



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

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PACIENTES EN  
PUERPERIO TARDÍO QUE FUERON ATENDIDAS EN EL HOSPITAL  
BÁSICO SHUSHUFINDI, PROVINCIA DE SUCUMBIOS 2013”

## TESIS DE GRADO

Previo a la obtención de Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Jhonny Dario Escudero Chávez

RIOBAMBA – ECUADOR  
2014

## **CERTIFICACIÓN**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

---

Lcdo. Ramiro Estévez F.

DIRECTOR DE TESIS

## **CERTIFICADO**

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de investigación titulado: "PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA PACIENTES EN PUERPERIO TARDÍO QUE FUERON ATENDIDA EN EL HOSPITAL BÁSICO SHUSHUFINDI, PROVINCIA DE SUCUMBÍOS 2013", ha sido revisado y autorizado para su publicación

Lcdo. Ramiro Estévez F.

DIRECTOR DE TESIS

---

N.D. Verónica Delgado L.

MIEMBRO DE TESIS

---

Riobamba, 14 de Febrero del 2014

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía por primeramente por brindarme la sabiduría necesaria para desarrollar mis estudios.

Al Licenciado Ramiro Estévez, Director de Tesis a la N.D. Verónica Delgado por su apoyo y guía para el desarrollo de esta investigación, con mucha sabiduría y profesionalismo.

A la Dra. Nancy Chávez quien ha sido mi guía y me ha colaborado incondicionalmente para la elaboración de este proyecto, dándome las facilidades y apertura necesaria para su desarrollo.

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo se lo dedico a mis padres, quienes me han sabido guiar para ser un hombre de bien y útil, apoyándome en todo momento de mi etapa estudiantil e inculcándome valores y obligaciones necesarias para ser una persona correcta. También se lo dedico a mis hermanas, ya que ellas son el apoyo necesario para salir adelante, y el ejemplo que uno requiere para cumplir y realizar mis metas.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como su principal objetivo elaborar una propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi. Mediante un ciclo de menús como material educativo y a su vez diseñar un recetario que contenga las preparaciones, y el aporte nutricional de cada una de ellas.

Mediante una encuesta se determinó las características culturales y costumbres alimentarias que mantenían las pacientes durante su puerperio, así como los alimentos más consumidos y con mayor facilidad de adquisición; con relación a su estado de salud nutricional.

Entre los principales resultados obtenidos se determinó que las pacientes mantenían un mal hábito alimenticio durante la etapa del puerperio, esto debido a las costumbres y creencias que han venido adquiriendo en sus hogares con respecto a su alimentación, y que traen consigo índices de anemia en el 50% de las pacientes acompañado por problemas en su aparato digestivo, obligándolas a consumir suplementos nutricionales.

Con respecto a la propuesta gastronómica tuvo una total aceptación por parte de las pacientes en puerperio, complementado con la facilidad y apertura del Hospital Básico Shushufindi que permitió el libre transcurso de la investigación.

## **ABSTRACT**

This investigation aimed to elaborate a gastronomic proposal for late puerperium patients assisted at the Hospital Básico Shushufindi by a menu cycle such as educational material, and design a cookery book containing preparations and nutritional contribution.

The cultural characteristics and food habits of the patients during puerperium, the most consumed foods and the easiest ones to be acquired according to the nutritional-health state were determined by means of a survey.

From the gotten results it was determined that patients had a bad food habit during the puerperium stage due to the home customs and beliefs regarding to the food. It caused the existence of a 50% of patients with anaemia and problems in the digestive system having them consume nutritional supplements.

That gastronomic proposal had a total acceptance by the puerperium patients thank to the facilities and access given by the hospital mentioned above to carry out the investigation.

## **INDICE DE CONTENIDO**

<b>I.</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>3</b>
	<b>A. OBJETIVO GENERAL</b>	<b>3</b>
	<b>B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>3</b>
<b>III.</b>	<b>MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	<b>4</b>
	<b>A. MARCO REFERENCIAL</b>	<b>4</b>
	1. Puerperio	4
	a. Fases	8
	2. Cambios físicos en el puerperio	9
	3. Actividad física durante el puerperio	11
	4. Alimentación de las pacientes en el puerperio	12
	a. Alimentos necesarios	15
	b. Alimentos Restringidos	17
	5. Creencias alimentarias en el puerperio	18
	6. Recomendaciones durante el puerperio	22
	7. Seguridad e higiene alimentaria	26
	<b>B. MARCO LEGAL</b>	<b>27</b>
	<b>C. MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>28</b>
<b>IV.</b>	<b>PREGUNTAS CIENTÍFICAS</b>	<b>30</b>
<b>V.</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>31</b>
	<b>A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>31</b>
	<b>B. VARIABLES</b>	<b>33</b>
	1. Identificación	33
	2. Definición	33
	3. Operacionalización	34
	<b>C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>36</b>
	<b>D. UNIVERSO DE ESTUDIO</b>	<b>36</b>
	<b>E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTO</b>	<b>37</b>
<b>VI.</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>49</b>
	<b>A. ANÁLISIS DEL ENTORNO</b>	<b>49</b>
	<b>B. ENCUESTA</b>	<b>41</b>
	<b>C. ANÁLISIS GENERAL</b>	<b>49</b>
	<b>D. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA</b>	<b>50</b>
<b>VII.</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>57</b>
<b>VIII.</b>	<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>58</b>
<b>IX.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>59</b>
<b>X.</b>	<b>ANEXOS</b>	<b>61</b>



## **INDICE DE CUADROS**

<b>CUADRO N°01</b>	<b>COMPARACIÓN CONCEPTUAL DE VARIOS AUTORES</b>
<b>CUADRO N° 02</b>	<b>INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA UNA MUJER EN PUERPERIO</b>
<b>CUADRO N °03</b>	<b>GUIA DE ALIMENTOS DURANTE EL PUERPERIO EN PORCIONES MEDIANTE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS</b>
<b>CUADRO N °04</b>	<b>LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO</b>
<b>CUADRO N°05</b>	<b>OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES</b>

## **INDICE DE GRÁFICOS**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>GRÁFICO N°01</b>  | <b>PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO</b>   |
| <b>GRÁFICO N°02</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN RANGO DE EDAD</b>   |
| <b>GRÁFICO N°03</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN PRESENCIA DE ANÉMIA</b>                                       |
| <b>GRÁFICO N°04</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN PRESENCIA DE PROBLEMAS EN EL APARATO DIGESTIVO</b>            |
| <b>GRÁFICO N°05</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN EL CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES</b>                   |
| <b>GRÁFICO N° 06</b> | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN NÚMERO DE COMIDAS QUE CONSUMEN AL DÍA</b>                     |
| <b>GRÁFICO N°07</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN GRUPO DE ALIMENTOS QUE SE COMPRAN CON MAYOR FACILIDAD</b>     |
| <b>GRÁFICO N°08</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS</b>          |
| <b>GRÁFICO N°09</b>  | <b>DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN GRUPO DE ALIMENTOS QUE SE RESTRINGEN DURANTE EL PUERPERIO</b> |

## **INDICE DE MAPAS**

**MAPA N°01 LOCALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

## **INDICE DE ANEXOS**

**ANEXO N°01 ENCUESTA**

**ANEXO N°02 LISTA DE PACIENTES ENCUESTADOS**

**ANEXO N°03 RECETAS DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA**

## **I.INTRODUCCIÓN**

La etapa post-parto de una mujer que comprende los 60 días posteriores al nacimiento del bebé se la llama puerperio. Es un lapso promedio de cuarenta días o seis semanas, por ello también se lo llama cuarentena.

El puerperio se divide en tres etapas, que son: el puerperio inmediato, que abarca las veinticuatro horas posteriores al nacimiento del bebé y mantiene un lapso de recuperación; el puerperio mediato, abarca los primeros siete a diez días después del nacimiento del bebé; y el puerperio tardío, después de los primeros diez días, la mujer empieza a bajar de peso gradualmente y el puerperio tardío comienza después de los cuarenta y cinco días y culmina con el retorno de la menstruación.

Ante ciertos cambios que se presentaban durante el puerperio se consideró importante que las pacientes se informen acerca de los alimentos y dietas que se deben consumir para mejorar su nutrición logrando así una recuperación más favorable y garantizando una adecuada nutrición para el bebé durante este proceso por lo que fue de gran ayuda e importancia ofertar una propuesta gastronómica que cumpla con estas características.

