al manual)

Instrumento para la Validación técnica de la propuesta de Sistema de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. Sub Directora del Hospital.

Instrucciones a seguir para llenar la siguiente evaluación a utilizar:

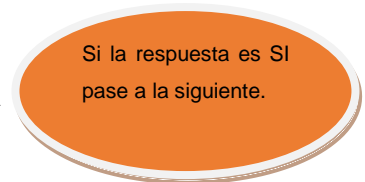
1. Para esta evaluación se entregará al jefe de servicio de Alimentación un folder con la propuesta de Menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango y el formulario a contestar, se dará una semana de tiempo para que efectúe la lectura de la propuesta y llenar la validación.
2. Coloque de forma clara y ordenada su nombre, profesión.
3. Indique con una "X" luego de leer el documento la respuesta que considere adecuada.
4. En las preguntas abiertas por favor sea breve y preciso al responder, se debe colocar la sugerencia propia del tema tratado.

De acuerdo a la lectura y lo observado en la propuesta marque de la siguiente forma las casillas:

Propuesta del Sistema de Planificación de Menú

1. ¿Considera que la información descrita en la propuesta en relación al ciclo de menú es de fácil comprensión para el personal del Servicio de Alimentación?

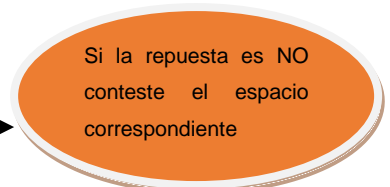
SI	X	NO
----	----------	----



(Si su respuesta es negativa, por favor indique que parte no entendió de este capítulo)

2. ¿Considera que las instrucciones del procedimiento del menú son fáciles de seguir para su elaboración?

SI	NO	X
----	----	----------



(Si su respuesta es NO por favor colocar que parte considera que no es factible)

Instrumento para la Validación Operativa de la Propuesta del Sistema de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. Dirigido al personal que labora en el Servicio de Alimentación.

Instrucciones: Después de participar en la sesión de trabajo realizada para la explicación del menú, se le dará un tiempo para responder las preguntas que a continuación se presentan.

Nota importante: Recuerde que no hay preguntas buenas o malas, sus respuestas nos ayudara a mejorar el Servicio de Alimentación, sus respuestas no tendrán relación con la evaluación de su rendimiento y serán confidencial.

Datos generales

Nombre completo: _____

Profesión: _____

Cargo: _____

A. Menú

1. ¿Cree que la información que se brindó en relación al menú es clara y completa?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor explique qué parte no comprendió)

2. ¿Considera que las recetas son de fácil preparación?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta fue NO, tiene alguna sugerencia para que sea fácil de realizar el menú)

3. ¿Considera que los ingredientes incluidos en el menú se encuentran disponibles para su elaboración?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta fue NO, tiene alguna sugerencia para que sean fáciles de adquirir los ingredientes del menú)

4. ¿Considera que las cantidades indicadas de los alimentos son fáciles de comprender?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar qué medidas considera que no están fáciles de comprender para elaborar el menú)

5. ¿Considera que los acompañamientos de las preparaciones son adecuados?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar porque considera que los acompañamiento de las preparaciones no son adecuadas)

6. ¿Cree que las preparaciones del menú se adapta al tiempo que está estipulado para preparar los alimentos?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es NO, por favor colocar porque considera que no se adapta al tiempo de preparación)

6. ¿Considera que el personal con el que cuenta el Servicio de Alimentación se adapte fácilmente para elaborar el menú nuevo?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es NO, por favor colocar porque considera que no es capaz el personal de realizar el menú)

7. ¿Cree que el menú está adaptado al equipo con el que dispone el Servicio de Alimentación?

SI	NO
----	----

(Si su respuesta es NO, por favor colocar qué equipo considera que no está disponible en el Servicio de Alimentación)

8. ¿Considera que las preparaciones son aceptadas por los pacientes?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es NO, por favor colocar porque considera que las preparaciones no son aceptadas por los pacientes)

9. ¿Considera que las preparaciones son fáciles para distribuir a los pacientes?

SI	NO
----	----

(Sí su respuesta es NO, por favor colocar porque considera que las preparaciones no son fáciles para distribuir las a los pacientes)

11. ¿Le haría cambios generales a las preparaciones?

SI	NO
----	----

(Si la respuesta es SI, que cambios le harían a las preparaciones)

Instructivo para utilizar el formato de validación operativa.

Instrucciones a seguir para llenar la siguiente evaluación a utilizar:

1. Previa a la realización de la evaluación se impartirá una sesión donde se expondrá detalladamente el menú de la Propuesta de Sistema de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.
2. Luego de la sesión se le entregara el formulario para contestar, se les dará un tiempo de 30 minutos para que efectúe la lectura y complete el formulario.
3. Coloque de forma clara y ordenada su nombre, profesión.
4. Indique con una "X", luego de leer el documento la respuesta que considere adecuada.

A. Menú

1. ¿Cree que la información que se brindó en relación al menú es clara y completa?

Sí X No _____ →

Si la respuesta es SI
pase a la siguiente

(Si su respuesta es NO, por favor explique qué parte no comprendió)

2. ¿Considera que el menú a realizarse es fácil y adecuado para su preparación?

Sí _____ No X _____ →

Si la respuesta es NO
conteste en el espacio
correspondiente

Si su respuesta fue NO, ¿Tiene alguna sugerencia para que sea factible realizar el menú?

Anexo: 6 Constancia de revisión de instrumentos

Constancia de revisión de instrumentos

La siguiente boleta tiene como objetivo dar a conocer los instrumentos que se utilizarán en la investigación titulada como: FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE SANTA CRUZ BARRILLAS, HUEHUETENANGO.

Se le brindó a la jefa del Servicio de Alimentación para revisión y validación de los instrumentos que consta de dos: el primero para conocer el funcionamiento del Servicio de Alimentación y el segundo instrumento es la Validación técnica y operativa de la Propuesta de Sistema de Menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Santa Cruz Barillas, Huehuetenango.


Datos generales

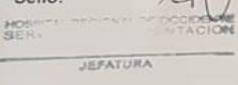
Nombre del Hospital: Hospital Regional de Occidente

Nombre completo: Ana Margarita Galindo Galindo

Profesión: Nutricionista

Cargo: Jefa del Servicio de Alimentación

Firma: 

Sello: 

Constancia de revisión de instrumentos

La siguiente boleta tiene como objetivo dar a conocer los instrumentos que se utilizarán en la investigación titulada como: FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE SANTA CRUZ BARRILLAS, HUEHUETENANGO.

Se le brindó a la jefa del Servicio de Alimentación para revisión y validación de los instrumentos que consta de dos: el primero para conocer el funcionamiento del Servicio de Alimentación y el segundo instrumento es la Validación técnica y operativa de la Propuesta de Sistema de Menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Santa Cruz Barillas, Huehuetenango.

Datos generales

Nombre del Hospital: Hospital Regional de Huehuetenango

Nombre completo: Ana Estela Herrera De León

Profesión: Nutricionista

Cargo: Jefa del Depto. de Nutrición.

Firma: 

Sello: 

Constancia de revisión de instrumentos

La siguiente boleta tiene como objetivo dar a conocer los instrumentos que se utilizarán en la investigación titulada como: **FUNCIONAMIENTO Y PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE SANTA CRUZ BARRILLAS, HUEHUETENANGO.**

Se le brindó a la jefa del Servicio de Alimentación para revisión y validación de los instrumentos que consta de dos: el primero para conocer el funcionamiento del Servicio de Alimentación y el segundo instrumento es la Validación técnica y operativa de la Propuesta de Sistema de Menú para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Santa Cruz Barillas, Huehuetenango.

Datos generales

Nombre del Hospital:

Hospital Regional Del Quiché

Nombre completo:

Lidia Rosa Karín Morales Lima

Profesión:

Nutricionista

Cargo:

Prof. I (Jefatura de Nutrición)

Firma:

Sello:

Lidia Rosa Karín Morales Lima
2015



Anexo: 7 Rol de turnos del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas.

**ROL DE TURNOS
AREA DE COCINA
MES: OCTUBRE**



		DOM	SEMAMA	SAB	DOM	SEMANA	SAB	DOM	SEMANA	SAB	DOM	SEMANA	SAB	DOM	SEMANA
NO.	NOMBRE	1	2AL6	7	8	9AL13	14	15	16AL20	21	22	23AL27	28	29	30AL31
1	Rosa Irma Valenzuela	1T	1T	1T		1T		1T	1T	1T		1T		1T	1T
2	Lesbia Ávila	2T	2T	2T		1T		2T	2T	2T		2T		2T	1T
3	Isabel Marcos Pedro		2T		1T	2T	2T		1T		2T	2T	2T		2T
4	Rosamary Mérida		1T		2T	2T	1T		2T		1T	1T	1T		2T

DR. German David Velásquez
Director Ejecutivo
Hospital de Barillas



Izabel Castañeda de Nova
Encargada de Intendencia
Hospital de Barillas

Anexo No: 8 Formato del menú que utiliza en el Servicio de Alimentación.

El valor calórico del menú en promedio es de 1200 Kcal/ día.

ALIMENTACION PACIENTES HOSPITAL DE BARILLAS ENERO 2017

DESAYUNO	REFACCION	ALMUERZO	REFACCION	CENA
- Huevos duro - Frijol frito - Plátanos - 2 tortillas - 1 vaso de mosh	- Vaso de mosh	- Caldo de pollo con verduras en trozos - 2 tortillas - 1 vaso de fresco	- Fruta o vaso de atol	- Arroz - Frijol licuado - 2 tortillas - Una taza café
- 1 vaso de mosh - Caldo de huevos - 2 tortillas	- Fruta	- Ejotes con hilachas de pollo y - Sopa de arroz - 2 tortillas - Vaso de fresco	- 1 vaso de mosh	- Espagueti con salsa - 1 salchicha en rodaja - Café - 2 tortillas
- Queso - Plátano - Frijol frito - 2 tortillas - 1 vaso de corazón de trigo	- Vaso de mosh	- Pollo dorado - Arroz - 2 tortillas - 1 vaso de fresco	- 1 vaso de corazón de trigo	- Frijol colado - 1 huevo duro - Salsa - 2 tortillas - Café
- 1 Huevo estrellado con chirmol - Frijol frito - 2 tortillas - Vaso de mosh	- Fruta	- Caldo de pollo con verduras en trozos - 2 tortillas - 1 vaso de fresco	- Fruta	- Plátanos cocidos - Frijol colado - Queso - 2 tortillas - Incaparina
- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla - Frijol frito - 2 tortillas - 1 vaso de incaparina	- Arroz con leche	- Pulike de papas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco	- 1 vaso de mosh	- 1 huevo revuelto - Frijol frito - 1 pedazo de plátano - 2 tortillas - Corazón de trigo
- 1 huevo duro - Frijol colado - 2 tortillas - 1 vaso de mosh	- Fruta	- Caldo de pollo con verduras - Arroz - 2 tortillas - 1 vaso de fresco	- 1 vaso de incaparina	- Sopa con verduras - 2 tortillas - Café
- Caldo de huevos - 2 tortillas - Un vaso de corazón de trigo	- Vaso de mosh	- Pollo entomatado - Arroz - 2 tortillas - Fresco	- 1 vaso de arroz con leche	- Huevo revuelto con Güisquil y papa - 2 tortillas - 1 vaso de mosh

Anexo No: 9 Se presenta un ejemplar del listado de ingredientes que utilizan en el Servicio de Alimentación.

Abarrotes mensual			
No. de alimentos	Tipo de alimento	Unidades	Cantidad
1	Sazonador	Sobre	60
2	Arroz	Libras	58
3	Azúcar	Libras	175
4	Canela	Libras	2
5	Consomé	Libras	5
6	Mosh	Libras	44
7	Pasta tipo coditos	Bolsas	78
8	Espagueti	Bolsas	44
9	Corazón de trigo	Libras	38
10	Huevos	Cartones	27
11	Incaparina	Libra	28
12	Leche entera	Libra	25
13	Sal	Libra	12
14	Sopa mahler	Unidad	108
15	Maseca	Unidades	156
16	Frijol	Libra	12
17	Aceite	Litro	2
18	Café	Libra	4
19	Harina	Libra	3
20	Margarina	Caja	3

Vegetales y fruta			
No. de alimentos	Tipo de alimento	Unidades	Cantidad
1	Plátanos	Unidad	160
2	Banano	Unidad	236
3	Güisquil	Unidad	96
4	Ejote	Libra	12
5	Zanahorias	unidades	24
6	Chilepimiento	Unidad	32
7	Cilantro	Manojo	32
8	Apazote	Manojo	3
9	Laurel	Manojo	4
10	Tomillo	Manojo	4
11	Rosa de Jamaica	Libra	2
12	Papas	Libra	120
13	Tomate	Libra	120
14	Cebolla	Libra	24

Lácteos / carne			
1	Queso	Libra	12
2	Salchicha	Paquete de 50	1
3	Pollo	Libra	120

Anexo: 10

- Solicitud de compras de abarrotes.

TIENDA GENESIS

4ta. Avenida 2-11 Zona 4 Barillas, Huehuetenango

SANDRA CARINA BECERRA SAMAYOA DE JUAREZ
NIT: 5589235-3

Compra y venta de productos de consumo diario,
Accesorios eléctricos, librería, celulares y toda mercadería en general de lícito comercio.

FACTURA SERIE B2
No. 000380

Barillas	DIA	MES	AÑO
	29	05	2017

SEÑOR (A): Hospital de Barillas.
DIRECCIÓN: Sta Calle 6-68 Zona 6 Barillas Huehuetenango
NIT: 8289880-4

CANT.	DESCRIPCIÓN	P.U.	TOTAL
50	Bolsas de Cereal Corazon de trigo de 400 gramos	6.50	325.00
75	Libras de queso fresco	20.00	1500.00
60	libras de sal	1.00	60.00
10	Galones de aceite comestible Ideal	65.00	650.00
1,000	Bolsas de azúcar blanca de 500 gramos la Montaña	3.75	3750.00
15	Bolsas de Café tostado y Molido de 430 gramos	20.00	300.00
50	Bolsas de pasta tipo Espagueti de 200 gramos		
	Italiana	3.00	150.00
5	Botes de Consomé de pollo de 400 gramos Danagusto	12.00	60.00
15	libras de canela en raja	65.00	325.00
15	libras de harina de trigo	4.00	60.00
242	Bolsas de pasta tipo fideos de 200 gramos		
	Italiana	2.50	605.00
15	Botes de leche entera en polvo de 2,200		
	gramos Nido	115.00	1725.00
900	Bolsas de harina de maíz nixtamalizada de		
	7 kilogramo	7.00	6,300.00
15	Paquetes de Salchichas de pollo Bremen de		
	50 unidades cada paquete.	33.00	495.00
20	Bolsas de Ablandador y Sazonador en polvo de		
	10 gramos McHer	8.50	170.00
75	Bolsas de mezcla de harina, componentes		
	harina de maíz, harina de soya tipo atol	8.75	656.25
3750	Huevos rosados	1.00	3750.00
50	Cajas de sopa de pollo con fideos de		
	12 unidades cada caja.	30.00	1500.00
	- Última línea -		
	veintidos mil trescientos ochenta y uno		
	céntavos		
		TOTAL Q.	22,381.25

Esta No. 1 Aut. Res. Sat- 2017-5-1155035-3982 de Fecha 13-02-2017 con vigencia al 12-02-2019 del 251 al 450. Imprenta "La Económica" Nit. 8172237-0 * Tel. 4047-2126

SUJETO A PAGOS TRIMESTRALES

CANCELADO 29 MAY 2017

- Solicitud de compras de pollo

POLLERIA SANDY

4a. Calle Zona 4 Barillas, Huehuetenango.

Compra y Venta de Pollo vivo, Destazado,
Concentrado, Huevos y Gallinas Ponedoras.

**FACTURA DE PEQUEÑO
CONTRIBUYENTE SERIE AA**

NIT.: 4803084-8
Esmeralda Gómez Mendoza

Nº 000122

Barillas,	DEL	MES	ANO
	03	Julio	2017
NOMBRE: Hospital de Barillas			
DIRECCION: Sta calle 6-68 Zona 6			
Barillas, Huehuetenango NIT: 82 89880-4			
CANT.	DESCRIPCION	P/U	VALOR
120	libras de pollo	12.00	1,440.00
<i>cancelado</i>			
Un mil cuatrocientos cuarenta quetzales ^{00/100}			

NO GENERA DERECHO A CREDITO FISCAL

Aut. Res. SAT 2012-5-969-4276 del 01 al 300
fecha 19/09/2012 Impresos de Occidente
.3678158-4 Tels.: 58913380 * 50691350

TOTAL Q. 1,440.00

Anexo: 11 Formato para solicitar y recibir alimentos de almacén general de alimentos no perecederos.

No.	FECHA	<i>Series 10 Octubre 2017</i>		
0	DESCRIPCION	COCINA	SOLICITO	DESPACHO
1	Aceite	1g.	0	
2	Arroz	g	0	
3	Azúcar	2ui	1 @	D. ✓
4	Bolsas de Nylon	✓	0	
5	Café	0	1 lb.	
6	Canela	✓	0	
7	Consomé	0	1 lb.	D. ✓
8	Corazon de Trigo	0	0	
9	Cucharas Des.	25u.	25u.	
10	Espaguetti	3u.	0	
11	Fideo	2u.	20u.	D. ✓
12	Frijol	✓	0	
13	Harina	1 lb.	0	
14	Huevos	30	0	
15	Incaparina	0	0	
16	Leche	0	1 Bot.	
17	Maíz	0	0	
18	Maseca	17u.	10u.	
19	Mosh	1u.	0	
20	Platos Des. Bandeja	0	50u.	
21	Platos Des. Hondos	✓	0	
22	Sal	0	2 lbs	D. ✓
23	Sazonador	0	1 doc	
24	Sopas	0	2 doc.	
25	Tenedores Des.	200 0	200 0	
26	Vasos Desechables	✓	0	
27				
28				

Anexo: 12 Información técnica de la Propuesta del Sistema de Planificación de Menú del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango



**PROPUESTA DEL SISTEMA DE
PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE
ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL
DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO.**

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes
Asesorado por: Licda. Yesica Bethancourt Alecio

Quetzaltenango, junio 2018

INDICE

I. Introducción.....	146
II. Sistema de Planificación de Menú.....	147
2.1 Descripción	147
2.2 Objetivos	147
2.3 Responsables.....	147
2.4 Instrumentos.....	148
2.5 Normas generales.....	148
2.6 Normas de procedimiento.....	148

PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO.

Derechos reservados

La Propuesta del Sistema de Planificación de Menú es un documento de apoyo para el personal del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. Este contiene información útil sobre el menú.

Es importante resaltar que está diseñado únicamente para el uso del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Elaborado por Estudiante de Nutrición, Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango 2018.

Diseño de la investigación:

Luz María Herrera Reyes

Diseño gráfico:

Claudia Santiago

Primera versión: Junio 2018



I. INTRODUCCIÓN

La presente propuesta entrega elementos que permitan optimizar la gestión de procesos productivos e intervenciones alimentarias nutricionales, constituyendo de este modo, una herramienta de apoyo de manera precisa, sencilla y rápida especialmente para el personal que laboran en el Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, lo cual considera: factores nutricionales y dietéticos, tipos de dietas a servir, Planificación del Menú, herramienta técnica que incorpora un ciclo de menú de dieta libre, la cual se modificó para dietas especiales como es dieta blanda, dieta hiposódica y dieta de diabético, consta de un ciclo de menú de tres semanas y recetas estandarizadas para dieta libre, dietas terapéuticas y listado de ingredientes. Con la propuesta se contribuye con un aporte de calorías y nutrientes, con el propósito de satisfacer los requerimientos de los pacientes, para contribuir a mantener o recuperar su estado de salud.

II. SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ

2.1 Descripción

Este sistema se encuentra estructurado por procesos o normas de procedimiento que llevará a la elaboración de preparaciones con la finalidad de crear un ciclo de menú de 3 semanas. Se elaboró el ciclo de menú para dieta libre de la cual se modificó para la dieta blanda, hiposódica y diabético.

Por último, se encuentran las recetas incluidas en el ciclo de menú para dieta libre, blanda, hiposódica y diabético estandarizadas. Es esencial e importante contar con este menú para atender apropiadamente a los pacientes del Hospital Distrital de Barillas.

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General:

Describir el Sistema de Planificación de Menú Cíclico de tres semanas para el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

2.2.2 Objetivos específicos

- Especificar la cantidad de macronutrientes necesarios para cubrir los requerimientos nutricionales de los pacientes.
- Elaborar un menú con pertinencia a la demanda de los pacientes que se atienden en el área de encamamiento del hospital.
- Desarrollar un recetario estandarizado que indique la preparación adecuada y suficiente de los alimentos incluidos en el ciclo de menú.
- Modificar el menú cíclico de tres semanas de la dieta libre para dietas especiales.

2.3 Responsables

- Cumplimiento del menú Sub- Directora del Hospital y la ecónoma del Servicio de Alimentación.

2.4 Instrumentos

- Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.
- Lista de intercambio de los alimentos de Villegas, elaboración y validación de un programa para cálculo de dietas y distribución de porciones, Universidad del Valle.
- Patrón de menú.
- Ciclo de menú
- Recetas estandarizadas

2.5 Normas Generales del Sistema de Menú

- 1 El ciclo de menú fue propuesto por una Nutricionista.
- 2 El menú se planificó en base a las necesidades y características de los pacientes, tomando en cuenta las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.
- 3 Se propuso un ciclo de menú de 3 semanas porque los pacientes que ingresan al Hospital Distrital de Barillas permanecen un máximo de 15 días, lo que ayudó que la alimentación sea variada.
- 4 Se elaboró un patrón de menú.
- 5 El menú de dieta libre se elaboró para pacientes y personal del Hospital Distrital de Barillas.
- 6 Las dietas especiales se planificaron en base al menú de dieta libre y son dieta blanda, diabético, hiposódica.

2.6 Normas de Procedimiento

1. Definir características de la población

- **Etapas:** La población que atiende el Hospital está entre las siguientes etapas: prenatal, niñez, adolescencia, adultos y ancianos.

- **Sexo:** El porcentaje de atención es de 65 % para el sexo femenino y 35% para el sexo masculino. **Fuente: Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.**

2. Definir tipo de menú

- **Características de los pacientes**

Las áreas con las que cuenta el Hospital son: Ginecología y Obstetricia, cirugía de mujeres y hombres, medicina de mujeres y hombres, pediatría y traumatología de mujeres y hombres.

- Capacidad de encamamiento:

El área de encamamiento del Hospital de Barillas, está capacitado para un total de 40 pacientes hospitalizados, pero el promedio de pacientes que son atendidos es de 30.

- Personal:

El recurso humano con que cuenta el Servicio de Alimentación son: 5 personas de sexo femenino, entre las que se encuentran:

- Una encargada del Servicio de Alimentación: Sub-Directora
- Una ecónoma
- Tres Auxiliares de cocina

- Influencias externas

La disponibilidad de los alimentos para elaborar el menú es variada ya que se incluyó carne, verduras y frutas entre otros alimentos que son fáciles de adquirir, además el menú está adaptado a las necesidades del paciente y al entorno cultural de la mayoría de estos.

El presupuesto para llevar acabo el ciclo de menú es de Q10, 299.50 mensual por lo que quiere decir que anual es de Q123, 594.00 por día Q490.45 y por pacientes y personal es de Q16.34, tomando en cuenta que se veló por brindar una alimentación de calidad y variada para los pacientes.

3. Cálculo del requerimiento de energía

Es importante que el menú elaborado para los pacientes del Hospital Distrital de Barillas, cubra los requerimientos de energía y nutrientes necesarios para mantener o mejorar el estado nutricional del paciente hospitalizado. Para ello es necesario tomar en cuenta

algunas características que diferencian a esta población en comparación a una población que se encuentra en perfecto estado de salud.

Para obtener el cálculo de dicho requerimiento energético se obtuvo el promedio de las siguientes características de la población: edad y sexo. Con estas dos se prosiguió a realizar el promedio de las calorías diarias las cuales se tomaron de las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.

A continuación, se presenta el promedio de edad y sexo.

Edad	Kcal/ día
Hombres	
10 - 11.9 años	1,750 Kcal
12 - 13.9 años	2,075 Kcal
14 - 15.9 años	2,450 Kcal
16 - 17.9 años	2,625 Kcal
18 - 29.9 años	2,600 Kcal
30 - 59.9 años	2,500 Kcal
60 y más años	2,100 Kcal
Promedio	2,300 Kcal
Mujeres	
10 - 11.9 años	1,600 Kcal
12 - 13.9 años	1,825 Kcal
14 - 15.9 años	1,925 Kcal
16 - 17.9 años	1,950 Kcal
18 - 29.9 años	2,050 Kcal
30 - 59.9 años	2,050 Kcal
60 y más años	1,800 Kcal
Promedio	1,886 Kcal
Total de los dos promedios	2,093 Kcal
85% del requerimiento total	1,780 Kcal

Del total de calorías a utilizar se obtuvo el 85% ya que se indica que el porcentaje aceptable de energía para un paciente hospitalizado puede ser un 20% menos del requerimiento total que necesita este tipo de población. Debido a que por la patología que puedan presentar si aumenta la cantidad de energía necesaria para cubrir su requerimiento, pero es importante tomar en cuenta que la actividad y movilización que pueda tener el paciente disminuye grandemente. (25)

Establecer patrón de menú

4.1 Distribución de macronutrientes

La distribución de los macronutrientes se realizó en base a los requerimientos de un paciente adulto. Los cuales se realizaron de la siguiente manera.

Macronutriente %	Kcal	Gramos
CHON	15%	267
CHO	60%	1068
COOH	25%	445

Fuente: Manual para la planificación de menús institucionales

DISTRIBUCIÓN DE PORCIONES					
NOMBRE	PORCIONE S	KCAL	CHON	CHO	COOH
Incaparina	1	80	4	12	2
Leche entera	½	75	4	5.5	4
Verduras	2	50	2	10	-----
Frutas	2	100	-----	24	-----
Cereales	11	825	22	165	11
Carnes	5	300	30	-----	20
Grasas	2	90	----	-----	10
Azúcar	15	300	-----	50	-----
	Total	1820	62	266	47
	%	102%	92.8%	99.6%	95%

Fuente: Villegas, Elaboración y validación de un programa para cálculo de dieta y distribución de porciones, lista de intercambio. Universidad del valle.

4.2 Distribución de porciones por tiempo de comida

La distribución por tiempo de comida se realizó en base a la lista de a la lista de intercambio.

NOMBRE	Desayuno	Refacción	Almuerzo	Refacción	Cena
Incaparina	-----	-----	-----	1	-----
Leche	-----	½	-----	-----	-----
Vegetales	-----	-----	1	-----	1
Frutas	-----	1	1	-----	-----
Cereales	3	1	3	1	3
Carnes	1	-----	3	-----	1
Grasas	½	-----	1	-----	½
Azúcares	3	3	3	3	3

Fuente:elaboración propia

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes

Patrón de Menú

Desayuno		Refacción		Almuerzo		Refacción		Cena	
Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento
1 unidad/ 1 onza	Huevo o salchicha o queso	½ cucharada	Leche en polvo entera	3 onzas	Carne	1 taza	Incaparina o corazón de trigo o masa o arroz con leche	1 unidad/ 1 onza	Huevo o salchicha o queso o carne
½ taza o 1/3 unidad	Frijol o plátano	1 taza	Mohs o incaparina o maicena o plátano o haba	½ taza o 2 unidades	Arroz o pasta o papa o frijol			½ taza o 1/3 unidad	Frijol o plátano o Arroz o pasta o papa
½ cucharadita	Aceite			1 cucharadita	Aceite				
½ taza				½ taza	Vegetales	1 unidad	Pan dulce		
2 unidades	Tortilla	1 unidad o 1 rodaja	Fruta	1 unidad o 1 rodaja	fruta	3 cucharaditas	Azúcar	½ cucharadita	Aceite
1 taza	Café			2 unidades	Tortilla			½ taza	Vegetales
3 cucharaditas	Azúcar	3 cucharaditas	Azúcar	1 vaso	Refresco natural			2 unidades	Tortilla
				3 cucharaditas	Azúcar			1 taza	Café
								3 cucharaditas	Azúcar

Fuente: Elaboración propia

Anexo 13 Propuesta dirigida al personal operativo del Servicio de Alimentación.



PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO.

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes

Asesorado por: Licda. Yesica Bethancourt Alecio

Quetzaltenango, junio 2018

ÍNDICE

I.	Introducción.....	1
II.	Sistema de Planificación de Menú.....	2
III.	Flujograma.....	157
IV.	Anexos.....	158

PROPUESTA DEL SISTEMA DE PLANIFICACIÓN DE MENÚ DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN PARA EL HOSPITAL DISTRITAL DE BARILLAS, HUEHUETENANGO.

Derechos reservados

La Propuesta del Sistema de Planificación de Menú es un documento de apoyo para el personal del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango. Este contiene información útil sobre el menú.

Es importante resaltar que está diseñado únicamente para el uso del Servicio de Alimentación para el Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango.

Elaborado por Estudiante de Nutrición, Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango 2018.

Diseño de la investigación:

Luz María Herrera Reyes

Diseño gráfico:

Claudia Santiago

Primera versión: Junio 2018



I. INTRODUCCIÓN

La presente propuesta entrega elementos que permitan optimizar la gestión de procesos productivos e intervenciones alimentarias nutricionales, constituyendo de este modo, una herramienta de apoyo de manera precisa, sencilla y rápida especialmente para el personal que laboran en el Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango, lo cual considera: factores nutricionales y dietéticos, tipos de dietas a servir, Planificación del Menú, herramienta técnica que incorpora un ciclo de menú de dieta libre, la cual se modificó para dietas especiales como es dieta blanda, dieta hiposódica y dieta de diabético, consta de un ciclo de menú de tres semanas y recetas estandarizadas para dieta libre, dietas terapéuticas y listado de ingredientes. Con la propuesta se contribuye con un aporte de calorías y nutrientes, con el propósito de satisfacer los requerimientos de los pacientes, para contribuir a mantener o recuperar su estado de salud.

II. Descripción del Sistema de Planificación de Menú

El sistema de planificación de menú presenta todos los procesos, normas o procedimientos que conducen a la elaboración de todas las preparaciones propuestas en el ciclo de menú.

Por último, se encuentran las recetas incluidas en el ciclo de menú para dieta libre, blanda, hiposódica y diabético estandarizadas. Es esencial e importante contar con este menú para atender apropiadamente a los pacientes del Hospital Distrital de Barillas.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General:

Brindar un manual al personal del Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas, Huehuetenango que les permita proporcionar una alimentación adecuada a los pacientes.

2.2 Objetivo específico

- Ofrecer una alimentación nutritiva a los pacientes.
- Brindar las preparaciones adecuadas como se indica en el ciclo de menú.
- Elaborar los alimentos de acuerdo a las recetas estandarizadas para que sean suficientes y adecuados.

3. Responsables de elaborar el menú

- Ecónoma
- Auxiliares de cocina

4. Instrumentos

- Ciclo de menú
- Recetas estandarizadas

5. Normas Procedimiento para elaborar el Menú

- Determinar el número de pacientes y de personal al cual se le brinda alimentación.
- Revisar el menú y las recetas.
- Verificar los ingredientes que se utilizan para preparar la alimentación.
- Preparar los ingredientes (lavar, pelar, corta/picar).
- Elaboración de la receta (cocinar).
- Servir los alimentos ya cocinados a los pacientes y al personal.

- Ciclo de Menú

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes

Dieta Libre y Diabético Semana 1

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátanos cocidos - 2 tortilla - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada.	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de atol de mosh con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de piña - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de arroz con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 naranja - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de incaparina Con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.	- 3 onzas fajitas de pollo - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de ensalada de pepino con limón - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo dorado - ½ taza de puré de papa - ½ taza de verduras en escabeche - 2 tortillas - 1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de albóndigas de res con fideos cocidos - ½ taza de verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo guisado con verdura - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - 1 naranja - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de bistec de res cocido - ½ taza de frijoles parados - ½ taza de ensalada de brócoli con limón - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en jocón con güisquil - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de envueltos de ejotes - 1/2 taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Diabético El café sin azúcar.	- 1 salchicha guisada - ½ taza arroz blanco - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla - ½ taza de frijoles parados - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 taza de caldo de huevo - ½ taza arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortas de papa - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con güisquil - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 Quesadillas - ½ taza de frijoles colados - ½ taza de sopa de verdura - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

Dieta Libre y Diabético Semana 2

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátanos cocidos - 2 tortilla - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada.	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de atol de mosh con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de piña - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de arroz con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 naranja - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de incaparina con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.	- 3 onzas de pollo en estofado con papa - ½ taza de arroz blanco - ½ taza verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo a la primavera con arroz - 2 tortillas - 1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de tortitas de carne - ½ taza de fideos con salsa - ½ Taza de caldito de hierba mora - 1 banano - 2 tortillas - 1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en pepián - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de caldo de pollo con fideos y verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de milanesa de res - ½ taza de arroz amarillo - ½ taza de sopa de verdura - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharadita de azúcar	- ½ taza de güisquil en chilaquila - ½ taza arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Diabético El café sin azúcar.	- 1/2 taza de espaguetis con salsa y queso - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con ejotes - ½ taza de frijol parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de frijol con carne molida - ½ taza de sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha en salsa - ½ taza de arroz blanco - ½ taza caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 torta de huevo con berro - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de sopa de verdura con arroz y pollo - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas	- fajitas de carne con verdura - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

Dieta Libre y Diabético Semana 3

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 Tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada.	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de atol de mosh con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de piña - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de arroz con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 naranja - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de sandía - 1 vaso de incaparina con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.	- 3 onzas de pollo en crema - ½ taza de arroz amarillo - ½ taza de verduras en escabeche - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo encebollado - ½ taza Puré de papa - ½ taza de ensalada de pepino con limón - 2 tortillas - 1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pulique de res - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras cocidas - 1 banano - 2 tortillas - 1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en salsa soya - ½ taza de fideos con salsa - ½ taza ensalada de brócoli con limón - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en barbacoa - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de cocido de res con verdura - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de envuelto de coliflor - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - 2 unidades de tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Diabético El café sin azúcar.	- 1 salchicha guisada - ½ taza arroz blanco - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla - ½ taza frijoles parados - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 taza caldo de huevo - ½ taza arroz con tomate y cebolla - 1/2 taza de verdura cocidas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortitas de papa - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con guisquil - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso en quesadilla - ½ taza de frijol colados - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

The background is a vibrant green color, densely populated with various food-related illustrations in a lighter shade of green. These include fruits like grapes, lemons, and tomatoes; vegetables like broccoli, carrots, and leafy greens; and other items like a fish, a corn cob, and a bunch of herbs. The illustrations are scattered across the entire page, creating a textured, food-themed backdrop.

DIETAS ESPECIALES

- Dieta Blanda
- Dieta Hiposodica
- Dieta de Diabético

DIETA DE DIABÉTICO

En esta enfermedad el nivel de azúcar en la sangre se mantiene elevado durante toda la vida, por lo que la dieta para paciente diabético es importante tomando en cuenta la cantidad y la calidad de los alimentos que ingiere el paciente.

- Cálculo del requerimiento de energía

El cálculo del requerimiento energético para los pacientes del Hospital Distrital de Barillas, se basó en las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP para la dieta libre que aporta 1,780 Kcal/día, lo cual para un paciente diabético se calculó de 1,500 Kcal/día.

Se propone un menú de 1,500 Kcal/día tomando en cuenta que es la dieta más ordenada, aunque en algunos hospitales es la de 1,200 Kcal/día, pero se considera que este aporte es insuficiente.

- Distribución de macronutrientes

La distribución de los macronutrientes se realizó en base a los requerimientos de un paciente adulto con diabetes.

Los cuales se realizaron de la siguiente manera.

Macronutriente	%	Kcal	Gramos
CHON	15%	225	56
CHO	55%	825	206
COOH	30%	450	50

Fuente: Aguirre V, Guarino M, La salud y la cocina. Argentina. Editorial Librería Americana. 2009 (17)

DISTRIBUCIÓN DE PORCIONES					
NOMBRE	PORCIONES	KCAL	CHON	CHO	COOH
Incaparina	1	80	4	12	2
Leche descremada	½	40	2	6	1
Verduras	2	50	2	10	-----
Frutas	2	100	-----	24	-----
Cereales	10	750	20	150	10
Carnes	5	300	30	-----	20
Grasas	3	135	-----	-----	15
Azúcar	-----	-----	-----	-----	-----
	Total	1455	58	202	48
	%	97%	103%	97%	96%

Fuente: Elaboración y validación de un programa de dieta y distribución de porciones, universidad del valle.

- Distribución de porciones por tiempo de comida

La distribución por tiempo de comida se realizó en base a la lista de intercambio.

NOMBRE	Desayuno	Refacción	Almuerzo	Refacción	Cena
Incaparina	-----	-----	-----	1	-----
Leche descremada	-----	½	-----	-----	-----
Vegetales	-----	-----	1	-----	1
Frutas	-----	1	1	-----	-----
Cereales	3	1	3	-----	3
Carnes	1	-----	3	-----	1
Grasas	1	-----	1	-----	1
Azúcares	-----	-----	-----	-----	-----

Fuente: elaboración propia

- Patrón de Menú

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes

Patrón de Menú									
Desayuno		Refacción		Almuerzo		Refacción		Cena	
Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento
1 unidad o 1 onza	Huevo o salchicha o queso	½ cucharada	Leche en polvo descremada	3 onzas	Carne	1 taza	Incaparina o corazón de trigo o masa o plátano	1 unidad o 1 onza	Huevo o salchicha o queso o carne
½ taza o 1/3 unidad	Frijol o plátano	1 taza	Mosh o incaparina o arroz con leche o maicena o haba	½ taza o 2 unidades	Arroz o papa o frijol o pasta			½ taza o 1/3 unidad	Frijol o plátano o Arroz o pasta o papa
1 cucharadita	Aceite			1 cucharadita	Aceite			1 cucharadita	Aceite
2 unidades	Tortilla	1 unidad o rodaja	fruta	½ taza	Vegetales				
1 taza	Café			1 unidad o 1 rodaja	Fruta			½ taza	Vegetales
				2 unidades	Tortilla			2 unidades	Tortilla
				1 vaso	Refresco natural			1 taza	café

Fuente: Elaboración propia

Recomendaciones

Se utilizará el mismo ciclo de menú para los pacientes con dieta libre tomando en cuenta las siguientes recomendaciones que se deberán de seguir para brindar la alimentación a adecuada a los pacientes diabéticos.