Uno de los mayores problemas en las pacientes post-parto fue que las pacientes han mantenido ciertas creencias y costumbres alimentarias en cuanto a su alimentación en este período, trayendo con sígo la presencia de anemia durante su proceso de recuperación, debido a que las pacientes mantenían bajos índices de

nutrición, por la mala alimentación y cuidado durante el embarazo, y que se complementaban con la pérdida de sangre durante el alumbramiento.

Por ello con ayuda de una propuesta gastronómica se podrá mantener el cuidado de la ingesta de nutrientes durante el puerperio, debido a que un mal consumo de estos puede causar desequilibrios en la salud de la paciente, sobre todo en su peso; y así también en la nutrición del bebé.

Con ayuda de esta propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío se aportó con una educación alimentaria para las pacientes en puerperio tardío que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi, manteniendo una alimentación variada que contengan los diferentes nutrientes, ya que así se obtendrá una dieta equilibrada y, mediante esto producir leche materna que aporte con nutrientes favorables para el bebé.

## **II.OBJETIVOS**

### **A. OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Elaborar una propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío que fueron atendidos en el Hospital Básico Shushufindi.

### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Identificar las características demográficas y costumbres alimentarias de las paciente
- ❖ Conocer la situación de salud nutricional de las mujeres en puerperio.
- ❖ Diseñar un ciclo de menús adaptado a la necesidad nutricional y fisiológica de las pacientes en puerperio tardío a través de una propuesta gastronómica.

### **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **A. MARCO REFERENCIAL**

Para tener un conocimiento sólido del tema a investigar se debe conocer a detalle la referencia descrita a continuación:

##### **1. Puerperio**

A la etapa en la vida de la mujer que comprende los 60 días posteriores al nacimiento del bebé se le llama puerperio. Dura en promedio 40 días o 6 semanas, por lo cual se le llama también cuarentena.

El término puerperio se ve relacionado con la etapa posterior al parto que cumple una mujer, y existen varias referencias que explican su significado como son:

#### **CUADRO No. 01 - A**

##### **COMPARACIÓN CONCEPTUAL VARIOS AUTORES**

<b>AUTORES</b>	<b>CONCEPTO DE PUERPERIO</b>
(Guispert, 2007)	Tras el parto se inicia un importantísimo período de recuperación, conocido como puerperio, durante el cual el organismo materno va volviendo paulatinamente a su normalidad, después de las

Fuente: Varios autores

## CUADRO No. 01 - B

### COMPARACIÓN CONCEPTUAL VARIOS AUTORES

	<p>Profundas modificaciones experimentadas durante los meses anteriores. Los cambios que se producirán tanto en el cuerpo como en el estado de ánimo de la mujer son variados.</p> <p>Las modificaciones son progresivas, por lo que no puede determinarse una duración exacta. De todos modos, aunque sea un cálculo aproximado, se considera que este período dura alrededor de seis semanas, unos cuarenta días. Por eso el puerperio también suele denominarse &lt;&lt;cuarentena&gt;&gt;.</p> <p>Hacia el final, el organismo de la mujer recupera prácticamente las mismas características que tenía antes del embarazo</p>
(Schwartz, Duverges, Díaz, & Fescina, 1995)	<p>Es un período de transformaciones progresivas de orden anatómico y funcional que hace regresar paulatinamente todas las modificaciones gravídicas y que se opera por un proceso de involución hasta casi restituir las a su estado primitivo. Sólo la glándula mamaria hace excepción a lo expresado, puesto que alcanza su gran desarrollo y actividad.</p>

Fuente: Varios autores



## CUADRO No. 01 - C

### COMPARACIÓN CONCEPTUAL VARIOS AUTORES

	<p>La duración del puerperio se ha fijado en aproximadamente 60 días. Se lo divide en:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Puerperio inmediato</i>, que abarca las primeras 24 horas.</li><li>- <i>Puerperio propiamente dicho</i>, que comprende los primeros 10 días.</li><li>- <i>Puerperio alejado</i>, que se extiende hasta los 45 días y finaliza muchas veces con el retorno de las reglas.</li><li>- <i>Puerperio Tardío</i>, desde los 45 días hasta los 60 días.</li></ul>
(Obstetricia, 1998)	<p>Período que comprende desde el final del parto hasta la aparición de la primera menstruación. Duración aproximada de 40 días (6 semanas).</p> <p><b>Puerperio Inmediato</b></p> <p>Comprende las primeras 24 horas</p> <p><b>Puerperio clínico</b></p> <p>Es período que va desde el final de Puerperio inmediato hasta</p>

Fuente: Varios Autores

## CUADRO No. 01 - D

### COMPARACIÓN CONCEPTUAL VARIOS AUTORES

	<p>Que la mujer es dada de alta del medio hospitalario. La duración aproximada es de 2 a 4 días habitualmente.</p> <p><b>Puerperio tardío</b></p> <p>Su final coincide con la aparición de la primera menstruación.</p>
--	---

Fuente: Varios Autores

#### **Análisis.**

Tras el parto en una mujer, se inicia un importante período de recuperación, conocido como puerperio, durante el cual se revierten todos los cambios que ocurren cuando la mujer está embarazada, para lo cual se van dando transformaciones progresivas de orden anatómico y funcional que hace regresar paulatinamente todas las modificaciones gravídicas y de una manera involuntarias que se han venido dando durante los meses anteriores en los órganos reproductivos y del cuerpo en general, hasta casi restituirlos a su forma natural. Este cambio exceptúa las glándulas mamarias únicamente, puesto que alcanza gran desarrollo y actividad.

Las modificaciones son progresivas, así que es difícil describirlo en una duración determinada. Por ello se mantiene un promedio de semanas, unos cuarenta días,

debido a esto también se lo conoce como cuarentena. Ya al finalizar este período, la mujer recupera prácticamente las mismas características que poseía antes de quedar embarazada.

Si los fenómenos suceden de una forma natural y sin alteraciones este proceso se lo denomina normal o fisiológico; en caso contrario este será irregular o patológico. Este es un período muy importante, ya que implica la aparición de factores importantes que lideran la causa de mortalidad materna, como hemorragias postparto, entre otras. Por ello, se acostumbra mantener un control periódico en cuanto a los parámetros vitales y la pérdida de sangre. Así también el control de su pulso, respiración y presión arterial; que son quienes dan la garantía del buen estado de la paciente.

#### **a. Fases**

El puerperio se divide en tres etapas que son: Puerperio inmediato, puerperio mediato y puerperio tardío.

##### **1) Puerperio Inmediato**

Abarca las primeras 24 horas, después del nacimiento del bebé y este se lo considera como un lapso de recuperación.

##### **2) Puerperio Mediato**

Dentro de este abarca también el puerperio propiamente dicho, y abarca los primeros 7 a 10 días después de nacido el bebé, para continuar con los cambios

fisiológicos del cuerpo de la mujer que va hasta las 4 semanas y comprende el puerperio mediato.

### **3) Puerperio Tardío**

Después de los primeros diez días, la mujer comienza a bajar de peso gradualmente y su reconstitución genital llega casi a su fin. En este proceso empieza el puerperio tardío que abarca los días finales del cambio en la mujer y comienza desde los 45 días y finaliza a los 60 días o con el retorno de la menstruación, aunque este límite es impreciso ya que puede variar.

Durante el puerperio tardío se observa por lo general cambios en la mujer como una vagina ya evolucionada, con una taza baja de estrógenos que posibilitan que sea receptada por la vagina para su recuperación.

Existe una ligera obstrucción en los órganos genitales debido a la función láctea que mantiene la mujer en ese período, aunque normalmente al cabo de cierto tiempo el ovario se libera y comienza a funcionar normalmente.

## **2. Cambios físicos en el puerperio**

El puerperio comprende el período de tiempo que se da después del parto. Este puerperio abarca cambios desde el parto, hasta que los órganos reproductores de la mujer recuperen la normalidad y aparezca su primera menstruación. Para conseguir que dichos cambios consigan esta normalidad, el cuerpo sufre una serie de cambios.

Los primeros cambios tiene la finalidad de adaptar el funcionamiento del organismo materno a su nueva situación. Tiene lugar en todo el cuerpo, pero especialmente en la zona genital.

Al momento del parto, el útero vacía su contenido, pero siendo de gran tamaño y se encuentra dilatado; Además, quedan abiertos los vasos sanguíneos que suministraban al feto su nutrición. De un modo reflejo, el órgano se retrae, y al poco tiempo ya se encuentra contraído, quedando así más pequeño y duro. Pero aún debe deshacerse de pequeños coágulos de sangre y restos de membranas retenidos en su interior.

Dichos residuos se van eliminando del organismo en forma de secreciones. Inicialmente son de forma abundante y de color rojo, debido a la presencia de sangre, pero al cabo de algunos días se vuelven amarillentas, y algún tiempo después del parto son de color blanquecino. Estas secreciones desaparecen en un lapso aproximado de diez días, aunque en ocasiones pueden durar más tiempo.

Mientras tanto las fibras musculares del útero se contraer paulatinamente, semejante a las contracciones que se producían durante el parto, para facilitar la eliminación de las secreciones.

Poco a poco el útero regresa a su normalidad, ubicándose en su posición normal, en lo alto del abdomen. A partir de las 48 horas del parto, el útero desciende un centímetro diario, hasta el décimo día que se encuentra a la altura del pubis; y ya la recuperación total se produce a las tres o cuatro semanas.

### **3. Actividad física durante el puerperio**

Debido a las diversas transformaciones físicas ocurridas en el cuerpo de la mujer tras el parto, se debe empezar a acoplar a los diversos cambios que esto implica, como son modificaciones en peso y volumen corporal, así como órganos que se desplazan a sus sitios habituales, y como es lógico esto requiere mantener un período para recuperarse por completo.

A pesar de que estas modificaciones sean realizadas por un proceso natural en el organismo, una actividad física oportuna contribuye para acelerarlo, y así mejorar sus resultados.

Así el aparato locomotor tendrá que irse recuperando de las transformaciones que ha experimentado en este lapso de tiempo, tras la gestación. Y una vez que se fortalezcan los músculos y órganos se podrá tener la misma silueta que poseía antes del embarazo.

Por otra parte las creencias populares dictaban que las mujeres en puerperio debían mantenerse inmóviles por un lapso al menos de dos días. En la actualidad se conoce que desde las primeras horas después del parto, se debe precisar la movilidad, tanto para facilitar la recuperación, así como para evitar complicaciones futuras que se podrían contraer.

La actividad física se dará de acuerdo a la etapa del puerperio en que se encuentre; las primeras horas después del parto se deberá realizar actividades no muy pesadas, pero se puede realizar movimientos y flexiones en la cama.

La intensidad de las actividades irá aumentando acorde como avanza el tiempo, manteniendo cada vez la movilidad más activa hasta recuperarla por completo y mantenerla en su estado normal.

#### **4. Alimentación de las pacientes en puerperio**

Después del parto el organismo de una mujer concentra todas sus fuerzas en el amamantamiento. Todos los cambios fisiológicos que ha sufrido requieren que la alimentación contenga ciertos requisitos especiales que se adapten a las cambiantes necesidades del organismo y, también, a los requerimientos del bebé que se nutre de su leche.

Las características de la alimentación durante el puerperio, se verán influenciadas en gran parte por la modalidad del parto y del apetito con que cuente la mujer. Ya que algunas mujeres se encuentran inapetentes debido al cansancio que provoca mantener esta condición, a diferencia de otras madres que se encuentran con gran entusiasmo y apetito, por lo que desean probar alimentos deliciosos que les plazcan.

Si el parto ha sido normal y no se encuentra anestesiada la paciente, esta podrá consumir líquidos inmediatamente, y alimentos sólidos en un periodo de dos a tres horas después del parto. Por otra parte si se realizó un procedimiento con anestesia general al momento del parto, se debe evitar consumir alimentos hasta que la recuperación sea de una forma completa, ya que se pueden presentar dificultades al momento de comer. Y si se realizó una cesárea, por lo general el primer día solo

se deben consumir líquidos, en el segundo día se pueden incluir caldos y zumos en la dieta, y desde entonces se va aplicando paulatinamente una alimentación normal.

En cualquiera de los casos, se recomienda que los primeros días por lo general se mantenga una alimentación ligera, ya que con los cambios abdominales que ha ido desarrollando la paciente, podrían ocurrir distensiones y evitar que tengan una recuperación normal.

Una vez que se mantenga una dieta normal, se deben tomar en cuenta ciertos parámetros en su alimentación, ya que al momento de encontrarse en lactancia, se deben cumplir con algunos requisitos que garanticen una buena nutrición tanto para el niño, como para la madre que se encuentra dando de lactar.

Si la mujer da pecho, se requiere necesariamente un aporte energético suplementario de alrededor de unas quinientas calorías en su dieta diaria. Así también tomar en cuenta el consumo de proteína, que favorecerá al desarrollo de los tejidos del niño, por lo que se recomienda incrementar entre un cuarenta y cincuenta por ciento de aporte proteico. De la misma manera no se puede descuidar del aporte de vitaminas y minerales, especialmente calcio que es un elemento esencial en la leche materna.

Así pues se recomienda mantener el consumo de proteína de alta calidad, que se puede encontrar en alimentos como la carne, el pescado y los huevos; consumir alrededor de un litro a un litro y medio de leche al día o una cantidad equivalente en



productos lácteos, tratando de evitar que estos tengan alto contenido en grasa; y de la misma manera un consumo permanente de frutas y verduras.

Por otra parte no se debe descuidar el consumo de líquidos ya que es el principal elemento de la leche. Por razones obvias evitar el consumo de alimentos o bebidas que contengan sustancias estimulantes, y de ninguna manera consumir bebidas alcohólicas.

En la mayoría de las pacientes no es necesario que se elabore una dieta especial de alimentación durante el puerperio, pero si se sugiere mantener una dieta balanceada y la ingesta de abundantes líquidos. Se aconseja también mantener preparaciones sencillas de preparar, para que el cansancio de los primeros días del puerperio no permita olvidar estos aspectos necesarios.

Es posible que conforme la recuperación del puerperio vaya avanzando, incrementa con esto el hambre o apetito, por ello una alimentación adecuada facilitara a evitar infecciones o enfermedades a futuro. En esto se debe tomar en cuenta el consumo de cereales integrales que facilitarán el tránsito intestinal, el incremento de consumo de carbohidratos y proteínas, y el consumo abundante que frutas y verduras que aportaran con las vitaminas y minerales necesarios en la dieta.

Los lácteos por otra parte aportarán los nutrientes necesarios para el niño, ya que se sintetiza a través de la leche, así también fortalece los huesos de la madre después del desgaste que han sufrido durante el embarazo.

En el caso de que la madre sea vegetariana, se requieren incrementar en la dieta el consumo de Vitamina D, Hierro y Vitamina B12 durante la lactancia y así evitar que su leche carezca de estos nutrientes que son de gran importancia para el bebé.

Si se quiere perder peso durante el puerperio, no se debe reducir, mucho menos restringir la alimentación; por lo contrario se debe mantener una buena dieta, pero se podría aconsejar que realice actividad física, y aumentar más la ingesta de líquidos.

Dentro de la alimentación no existen restricciones alimentarias, pero se puede sugerir dos tipos de alimentos, que son los alimentos que se deben consumir y los alimentos que se deben evitar.

#### **a. Alimentos Necesarios**

Durante el puerperio, las necesidades nutricionales de la mujer aumentan aún más que cuando se encuentran en el embarazo. Para la mayoría de los nutrientes el incremento de consumo oscila entre el 10 y 20% de la Ingesta Diaria Recomendada hacia una mujer no embarazada. Sin embargo existen nutrientes cuyo consumo debe incrementar en mayores cantidades como son:

- Vitamina A: aumento del 50%
- Vitamina C: aumento del 35%

Por otro lado el consumo de hierro y folatos disminuyen con relación al embarazo.

Si la madre mantiene una alimentación adecuada, con el consumo de calorías necesarias, por lo general el resto de nutrientes se los consume en cantidades adecuadas.

Por ellos se sugiere a las madres que el consumo de alimentos sean requerimientos nutricionales adecuados, tratando de evitar consumir alimentos por gustos o costumbres y que no benefician ni a la madre, ni al niño.