- ✓ En todas las bebidas y atoles no se agregara azúcar.
- ✓ En los atoles se utilizara leche descremada.
- ✓ En la refacción de la tarde no se dará pan dulce, únicamente el vaso de atol.
- ✓ En la noche se dará únicamente una tortilla.

Listado de alimentos permitidos y no permitidos

Alimentos Permitidos	Alimentos No Permitidos
Leche, yogurt descremado, queso	Leche entera, crema, quesos grasos.
Carne, pescado, pollo, jamón y salchicha de pavo, huevo.	Cerdo, chorizo, longaniza, vísceras.
Todas las verduras cocidas o crudas.	
Todas las frutas	Disminuir el consumo de banano y uvas.
Pan integral, galletas de agua, cereales blancos o preferentemente integrales.	Pan blanco, pasteles, galletas, chocolates.
Aceite de oliva, girasol, maíz.	Mantequilla, margarina, tocino, aceite de palma y coco.
Agua pura, infusiones no azucaradas, café, té, jugos de frutas sin azúcar.	Bebidas alcohólicas, refrescos azucarados, bebidas energizaste.
Hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta y otras especies.	Mayonesa, consomé.

Fuente: Aguirre V, Guarino M. La Salud y la Cocina. Argentina. Editorial Librería Americana. 2009. (17)

DIETA BLANDA

Dieta de transición que elimina alimentos que sean difíciles de masticar o deglutir, y también alimentos condimentados, fritos, o que produzcan flatulencias.

- **Requerimiento energético:** Se deriva de la dieta libre tomando en cuenta otras preparaciones, la dieta blanda es de **1,780 Kcal/día**.

Recomendaciones

Se utilizará el mismo ciclo de menú para los pacientes con dieta libre tomando en cuenta las siguientes recomendaciones que se deberán de seguir para brindar la alimentación adecuada a los pacientes con dieta blanda.

- ✓ Para distribuir los alimentos con dieta blanda se debe de dar los alimentos tibios no muy calientes a los pacientes.
- ✓ En lugar del café se dará té de rosa de Jamaica o atol.
- ✓ En los atoles se utilizará leche descremada.
- ✓ No agregar aceite a las preparaciones.
- ✓ Los alimentos deben de estar en puré, caldo o picado, cocido.
- ✓ No agregar condimentos a las preparaciones.

Listado de alimentos permitidos y no permitidos

Alimentos Permitidos	Alimentos No Permitidos
Leche descremada, yogurt descremado, queso fresco.	Leche entera, crema, quesos grasos.
Carne, pescado, pollo, jamón, huevo, vísceras.	Carnes excesivamente fibrosas, embutidos secos, chorizo, longaniza.
Todas las verduras cocidas o en zumo.	Verduras crudas lechuga, zanahoria, pepino y cebolla, coliflor y brócoli.
Frutas cocidas o en conserva sin piel ni pepitas. Zumos y frutas en almíbar. Banano maduro, sandía, melón, papaya.	Cítricos naranja, fresas, mandarina, kiwi, limón lima, y frutas crudas.
Arroz, pasta, miga de pan, galletas, pan molde, papillas de cereal, papas, legumbres cocidas en puré.	Pan seco o tostado, cereales integrales
Aceite de oliva, girasol, maíz.	Mantequilla, margarina, tocino, aceite de palma y coco.
Agua pura, infusiones no azucaradas, café, té, jugos de frutas sin azúcar.	Bebidas alcohólicas, refrescos azucarados, bebidas energizaste.
	Mayonesa, consomé, hierbas aromáticas, vinagreta, pimienta y otras especies.

Salas J, Bonada A, Trallero R, Saló E, Burgos R. Nutrición y Dietética Clínica. 2. Edición. Barcelona España. Editorial Elsevier Masson. 2008. (18)

- Ciclo de Menú

Elaborado por: Luz María Herrera Reyes

Dieta Blanda e Hiposódica Semana 1

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción Hiposódica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. La fruta debe cocerse.	- 3 onzas fajitas de pollo al vapor sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras cocidas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharadas de azúcar	- 3 onzas de pollo a la plancha sin aceite - ½ taza de papa cocida - ½ taza de sopa de verdura - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de carne molida con verduras sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo al vapor - ½ taza de arroz con cebolla - ½ taza de verduras salteadas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de bistec de res sin aceite - ½ taza de espagueti con salsa - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas pollo con arroz con gúisquil en sopa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo con ejote sin aceite - 1/2 taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica.	- 1 onza de queso - ½ taza de arroz - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de arroz con pollo en sopa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de verduras con pollo - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- ½ taza de huevo con gúisquil sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 Quesadillas - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar

Dieta Blanda e Hiposódica Semana 2

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 onza de queso con salsa 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	-1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar
Refacción Hiposódica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Hiposódica No agregar sal a las preparaciones, La fruta debe cocerse.	- 3 onzas de pollo salteado sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo a la primavera con arroz - 2 tortillas - 1 vaso de melón Con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortitas de carne a la plancha sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - ½ Taza de caldito de hierba mora - 1 banano - 2 tortillas - 1 vaso de refresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en salsa blanca - ½ taza de arroz con cebolla - ½ taza verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de caldo con fideos y verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de carne de res a la plancha sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharadita de azúcar	- 1 huevo revuelto con guisquil sin aceite - 1/2 taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada Con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- ½ taza de arroz con pollo en sopa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 huevo revuelto con ejote - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo tibio - ½ taza arroz con cebolla - ½ taza de sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 onza de carne molida con verdura sin aceite - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 torta de huevo con berro - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de sopa de verdura con arroz y pollo - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas	- 1 onza de pollo al vapor - ½ taza de fideos con salsa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar

Dieta Blanda e Hiposódica Semana 3

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 onza de queso con salsa 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	-1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar
Refacción Hiposódica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
Almuerzo Hiposódica No agregar sal a las preparaciones, La fruta debe cocerse.	- 3 onzas de pollo con vegetales guisado sin aceite - 1/2 taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo encebollado sin aceite - 1/2 taza de papa cocida - 1/2 taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 vaso de fresco melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de carne en salsa sin aceite - 1/2 taza de arroz blanco - 1/2 taza de verduras cocidas - 1 banano - 2 unidades de tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo con arroz y verduras caldoso - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en salsa - 1/2 taza de arroz blanco - 1/2 taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de cocido de res con verdura - 1/2 taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con zanahoria - 1/2 taza de arroz con tomate y cebolla - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar
Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
Cena Hiposódica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- 1 onza de queso - 1/2 taza de arroz - 1/2 taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite - 1/2 taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de arroz con pollo en sopa - 1/2 taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de verduras con pollo - 1/2 taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de huevo con guisquil sin aceite - 1/2 taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 Quesadillas - 1/2 taza de sopa de verdura - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - 1/2 taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar

Se utilizara el mismo ciclo de menú para los pacientes con dieta blanda tomando en cuenta las siguientes recomendaciones que se deberán de seguir para brindar la alimentación adecuada a los pacientes con dieta hiposódica.

- ✓ En lugar del café se dará té de rosa de Jamaica o atol.
- ✓ En los atoles se utilizará leche descremada.
- ✓ No agregar aceite a las preparaciones.
- ✓ No se agregara a ninguna preparación sal.
- ✓ No agregar condimentos a las preparaciones.
- ✓ No agregar condimentos

Listado de alimentos permitidos y no permitidos

Alimentos Permitidos	Alimentos No Permitidos
Leche descremada, yogurt descremado, queso fresco.	Leche entera, crema, quesos grasos.
Carne, pescado, pollo, jamón, huevo, vísceras.	Carnes saladas o ahumadas, embutidos secos, chorizo, longaniza, salchicha.
Todo tipo de frutas.	Aceitunas, frutos secos, mania.
Todo tipo de verduras frescas.	Verduras en conserva, zumos de verduras envasados.
Harinas, arroz, pastas, cereales, pan dulce, tortillas, plátano.	Pan con sal, cereales integrales, papas fritas, tostadas.
Aceite de oliva, girasol, maíz.	Mantequilla, margarina, tocino, aceite de palma y coco.
Agua pura, infusiones no azucaradas, café, té, jugos de frutas sin azúcar.	Bebidas alcohólicas, refrescos azucarados, bebidas energizaste.
Hierbas aromáticas.	Mayonesa, consomé, vinagreta, pimienta.

Salas J, Bonada A, Trallero R, Saló E, Burgos R. Nutrición y Dietética Clínica. 2. Edición. Barcelona España. Editorial Elsevier Masson. 2008. (18)

Se modificaron los menús por tiempo de comida y por dieta.

Desayuno Dieta Libre y Diabético (semana 1)

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátanos cocidos - 2 tortilla - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

Desayuno Dieta Blanda e Hiposódica

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica .	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 onza de queso con salsa 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar

Refacción Dieta Libre y Diabético

Refacción Hiposodica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	---	--	---	--

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción Hiposodica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	---	--	---	--

Almuerzo Dieta Libre y Dieta para Diabético (Semana 1)

Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.	- 3 onzas fajitas de pollo - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de ensalada de pepino con limón - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo dorado - ½ taza de puré de papa - ½ taza de verduras en escabeche - 2 tortillas - 1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de albóndigas de res con fideos cocidos - ½ taza de verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo guisado con verdura - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - 1 naranja - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de bistec de res cocido - ½ taza de frijoles parados - ½ taza de ensalada de brócoli con limón - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en jocón con güisquil - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de envueltos de ejotes - 1 /2 taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	---	--	--	--	--	---

Almuerzo Dieta Blanda e Hiposódica

Almuerzo Hiposodica No agregar sal a las preparaciones, La fruta debe cocerse.	- 3 onzas fajitas de pollo al vapor sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras cocidas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo a la plancha sin aceite - ½ taza de papa cocida - ½ taza de sopa de verdura - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de carne molida con verduras sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo al vapor - ½ taza de arroz con cebolla - ½ taza de verduras salteadas - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de bistec de res sin aceite - ½ taza de espagueti con salsa - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas pollo con arroz con güisquil en sopa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo con ejote sin aceite - 1 /2 taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 vaso fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	--	---	--	--	--	--

Refacción Dieta Libre y Dieta para Diabético

Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	--	--	--	--	---	--

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
------------------	--	---	--	---	--	---	--

Cena Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 1)

Cena Diabético El café sin azúcar.	- 1 salchicha guisada - ½ taza arroz blanco - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla - ½ taza de frijoles parados - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 taza de caldo de huevo - ½ taza arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortas de papa - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con güisquil - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 Quesadillas - ½ taza de frijoles colados - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	---	---	--	--	---	---

Cena Dieta Blanda e Hiposódica

Cena Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica.	- 1 onza de queso - ½ taza de arroz - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de arroz con pollo en sopa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de verduras con pollo - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con güisquil sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 Quesadillas - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	--	---	---	---

Desayuno Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 2)

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátanos cocidos - 2 tortilla - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocidos - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	-1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

Desayuno Dieta Blanda e Hiposódica

Desayuno Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharadita de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	-1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	--	--	---	---	--	---

Refacción Dieta Libre y Dieta para Diabético

Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada.	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de atol de mosh con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de piña - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de arroz con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 naranja - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de incaparina con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	---	--	--	---	---	---

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción Hiposodica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	---	--	---	--

Almuerzo Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 2)

Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.	- 3 onzas de pollo en estofado con papa - ½ taza de arroz blanco - ½ taza verduras salteadas - 2 tortillas -1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar	. 3 onzas de pollo a la primavera con arroz - 2 tortillas -1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de tortitas de carne - ½ taza de fideos con salsa - ½ Taza de caldito de hierba mora - 1 banano - 2 tortillas -1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en pepián - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas -1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de caldo de pollo con fideos y verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de milanesa de res - ½ taza de arroz amarillo - ½ taza de sopa de verdura - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de güisquil en chilaquila - ½ taza arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
---	---	---	---	--	---	--	---

Almuerzo Dieta Blanda e Hiposódica

Almuerzo Hiposodica No agregar sal a las preparaciones, La fruta debe cocerse.	- 3 onzas de pollo salteado sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas -1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo a la primavera con arroz - 2 tortillas -1 vaso de melón Con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortitas de carne a la plancha sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - ½ Taza de caldito de hierba mora - 1 banano - 2 tortillas -1 vaso de refresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en salsa blanca - ½ taza de arroz con cebolla - ½ taza de verduras cocidas - 1 manzana - 2 tortillas -1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de caldo con fideos y verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de carne de res a la plancha sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con güisquil sin aceite -1/2 taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
---	---	--	--	---	--	--	---

Refacción Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 2)

Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	--	--	--	--	---	--

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada Con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
------------------	--	---	--	---	--	---	--

Cena Dieta Libre y Dieta para Diabético

Cena Diabético El café sin azúcar.	-1/2 taza de espaguetis con salsa y queso - ½ taza de verduras cocidas -2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con ejotes - ½ taza de frijol parados - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de frijol con carne molida - ½ taza de sopa de zanahoria - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha en salsa - ½ taza de arroz blanco - ½ taza caldito de hierba mora - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 torta de huevo con berro ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de sopa de verdura con arroz y pollo - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- fajitas de carne con verdura - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas -1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
---	---	--	---	--	---	--	---

Cena Dieta Blanda e Hiposódica

Cena Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica	- ½ taza de arroz con pollo en sopa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con ejote ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas -1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo tibio - ½ taza arroz con cebolla - ½ taza de sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de carne molida con verdura sin aceite - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas -1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 torta de huevo con berro ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas -1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de sopa de verdura con arroz y pollo - 2 tortillas -1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de pollo al vapor - ½ taza de fideos con salsa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas -1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
---	---	---	--	--	---	--	---

Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 3)

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Diabético Sin azúcar el café.	- 1 huevo duro - ½ taza de frijoles parados - 2 Tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha frita - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - ½ taza de frijoles parados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 salchicha con cebolla - ½ taza de frijoles colados - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar

Desayuno Dieta Blanda e Hiposódica

Desayuno Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica.	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 Tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar.	- 1 taza caldo de huevo con fideos - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite al comal - 2 unidades de tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso con salsa - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 vaso de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo estrellado con salsa - 2 tortillas - 2 cucharadas de gelatina - 1 vaso de mosh con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo duro - 1/3 unidad de plátano cocido - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	--	--	--	---	--	--

Refacción Dieta libre y Dieta para Diabético

Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada.	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de atol de mosh con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de piña - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de arroz con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 naranja - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de incaparina con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	---	--	--	---	---	---

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción Hiposodica La fruta debe cocerse,	- 1 rodaja de sandia - 1 vaso de atol de mosh con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de arroz con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de papaya - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 manzana - 1 vaso de atol de maicena con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 rodaja de melón - 1 vaso de incaparina con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 banano - 1 vaso de atol de haba con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	---	--	---	--

Almuerzo Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 3)

<p>Almuerzo Diabético Sin azúcar el refresco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo en crema - ½ taza de arroz amarillo - ½ taza de verduras en escabeche - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de piña con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo encebollado - ½ taza Puré de papa - ½ taza de ensalada de pepino con limón - 2 tortillas - 1 vaso de naranjada con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pulique de res - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras cocidas - 1 banano - 2 tortillas - 1 vaso de limonada con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo en salsa soya - ½ taza de fideos con salsa - ½ taza ensalada de brócoli con limón - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo en barbacoa - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de cocido de res con verdura - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - ½ taza de envuelto de coliflor - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - 2 unidades de tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	--	---	---	--	---	--

Almuerzo Dieta Blanda e Hiposódica

<p>Almuerzo Hiposodica No agregar sal a las preparaciones, La fruta debe cocerse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo con vegetales guisado sin aceite - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo encebollado sin aceite - 1/2 taza de papa cocida - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 vaso de fresco melón con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de carne en salsa sin aceite - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras cocidas - 1 banano - 2 unidades de tortillas - 1 vaso de fresco de papaya con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo con arroz y verduras caldoso - 1 manzana - 2 tortillas - 1 vaso rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de pollo en salsa - ½ taza de arroz blanco - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de sandía con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 onzas de cocido de res con verdura - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 vaso de fresco de melón con 3 cucharaditas de azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 huevo revuelto con zanahoria - ½ taza de arroz con tomate y cebolla - 2 tortillas - 1 vaso de rosa de jamaica con 3 cucharaditas de azúcar
--	---	--	--	--	---	---	---

Refacción Dieta Libre y Dieta para Diabético

Refacción Diabético Sin azúcar el atol y con leche descremada, no dar el pan.	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de masa con leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	--	--	--	--	---	--

Refacción Dieta Blanda e Hiposódica

Refacción	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de corazón de trigo con leche descremada con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de masa con leche descremada Con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de atol de plátano con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 unidad de pan dulce - 1 vaso de incaparina con 3 cucharaditas de azúcar
------------------	--	---	--	---	--	---	--

Cena Dieta Libre y Dieta para Diabético (semana 3)

Cena Diabético El café sin azúcar.	- 1 salchicha guisada - ½ taza arroz blanco - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto con tomate y cebolla - ½ taza frijoles parados - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 taza caldo de huevo - ½ taza arroz con tomate y cebolla - 1/2 taza de verdura cocidas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 2 tortitas de papa - ½ taza de sopa de verduras - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con güisquil - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 onza de queso en quesadilla - ½ taza de frijol colados - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras salteadas - 2 tortillas - 1 taza de café con 3 cucharaditas de azúcar
---	--	--	---	--	--	---	---

Cena Dieta Blanda e Hiposódica

Cena Hiposodica No agregar sal a las preparaciones. Para el té será de rosa de jamaica.	- 1 onza de queso - ½ taza de arroz - ½ taza de caldito de hierba mora - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 huevo revuelto sin aceite - ½ taza sopa de zanahoria - 2 tortillas - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de arroz con pollo en sopa - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1/2 taza de verduras con pollo - ½ taza de arroz blanco - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- ½ taza de huevo con güisquil sin aceite - ½ taza de fideos con salsa - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar	- 1 Quesadillas - ½ taza de sopa de verdura - 1 taza de mosh sin leche con 3 cucharaditas de azúcar	- 3 onzas de pollo en arroz - ½ taza de verduras cocidas - 2 tortillas - 1 taza de té con 3 cucharaditas de azúcar
--	--	---	---	--	---	---	---



RECETAS ESTANDARIZADAS DIETA LIBRE

Elaborado por tesista: Luz María Herrera Reyes

CATÁLOGO DE RECETAS

Desayunos

No.	Nombre	Código
1	Huevo duro	D1
2	Queso fresco	D2
3	Salchicha frita	D3
4	Huevo revuelto	D4
5	Queso con salsa	D5
6	Huevo estrellado con salsa	D6
7	Salchicha con cebolla	D7

Refacciones en la mañana

Fruta

No.	Nombre	Código
1	Sandía	RM1
2	Piña	RM2
3	Papaya	RM3
4	Naranja	RM4
5	Manzana	RM5
6	Melón	RM6
7	Banano	RM7

Atol

No.	Nombre	Código
1	Atol de mosh con leche	RM1
2	Incaparina	RM2
3	Atol de arroz con leche	RM3
4	Incaparina	RM4
5	Atol de Maicena con leche	RM5
6	Incaparina con leche	RM6
7	Atol de haba con leche	RM7