El consumo de alimentos como cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas, con ingesta moderada de oleaginosas, semillas, leche, yogurt, y el consumo espontáneo de huevos, enrolla las exigencias nutricionales de los cambios fisiológicos del cuerpo durante el puerperio. Y si se pretende consumir alimentos cárnicos, se los debe hacer cuidadosamente, evitando excesos y el consumo de productos ricos en grasas.

Para ello se puede sugerir el consumo de los siguientes alimentos:

- Frutas: todo tipo de frutas, especialmente mango, frutilla, ciruelas, manzana con cáscara, higo, uvas, frutas cítricas, frambuesa, chirimoya, durazno, banana, sandía.
- Verduras y hortalizas: Deben consumirse bien variadas, en abundancia, especialmente espinaca, brócoli, coliflor, remolacha, zanahoria, rúcula, zapallo, berro, puerro.
- Legumbre, todo tipo en general.

- Oleaginosas y semillas: Variar el uso que se le dé a estos alimentos, y siempre manteniendo la moderación y evitando excesos.
- Se pueden consumir alimentos ricos en fibra como verduras, frutas y cereales integrales para evitar el estreñimiento.
- Alimentos ricos en calcio como leche, y todo tipo de lácteos como mínimo 500ml al día.
- Consumir alimentos ricos en hierro que agilitan la recuperación de los órganos y tejidos que se encuentran recuperando durante el puerperio.
- Consumir abundante agua.

#### **b. Alimentos restringidos**

Debido a cierto tipo de componentes presentes en algunos alimentos, se recomienda evitar su consumo durante el puerperio, ya que no permitirían la buena recuperación del organismo en este período.

Para ello se sugiere evitar los siguientes alimentos:

- Carnes curadas
- Alimentos muy ricos en grasas (frituras, carnes gordas o con gran cantidad de grasa, preparaciones o recetas que utilizan gran cantidad de aceite).
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, bebidas a base de cola, disolventes en polvo, chocolate.

- Condimentos irritantes: pimienta, nuez moscada, mostaza, vinagre, ketchup o salsa de tomate.
- Dulces en general y bebidas que contengan gas.
- Cereales refinados y recetas que utilicen estos ingredientes.
- Bocaditos salados y comidas rápidas.
- Alimentos del mar y embutidos.

Se ha comprobado que la ingesta de carnes curadas durante el embarazo o el puerperio, aumenta el riesgo de que el hijo sufra diversos tipos de tumores del sistema nervioso, como el cáncer cerebral. Este tipo de cáncer es uno de los más altos índices de muerte infantil del mundo, en la actualidad

## **5. Creencias alimentarias en el puerperio**

Las creencias populares han formado parte en la evolución de la especie desde sus inicios, la cultura compila todos los conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualquier otra capacidad u hábito que ha ido adquiriendo el hombre por influencia de su sociedad en el que habita y lo que lo rodea.

Dentro del embarazo y el puerperio es común entre las mujeres que se apeguen a diversas costumbres y creencias que se fundamentan en el saber de su grupo social, que tienen como fin conservar la salud y prevenir futuras enfermedades que afecten su recuperación normal, poniendo en práctica la abstinencia de ciertos productos alimenticios.

En el estudio realizado por (Castro, Muñoz, Plaza, Rodriguez, & Sepúlvera, 2006) detalla experiencias y creencias alimenticias de las pacientes en estudio de concluye “Para la puérpera la alimentación es un pilar fundamental, cuyo objetivo será lograr la recuperación óptima en su estado de transición. En el análisis de las creencias y prácticas con respecto a la alimentación indicada durante la dieta se observaron los siguientes elementos: la aplicación del concepto de alimentos fríos y calientes, que se relaciona con la armonía que deben guardar las personas con la naturaleza; y la clasificación de los alimentos en dos grupos: los requeridos y los impedidos. Según sus características se deben evitar los considerados irritantes, ácidos y pesados, por sus efectos nocivos en esta etapa. Estos alimentos son: ensaladas, enlatados, *café*, *fritos*, granos, comidas recalentadas, alimentos condimentados y ricos en sal que producen cólicos al bebé, y comidas que puedan entorpecer la buena cicatrización del muñón umbilical, como la yuca y la papa amarilla.

Como el parto se concibe como un acto frío, los alimentos más recomendados para el consumos durante la dieta son el chocolate o agua de panela calientes, que se toman para sudar y sacar todo el frío recogido durante el parto y el nacimiento del bebé, y luego de este como estimulantes de la secreción láctea; estos alimentos hacen parte de la alimentación diaria durante los cuarenta días que, en promedio dura el puerperio.

Otro alimento muy apreciado por las madres para su cuidado en la dieta es el caldo de gallina, porque según dicen les permite recuperar las fuerzas perdidas durante el embarazo y el parto, y hace que la leche sea de mejor calidad.”

“En el análisis de las creencias con respecto a la alimentación indicada durante la dieta, se observaron los siguientes elementos: la aplicación del concepto frío y calor, se relaciona con la armonía que deben guardar las personas con la naturaleza, y la clasificación de los alimentos, según sus características, como irritantes, ácidos y pesados y los efectos nocivos en esta etapa reproductiva.

Los alimentos clasificados como fríos son: las sopas de pasta y de callo, producen daño de estómago al bebé; el banano causa “pasma” y el pollo hace que se llene de gases y también puede originar “pasma”; los alimentos enfriados en la nevera son dañinos, pasma la leche de la madre y la gaseosa ocasiona cólicos al bebé. El parto es concebido como un fenómeno frío, por tanto, lo más recomendado durante la dieta es el chocolate caliente, lo toman para sudar y sacar todo el frío recogido durante el nacimiento del bebé; este alimento hace parte de la alimentación diaria durante los 40 días que en promedio dura el puerperio; además, tiene un significado especial en el último día.

Ciertos estados fisiológicos femeninos, son sensibles a contraer la enfermedad por un desequilibrio térmico, que se puede producir por una corriente de aire frío o por una sustancia clasificada culturalmente como tal. De acuerdo con esta lógica en las creencias, unas entrevistadas refinaron que al consumir los alimentos asados, por

ser calientes, producen “erisipela o sea los senos rojos e hinchados;” también el pescado asado es la causa del mal olor en los genitales.

Los alimentos que se clasifican como irritantes, dificultan la cicatrización de los puntos de la episiorrafía en la madre y en el ombligo del bebé, por esta razón refirieron que está prohibido consumir róbalo, yuca, banano, salchichas, ají, maduro, pescado, mantequilla, condimentos y aguacate; algunas madres creen que al comerse este último, pueden morir a causa de la debilidad producida por el parto.

Los alimentos ácidos son frutas como manzana, guayaba, maracuyá, tomate de árbol y limón. No se deben consumir porque cortan la sangre e impiden su buena circulación; además, se transmiten al bebé por la leche de la madre y no dejan que sane el ombligo.

Las leguminosas, la carne de cerdo, los alimentos recalentados y el aguacate se perciben como pesados; están prohibidos porque pasan al bebé a través de la leche materna y causan cólicos, diarrea y retardan la cicatrización del ombligo; la leche produce este mismo efecto y a la madre le ocasiona flujo vaginal blanco y dificulta la cicatrización de la episiorrafía.

También se observó con respecto a las creencias sobre la alimentación, que no se puede permitir un desequilibrio en la dieta alimentaria en un estado fisiológico como el puerperio. Si se contraviene esta indicación, al ingerir alimentos ácidos, irritantes o pesados las madres creen que pueden contraer una enfermedad grave.



Un alimento muypreciado por las madres para el cuidado de la dieta, es la gallina porque les permite recuperar las fuerzas perdidas durante el embarazo y el parto y hace que la leche sea de mejor calidad.

En el análisis de la información las investigadoras identificaron algunas diferencias en las creencias, en cuanto a los efectos de los alientos, el tratamiento del “pasma” y las actividades que están prohibidas durante el período de la dieta.

Este fenómeno se debe a las modificaciones que sufre un rasgo cultural que pasa de un rasgo cultural que pasa de un grupo humano a otro, en el paso de las migraciones de un departamento a otro o de la zona rural a la urbana.” (Cajia, y otros, 1997)

## **6. Recomendaciones alimentarias durante el puerperio**

Si bien los cambios que va presentando el cuerpo en las mujeres durante el puerperio trae consigo pérdida de nutrientes y con ello la necesidad de aumentar el consumo de los mismo, se debe mantener una coordinación adecuada en el consumo de los mismo.

Para ello se puede mantener una estándar promedio mediante las siguientes cantidades de consumo diario, en lo que se relaciona con macronutrientes y micronutriente generales, que forman parte de una dieta saludable y balanceada y que son:

**CUADRO No. 02 - A**

**INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA UNA MUJER EN PUERPERIO**

**(Krause, 2012)**

<b>REQUERIMIENTOS</b>	<b>CANTIDAD</b>
Calorías	2700 a 2800 kcal
Proteína	71 gr
Carbohidratos	160 a 210 gr
Vitamina A	130 mg
Vitamina D	19mg
Vitamina K	9mg
Vitamina C	20mg
Tiamina	1,4 mg
Riboflavina	1,6 mg
Niacina	17mg
Vitamina B6	0,2mg

Fuente: Dietoterapia, Krause

## CUADRO No. 02 - B

### INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA UNA MUJER EN PUERPERIO

(Krause, 2012)

Folato	50mg
Vitamina B12	0,3 mg
Calcio	1000mg
Fósforo	700mg
Magnesio	310 mg
Flúor	3mg
Hierro	9mg
Cinc	12mg
Yodo	29mg
Selenio	7mg

Fuente: Dietoterapia, Krause

De la misma manera el aumento de los requerimientos alimentarios que se presentan durante el puerperio, pueden ser cubiertos con la ayuda de unas normas para la alimentación en la dieta durante este período, para lo cual se puede apreciar con los siguientes parámetros:

**CUADRO No. 03**

**GUÍA DIARIA DE ALIMENTACIÓN DURANTE EL PUERPERIO EN PORCIONES  
MEDIANTE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS (Krause, 2012)**

<b>Número mínimo de raciones diarias</b>	
<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Cantidad</b>
Proteínas, alimentos	7 (equivalente a 200gr cada ración)
Productos lácteos	3
Pan, cereales	7
Cereales integrales	4
Cereales enriquecidos	3
Frutas, verduras	5
Ricos en vitamina C	1
Ricos en Beta-carotenos	1
Ricos en folatos	1
Otros	2
Grasas no saturadas	3

Fuente: Dietoterapia, Krause

## **7. Seguridad e higiene alimentaria**

En los últimos años ha ido incrementando la aparición de cuadros de enfermedad relacionados con infecciones alimentarias, es por ellos que la seguridad de la preparación de los alimentos debe ser indispensable en todo momento, desde su conservación, almacenamiento, manipulación y preparación.

Dentro de estas infecciones se pueden destacar varios tipos, entre ellas se puede resaltar la bacteria de la salmonella, que es la que se provoca con mayor frecuencia, y sus altos índices de infecciones deben tener una gran atención al momento de preparar todo tipo de alimentos.

Otras bacterias que producen infecciones por medio de los alimentos son la Escherichia Coli y el Campylobacter. Que surgen de alimentos mal conservados o mal preparados, y pueden traer consigo otras enfermedades como el botulismo o la listeriosis.

Ante estas problemáticas, se debe poner énfasis en el proceso de buenas prácticas de manufacturas de los alimentos, manteniendo una cadena ordenada y segura desde su producción, hasta el momento en que se encuentra lista para ser consumido.

Pese a ello los eslabones más débiles de esta serie se encuentran en el almacenamiento y manipulación de los productos, ya que es en este sector en donde se producen la mayor transmisión de infecciones al producto que se consumirá.

## **B. MARCO LEGAL**

La investigación esta normada en el marco legal fundamentado en la Constitución de la república del Ecuador en el art. 43, Titulo garantías para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia que expresa tácitamente lo siguiente en sus literales 3 y 4: El Estado garantizará a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia los derechos a:

3. La protección prioritaria y cuidado de su salud integral y de su vida durante el embarazo, parto y posparto.

4. Disponer de las facilidades necesarias para su recuperación después del embarazo y durante el periodo de lactancia.

Es por ello que se considera que una propuesta gastronómica aportará a la recuperación de una mujer después del embarazo, con la dieta en su puerperio.

De misma manera el art. 46 de la constitución de la república del Ecuador garantiza la seguridad del niño lactante que fue concebido por la paciente en puerperio en el cual expresa lo siguiente: El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

Por ello por medio de una buena alimentación asignada a la madre, en puerperio podrá transmitir y garantizar una adecuada nutrición al recién nacido.

## **C. MARCO CONCEPTUAL**

### **1. Propuesta Gastronómica**

“Una propuesta gastronómica consiste en ofertar a una población o individuo determinado un tipo de preparaciones diferentes a las ya existentes o conocidas por los mismos, tomando en cuenta la presencia de técnicas y métodos culinarios que los diferencias de las tendencias populares, y que contengan alimentos e ingredientes similares a los originales”.

### **2. Puerperio**

“Período que abarca más o menos las seis semanas que siguen al parto y durante el cual el útero recupera su estado normal y se inicia la secreción láctea”. (Larousse, 2009)

### **3. Paciente**

“Persona que recibe tratamiento médico o quirúrgico, respecto de su médico o cirujano”. (Larousse, 2007)

#### **4. Ciclo**

“Serie de etapas o estados por los que pasa un acontecimiento o fenómeno que se repiten en el mismo orden hasta llegar a una etapa o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse en el mismo orden”. (Larousse, 2007)

#### **5. Menú**

“Conjunto de platos que componen una comida”. (Larousse, 2007)

#### **6. Postparto**

“Que afecta o concierne a la mujer después del parto”. (Larousse, 2007)

#### **7. Nutrición**

“Acción de nutrir o proporcionar las sustancias que necesita el organismo de un ser vivo para mantener sus funciones, completar lo que pierde y para crecer”.  
(Larousse, 2007)

#### **8. Sociocultural**

El término sociocultural hace referencia a los procesos o fenómenos sociales y culturales relacionados con una sociedad o comunidad.



#### **IV. PREGUNTAS CIENTIFICAS**

Para tener un mayor dominio y conocimiento del tema en estudio se plantea las siguientes preguntas de científicas, que ayudaran a fortalecer la investigación.

- ¿Cuáles son los referentes teóricos existentes que argumenten la pertinencia de asumir una nueva propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío, y que justifiquen el desarrollo de la investigación?
- ¿Qué elementos caracterizan una propuesta gastronómica para la elaboración de un ciclo de menús que ayude a la alimentación de las pacientes en puerperio tardío?
- ¿Es pertinente la elaboración de una propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío para potenciar la alimentación de las mismas?
- ¿Es factible la elaboración de una propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío?

## V. METODOLOGÍA

### A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se llevó a cabo en el Hospital Básico Shushufindi, ubicado en:

#### CUADRO No. 04

#### LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO

INFORMACIÓN DE LA LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO	
País	Ecuador
Provincia	Sucumbíos
Cantón	Shushufindi
Ciudad	Shushufindi
Parroquia	Shushufindi Central
Dirección	Chile y 10 de Agosto
Correo electrónico	<a href="mailto:area2shushufindi@gmail.com">area2shushufindi@gmail.com</a>
Teléfono	062840013 EXT101

Elaborado por: Jhonny Escudero

## MAPA No. 01

### LOCALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



Elaborado por: Jhonny Escudero

El tiempo de duración del estudio, fue de 6 meses (180 días), comprendidos entre junio y noviembre del 2013, cuyo período se abarcó desde el planteamiento del problema que fue las creencias alimentarias y mala alimentación de las pacientes en puerperio tardío hasta el diseño de la propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío.

## **B. VARIABLES**

### **1. Identificación**

En la presente investigación las variables son:

#### **a. Variables Independiente**

- Características demográficas

#### **b. Variable Dependiente**

- Costumbre alimentaria
- Situación de salud
- Características y aceptabilidad de una propuesta gastronómica

### **2. Definición**

#### **Situación de salud**

Es considerado como el insumo básico para la toma de decisiones en el sector salud. Conocer y comprender la complejidad en que se desarrollan los procesos de salud, enfermedad y calidad de vida de las poblaciones, permite la adecuada y pertinente planeación de intervenciones desde el estado y la misma comunidad.