Almuerzos

No.	Nombre	Código
1	Fajitas de pollo	A1
2	Pollo dorado	A2
3	Albóndigas de res	A3
4	Pollo guisado con verdura	A4
5	Bistec de res	A5
6	Pollo en jocón	A6
7	Envueltos de ejotes	A7
8	Pollo en estofado con papa	A8
9	Pollo a la primavera	A9
10	Tortitas de carne	A10
11	Pollo en pepián	A11

12	Caldo de pollo con fideos y verduras	A12
13	Milanesa de res	A13
14	Güisquil en chilaquila	A14
15	Pollo en crema	A15
16	Pollo encebollado	A16
17	Pulique de res	A17
18	Pollo en salsa soya	A18
19	Pollo en barbacoa	A19
20	Cocido de res con verdura	A20
21	Envuelto de coliflor	A21

Refacciones en la tarde

No.	Nombre	Código
1	Incaparina	RT1
2	Atol de corazón de trigo con leche	RT2
3	Incaparina	RT3
4	Atol de masa con leche	RT4
5	Incaparina	RT5
6	Atol de plátano	RT6
7	Incaparina	RT7

Cenas

No.	Nombre	Código
1	Salchicha guisada	C1
2	Huevo revuelto con tomate y cebolla	C2
3	Caldo de huevo	C3
4	Tortitas de papa	C4
5	Huevo con güisquil	C5
6	Quesadillas	C6
7	Pollo en arroz	C7
8	Espagueti con salsa y queso	C8
9	Huevo con ejotes	C9
10	Frijol con carne molidas	C10
11	Salchicha en salsa	C11
12	Torta de huevo con berro	C12
13	Sopa de verdura con arroz y pollo	C13
14	Fajitas de res con verdura	C14

Bebidas

No.	Nombre	Código
1	Café	DB1,2,3,4,5,6,7 CB1,2,3,4,5,6,7
2	Refresco de piña	AB1,8,15
3	Naranjada	AB2,9,16
4	Limonada	AB3,10,17
5	Rosa de Jamaica	AB4,11,18
6	Refresco de papaya	AB5,12,19
7	Refresco de melón	AB6.13,20
8	Refresco de sandia	AB7,14,21

PREPARACIONES UTILIZADOS PARA MÁS DE UN TIEMPO DE COMIDA

No.	Nombre	Código
Cereales		
1	Frijoles parados	D1,5, A5 C2,9,16
2	Plátano cocido	D2,4,6
3	Frijoles colados	D3,7 C6,12,20
4	Arroz blanco	A1,7,8, 13, 17,20 C1,11,14,15
5	Puré de papa	A2,16
6	Arroz con tomate	A4, 11,19,21

	y cebolla	C3,17
7	Arroz amarillo	A13, 15
8	Fideos con salsa	A7, 10,18 C5,19
9.	Pan dulce	RT1,2,3,4,5,6,7
10.	Tortillas	D,A,C1,2,3,4,5,6,7
Ensaladas y sopas		
12.	Ensalada de pepino	A1,16
13.	Verduras en escabeche	A2, 15
14.	Verduras cocidas	A3, 11, 17 C3,8, 14, 17
15.	Verduras salteadas	A 8, 19 C7, 21
15.	Ensalada de brócoli	A5,18
16.	Caldito de hierba mora	A10 C1,11,15
17.	Sopa de verdura	A13 C4,6,18,20
18.	Sopa de zanahoria	C2,10,16

Recetas para dieta Diabético, blanda e hiposódica

Desayuno para Dieta Blanda e Hiposódica

No.	Nombre	Código
1	Gelatina	D2,4,6

Refacción en la mañana

No.	Nombre	Código
1	Atol de mosh con leche descremada	RM1
2	Incaparina	RM2
3	Atol de arroz con leche descremada	RM3
4	Incaparina	RM4
5	Atol de Maicena con leche descremada	RM5
6	Incaparina	RM6
7	Atol de haba con leche descremada	RM7

Almuerzos para Dieta Blanda e Hiposodica

No.	Nombre	Código
1	Fajitas de pollo al vapor	A1
2	Pollo a la plancha	A2
3	Carne molida con verdura	A3, C 11
4	Pollo al vapor	A4, C14
5	Bistec de res	A5
6	Pollo con arroz y güisquil en sopa	A6
7	Pollo con zanahoria	A8
8	Toritas de carne a la plancha	A10
9	Pollo en salsa blanca	A11
10	Carne de res a la plancha	A13
11	Pollo con verdura	A15, C5, 18
12	Carne en salsa	A17
13	Pollo con arroz y verdura	A18
14	Pollo en salsa	A19
15	Huevo con zanahoria	A 21

Refacción en la tarde

No.	Nombre	Código
1	Incaparina	RT1
2	Atol de corazón de trigo con leche descremada	RT2
3	Incaparina	RT3
4	Atol de masa con leche descremada	RT4
5	Incaparina	RT5
6	Atol de plátano	RT6
7	Incaparina con leche descremada	RT7

Cenas para Dieta Blanda e Hiposódica

No.	Nombre	Código
1	Arroz con pollo en sopa	C3, 8, 17
2	Huevo tibio	C10
3	Carne con verdura	C11
4	Carne con verdura	C11



DESAYUNOS

Nombre de la preparación:	Código:
Huevo duro	D1

No. de porciones 30.

Tamaño de la porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 unidades de huevo (1 cartón)

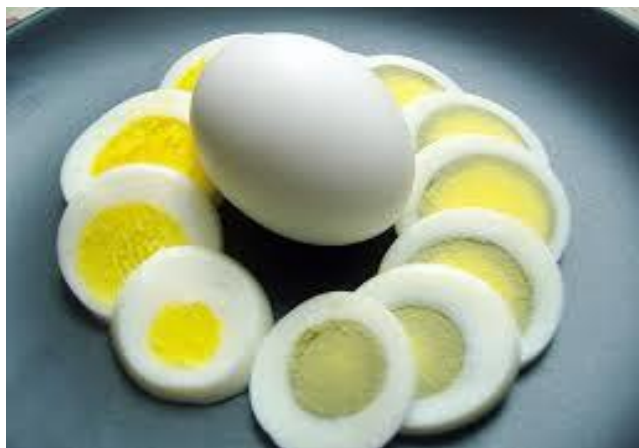
2 1/2 litros de agua

1 cucharada sopera de sal

Procedimiento:

- Lavar los huevos con agua.
- Colocar en una olla los huevos y agregar 2 ½ litros de agua o hasta cubrirlos completamente.
- Dejar que hierva por 15 minutos y apagar el fuego.
- Sacar un huevo a la vez y quitarle la cascara.
- Agregar una pizca de sal encima de los huevos.

Servir 1 huevo por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Queso fresco	D2

No. porciones 30.

Tamaño por porción: 1 onza por porción.

Ingredientes:

2 ½ libras de queso fresco

Procedimiento:

- Retirar el queso de la bandeja y colocar en una tabla.
- Cortar cada bandeja de queso en doce pedazos iguales.
- servir un pedazo de queso en cada plato.

Servir 1 pedazo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Salchicha frita

D3

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 salchicha

Ingredientes:

30 unidades de salchicha (2 ½ docena)

1/3 taza de aceite (7.5 cucharadas)

Procedimiento:

-Preparar las salchichas para que estén listas para freír (retirar envoltorio si lo tuviera.)

- Lavar las salchichas con agua.

- Colocar en un sartén el aceite y dejar que se caliente durante 1 minutos.

- Agregar las salchichas y dejar freír por 15 minutos, cocinar por ambos lados.

Servir 1 salchicha por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Huevo revuelto

D4

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 unidades de huevo (1 cartón)

1/3 taza de aceite (7.5 cucharadas)

1 cucharadita de sal

Procedimiento:

- Lavar los huevos con agua.
- En un tazón partir los huevos por dos partes, batir 15 de primero y luego los otros 15 huevos.
- Agregar $\frac{1}{2}$ cucharada sopera de sal a cada 15 huevos.
- Poner a calentar el aceite en un sartén por 2 minutos y dejar caer los huevos batidos.
- Mover mientras se cocinan, hasta que estén listos.
- Para los otros 15 huevos repetir los pasos anteriores.

Servir 1 cucharon por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Queso con salsa	D5

No. porciones 30.

Tamaño por porción: 1 onza queso

Ingredientes:

2 ½ libras de queso fresco
 3 Libras de tomate
 3 dientes de ajo
 2 cebollas
 2 cucharadas soperas de aceite
 1 cucharada soperas de sal

Procedimiento:

Queso

- Retirar el queso de la bandeja y colocar en una tabla.
- Cortar cada bandeja de queso en doce pedazos iguales.

Salsa

- Colocar los tomates en un tazón y lavarlos.
- Agregar en una olla las tres libras de tomate y cubrirlos con el agua completamente dejar cocer por 10 minutos.
- Después de cocidos quitar la piel de los tomates y licuar.
- En un sartén agregar el aceite, el ajo y cebolla picada dejar freír por 3 minutos.
- Luego agregar el tomate licuado y la sal dejar que hierva por 5 minutos.

Servir 1 rodaja de queso con ½ cucharón de salsa.



Nombre de la preparación:

Código:

Huevo estrellado con salsa

D6

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 Unidades de huevo (1 cartón)

3 libras de tomate

½ libras de cebollas

2 dientes de ajo

1/3 taza de aceite (7.5 cucharadas)

1 cucharada sopera de sal

3 litros de agua

Procedimiento:

- Colocar los tomates en un tazón y lavarlos.
- Agregar en una olla hasta cubrir los tomates completamente con agua dejar cocer por 10 minutos.
- Después de cocidos quitar la piel de los tomates y licuar.
- En un sartén agregar el aceite, ajo y cebolla picada dejar freír por 2 minutos.
- Luego agregar el tomate licuado y la sal dejar que hierva por 5 minutos.
- Agregar los huevos y dejar cocer por 10 minutos.

Servir 1 huevo con ½ cucharón de salsa por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Salchicha con cebolla

D7

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 salchicha

Ingredientes:

30 Unidades de salchicha (1 cartón)

2 libras de cebolla

1/3 taza de aceite (7.5 cucharadas)

2 cucharada sopera de sal

Procedimiento:

- Preparar las salchichas para que estén listas para freír (retirar envoltorio si lo tuviera.)
- Lavar las salchichas con agua.
- Pelar las cebollas
- Picar las salchichas y cebolla en rodajas.
- Colocar un sartén y dejar que se caliente durante uno o dos minutos.
- Agregar el aceite y poner a freír la cebolla en rodajas y dejar freír por 5 minutos.
- Las salchichas en rodajas agregarlas al sartén con la cebolla frita y sazonar con la sal y dejar cocinar por 10 minutos.
- Cuando las salchichas estén servir.

Servir ½ cucharon por porción.





REFACCIÓN DE LA MAÑANA

Fruta

Nombre de la preparación:	Código:
Sandia	RM1

No. de porciones 30 rodajas

Tamaño por porción: 1 rodaja

Ingredientes:

3 unidades de sandias

Procedimiento:

Lavar la sandia

Partir en 10 pedazos la sandia

Servir 1 rodaja por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Piña	RM2

No. de porciones 30 rodajas

Tamaño por porción: 1 rodaja

Ingredientes:

3 unidades de piña

Procedimiento:

Lavar la piña

Partir en 10 pedazos la piña

Servir 1 rodaja por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Naranja	RM3

No. de porciones 30 unidades
Tamaño por porción: 1 naranja
Ingredientes:

30 unidades de naranja (2 ½ docenas)

Procedimiento:

Lavar las naranjas

Servir 1 unidad por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Papaya	RM4

No. de porciones 30 rodajas
Tamaño por porción: 1 rodaja
Ingredientes:

3 unidades de papaya

Procedimiento:

Lavar la papaya
 Partir en 10 pedazos la papaya

Servir 1 rodaja por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Manzana	RM5

No. de porciones 30 unidades
Tamaño por porción: 1 manzana

Ingredientes:

30 unidades de manzana (2 ½ docenas)

Procedimiento:

Lavar la manzana

Servir 1 unidad por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Melón	RM6

No. de porciones 30 rodajas
Tamaño por porción: 1 rodaja

Ingredientes:

3 unidades de melón

Procedimiento:

Lavar el melón
 Partir en 10 pedazos el melón

Servir 1 rodaja por porción

Nombre de la preparación:	Código:
Banano	RM7

No. de porciones 30 unidades
Tamaño por porción: 1 banano

Ingredientes:

30 unidades de banano (2 ½ docenas)

Procedimiento:

Lavar los bananos

Servir 1 unidad por porción

Atol

Nombre de la preparación:	Código:
Atol de mosh con leche	RM1

No. de porciones 30 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

8 Litros de agua
1 ½ Libra de mosh (600 gramos)
1 Libra de azúcar
1 Raja de canela
1 libra de leche

Procedimiento:

- Agregar la leche entera en 8 litros de agua fría hasta disolverlo completamente, sin que se formen grumos.
- Poner a hervir la leche y agregar 1 ½ libra de mosh, con la raja de canela.
- Hervir durante 8 minutos, Finalmente endulzar con 1 libra de azúcar.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Incaparina

RM 2,4

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

8 litros

1 bolsa y 6 cucharas soperas de incaparina
(1 cucharada por vaso)

1 libra de azúcar

1 rajitas de canela

1 pizca de sal

Preparación:

- En una olla agregar 8 litros de agua y mezclar con la incaparina, azúcar, sal y canela.
- Luego colocar en la estufa y dejar hervir por 8 minutos.

Servir una taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Arroz con leche	RM3

No. de porciones 30 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)
Ingredientes:

8 litro de agua
3 Libras arroz quebrado
1 Libra de azúcar
1 Raja de canela
1 pizca de sal
1 libra de leche

Procedimiento:

- Lavar el arroz con agua.
- Agregar en una olla grande el agua, leche, canela, el arroz, sal y dejar cocinar por 20 minutos, luego bajar el fuego, agregar el azúcar, mover constantemente y dejar cocinar por 3 minutos.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de maicena con leche	RM5

No. de porciones 30 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)
Ingredientes:

8 litros de agua
1 Libras de maicena
1 Libra de azúcar
1 Raja de canela
1 libra de leche

Procedimiento:

- Agregar 8 Litros de agua en una olla con la canela y la maicena y disolver.
- Dejar cocinar por 15 minutos mover constantemente mientras se va agregando el azúcar, seguir moviendo hasta que todo esté bien mezclado.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Incaparina con leche

RM6

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

8 litros de agua

1 bolsa y 6 cucharadas soperas de incaparina (1 cucharada soperas por vaso)

1 libra de azúcar

1 libra de leche

1 rajita de canela

1 pizca de sal

Preparación:

- En una olla agregar el agua y mezclar la leche e incaparina, azúcar, sal y canela.
- Luego colocar en la estufa y dejar hervir por 8 minutos.

Servir una taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de haba con leche	RM7

No. de porciones 30 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

8 litros de agua
1 libra de harina de haba
1 Libra de azúcar
1 Raja de canela
1 pizca de sal
1 libra de leche

Procedimiento:

- Ponga al fuego 8 litros de agua en una olla y agregar la canela, harina de haba, Leche. Azúcar, sal dejar cocinar por 15 minutos.

Servir 1 taza por porción.





ALMUERZOS

Nombre de la preparación:	Código:
Fajitas de pollo	A1

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 Libras de pechuga de pollo
3 libras de cebolla blanca
4 unidades de chile pimiento rojo
4 unidades de chile pimiento verde
62.5 ml de aceite (1/4 taza)
3 pimientas negras
1 Cucharadas soperas de sal

Procedimiento:

- Lavar, quitar la piel del pollo.
- Lavar la verdura y picar en tiras la cebolla, chile pimiento rojo y verde.
- Agregar el pollo en una olla con suficiente agua y cocinar hasta que el pollo esté bien cocido, de 10 a 15 minutos y luego desmenuzar.
- Agregar en un sartén ¼ taza de aceite, la cebolla y los chiles pimientos, cocinar a fuego medio durante 8 a 10 minutos o hasta que se hayan suavizado.
- Luego agregar el pollo desmenuzado al sartén con los vegetales previamente cocidos y mezclar bien.
- Sazonar con la sal y agregar las 3 pimientas dejar cocinar por 2 minutos.

Servir 1 cucharon por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo dorado	A2

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos enteros (10 libras) *

62.5 ml de aceite (1/4 taza)

3 cucharadas de sal

1 cucharadita de pimienta

Procedimiento:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocear 25 pedazos.
- sazonar el pollo con sal y pimienta.
- Agregar al sartén aceite y dejar calentar por 2 minutos.
- Freír las piezas de pollo por ambos lados por 10 minutos hasta que estén bien cocidos.

Servir 1 pieza por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Albóndigas de res con fideos cocidos	A3

No. de porciones 50

Tamaño por porción: 1 ½ onza

Ingredientes:

5 Libras de carne molida
6 litros de agua
1 1/4 libras de fideos (2 ½ bolsas de 200 gr)
62.5 ml de aceite (1/4 taza)
5 libras de tomate
1 libra de cebolla
3 Dientes de ajo
1 manojos de hierbabuena
5 unidades de huevo
1 Cucharadas soperas de sal
1 Cucharadita de pimienta
4 cucharadas soperas de harina

Procedimiento:

- Lavar la verdura.
- Cocinar los tomates en 2 litros de agua por 8 minutos. Luego licuar con la misma agua.
- Agregar en una olla el aceite y dejar calentar por 1 minutos.
- Agregar a la olla con el aceite la mezcla ya licuada y agregarle 4 litro de agua, agregar una cebolla picada dejar hervir por 5 minutos. Añadir 2 libras de fideos y dejar que se cocine por 15 minutos.
- Picar 2 dientes de ajo, hierbabuena y las cebollas.
- Poner en un recipiente 5 libra de carne e integrarle los ingredientes anteriores.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Tomar el recipiente con la carne molida agregar los huevos y la harina mezclar.

- Hacer las albóndigas e irlas agregando una por una a la mezcla de la salsa ya hirviendo con los fideos.

Servir 1 cucharon con 2 albóndigas por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo guisado con verdura	A4

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

- 2 ½ pollos enteros (10 libras) *
- 1 libra de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ½ libras de tomate
- 3 zanahoria
- 5 unidades de güisquil
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo
- 62.5 ml de aceite (1/4 taza)
- 3 cucharadas soperas de sal
- 2 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar la verdura y picar en cuadros las cebollas, las zanahoria y güisquil.
- triturar el tomate con la licuadora agregándole 2 litros de agua.
- Ir poniendo en un sartén aceite para sellar el pollo por ambos lados.
- Luego agregar el tomate triturado al sartén con el pollo y cocinar por 5 minutos revolviendo constantemente.
- Agregar la verdura y dejar cocinar 15 minutos.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, ajo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:

Código:

Bistec de res

A5

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras de carne para bistec

1 ½ libras de tomate

1 Libras de cebolla

62.5 ml de aceite (1/4 taza)

3 cucharadas sopera de sal

1 cucharadita de pimienta

Preparación:

- Lavar la carne.
- Lavar la verdura y picar en cuadros el tomate y las cebollas.
- En un sartén agregar el aceite y calentar por 2 minutos.
- Sellar la carne por ambos lados con el aceite no la cocine por completo.
- Luego añada la cebolla, el tomate en rodajas y agregue sal, pimienta y dejar cocinar por 15 minutos.