#### **Características demográficas**

Es un estudio demográfico de una sociedad o grupo social o relativo a él y el cual hacer referencia a cualquier proceso o fenómeno relacionado con los aspectos sociales y culturales de una comunidad o sociedad.

### **Costumbre alimentaria**

Es una práctica repetida regularmente de un tipo de alimentación, por un individuo o una colectividad, y se viene llevando hasta la actualidad.

### **Características y aceptabilidad de una propuesta gastronómica**

Conforman todas las características que se presentan en una propuesta gastronómica y su nivel de aceptabilidad entre las personas a quienes va destinada.

### **3. Operacionalización**

**CUADRO No. 05 - A**

#### **OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>ESCALA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>Situación de salud</b>		
Presencia de anemia	Nominal	Si No
Presencia de problemas en el aparato digestivo	Nominal	Si No
Consumo adicional de suplementos nutricionales	Nominal	Si No
<b>Característica Sociodemográfica</b>		
Edad	Continua	Años

Elaborado por: Jhonny Escudero

**CUADRO No. 05 - B**

**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<p><b>Costumbre alimentaria</b></p> <p>Tiempos de comida</p> <p>Tipos de alimentos consumidos con mayor frecuencia</p> <p>Alimentos que se consiguen con mayor facilidad</p> <p>Creencia alimentaria</p>	<p>Ordinal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>	<p>&lt; 3 comidas al día 3comidas al día 5comidas al día &gt; 5 comidas al día</p> <p>Cereales Lácteos Frutas Verduras Carnes Otros</p> <p>Cereales Lácteos Frutas Verduras Carnes Otros</p> <p>Alimentos que se restringen durante el puerperio Alimentos considerados buenos durante el puerperio</p>
<p><b>Características y aceptabilidad de una propuesta Gastronómica</b></p> <p>Aceptabilidad de la guía</p>	<p>Nominal</p>	<p>Si No</p>

Elaborado por: Jhonny Escudero

## CUADRO No. 05 - C

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

<b>Características y aceptabilidad de una propuesta Gastronómica</b>		
Aceptabilidad de la guía	Nominal	Si No
Características organolépticas de las preparaciones propuestas en la guía	Nominal	Sabor Textura Aroma Consistencia Color

Elaborado por: Jhonny Escudero

### C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación aplicada en este caso de estudio fue Descriptivo, ya que explica aquellos hechos que están relacionados con la recuperación de pacientes postparto en el Hospital en puerperio tardío, para describir los gustos, preferencias y necesidades de los mismos; y su diseño es No Experimental, ya que mediante el diseño de un ciclo de menús se representará los datos adquiridos de la investigación realizada.

### D. UNIVERSO DE ESTUDIO

El universo de estudio se lo realizo a 40 pacientes post-parto, que han sido atendidos en el Hospital Básico Shushufindi, del Cantón Shushufindi, de los cuales

se tomó la muestra aleatoria, conformada por 20 pacientes en puerperio tardío, ya que esta cantidad de pacientes se las puede localizar en la parroquia Shushufindi Central y se tenía mayor facilidad para contactarlas. Ver (Anexo 2).

## E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

El proceso se lo realizó en el Hospital Básico Shushufindi con la ayuda de instrumentos de investigación como encuestas y entrevistas, se logró conocer los problemas que mantenían las pacientes en puerperio con respecto a su alimentación y así poderlo aplicar en la propuesta gastronómica.

### GRÁFICO No. 01

#### PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO



Elaborado por: Jhonny Escudero



Para el procesamiento de la información de esta propuesta se realizaron las siguientes actividades:

- Aplicación de los instrumentos de investigación (encuestas), estructuradas a los pacientes en puerperio tardío que han sido atendidas en el Hospital Básico Shushufindi. Ver (Anexo 1).
- Análisis de datos obtenidos por cada uno de los ítems y recolección de las preferencias alimentarias de las pacientes post parto detallados mediante grafico de barras que indican una escala porcentual.
- Para el análisis estadístico se realizó un análisis descriptivo de todas las variables en estudio. Las variables medidas en escala nominal y ordinal, se expresaron en número y porcentaje. Las variables medidas en escala continua se expresaron en medidas de dispersión y tendencia central: promedio, mediana, desvío estándar, valor mínimo y máximo.
- Elaboración de una guía gastronómica que contenga un ciclo de menús para las pacientes en puerperio tardío que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi.
- Entrega de la guía a las pacientes post parto que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi.

## **VI. RESULTADOS Y DISCUSION**

### **A. ANÁLISIS DEL ENTORNO**

#### **1. Análisis Interno**

##### **FORTALEZAS**

- Cuenta con 10 años de experiencia en servicio de la población
- Presta sus servicios las 24 horas del día.
- Se incrementa el servicio de alimentación y nutrición para pacientes desde el 2008.
- A partir del año 2007 el Hospital Básico Shushufindi empezó su etapa de remodelación y crecimiento.

##### **DEBILIDADES**

- No cuenta con áreas de hospitalización y administrativa aun.
- Tan solo mantiene 28 camas en la actualidad para hospitalización y consultas en el Hospital.
- Debido al crecimiento del Hospital, el presupuesto para Talento Humano ha decaído, reduciendo el promedio de personal en el Hospital en los últimos años.

#### **2. Análisis Externo**

##### **AMENAZAS**

- Al trabajar bajo los lineamientos del Modelos de Atención Integral del ministerio de Salud Pública, se limita a los presupuestos que este le otorgue para su desarrollo.

## OPORTUNIDADES

- Se intenta conseguir 75 partidas presupuestarias para Talento Humano.
- El Sistema Nacional de Salud en el Ecuador garantiza la equidad en el acceso y gratuidad de los servicios.

El hospital Básico Shushufindi al momento posee instalaciones nuevas debido su reciente ampliación, si bien dentro de este se cuenta con el área de cocina en el cual es dirigido por nutricionistas que mantienen menús generales para todos los pacientes de acuerdo a sus necesidades.

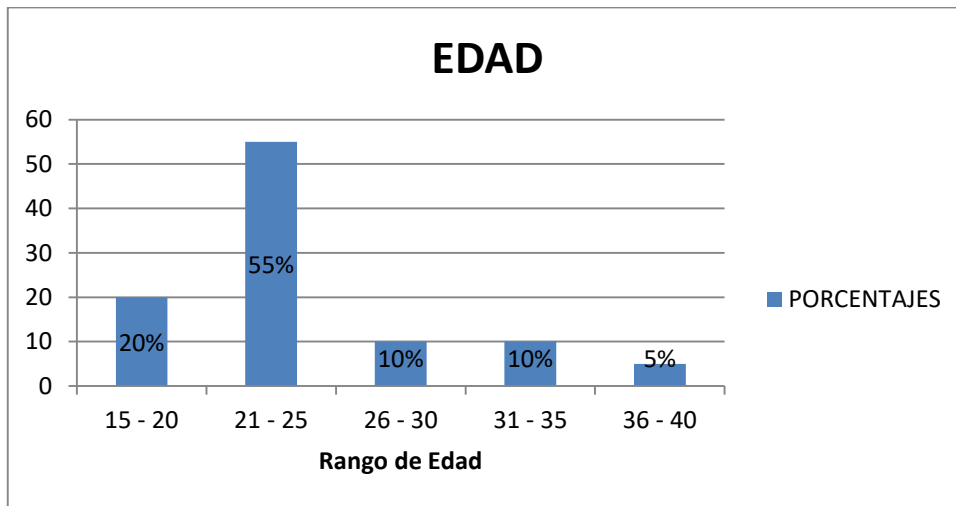
Con respecto a las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el Hospital no posee dietas elaboradas específicamente para su recuperación, ya que sus recomendaciones con respecto a este tema son de una manera más generalizada dejando a los pacientes mantener una alimentación de acuerdo a sus creencias y costumbres que han ido adquiriendo hasta el momento en su hogar o por medio de familiares y amistades.

Es por ello que esta propuesta gastronómica permite entregar a las pacientes una oportunidad de mantener una alimentación con los requerimientos nutricionales que necesitan, teniendo en cuenta preparaciones culinarias que agraden tanto a la vista como al gusto al momento de consumirlos.

## A. ENCUESTA

### 1. Distribución de la población según su rango de edad

GRÁFICO No. 02



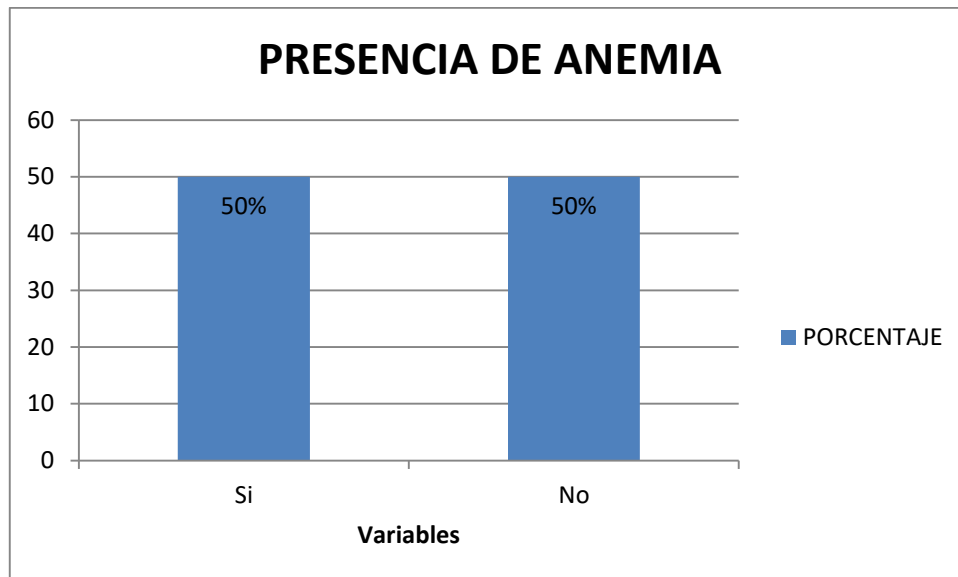
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013.

#### **Análisis:**

Como se puede observar en el gráfico No. 2 que se refiere al rango de edad, en que fueron atendidas las pacientes de puerperio tiene una mayor incidencia entre 21 y 25 años con 11 pacientes que corresponde al 55% del total que fueron encuestadas, existen 2 pacientes que son menores de 20 años y las dos son menores de edad; del total la menor tiene 17 años y la mayor 37 años.

## 2. Distribución de la población según la presencia de anemia

GRÁFICO No. 03



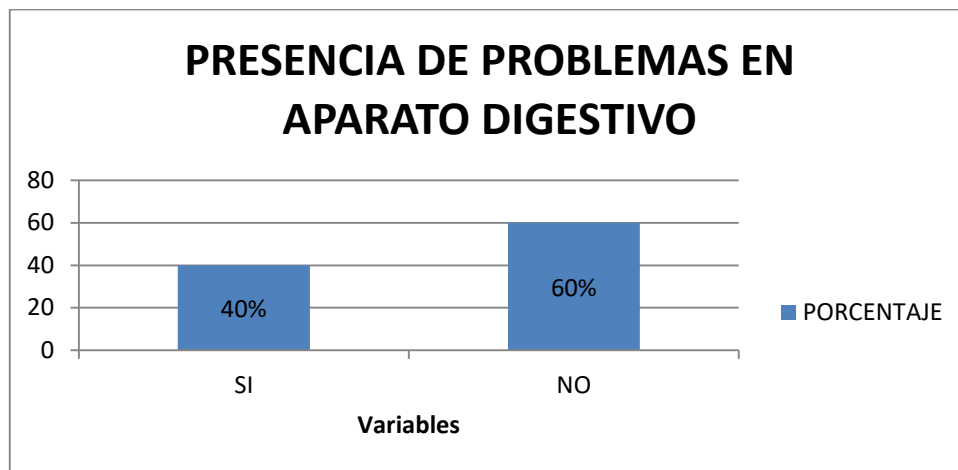
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

### **Análisis:**

En 50% de las pacientes estudiadas que representan a 10 del total presentaron cuadros de anemia; la obtención de esta información se los realizó a través del análisis de la historia clínica.

**3. Distribución de la población según la presencia de problemas en el aparato digestivo**

**GRÁFICO No. 04**



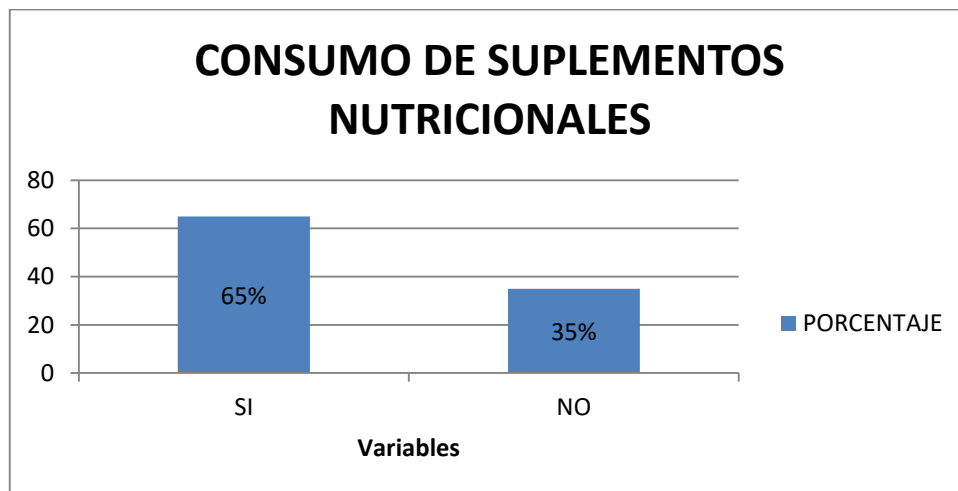
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

**Análisis:**

La mayoría de pacientes (60%) en puerperio tardío no han presentado problemas en el aparato digestivo en los últimos 6 meses, el 40% de pacientes que presentaron problemas en el aparato digestivo mantenían gases, seguido de dolor abdominal y estreñimiento.

4. Distribución de la población según el consumo de suplementos nutricionales

GRÁFICO No. 05



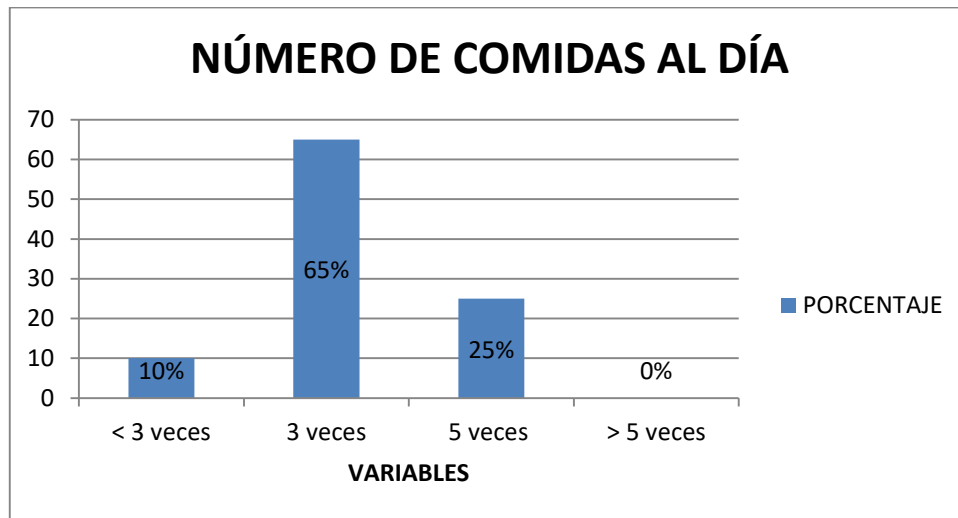
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

**Análisis:**

Se constató que 13 de las pacientes en puerperio tardío, que representan el 65% del total; SI consumen suplementos nutricionales como multivitaminas y componentes ricos en Hierro, que se encuentran entre los más consumidos en su mayoría por las pacientes que presentan cuadros de anemia.