Servir ½ cucharón con 1 pieza de carne por porción



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en jocón con güisquil	A6

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras) *
1 libra de miltomate
2 unidades de chile pimiento verde
½ libra de cebolla
5 tallos de cebollín
3 cucharadas soperas de harina
1 manojo de cilantro
3 dietes de ajo
6 unidades de güisquil
3 cucharadas soperas de sal
2 ½ litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar la verdura y picar el güisquil en cuadritos.
- Agregar el pollo y 8 tazas de agua, dejar hervir a fuego medio por 15 minutos.
- Cocer los miltomates, los tallos de cebollín y el chile pimiento verde en 2 tazas de agua por 5 minutos.
- Una vez que los ingredientes estén bien cocidos, agregarlos a la licuadora, también agregar los tallos de cebollín y el cilantro.
- Verter la salsa verde, al pollo que se está cocinando y añadir el güisquil.
- Sazonar con 3 cucharadas de sal.
- Espesar la salsa, con 3 cucharadas de harina disuelta en agua.
- Cocinar el pollo en jocón por 15 minutos o más, hasta que la salsa verde este cocinada y haya espesado.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:

Código:

Envueltos de ejotes

A7

No. de porciones 25

Ingredientes:

6 ½ libras de ejotes

8 huevos

1 cucharadas soperas de sal

62.5 ml de aceite (1/4 taza)

3 cucharadas soperas de harina

Preparación:

- Lavar la verdura y los huevos.
- Poner los ejotes en una olla con suficiente agua para cocer.
- Dejar cocer los ejotes hasta que este blandos.
- Batir las claras hasta que estén a punto de nieve y después incorporar las yemas, seguir batiendo y agregar la harina.
- Poner a calentar en un sartén el aceite.
- Tomando 5 unidades de ejotes, pasarlo por el huevo batido y freír por ambos lados.

Servir 1 envuelto por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en estofado con papa	A8

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras)*

4 libras de papa

3 libras de tomate

2 unidades de chile pimiento

1 ½ libra de cebolla

3 cucharadas soperas de sal

6 unidades de pimienta

3 dientes de ajo

4 unidades de clavo

3 cucharadas soperas de harina

3 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar la verdura, pelar y cortar la papa en trozos.
- Agregar el pollo en una olla con agua y dejar cocinar por 15 minutos.
- Azar la cebolla, tomate, chilepimiento, ajo por 15 minutos y luego agregar en la licuadora e ir agregando la harina y caldo de pollo hasta lograr una salsa.
- Cuando las piezas estén cocidas por todos sus costados agrega la salsa licuada y sazonar con sal, pimienta, apazote, clavo y agregar las papas.
- Tapar y dejar cocinar por 10 minutos.

Servir 1 cucharon y 1 pieza de pollo por porción



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:

Código:

Pollo a la primavera

A9

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras de pechuga de pollos
2 libras de arroz
1 libra de cebolla
3 unidades de zanahorias grandes
1 libra de ejotes
3 unidades de chile pimiento
62.5 ml de aceite (1/4 taza)
3 hojas de laurel
3 ramitas de tomillo
3 unidades de pimienta negra
1 cucharadas soperas de sal
3 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo reservar.
- Lavar la verdura y el arroz.
- Cortar la cebolla, zanahoria, ejotes y chile pimientos en cuadros.
- cocinar el pollo en una olla con 2 litros de agua por 15 minutos. Luego desmenuzar.
- Agregar en un sartén aceite para freír la cebolla y el chilepimiento.
- En el sartén colocar el pollo, verduras, arroz, agua, hojas de laurel, tomillo, pimienta y sal.
- Dejar cocinar por 35 minutos con el pollo desmenuzado.

Servir 1 cucharon y 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:	Código:
Tortitas de carne	A10

No. de porciones 50

Tamaño por porción: 1 ½ onzas

Ingredientes:

5 Libras de carne molida
5 Unidades de huevo
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
½ libra de cebolla
3 Unidades de chile pimiento
3 dientes de ajo
½ mano de cilantro
1 Cucharadas soperas de sal
2 Cucharaditas de pimienta en polvo
1/2 taza de harina

Preparación:

- Lavar la verdura.
- Picar la cebolla, el chile pimiento, cilantro y el ajo, agregarlos al recipiente con la carne.
- Colocar la carne molida en un recipiente.
- Agregar el huevo a la carne y la harina revolver muy bien con las manos.
- Tomar 1 ½ onza de la mezcla y darle forma circular.
- Colocar en un sartén el aceite y cocinar de ambos lados las tortitas.

Servir 2 unidades por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en pepián	A11

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras)*
 2 onzas de ajonjolí
 2 onzas de pepitoria
 1 unidad chile guaque
 1 unidad chile pasa
 ½ raja de canela
 2 unidad cebolla
 3 libras tomate
 3 dientes de ajo
 3 cucharas soperas de
 harina
 4 unidades de pimienta
 3 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar la verdura.
- Colocar en una olla el pollo y 2 litros de agua cocer durante 15 minutos.
- Cocer en un litro de agua el tomate, chile guaque, cebolla, chile pasa, ajo por 10 minutos.
- Dorar las especies en un sartén, ajonjolí, pepitoria y canela.
- Después de doradas las especies y cocidas las verduras, licuar con el agua con el que se coció la verdura.
- Agregarle la mezcla al pollo y espesar con la harina, dejar cocinar por 15 minutos.

Servir 1 pieza de pollo por porción



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Caldo de pollo con fideos y verdura	A12

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

- 2 ½ pollos (10 libras) *
- 7 litros de agua
- 1 ½ libras de fideos (3 bolsas de 200 gr)
- 3 unidades de zanahoria
- 4 unidades de güisquil
- ½ libra de cebolla
- 1 libra tomate
- 1 manojo cilantro
- 1 cucharadas soperas de sal

Procedimiento:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Picar el tomate, la cebolla, zanahoria, güisquil en cuadros.
- Poner a hervir el agua en una olla junto con el pollo por 10 minutos.
- Luego agregar los fideos y dejar cocinar por 5 minutos.
- Cuando el pollo y el fideo estén semi cocidos agregar la verdura dejar hervir 10 minutos.
- Sazonar con cilantro picado, sal y hervir por 3 minutos más.

Servir en cada plato 2 cucharones de caldo con 1 pieza de pollo



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Milanesa de res	A13

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras carne para milanesa
1 libra de harina
5 unidades de huevo
2 cucharadas soperas de sal
1 cucharadita de pimienta
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

Preparación:

- Lavar y filetear la carne en 25 pedazos.
- Se necesitaran dos platos amplios, el primero para colocar la harina con sal y pimienta, el segundo para el huevo ligeramente batido.
- Para empanizar la carne se deberá pasar por el primer plato del huevo y luego al de la harina, cubrir bien por ambos lados.
- En un sartén a fuego medio, agregar aceite y freír las milanesas por 5 minutos por cada lado.

Servir 1 pieza de carne por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Güisquil en chilaquitas

A14

No. de porciones 25

Ingredientes:

13 unidades de güisquil
25 rodajas de queso fresco (2 libras)
13 unidades de huevo
2 cucharadas soperas de sal
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
1 litro de agua
3 cucharadas de harina

Preparación:

- Primero debe lavar y retirar la cáscara de los güisquiles. Cortar a lo largo en 4 rodajas cada uno.
- Cocinar las rodajas de güisquiles con agua y sal hasta que estén al dente. Dejar enfriar.
- Cortar el queso en rodajas.
- Tomar dos rodajas de güisquil y colocar en medio de las rodajas el queso.
- Batir las claras hasta que estén a punto de nieve y después incorporar las yemas, seguir batiendo y agregar la harina.
- Tomar las rodajas de güisquil con queso y envolver con el huevo.
- Calentar una sartén con el aceite y freír por 3 minutos ambos lados.
- servir calientes

Servir 1 unidades por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en crema	A15

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras) *
 2 litros de crema
 3 unidades de chile pimiento
 ½ libra de cebolla
 2 manojo de apio
 4 dientes de ajo
 3 ramitas de tomillo
 5 Hojitas de laurel
 1 cucharadita de pimienta
 2 cucharadas soperas de sal
 62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
 1 ½ litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar el chile pimiento.
- Picar el chile pimiento, cebolla, ajo y apio en cuadritos
- En un sartén sellar el pollo con el aceite por ambos lados.
- Agregar al pollo el chile pimiento, cebolla, apio, sal, ajo, pimienta, tomillo, laurel dejar freír por 5 minutos.
- Agregar al sartén la crema y el agua. Dejar cocinar por 15 minutos.

Servir 1 cucharon y 1 pieza de pollo por porción



* Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.

Nombre de la preparación:	Código:
Pollo encebollado	A16

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras)*
 3 libras de cebolla
 2 dientes de ajo
 3 unidades de pimienta
 62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
 3 hojitas de laurel
 3 ramitas de tomillo
 2 cucharadas soperas de sal
 1 taza de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar la verdura y picar el Chilepimiento y la cebolla en rodajas delgadas.
- En un sartén sellar el pollo con el aceite por ambos lados.
- Sofrír el pollo con el chilepimiento, cebolla, ajo, laurel y tomillo. Agregar una taza de agua.
- Dejar que la cebolla se cristalice con el pollo por 10 minutos.

Servir 1 cucharon y 1 pieza de pollo por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Pulique de res	A17

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras carne en trocito
 2 ½ libras de tomate
 ½ libra de cebolla
 ½ libra de miltomate
 4 unidades de pimienta
 1 manojo de apazote
 3 dientes de ajo
 3 cucharadas soperas de harina
 5 litros de agua
 3 cucharadas soperas de sal

Preparación:

- Lavar, trocear la carne en 25 pedazos.
- Lavar la verdura tomate, miltomate, apazote.
- En una olla agregar la carne con 3 litros de agua y cocinar por 20 minutos hasta que esté suave.
- Cocinar en una olla los tomates, miltomates, cebolla, ajo en 1 litro de agua por 10 minutos, dejar enfriar y luego licuar.
- Agregar directamente a la carne la mezcla licuada, sazonar con apazote, pimienta, sal y harina.
- Dejar hervir a fuego lento por 15 minutos.

Servir 1 pieza de carne por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en salsa soya	A18

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 pieza

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras) *

½ libra de cebolla

3 unidades de chile pimiento

½ litro de salsa soya

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

1 1/2 litro de agua

1 cucharadita de sal

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar el chile pimiento y picar con la cebolla en juliana.
- Ir poniendo en un sartén aceite para sellar todo el pollo por ambos lados.
- Agregar al sartén con el pollo el chile pimiento y la cebolla, cocinar por 5 minutos mover constantemente.
- Agregar la salsa de soja, el agua y mover, luego bajar el fuego y tapar el sartén. - - Dejar cocinar por 25 minutos y voltear las piezas de pollo para que se cocinen bien de ambos lados.
- Al terminar el paso anterior, apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos más.

Servir 1 pieza de pollo por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Pollo en barbacoa	A19

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

2 ½ pollos (10 libras) *
2 libras de tomate
1 Litro de agua
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
3 Unidades de cebolla
3 Cucharadas soperas de vinagre
5 Cucharadas soperas de azúcar

Preparación:

- Lavar el pollo, quitarle el pellejo y trocearlo en 25 pedazos.
- Lavar el tomate y cocinar en una olla con agua por 10 minutos, luego licuar.
- Cortar la cebolla en cuadritos.
- Poner en un sartén aceite y dorar el pollo por ambos lados por 15 minutos.
- Al estar dorado el pollo ponerlo en otro recipiente.
- En una olla agregar el agua, la salsa de tomate, el azúcar, el vinagre, la cebolla y mezclar muy bien hasta que este semi espeso.
- Al estar lista la mezcla anterior agregar el pollo y dejar cocinar por 20 minutos.

Servir 1 pieza de pollo por porción.



*** Para esta preparación se utilizarán piezas de pollo por lo que se toma en cuenta el hueso.**

Nombre de la preparación:	Código:
Cocido de res con verdura	A20

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 Libras de carne en trozo
3 libras de papa mediana
6 unidades de zanahorias
4 Unidades de güisquil
½ libra de cebolla
½ libra de tomate
1 manojo de cilantro
1 cucharadas soperas de sal
5 litros agua

Preparación:

- Lavar y trocear la carne en 25 pedazos.
- Lavar la verdura y picar la cebolla y cilantro.
- Pelar la papa y cortar en cuadros el güisquil, papa y zanahoria,
- Colocar el agua en una olla a fuego medio-alto dejar hervir por 15 minutos.
- Agregar a la olla la carne la cebolla, sal y cilantro, dejar que se cocine por 30 minutos.
- Retirar la carne de la olla y ponerla en otro recipiente.
- Agregar las papas, las zanahorias y güisquil a la olla.
- Dejar que se cocine hasta que las verduras se ablanden.

Servir en cada plato 2 cucharones de caldo con 1 pedazo de carne, zanahoria, güisquil y papa.



Nombre de la preparación:

Código:

Envuelto de coliflor

A21

No. de porciones 25

Ingredientes:

5 unidades de coliflor

5 huevos de huevo

3 cucharadas soperas de sal

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

3 cucharadas de harina

Preparación:

- Lavar la coliflor y cortar en pedazos un total de 25.
- Lavar los huevos.
- Colocar en una olla con suficiente agua para cocer la coliflor.
- Dejar cocer la coliflor hasta que este blanda, agregar la sal.
- Batir las claras hasta que estén a punto de nieve y después incorporar las yemas, seguir batiendo y agregar la harina.
- Poner a calentar un sartén con el aceite.
- Tomando 1 unidad de coliflor, pasarlo por el huevo batido y freír por ambos lados.

Servir 1 envuelto por porción.





REFACCIÓN DE LA TARDE

Nombre de la preparación:	Código:
Incaparina	RT1,3,5,7

No. de porciones 25

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

7 litros de agua
1 bolsa de incaparina y una cucharada sopera
1 libra de azúcar
1 rajita de canela
1 pizca de sal

Preparación:

- En una olla agregar el agua y mezclar con la incaparina, azúcar, sal y canela.
- Luego colocar en la estufa y dejar hervir por 8 minutos.

Servir una taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de Corazón de trigo	RT2

No. de porciones 25 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)
Ingredientes:

7 Litros de agua
½ Libras de harina de trigo (25 cucharadas soperas)
1 Libra de azúcar
1 Raja de canela
1 libra de leche entera

Procedimiento:

-En una olla agregar la canela, el agua, la harina de trigo, azúcar, leche y cocinar a fuego lento por 15 minutos mezclando ocasionalmente.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Atol de masa con leche

RT4

No. de porciones 25 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

7 litros de agua

2 Libras de harina de maíz (1 kilo)

1 Libra de azúcar

1 Raja de canela

1 libra de leche entera

1 pizca de sal

Procedimiento:

- En una olla agregar los 7 litros de agua y disolver la masa y la leche.
 - Colocar la olla al fuego y agregar 1 raja de canela dejar hervir por 10 minutos.
 - Agregar el azúcar y mover constantemente por 3 minutos hasta que hierva y tenga la consistencia de atol.
- Servir 1 taza por porción.**



Nombre de la preparación:

Código:

Atol de plátano

RT6

No. de porciones 25 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

7 litros de agua

10 unidades de plátanos
maduros

1 Libra de azúcar

1 Rajas de canela

½ cucharadita de sal

Procedimiento:

- Lavar los plátanos.
- Cortar cada plátano en tres partes sin quitar la cascara.
- Agregar los plátanos en una olla y cubrirlos de agua, agregar la canela y poner a cocer.
- Sacar los plátanos cocidos de la olla y quitarles la cascara.
- Licuar los plátanos junto con el agua que quedo en la olla.
- Agregar los 5 litros de agua en una olla y colocar el plátano licuado.
- Hervir por 8 minutos mezclar con el azúcar y la sal, mezclar bien.

Servir 1 vaso por porción.





CENAS

Nombre de la preparación:

Código:

Salchichas guisadas

C1

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 salchicha

Ingredientes:

30 unidades de salchicha
½ libra de cebolla
2 libras de tomate
2 dientes de ajo
3 hojas de laurel
2 ramitas de tomillo
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
½ cucharada soperas de sal
½ taza de agua

Preparación:

- Preparar las salchichas para que estén listas para freír (retirar envoltorio si lo tuviera.)
- Lavar las salchichas con agua.
- Lavar el tomate y picar.
- Pelar y picar la cebolla en cuadritos.
- Cortar las salchichas en tres pedazos cada una.
- En un sartén agregar aceite para sellar las salchichas por ambos lados. Cuando estén selladas añadir la cebolla y el ajo dejar cocinar por 3 minutos.
- Luego colocar el tomate picado y dejar cocinar por 15 minutos.
- Sazonar con laurel, tomillo, sal y mezclar con el resto de ingredientes. Cocinamos unos 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con tres pedazos de salchicha por porción.



Nombre de la preparación

Código:

Huevos revueltos con tomate y cebolla

C2

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 Unidades de huevo (1 cartón)

1 ½ libra de tomate

1/2 libra de cebolla

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

1 cucharada sopera de sal

Preparación:

- Lavar los huevos y el tomate.
- Pelar la cebolla y picar con el tomate en cuadritos.
- En un tazón partir los huevos en dos partes primero 15 y después los otros 15.
- Agregar ½ cucharada sopera de sal a cada 15 huevos.
- Poner a calentar el aceite en un sartén por 2 minutos, dejar caer la mitad del tomate y la cebolla en cuadritos dejar freír por 10 minutos.
- Agregar los primeros 15 huevos batidos al sartén.
- Mover mientras se cocinan, hasta que estén listos.
- Repetir los pasos con los siguientes 15 huevos.

Servir un cucharón por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Caldo de huevo

C3

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 unidades de huevo (1 cartón)

6 litros de agua

½ libra de cebolla

1 libra de tomate

1 manojo de apazote

4 cucharadas soperas de sal

Preparación:

- Lavar los huevos, el tomate y el apazote.
- Picar el tomate y la cebolla en cuadritos.
- Picar el apazote.
- Poner a hervir el agua en una olla por 15 minutos.
- Batir los huevos, cuando este hirviendo el agua agregarlos dejar hervir por 8 minutos.
- Sazonar con el apazote y la sal, dejar cocinar por 10 minutos más.

Servir 2 cucharones por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Tortitas de papa

C4

No. de porciones 30

Ingredientes:

10 libras de papa
10 unidades de huevo
1 manojo de perejil
3 cucharadas soperas de sal
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
3 cucharadas de harina
3 litros de agua

Preparación:

- Lavar las papas.
 - Lavar el perejil y picar fino.
 - Colocar en una olla el agua para cocer las papas dejar hervir por 15 minutos.
 - Cuando el agua ya este hirviendo agregar las papas y dejar cocinar por 30 minutos.
 - Dejar enfriar las papas y retirar la piel, machacar la papa y agregar la sal y perejil.
 - Batir las claras hasta que estén a punto de nieve y después incorporar las yemas, seguir batiendo y agregar la harina.
 - Poner a calentar un sartén con el aceite.
 - Tomando con la mano la papa machacada y formar la tortita, pasarlo por el huevo batido y freír por ambos lados.
- Servir 2 tortitas por porción.**



Nombre de la preparación:	Código:
Huevo con güisquil	C5

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 Unidades de huevo (1 cartón)
4 unidades de güisquil
½ libra de tomate
2 unidades de cebolla
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
1 litro de agua

Preparación:

- Lavar los güisquiles, tomate y pelar la cebolla luego cortar la verdura en cuadrito.
- Colocar en una olla el agua y dejar hervir por 15 minutos.
- Luego agregar los güisquiles a la olla con el agua y dejar semi cocinar por 8 minutos.
- Cuando estén semi cocidos retirar el güisquil de la olla y dejar enfriar.
- Batir los huevos en dos partes primero 15 y luego los otros 15.
- Poner en un sartén el aceite y agregar la mitad de la verdura picada cebolla, tomate y güisquil dejar freír por 3 minutos.
- Agregar los primero 15 huevos batidos y sazonar con la sal dejar cocinar hasta que el huevo esté listo mientras se va mezclando.
- Repetir los pasos con los otros 15 huevos.

Servir 1 cucharon por poción.



Nombre de la preparación:

Código:

Quesadillas

C6

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 onza de queso

Ingredientes:

60 unidades de tortilla

2 ½ libras de queso

Preparación:

- Colocar el queso en una tabla y cortar cada bandeja en 12 pedazos iguales.
- Se necesitaran 30 pedazos de queso.
- Calentar el comal y colocar una tortilla encima el queso y tapar con una tortilla.
- Dejar que se caliente y se derrita el queso, luego retirar.

Servir una quesadilla por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo en arroz

C7

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras de pollo

2 libras de arroz

3 unidades de chile pimiento

3 unidades de cebolla

1 manojo de cilantro

2 cucharadas soperas de sal

3 litros de agua

Preparación:

- Lavar y trocear en pedazos pequeños el pollo.
- Lavar el arroz y el chile pimiento, cilantro.
- Cortar el chile pimiento, cebolla y cilantro en cuadros.
- Colocar en una olla el agua y el pollo dejar cocinar por 15 minutos.
- Cuando este casi cocido el pollo agregar el arroz, cilantro, chile pimiento y la cebolla picada.
- Tapar el recipiente y dejar que se cocine el arroz por 20 minutos.
- Sazonar con la sal.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Espagueti con salsa y queso

C8

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

3 bolsas de espagueti
3 libras de tomate
1 ½ libra de cebolla
3 litros de agua
1 cucharadas soperas de sal
2 ramitas de tomillo
3 hojitas laurel
3 dientes de ajo
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
2 ½ libras de queso

Preparación:

- Lavar el tomate.
- Pelar y picar la cebolla y ajo en cuadritos.
- En una olla agregar dos litros de agua y dejar hervir por 5 minutos.
- Agregar la pasta en el agua dejar cocinar por 20 minutos después de la cocción lave con agua fría la pasta.
- Cocinar los tomates en un litro de agua por 10 minutos. Después de cocido retirar la piel y licuar.
- Freír en una sartén la cebolla y el ajo con aceite por 2 minutos.
- En el sartén con la cebolla agregar los espaguetis cocidos y la salsa de tomate, sazonar con sal, tomillo, laurel y dejar que hierva por 15 minutos.
- Colocar el queso en una tabla y cortara cada bandeja en 12 pedazos iguales.
- Al momento de servir desmenuzar una rodaja de queso encima de los espaguetis con la salsa.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Huevo con ejotes

C9

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 Unidades de huevos (1 cartón)

3 libras de ejotes

½ libra de tomate

2 unidades de cebolla

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

1 Cucharadas soperas de sal

2 litros de agua

Preparación:

- Lavar los huevos.
- Lavar la verdura y picar en cuadritos.
- En una olla agregar el agua y dejar hervir por 5 minutos.
- Luego colocar los ejotes en la olla con el agua cocinar por 10 minutos. Luego retirar del agua.
- Batir los huevos en dos partes de primero 15 huevos y luego los otros 15.
- Poner en un sartén ½ taza de aceite calentar por 2 minutos agregar la mitad de la cebolla y del tomate dejar freír por 5 minutos.
- Agregar los primeros 15 huevos batidos y la mitad de ejotes.
- Sazonar con sal.
- Cocinar hasta que el huevo esté listo mientras se va mezclando. Repetir los pasos para cocinar los otros 15 huevos.

Servir 1 cucharon por poción.



Nombre de la preparación:

Código:

Frijoles con carne molida

C10

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 libras de frijol
2 libras de carne
6 litros de agua
3 cucharadas soperas de sal
2 ramitas de tomillo
3 hojitas laurel
3 dientes de ajo
2 unidades de chile pimiento
½ libra de cebolla
½ taza de aceite

Preparación:

- Lavar la cebolla, chile pimiento y el frijol.
- Pelar la cebolla y picar con el chile pimiento y ajo en cuadritos.
- Poner en una olla de presión los frijoles con el agua por 45 minutos.
- Freír la cebolla, chile pimiento, ajo con el aceite en un sartén por 5 minutos
- Agregar la carne molida al sartén y sazonar con tomillo, sal y laurel mezclar y retirar cuando la carne esté a punto de cocción.
- Añadir los frijoles al sartén con la carne y cocinar por 15 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Salchichas en salsa

C11

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 onza

Ingredientes:

30 unidades de salchichas
2 libras de tomate
½ libra de cebolla
2 dientes de ajo
3 hojas de laurel
2 ramitas de tomillo
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
4 cucharadas soperas de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Preparar las salchichas, quitar el envoltorio si lo trae.
- Lavar las salchichas con agua y cortar en rodajas.
- Lavar el tomate y triturar con 2 litros de agua
- Pelar y picar la cebolla.
- En sartén agregar el aceite y agregar el tomate y la cebolla y el ajo picado dejar cocinar por 3 minutos.
- Luego agregar las salchichas al sartén y dejar cocinar por 10 minutos.
- Sazonar con laurel, tomillo y sal dejar cocinar por 5 minutos.

Servir 1 unidades por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Huevo con berro

C12

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

30 Unidades de huevo (1 cartón)

6 manojos de berro

1 libra de tomate

½ unidades de cebolla

62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

1 Cucharadas soperas de sal

Preparación:

- Lavar los huevos.
- Lavar el tomate, berro y picar en cuadritos.
- Pelar la cebolla y picar en cuadritos.
- Batir los huevos.
- Poner en un sartén el aceite y agregar la cebolla, tomate dejar freír por 3 minutos.
- Luego añadir el berro y guisar por 5 minutos.
- Agregar los huevos batidos al sartén.
- Cocinar hasta que el huevo esté listo mientras se va mezclando.

Servir 1 cucharon por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Sopa de verdura con arroz y pollo

C13

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 onzas

Ingredientes:

2 libras de pollo
5 litros
2 libras de arroz
3 unidades de zanahoria
4 unidades de güisquil
½ libra de cebolla
1 libra de tomate
1 manojo de cilantro
1 ½ cucharada soperas de sal

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo.
- Lavar la verdura zanahoria, güisquil, tomate, cilantro y picar en cuadritos.
- Pelar la cebolla y picar en cuadritos.
- Lavar el arroz.
- cocer el pollo con 2 litros de agua por 15 minutos luego desmenuzar.
- En el caldo del pollo agregar 3 litros de agua junto con el arroz dejar cocinar por 20 minutos.
- Agregar el tomate, cebolla, cilantro y el pollo desmenuzado a la olla.
- Luego agregar el güisquil y la zanahoria dejar hervir por 10 minutos.
- Sazonar con sal y hervir por 2 minutos más.

Servir en cada plato 2 cucharones con sopa.



Nombre de la preparación:	Código:
Hilachas de res	C14

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

5 libras de carne molida
 3 libras de tomate
 1 libra de cebolla
 ½ libra de miltomate
 3 dientes de ajo
 3 unidades de chile pimiento
 3 unidades de chile guaque
 2 libras de papa
 4 cucharadas soperas harina
 62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
 3 cucharadas soperas de sal
 3 hojitas de laurel
 2 ramitas de tomillo
 3 litros de agua

Preparación:

- Lavar la carne.
- Lavar la verdura tomate, miltomate, chile pimiento.
- Lavar la papa, pelarla y partir en cuadritos.
- Cocer la carne en tres litros de agua y dos cebollas en rodajas por 40 minutos.
- Cuando la carne esté completamente cocida y suave, sacar de la olla y deshilar.
- En el caldo de la carne coser los tomates, el resto de la cebolla, chile pimiento y chile guaque, miltomates y luego se licua todo.
- En un sartén agregar el aceite y dejar calentar por 2 minutos luego añadir la mezcla licuada y se dejar hervir por 5 minutos.

- Agregar la carne, las papas en cuadros, sal, tomillo, ajo, laurel y dejar cocer hasta que las papas estén semicocidas y entonces se le agrega la harina para espesar y dejar hervir unos 5 minutos más.

Servir un cucharon por porción.





BEBIDAS

Nombre de la preparación:	Código:
Café	DB1,2,3,4,5,6,7 CB1,2,3,4,5,6,7

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

8 litros de agua

½ libra de café

1 libra de azúcar

Preparación:

- Poner a hervir el agua en una olla, cuando ya esté hirviendo agregar el café.
- Dejar que hierva por 3 minutos más.
- Luego agregar el azúcar.

Servir una taza por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Fresco de piña	AB1,8,15

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

7 ½ Litros de agua

3 Unidades de piña

1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar y pelar la piña.
- Cortar en trozos las piñas.
- Licuar los trozos de piña junto con 1 ½ litro de agua.
- Después de tener toda la piña licuada colar y agregar el resto de agua.
- agregar el azúcar y mover con una paleta contantemente hasta que este dulce.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Naranjada	AB2,9,16

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

6 Litros de agua

3 Docenas de naranja

1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar las naranjas y partir a la mitad.
- En un recipiente exprimir las naranjas para extraer el jugo.
- Agregar el agua al jugo de naranja y el azúcar, mover con una paleta contantemente hasta que este dulce.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Limonada	AB3,10,17

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

6 Litros de agua
3 Docenas de limones
1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar los limones y partir a la mitad.
- Exprimir todos los limones.
- En un recipiente poner el agua y agregar el jugo de los limones y el azúcar.
- Mover con una paleta constantemente hasta que este dulce.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Rosa de Jamaica (para fresco y té)	AB4,11,18

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

7 1/2 litros de agua

1 1/2 Libras de Jamaica

1 Libra de azúcar

Preparación:

- Poner a hervir la Jamaica junto con el agua por 5 minutos.
- Luego colar para retirar la flor.
- Agregar el azúcar, mover bien y dejar que se enfríe.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Fresco de papaya	AB5,12,19

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

7 ½ Litros de agua
3 Unidades medianas de papaya
1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar y pelar la papaya.
- Cortar en trozos las papayas.
- Licuar los trozos de papaya con 1 ½ litro de agua.
- Agregar la papaya licuada y el resto del agua en una jarra.
- Mover constantemente con una paleta y agregar el azúcar.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Fresco de melón	AB6,13,20

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

7 ½ Litros de agua
3 Unidades medianas de melón
1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar y pelar el melón.
- Cortar en trozos el melón.
- Licuar los trozos de melón con 1 ½ litro de agua.
- Agregar el melón licuado y el resto del agua en una jarra.
- Mover constantemente con una paleta y agregar el azúcar.

Servir un vaso por comensal.



Nombre de la preparación:	Código:
Fresco de sandía	AB7,14,21

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1 vaso (250 ml)

Ingredientes:

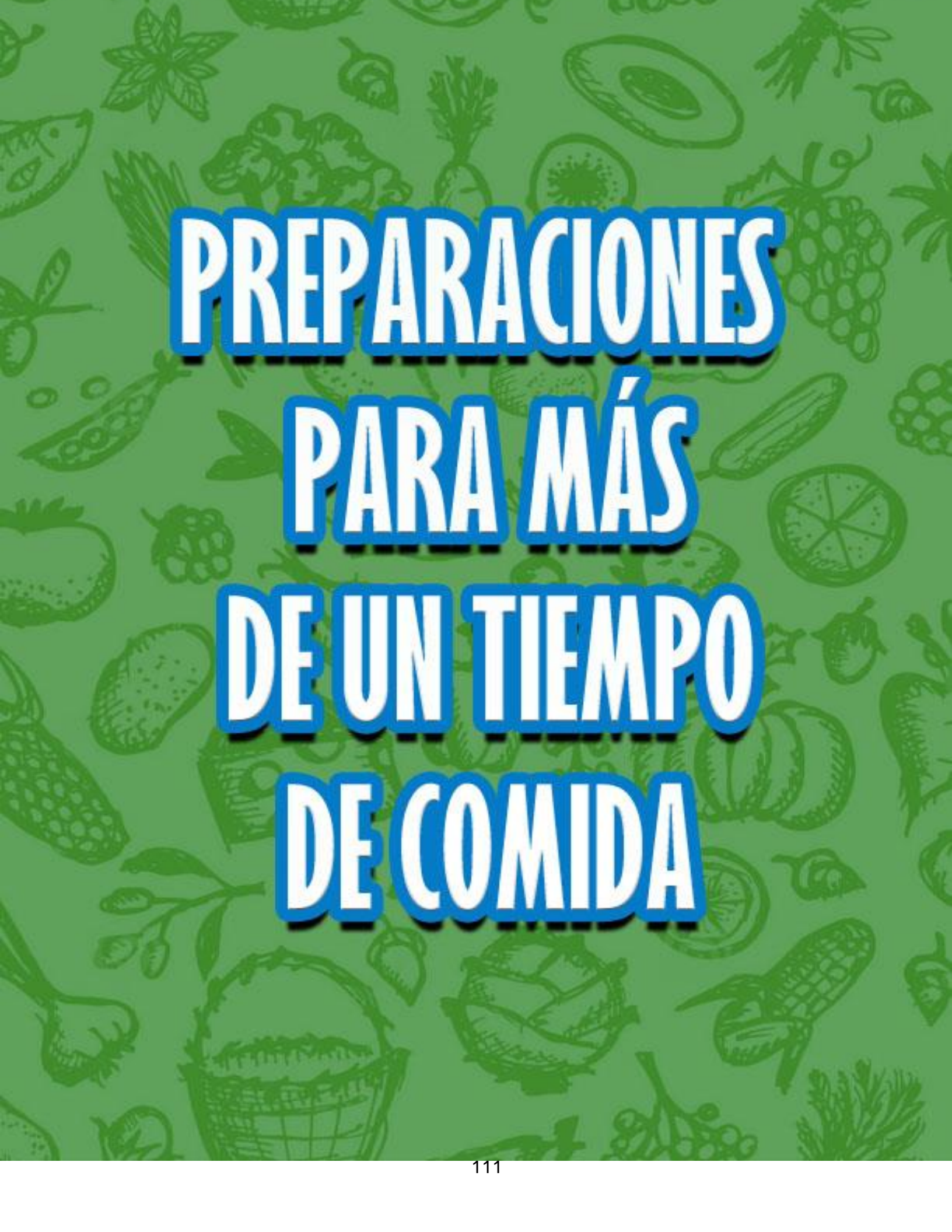
7 ½ Litros de agua
3 Unidades medianas de sandía
1 Libra de azúcar

Preparación:

- Lavar y pelar la sandía.
- Cortar en trozos la sandía.
- Licuar los trozos de sandía con 1 ½ litro de agua.
- Agregar la sandía licuado y el resto del agua en una jarra.
- Mover constantemente con una paleta y agregar el azúcar.

Servir un vaso por comensal.





**PREPARACIONES
PARA MÁS
DE UN TIEMPO
DE COMIDA**

Cereales

Nombre de la preparación:	Código:
Frijoles parados	D1,5, A5 C2,9,16

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

3 libras de frijol
5 litros de agua
1 ½ cucharadas soperas de sal
3 dientes de ajo
1 unidad de cebolla

Preparación:

- Limpiar y lavar el frijol.
- Cocer las tres libras de frijol y agregar el agua en una olla de presión por 45 minutos.
- Cocido el frijol agregar el ajo, sal, cebolla y dejar hervir por 5 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Plátano cocido	D2,4,7

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: 1/3 unidad

Ingredientes:

10 unidades de plátanos
3 litros de agua
3 cucharadas soperas de azúcar
2 rajas de canela

Preparación:

- Lavar los plátanos.
- Cortar los plátanos en tres pedazos en total 30 porciones.
- Colocar en una olla los plátanos, el agua y dejar cocinar por 30 minutos.
- Cuando falten 15 minutos para que se terminen de cocer agregar el azúcar y la canela y dejar cocinar.
- Al momento de servir quitar la cascara.

Servir 1 pedazo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Frijoles colados

D3,7 C6,12,20

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

3 libras de frijol

5 litros de agua

3 cucharadas soperas de sal

3 dientes de ajo

½ libra de cebolla

1 taza de aceite

Preparación:

- Limpiar y lavar el frijol.
- Pelar y picar la cebolla y el ajo en cuadritos.
- Cocer las tres libras de frijol y agregar el agua en una olla de presión por 45 minutos.
- Luego que estén cocidos dejar enfriar, después se licuan.
- En una sartén poner el aceite y freír la cebolla y el ajo por 5 minutos.
- Agregar el frijol licuado y agregar la sal dejar cocinar por 15 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Arroz blanco	A1,7,8,13, 17,20 C1,11,14,15

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 libras de arroz
4 litros de agua
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
3 dientes de ajo
2 Cucharadas soperas de sal
2 unidades de cebolla

Preparación:

- Lavar el arroz.
- Picar la cebolla y el ajo en cuadritos.
- En un sartén agregar el aceite y sofreír la cebolla y ajo.
- Agregar el arroz junto con la sal y el agua, dejar cocinar por 45 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Puré de papa

A2, 16

No. de porciones 30.

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

8 libras de papa

½ libra de cebolla

3 unidades de chile pimiento

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

3 Cucharadas soperas de sal

3 litros de agua

Preparación:

- Lavar y pelar las papas y ponerlas a cocer con el agua.
- Picar la cebolla y el chile pimiento en cuadritos.
- Cuando las papas estén suaves, ponerlas en otro recipiente y retirar la piel luego triturarlas.
- En un sartén agregar el aceite, la cebolla, chile pimiento y freír por 10 minutos.
- Luego agregar la papa triturada y mezclar constantemente.
- sazonar con la sal y dejar cocinar por 5 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Arroz con tomate y cebolla	A4, 11,19.21 C3,17

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 Libras de arroz
4 Litros de agua
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
3 dientes de ajo
2 Cucharadas soperas de sal
½ libra de cebolla
1 libra de tomate

Preparación:

- Lavar el arroz.
- Picar la cebolla, tomate y el ajo en cuadritos.
- Calentar un sartén y agregar el aceite sofreír la cebolla, tomate y el ajo.
- Agregar el arroz junto con la sal y el agua, dejar cocinar por 45 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Arroz amarillo

A13,15

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 libras de arroz

4 litros de agua

62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)

3 dientes de ajo

2 Cucharadas soperas de sal

½ libra de cebolla

3 unidades de chile pimiento

3 sobre de vjöl

Preparación:

- Lavar el arroz.
- Picar la cebolla, chile pimiento y el ajo en cuadritos.
- Calentar un sartén y agregar el aceite sofreír la cebolla, chile pimiento y el ajo.
- Agregar el arroz junto con la sal y el agua, dejar cocinar por 45 minutos.
- Luego agregar el vjöl y dejar cocinar por 10 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Fideos con salsa

A7, 10,18 C5,19

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

3 bolsas de fideos
2 ½ libras de tomate
1 libra de cebolla
3 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de sal
2 litros de agua
2 ramitas de tomillo
3 hojitas de laurel

Preparación:

- Lavar el tomate.
 - Pelar y picar la cebolla y el ajo en cuadritos.
 - Cocinar los tomates en un litro de agua por 15 minutos. Después de cocido retirar la piel y licuar.
 - En una olla agregar dos litros de agua y dejar hervir por 15 minutos.
 - Agregar los fideos en el agua y dejar cocinar por 20 minutos, después de la cocción, escurre y lave con agua fría.
 - Freír en una sartén la cebolla y el ajo picado con aceite por 5 minutos.
 - En el satén con la cebolla agregar los fideos y la salsa de tomate, sazonar con sal, tomillo, laurel y dejar que hierva por 15 minutos.
- Servir ½ taza por porción.**



Nombre de la preparación:	Código:
Pan dulce	RT1,2,3,4,5,6,7

No. de porciones 30

Tamaño por porción: 1 porción

Ingredientes:

30 unidades de pan dulce

- Servir 1 unidad por porción.

Nombre de la preparación:	Código:
Tortillas	D,A,C1,2,3,4,5,6,7

No. de porciones 60

Tamaño por porción: 2 porciones

Ingredientes:

3 libras de Maseca

2 litros de agua

Preparación:

- Mezclar la Maseca con el agua.
- Mezclar hasta lograr una masa homogénea y suave.
- Tomar un poco de masa y hacerla una bolita, luego tortear.
- Calentar el comal a fuego medio y cocinar la tortilla por 50 segundos de cada lado.

Servir 2 tortillas por porción

Ensaladas y sopas

Nombre de la preparación:

Código:

Ensalada de pepino

A1,16

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

una Docena de pepinos

½ Docena de limones

½ Cucharas soperas de sal

Procedimiento:

- Lavar muy bien todos los pepinos y limones.
- Cortar cada pepino en todas de tamaños iguales.
- Poner los pepinos en un recipiente y agregarles el jugo de los limones y sazonar con la sal.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Verdura en escabeche

A2, 15

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 unidades de brócoli grande
3 unidades zanahorias
1 libra de ejotes
2 unidades de coliflor
3 unidades de chile pimiento
1 libra de cebolla
4 hojas de laurel
5 Ramitas tomillo
6 Unidades de pimienta
1 Taza de vinagre
3 Cucharas soperas de sal
4 litros de agua
62.5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
10 dientes de ajo

Preparación:

- Lavar y pelar la zanahoria y la cebolla cortar a la juliana.
- Lavar y limpiar los ejotes cortar a la juliana.
- Lavar chile pimiento, cebolla y cortar a la juliana.
- Lavar y limpiar el brócoli y la coliflor y cortar.
- Colocar 2 litros de agua en una olla y dejar hervir el agua, luego agregar el brócoli y coliflor cocinar por 5 minutos.
- Colocar 2 litros de agua en una olla y dejar hervir el agua, luego agregar la zanahoria y ejotes cocinar por 8 minutos.
- Luego de que este medio cocida toda la verdura mezclar.
- En un sartén sofreír con el aceite la cebolla, chile pimiento y ajo por 2 minutos luego agregar la verdura, vinagre y la sal dejar cocinar por 15 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Verduras cocidas	A3,11,17 C3,8,14,17

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

- 4 unidades de zanahorias
- 1 ½ Libra de ejotes
- 2 unidades de brócoli grandes
- 1 cucharadas soperas de sal
- 2 litros de agua

Preparación:

- Lavar y pelar la zanahoria y cortar en juliana.
- Lavar y limpiar los ejotes y cortar en juliana.
- Lavar y limpiar el brócoli, cortar.
- Poner en una olla el agua y la verdura cocinar por 15 minutos y sazonar con sal.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Verdura Salteadas

A8, 19, C 7, 21

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

2 unidades de brócoli grande
4 unidades zanahorias
1 ½ libra de ejotes
2 unidades de coliflor
3 unidades de chile pimiento
1 libra de cebolla
4 hojas de laurel
5 Ramitas tomillo
6 Unidades de pimienta
1 Cucharas soperas de sal
4 litros de agua
62. 5 ml de aceite (1/4 taza de aceite)
3 dientes de ajo

Preparación:

- Lavar y pelar la zanahoria y la cebolla cortar a la juliana.
- Lavar y limpiar los ejotes cortar a la juliana.
- Lavar chile pimiento, cebolla y cortar a la juliana.
- Lavar y limpiar el brócoli y la coliflor y cortar.
- Colocar 2 litros de agua agregar el brócoli y coliflor cocinar por 5 minutos.
- Colocar 2 litros de agua agregar la zanahoria y ejotes cocinar por 3 minutos.
- Luego de que este cocida la verdura mezclar.
- En un sartén sofreír con el aceite la cebolla, chile pimiento y ajo por 2 minutos luego agregar la verdura y la sal dejar cocinar por 15 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Ensalada de brócoli

A5,18

No. de porciones 25

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

4 unidades de brócolis grandes

1 libra de tomate

½ libra de cebolla

½ Docena de limón

1 Cucharada soperas de sal

3 litro de agua

Preparación:

- Lavar y cortar el brócoli.
- Lavar y picar la cebolla, tomate en cuadritos.
- Poner el brócoli en una olla con el agua para cocer por 15 minutos.
- En un recipiente agregar el brócoli, cebolla, tomate, sal y el jugo de limón.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Caldito de hierba mora

A10, C1,11,15

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes

7 Manojos de hierba mora

4 Litros de agua

1 ½ libra de tomate

1 libra de cebolla

2 Manojos de cilantro

1 ½ cucharada soperas de sal

Preparación:

- Lavar y limpiar los manojos de hierba mora y separar las hojas del tallo.
- Lavar y picar las cebollas, los tomates y los manojos de cilantro y hierba mora.
- En una olla poner el agua y dejar que hierba por 15 minutos, luego agregar la hierba mora, tomate, cilantro y cebolla picados.
- sazonar con la sal.
- Dejar cocinar por 10 minutos.

Servir ½ taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Sopa de verdura

A13, C4,6,18,20

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

4 unidades de zanahoria
4 unidades de güisquil
1/2 libra de cebolla
1 libra de tomate
5 litros de agua
1 manojo de cilantro
1 ½ cucharada soperas de sal

Preparación:

- Lavar la verdura.
- Picar el tomate y la cebolla en cuadritos pequeños.
- Cortar las zanahorias, güisquil en cuadros medianos.
- En una olla agregar el agua y dejar que hierva, luego agregar la cebolla, tomate y cilantro cocinar por 5 minutos.
- Cuando este hirviendo el agua agregar las zanahorias cuando estén medio cocidas agregar el güisquil dejar cocinar.
- Sazonar con la sal dejar hervir por 1 minuto más.

Servir en cada plato ½ taza de sopa de verdura.



Nombre de la preparación:

Código:

Sopa de zanahoria

C2,10,16

No. de porciones 30

Tamaño por porción: ½ taza

Ingredientes:

1 docena de zanahoria
1 libra de cebolla
5 litros de agua
½ litro de crema
3 cucharadas soperas
de sal

Preparación:

- Lavar la verdura.
- Picar la cebolla en cuadritos pequeños.
- Cortar las zanahorias en cuadros medianos.
- En una olla agregar el agua y dejar que hierva por 10 minutos, luego agregar la zanahoria y la cebolla y cocinar por 15 minutos.
- Cuando la verdura este cocida licuar con el agua que se cocinó.
- Calentar el sartén por 1 minuto y agregar la mezcla licuada y sazonar con sal y agregar la crema hervir por 3 minutos más.

Servir en cada plato ½ taza de sopa de zanahoria



RECETAS ESTANDARIZADAS DE DIETAS ESPECIAL

Nombre de la preparación:	Código:
Gelatina	D2,4,6

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 2 cucharadas

Ingredientes:

½ libra de
gelatina
6 vasos de agua

Preparación:

- Colocar en una olla 3 tazas de agua dejar hervir por 15 minutos.
- Luego agregar la gelatina mover constantemente.
- Agregar tres vasos de agua fría y dejar cocinar por 1 minuto.

Servir 2 cucharadas por porción





REFACCIÓN DE LA MAÑANA

Nombre de la preparación:	Código:
Atol de mosh con leche descremada	RM1

No. de porciones 5
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)
Ingredientes:

1 ½ Litros de agua
1 taza de mosh
75 gramos de azúcar o 7 cucharadas
¼ Rajas de canela
5 cucharadas soperas leche descremada (55 gr)
1 pizca de sal

Procedimiento:

-En una olla agregar el agua mosh, canela, azúcar y una pizca de sal, dejar hervir por 8 minutos.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Arroz con leche descremada	RM3

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua

¼ libra de arroz quebrado

75 gramos de azúcar o 7 cucharadas

¼ Raja de canela

1 pizca de sal

5 cucharadas soperas leche descremada (55 gr)

Procedimiento:

- Lavar el arroz con agua.
- Agregar en una olla grande el agua, canela y dejar hervir por 15 minutos.
- Cuando este hirviendo el agua añadir el arroz y dejar cocinar por 20 minutos, luego bajar el fuego, agregar la leche y el azúcar, mover constantemente y dejar cocinar por 10 minutos hasta que espese.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de maicena con leche descremada	RM5

No. de porciones 5 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua

5 cucharadas soperas de Maicena

75 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas

¼ Raja de canela

5 cucharadas soperas leche descremada (55 gramos)

Procedimiento:

- Poner 1 Litros de agua en otro recipiente poner el resto de agua a temperatura ambiente, disolver la maicena.
- Colocar el agua con la maicena en la olla del agua con la canela, azúcar, sal y la leche dejar hervir por 8 minutos.
- Cuando ya esté en consistencia de atol servir.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Incaparina con leche descremada

RM6

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua

6 cucharadas soperas de incaparina

75 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas

5 cucharadas soperas de leche descremada (55 gr)

¼ rajita de canela

1 pizca de sal

Preparación:

- En una olla agregar el agua y mezclar con la incaparina, azúcar, sal y canela.
- Luego colocar en la estufa y dejar hervir por 8 minutos.

Servir una taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de haba con leche descremada	RM7

No. de porciones 5 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua
6 cucharadas soperas de harina de haba
76 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas
¼ Raja de canela
1 pizca de sal
5 cucharada de leche descremada (55 gr)

Procedimiento:

- Ponga al fuego 1 1/2 litros de agua en una olla y agregar la harina de haba, canela, sal, leche y azúcar.
- Dejar hervir por 8 minutos.

Servir 1 taza por porción.



Almuerzos y Cenas

Nombre de la preparación:

Código:

Fajitas de pollo con cebolla

A1

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 Libras de pechuga de pollo

1 libras de cebolla blanca

1 cucharadita de sal

Procedimiento:

- Lavar, quitar la piel del pollo y desmenuzar, dejar en un trasto.
- Lavar y picar en tiras la cebolla.
- Agregar en un sartén la cebolla, cocinar a fuego medio durante 8 a 10 minutos o hasta que se hayan suavizado con 2 tazas de agua.
- Agregar el pollo en un sartén con $\frac{1}{2}$ taza de agua y cocinar por los dos lados hasta que el pollo esté bien cocido, de 10 a 15 minutos (depende del grosor de las fajitas).
- Luego agregar la cebolla previamente cocidos y mezclar bien.
- Sazonar con la sal y dejar cocinar por 2 minutos.

Servir 1 cucharon por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo a la plancha

A2

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 Libras de pechuga de pollo

1 cucharadita de sal

Procedimiento:

- Lavar, quitar la piel del pollo y desmenuzar, dejar en un trasto.
- colocar el pollo en la plancha y cocinar por los dos lados hasta que el pollo esté bien cocido, de 10 a 15 minutos (depende del grosor del pedazo).
- Sazonar con la sal y dejar cocinar por 2 minutos.

Servir 1 pedazo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Carne molida con verdura

A3,C11

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libra de carne molida
½ libra de cebolla
1 zanahoria
1 unidades de güisquil
1 cucharadita de sal
½ litros de agua

Preparación:

- Lavar la verdura y picar en cuadros las cebollas, las zanahoria, güisquil.
- Agregar la verdura en un sartén y añadir 1 taza de agua y dejar cocinar 15 minutos.
- agregar la carne y dejar cocinar por 10 minutos.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo al vapor

A4 , C14

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libra Pollo

½ litros Agua

**1
cucharadita sal**

Preparación:

- Lavar y trocear el pollo en 5 pedazos.
- Colocar en una olla el agua y dejar hervir por 15 minutos.
- Luego agregar el pollo y dejar cocinar por 25 minutos.

Servir 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo con arroz y güisquil

A6

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
½ libras de arroz
1 unidades güisquil
1 unidades de cebolla
1/3 manojo cilantro
1 cucharadita de sal
1 litros de agua

Preparación:

- Lavar y trocear el pollo en 5 pedazos.
- Lavar el arroz, cilantro y güisquil.
- Cortar la, cebolla, güisquil en cuadritos y picar el cilantro.
- Colocar en una olla el agua agregar el arroz y dejar hervir por 15 minutos.
- Cuando este casi cocido el arroz agregar el pollo, cilantro, la cebolla y el güisquil.
- Tapar el recipiente y dejar cocinar el arroz por 20 minutos.
- Sazonar con la sal.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo con zanahoria

A8

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
1 unidades de cebolla
1 unidades de zanahoria
1 hojas laurel
1 ramitas tomillo
1 cucharadita de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 5 pedazos.
- Lavar la zanahoria, cebolla y cortar en rodaja.
- En un sartén agregar el pollo y cocinar por 15 minutos revolviendo constantemente.
- Agregar la zanahoria y la cebolla dejar cocinar por 10 minutos.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Tortitas de carne a la plancha

A10

No. de porciones 10

Tamaño por porción: 1 ½ onzas

Ingredientes:

7 ½ onzas de carne molida

1 Unidades de huevo

1 cebolla

1 cucharadita de sal

1 cucharada de harina

Preparación:

- Picar la cebolla agregarlos al recipiente con la carne.
- Agregar el huevo, sal y harina y revolver muy bien con las manos.
- Tomar 1 ½ onza de la mezcla y darle forma circular.
- Colocar en la plancha y cocinar de ambos lados las tortitas.

Servir 2 unidades por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo en salsa blanca

A11

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libra de pollo

½ litro de leche descremada

2 cucharadas de maicena

1 litros de agua

1 cucharadita de sal

Preparación:

- Lavar y trocear el pollo en 5 pedazos.
- Colocar en una olla el agua y dejar hervir por 15 minutos.
- Luego agregar el pollo y dejar cocinar por 15 minutos.
- Cuando el pollo este cocido agregar la leche y la maicena, mover constantemente y dejar cocinar por 15 minutos.
- Sazonar con sal.

Servir 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:	Código:
Carene de res a la plancha	A13

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 Libras de carne de res

1 cucharadita de sal

Procedimiento:

- colocar la carne en la plancha y cocinar por los dos lados hasta que esté bien cocida, de 10 a 15 minutos (depende del grosor del pedazo).
- Sazonar con la sal y dejar cocinar por 2 minutos.

Servir 1 pedazo por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Pollo con verdura	A15 C 4,18

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
 1 unidades de cebolla
 1 unidades de zanahoria
 ½ libra de ejotes
 1 güisquil
 1 hojas de laurel
 1 ramitas de tomillo
 1 cucharadita de sal
 ½ litro de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo.
- Lavar la verdura y picar en cuadros las cebollas, las zanahoria, güisquil y los ejotes.
- colocar el pollo en una olla con agua y cocinar por 10 minutos, luego desmenuzar.
- Agregar la verdura y dejar cocinar 15 minutos.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Carne en salsa

A17

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de carne de res
2 unidades de cebolla
1 libras de tomate
1 hojas de laurel
1 ramitas de tomillo
1 cucharadita de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Lavar el tomate y cocerlos en una olla con el agua por 15 minutos.
- Licuar el tomate con el agua que se cocinó.
- Luego agregar salsa de tomate al sartén con la carne y cocinar por 25 minutos revolviendo constantemente.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo con arroz y verdura caldoso

A18

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
½ libras de arroz
1 unidades güisquil
1 unidades de zanahoria
1 unidades de cebolla
1/3 manojo cilantro
1 cucharadita de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Lavar y trocear el pollo en 5 pedazos.
- Lavar el arroz, cilantro y güisquil, zanahoria y cebolla.
- Cortar la, cebolla, güisquil, zanahoria y cilantro en cuadros.
- Colocar en una olla el agua agregar el arroz y dejar hervir por 15 minutos.
- Cuando este casi cocido el arroz agregar el pollo, cilantro, la cebolla, zanahoria y el güisquil.
- Tapar el recipiente y dejar cocinar el arroz por 20 minutos.
- Sazonar con la sal.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:

Código:

Pollo en salsa

A19

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
1 unidad de cebolla
1 diente de ajo
½ unidad chile pimiento
1 libras de tomate
1 hoja de laurel
1 ramitas tomillo
1 cucharadita de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Lavar, quitar la piel del pollo y trocearlo en 5 pedazos.
- Lavar el tomate y cocerlos en una olla con el agua por 15 minutos.
- Licuar el tomate con el agua que se cocinó.
- Luego agregar salsa de tomate al sartén con el pollo y cocinar por 25 minutos revolviendo constantemente.
- Sazonar con hojas de laurel, tomillo, ajo, sal, mezclar y cocinar por 5 minutos más.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Huevo con zanahoria

A21

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 1 huevo

Ingredientes:

5 Unidades de huevo

1 unidades de zanahoria

Preparación:

- Lavar la zanahoria y rayarla.
- Batir los huevos.
- Luego agregar la zanahoria rayada al sartén con el huevo.
- Cocinar por 5 minutos.

Servir 1 cucharon por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Arroz con pollo en sopa

C3, 8, 17

No. de porciones 5

Tamaño por porción: 3 onzas

Ingredientes:

1 libras de pollo
½ libras de arroz
2 unidades de cebolla
1/3 manojo cilantro
1 cucharadas soperas de sal
2 litros de agua

Preparación:

- Lavar y trocear el pollo en 5 pedazos.
- Lavar el arroz, cilantro y cebolla.
- Cortar la, cebolla y cilantro en cuadros.
- Colocar en una olla el agua agregar el arroz y dejar hervir por 15 minutos.
- Cuando este casi cocido el arroz agregar el pollo, cilantro, la cebolla.
- Tapar el recipiente y dejar cocinar el arroz por 20 minutos.
- Sazonar con la sal.

Servir 1 cucharon con 1 pieza de pollo por porción



Nombre de la preparación:	Código:
Huevo tibio	C10

No. de porciones 5 unidades
Tamaño de la porción: 1 huevo
Ingredientes:

5 unidades de huevo
1 litros de agua
½ cucharada sopera de sal

Procedimiento:

- Lavar los huevos con agua.
- Colocar en una olla los huevos y agregar 1 litros de agua o hasta cubrirlos completamente.
- Dejar que hierva por 5 minutos y apagar el fuego.
- Sacar un huevo a la vez y quitarle la cascara.
- Agregar una pisca de sal encima de los huevos.

Servir 1 huevo por porción.



REFACCIÓN EN LA TARDE

Nombre de la preparación:	Código:
Atol de Corazón de trigo	RM2

No. de porciones 5 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua
6 cucharadas soperas de harina de trigo
75 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas
¼ Raja de canela
5 cucharada de leche descremada (55 gr)

Procedimiento:

-En una olla agregar el agua, la harina de trigo, azúcar, canela y dejar cocinar por 8 minutos.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:

Código:

Atol de masa con leche descremada

RM4

No. de porciones 5 tazas.

Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)

Ingredientes:

1 ½ litros de agua

6 cucharadas de harina de maíz

75 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas

¼ Raja de canela

65 cucharadas soperas de leche descremada (55 gr)

Procedimiento:

- En una olla disolver la masa con el agua, azúcar, leche y la canela.
- Mover constantemente por 8 minutos hasta que hierva y tenga la consistencia de atol.

Servir 1 taza por porción.



Nombre de la preparación:	Código:
Atol de plátano	RM6

No. de porciones 5 tazas.
Tamaño por porción: 1 taza (250 ml)
Ingredientes:

1 ½ litros de agua
1 unidades de plátanos
75 gramos de azúcar o 7 cucharadas soperas
¼ Raja de canela
1 pizca de sal

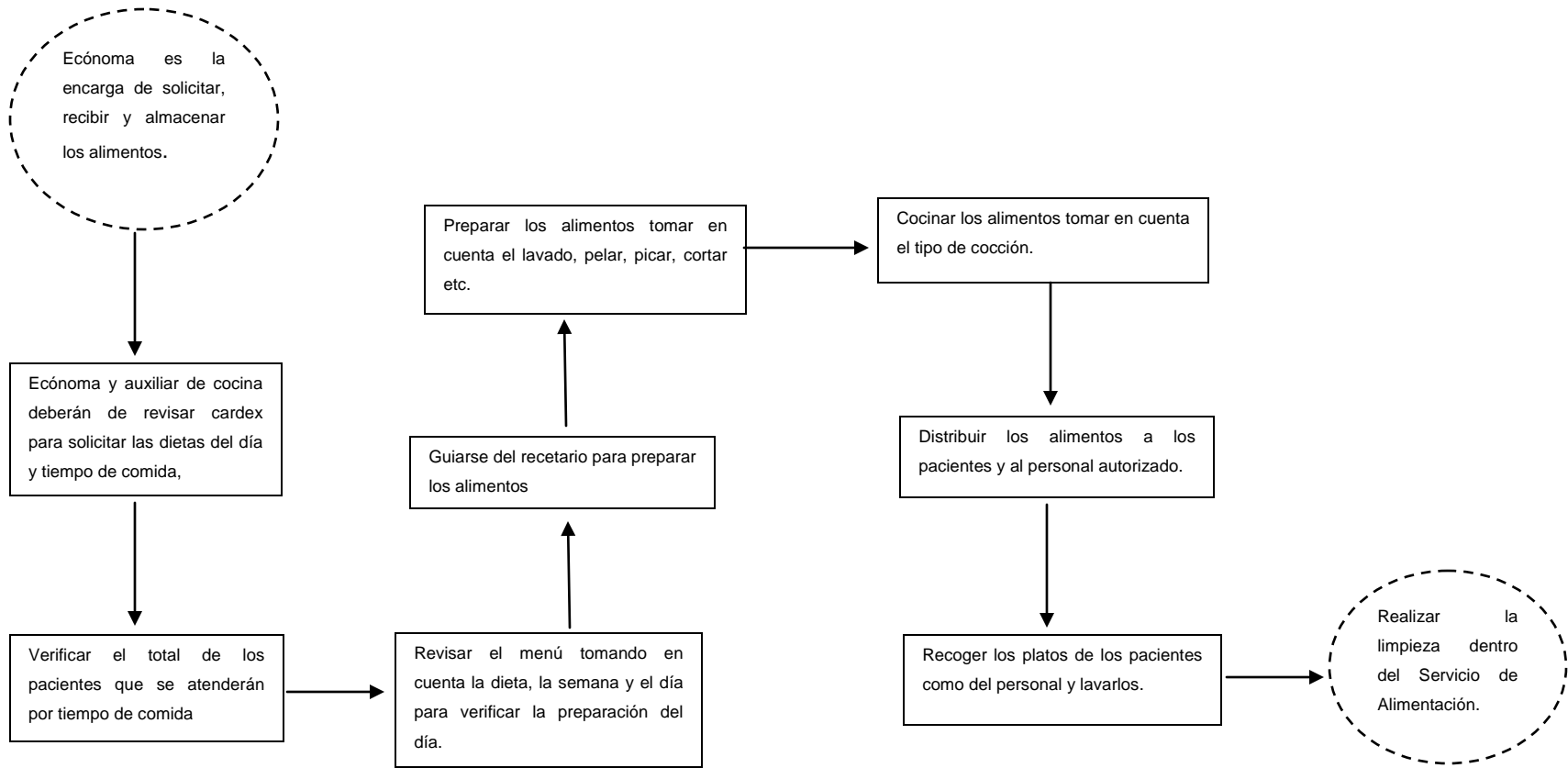
Procedimiento:

- Lavar los plátanos.
- Cortar cada plátano en tres partes sin quitar la cascara.
- Agregar los plátanos en una olla y cubrirlos de agua, agregar la canela y poner a cocer por 10 minutos.
- Sacar los plátanos cocidos de la olla y quitarles la cascara.
- Licuar los plátanos junto con un poco del agua que quedo en la olla.
- Agregar al agua donde se cocinaron los plátanos 1 litros de agua agregar la mezcla del plátano con el azúcar y la sal, mezclar bien.
- cocinar por 8 minutos.

Servir 1 vaso por porción.



II. Flujogramas



Fuente: Servicio de Alimentación del Hospital Distrital de Barillas.

IV.Anexos

- Anexo no 1. Formato de Patrón de Menú

Elaborado por: _____ Fecha: _____

Patrón de Menú									
Desayuno		Refacción		Almuerzo		Refacción		Cena	
Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento

Fuente: Elaboración propia

Instructivo Formato Patrón de Menú

Este formato será utilizado únicamente por una Nutricionista o Practicantes de la Carrera de Nutrición para el Servicio de Alimentación del Hospital de Barillas.

Los siguientes incisos deberán constar con los siguientes aspectos:

1. **Elaborado por:** Anotar el nombre de la nutricionista o practicante que elaborará el Patrón del Menú.
2. **Fecha:** Anotar la fecha que corresponde a dicho Patrón.
3. **Tamaño de la Porción:** Se deberá anotar el tamaño correspondiente a cada porción con números y medidas (2 tazas, ½ taza, 1 vaso, etc).
4. **Alimentos:** Anotar el alimento correspondiente a cada grupo que integre el ciclo de menú (vegetales, frutas, carnes, etc).

- Anexo no. 2 Ciclo de Menú

Dieta Libre Semana 1

Tiempos de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Refacción							
Almuerzo							
Refacción							
Cena							

Fuente: Elaboración propia

Instructivo de Ciclo de Menú

Este formato será utilizado únicamente por una Nutricionista o Practicantes de la Carrera de Nutrición para el Servicio de Alimentación del Hospital de Barillas.

- Cuadros: Basándose en el Patrón de Menú previamente elaborado deberá anotar detalladamente las preparaciones y tamaño de las porciones que se servirán en cada tiempo de comida para cada día de la semana.

Anexo no. 3 Lista de intercambio

VALORES DE LA LISTA DE INTERCAMBIO*

LISTA	#	KCAL	CHON	CHO	COOH
Leche baja en grasa o Incaparina	1	80	4	12	2
Leche entera	2	150	8	11	8
Verduras	3	25	1	5	--
Frutas	4	50	--	12	--
Cereales	5	75	2	15	1
Carnes	6	60	6	0	4
Grasas	7	45	--	--	5
Azúcar	8	20	--	5	--

FUENTE: Villegas, 2,012 Elaboración y validación de un programa para cálculo de dieta y distribución de porciones, página 30 y URL, 2007. Listas de Intercambio. Curso: Servicios de Alimentación y Universidad del Valle de Guatemala. Listas de Intercambio de CAEN (Centro de Atención y Educación Nutricional). Adaptado por E.N: Raquel Ovalle y Shounny Amézquita.

LISTA DE INTERCAMBIO

Lácteos bajos en grasa No. 1

Alimento	Porción
Incaparina lista para beber, Crecimax, Incaparina maternal, Incaparina de sabores, Incaparina tradicional	1 taza
Leche de soya	1 taza
Leche de soya en polvo	3 cucharadas
Leche descremada en polvo	2 ½ cucharadas
Leche descremada líquida	1 taza
Yogurt descremado grasa 0%	1 taza
Yogurt natural sin grasa y sin azúcar	¾ taza
Bienestarina o vitatol	2 cucharadas

Lácteos enteros No. 2

Alimento	Porción
Leche entera líquida	1 taza
Leche entera en polvo	2 ½ cucharadas
Yogurt entero	1 taza

Vegetales No. 3

Alimento	Porción
Hoja verde de intenso color cocida (bledo/ amaranto, espinaca, acelga, chipilín, berro)	½ taza
Hoja verde color intenso crudo (bledo/ amaranto, espinaca, acelga, chipilín, berro)	1 taza
Pepino / tomate / remolacha	½ taza
Repollo crudo	1 taza
Repollo cocido	¾ taza
Zanahoria cruda	½ taza
Zanahoria cocida	¼ taza
Brócoli	½ taza
Güisquil o perulero cocido/ güicoy	½ taza
Berenjena / suchini / lechuga	1 ½ taza
Apio / coliflor / hongos / flor de izote / macuy / nabo / quilete	1 taza
Arveja china / chilacayote tierno / perulero / ejote / rábano	¾ taza

Frutas No. 4

Alimento	Porción
Banano	1 unidad mediana
Ciruela	2 unidades medianas
Chicozapote / guayaba / granadilla	1 unidad
Fresa	16 unidades pequeñas
Higo / jocote mediano	3 unidades
Mamey	¼ de unidad
Mango	1 unidad mediana
Mango verde / mandarina / durazno	2 unidades
Caimito / melocotón / nectarina / toronja / kiwi / lima / manzana / naranja	1 unidad
Pitaya	½ unidad
Níspero	8 unidades
Mora / nance	13 unidades
Pera	½ unidad
Sandía / piña / papaya	1 rodaja
Melón	2 rodajas
Jugo de naranja	½ vaso
Uvas	10 unidades

Cereales No. 5

Alimento	Porción
Arroz blanco o integral cocido / frijol / lentejas / pastas / camote / cereal de desayuno sin azúcar / malanga	½ taza
Barra de cereal de arroz / pan dulce / pan francés / pan de rodaja / tortilla de maíz o trigo / tamal / panqueque mediano / totoposte	1 unidad
Garbanzos cocidos	¼ taza
Avena o mosh crudo	4 cucharadas
Corazón de trigo	1 taza
Galletas integrales dulces / Galletas integrales saladas, maíz y trigo	1 paquetito
Ichintal	1 trozo mediano
Maicena con leche y sin azúcar	1 taza
Papa	2 unidades medianas
Plátano	1 tercio de unidad
Yuca	1/3 taza
Pan integral o pan de centena	1 rodaja
Pan pita / elote	½ unidad

Carnes No. 6

Alimento	Porción
Atún en agua	2 onzas
Mariscos / pavo sin piel / carne de cerdo / carne de res / pollo / queso mozzarella o parmesano / queso suizo / queso fresco / queso cheddar, gouda, monterrey /	1 onza
Huevo	1 unidad
Jamón / queso kraft	1 rodaja
Salchicha pequeña	1 unidad
Requesón, queso cottage o ricota	3 cucharadas

Grasas No. 7

Alimento	Porción
Aceite vegetal / margarina o mantequilla / mantequilla de maní / mayonesa baja en grasa	1 cucharadita
Aguacate	¼ de unidad mediana
Crema o queso crema	1 cucharada
Queso crema bajo en grasa	3 cucharadas
Manías	10 unidades
Nueces (almendras, pistacho)	6 unidades
Semilla de marañón / aceitunas	8 unidades

Azúcar No. 8

Alimento	Porción
Azúcar blanca o morena	1 cucharadita
Jalea o mermelada baja en calorías	1 cucharadita
Miel de abeja, maple o caña	1 cucharadita
Gelatina con azúcar	2 cucharadas
Rapadura o panela	1 cucharadita
Salsa kétchup	1 cucharadita

- Anexo 4: Catalogo de ingredientes para 21 días

Carnes

No.	Producto	Tamaño por porción	Total de libras o unidad por tiempo de comida	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Huevo	1	1 cartón	18 Cartones	Q1.00	Q540.00
2	Queso	1 onza	2 ½ libras	18 libras	Q20.00	Q360.00
3	Salchicha	1 unidad	30 salchichas	5 paquetes	Q33.00	Q165.00
4	Pollo	3 onzas	10 libras	146 libras	Q12.00	Q1752.00
5	Carne molida	4 onzas	6 ½ libras	15 libras	Q20.00	Q300.00
6	Carne para bistec	3 onzas	5 libras	5 libras	Q20.00	Q100.00
7	Carne para milanesa	3 onzas	5 libras	5 libras	Q20.00	Q100.00
8	Carne bolobique	3 onzas	5 libras	10 libras	Q20.00	Q200.00
9	Carne para caldo	3 onzas	5 libras	5 libras	Q20.00	Q100.00
Total						Q2741.00

Cereales

No.	Producto	Tamaño por porción	Total de libras o unidad por tiempo de comida	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Frijoles	½ taza	3 libras	34 libras	Q5.000	Q170.00
2	Plátanos	1/3	10 unidades	30 unidades	Q2.50	Q75.00

		unidad				
3	Arroz	½ taza	3 libras	63 libras	Q4.50	Q283.50
4	Papa	½ taza	10 libras	25 libras	Q3.00	Q75.00
5	Fideos	½ taza	3 ½ libras	25 libras	2.50	Q62.50
6	Espaguetis	½ taza	3 ½ libras	7 libras	Q3.00	Q21.00
7	Tortillas	2 unidades	60 unidades	126 kilos	Q7.00	Q882.00
8	Pan dulce	1 unidad	30 unidades	630 unidades	Q1.00	Q630.00
9	Corazón de trigo	1 vaso	1 libra	3 libras	Q6.50	Q19.50
10	Arroz para atol	1 vaso	5 libras	15 libras	Q4.50	Q67.50
11	Atol de masa	1 vaso	1 kilo	6 kilos	Q7.00	Q21.00
12	Maicena	1 vaso	1 libras	4 cajas de 380 g	Q15.00	Q60.00
13	Plátano para atol	1 vaso	10 unidades	30 unidades	Q2.50	Q75.00
14	Atol de habla	1 vaso	1 libra	3 libras	Q8.00	Q24.00
15	Mosh	1 vaso	2 libras	6 libras	Q8.65	Q52.00
16	Harina de trigo	2 cucharadas	1 libra	3 libras	Q5.75	Q17.25
Total						Q2441.50

Lácteos

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Incaparina	1 vaso	1 libra	21 libras	Q8.65	Q181.65
2	Leche	½	620 g	2 bolsas	Q27.50	Q55.00

	descremada	cucharada				
3	Leche entera	½ cucharada	1/3 de bote	3 botes	Q115.00	Q345.00
Total						Q770.00

Verduras

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Pepino	½ taza	1 docena	2 docenas	Q2.00	Q48.00
2	Zanahoria	½ taza	6 unidades	61 unidades	Q4.00	Q244.00
3	Brócoli	½ taza	2 unidades	26 unidades	Q5.00	Q130.00
4	Ejotes	½ taza	1 libra	28 libras	Q4.50	Q126.00
5	Coliflor	½ taza	2 unidades	7 unidades	Q5.00	Q35.00
6	Chile pimiento	½ taza	3 unidades	53 unidades	Q3.75	Q198.75
7	Tomate	½ taza	3 libras	60 libras	Q5.00	Q300.00
8	Cebolla	½ taza	1 libra	38 libras	Q4.50	Q171.00
9	Hierba mora	½ taza	7 manojos	28 manojos	Q2.00	Q56.00
10	Berro	½ taza	3 manojos	3 manojos	Q2.00	Q6.00
11	Limón	½ taza	½ docena	18 unidades	Q1.00	Q18.00
12	Ajo	3 dientes	3 dientes	5 cabezas	Q5.00	Q25.00
13	Tomillo	3 ramitas	3 ramitas	5 manojos	Q2.00	Q10.00
14	Laurel	2 hojitas	2 hojitas	5 manojos	Q2.00	Q10.00
15	Pimienta	3 unidades	3 unidades	½ libra	Q2.50	Q2.50
16	Pimienta en polvo	2 cucharaditas	½ sobre	5 sobres	Q2.50	Q12.50
17	Chile guaque	3 unidades	2 onzas	½ libra	Q10.00	Q10.00
18	Chile pasa	3 unidades	2 onzas	½ libra	Q10.00	Q10.00
19	Miltomate	½ taza	½ libra	1 ½ libra	Q6.00	Q9.00
20	Cilantro	1 manojo	1 manojo	10 manojos	Q1.00	Q20.00

21	Güisquil	½ taza	8 unidades	67 unidades	Q4.00	Q268.00
22	Apazote	1 manojo	1 manojo	3 manojos	Q3.00	Q9.00
23	Apio	2 manojos	2 manojos	2 manojos	Q2.00	Q4.00
24	Cebollín	5 tallos	5 tallos	5 tallos	Q3.00	Q3.00
25	Hierbabuena	3 ramitas	1 manojos	1 manojos	Q2.00	Q2.00
26	Perejil	1 manojo	1 manojos	3 manojo	Q2.00	Q6.00
Total						Q1733.75

Fruta

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Banano	1 unidad	30 unidades	270 unidades	Q0.50	Q135.00
2	Papaya	1 rodaja	30 rodajas	9 unidades	Q15.00	Q135.00
3	Sandía	1 rodaja	30 rodajas	9 unidades	Q15.00	Q135.00
4	Melón	1 rodaja	30 rodajas	9 unidades	Q12.00	Q108.00
5	Naranja	1 unidad	30 unidades	25 cientos	Q10.00	Q250.00
6	Manzana	1 unidad	30 unidades	30 libras	Q10.00	Q300.00
7	Piña	1 rodaja	30 rodajas	9 unidades	Q12.00	Q108.00
8	Rosa de Jamaica	1 vaso	2 libras	10 libras	Q10.00	Q100.00
Total						Q1271.00

Grasas

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Aceite	1 cucharadita	½ taza	6 galones	Q65.00	Q390.00
2	Crema	1 ½ litro	1 ½ litro	3 litros	Q15.00	Q45.00
Total						Q435.00

Azúcar

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Azúcar	2 cucharaditas	½ libra	55 libras	Q3.75	Q206.25
2	Gelatina	2 cucharadas	½ libra	2 libras	Q10.00	Q20.00

Otros ingredientes

No.	Producto	Tamaño por porción	Unidad/ total de porciones	Total de libras, unidades o paquetes para 21 días	Precio por libra, unidad o paquete	Total
1	Sal	3 cucharadas soperas	3 cucharadas soperas	189 cucharadas	Q1.00	Q189.00
2	Vinagre	1 taza	3 tazas	1 botella de 776 ml	Q15.00	Q15.00
3	Café	1 taza	½ libra	15 bolsas	Q20.00	Q300.00
4	Salsa soya	½ litro	½ litro	3 botellas de 165 ml	Q4.50	Q18.00
5	Canela	1 raja	1 raja	168 rajadas	Q1.00	Q168.00
6	Pepitoria	2 onzas	2 onzas	½ libra	Q10.00	Q10.00
7	Ajonjolí	2 onzas	2 onzas	½ libra	Q5.00	Q5.00
8	Clavo	4 unidades	4 unidades	4 onzas	Q2.00	Q4.00
Total						Q701.00
Total mensual						Q10,299.50
Total por día						Q490.45
Total por paciente						Q16.34
Total por año						Q123,594.00