**5. Distribución de la población según el número de comidas que consumen al día**

**GRÁFICO No. 06**



Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

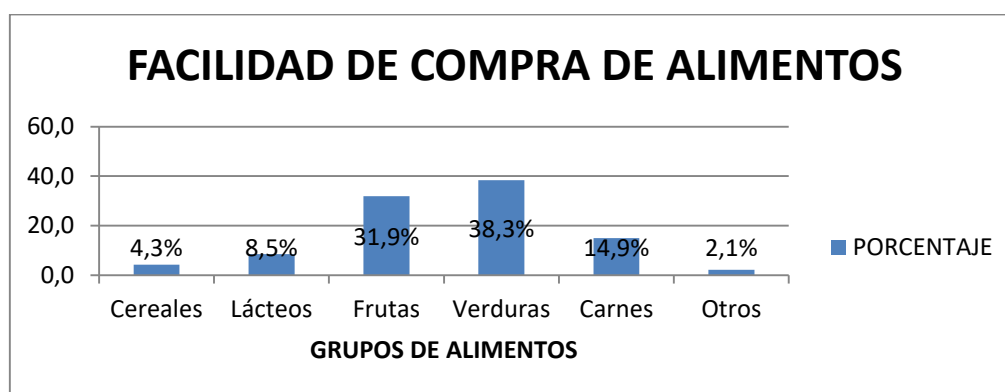
**Análisis:**

Se constató que el 65% de las encuestadas tiene tres comidas al día, y tan solo un 25% fracciona su alimentación en 5 veces al día, a pesar de que las recomendaciones generales explican que necesitan fraccionar sus tiempos de comidas en 5 veces al día.



**6. Distribución de la población según los grupos de alimentos que se compran con mayor facilidad.**

**GRÁFICO No. 07**



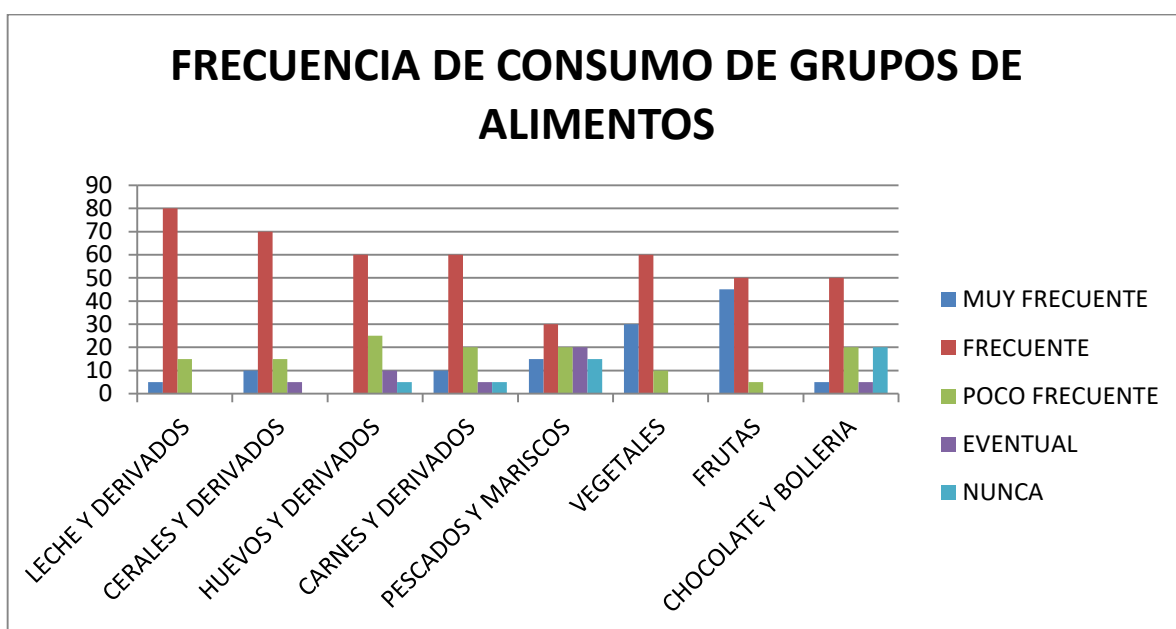
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

**Análisis:**

De acuerdo a la encuesta realizada se pudo constatar que se tiene facilidad de compra en todos los grupos de alimentos, pero con mayor índice frutas y verduras. Mediante conversaciones mantenidas con las mujeres en puerperio se pudo conocer que ellas compran con mayor frecuencia estos tipos de alimentos de acuerdo a sus creencias alimentarias. Además se observó que la facilidad de compra de todos los grupos de alimentos, es debido a la reciente inauguración de un mercado municipal, que dota a la población de los mismos.

**7. Distribución de la población según la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos**

**GRÁFICO No. 08**



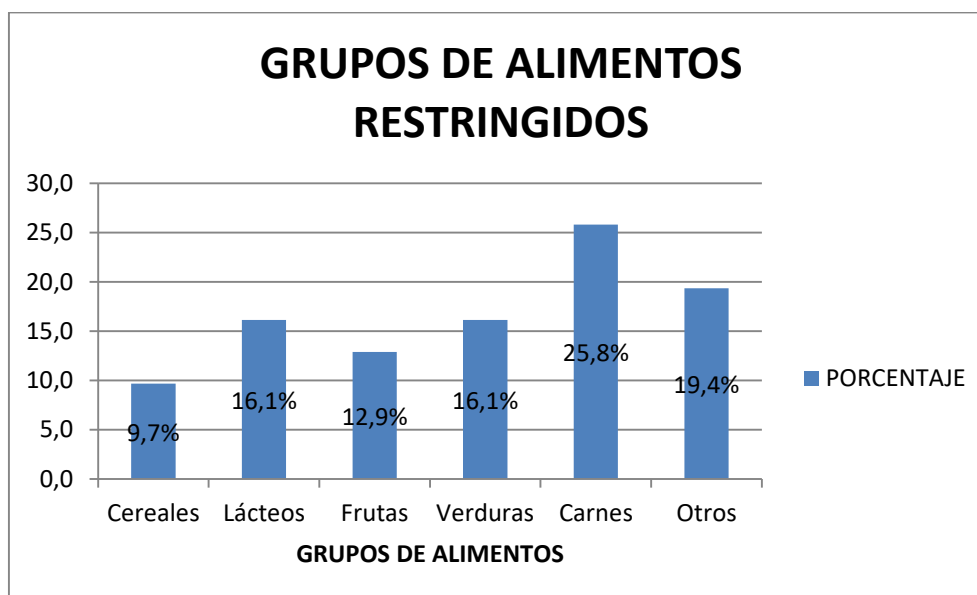
Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

**Análisis:**

En este cuadro se puede apreciar que las pacientes en puerperio encuestadas mantiene una alimentación variada, ya que incluyen en su dieta todos los grupos de alimentos, dentro de estos se observa un consumo muy frecuente sobre todo en frutas y verduras.

**8. Distribución de la población según grupos de alimentos restringidos en el puerperio**

**GRÁFICO No. 09**



Fuente: Encuesta realizada a pacientes en puerperio el 20 de agosto del 2013

**Análisis:**

A pesar de que la población mantiene una alimentación variada, durante el puerperio restringen el consumo de ciertos tipos de carnes, sobre todo de carne de cerdo, res o productos con altos índices de grasa por las creencias alimentarias que mantienen; de la misma manera mantiene ciertas restricciones los demás grupos de alimentos evitando consumir alimentos que consideran irritantes.

## **B. ANÁLISIS GENERAL**

Mediante conversaciones que se tuvieron con las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi, se pudo conocer que la mayoría de las creencias alimentarias que mantienen han sido heredadas en sus familias, ya sea por sus madres o tías, e incluso amistades que eran las encargadas de transmitir los conocimientos que a su vez han heredado de sus antepasados.

Una de los principales referencias en cuanto a su alimentación, es evitar alimentos que se consideraban irritantes para su recuperación, entre ellas se enumeró la carne de cerdo, ya que se la considera alta en grasa y que podría afectar su recuperación, así también todo los tipos de alimentos que tengan frituras o grasas en sus composiciones.

Otro punto importante que se pudo apreciar fue la carencia de conocimiento en cuanto a los requerimientos básicos de alimentación en las pacientes, ya que la mayoría manifestaron que tienen un hábito alimenticio de consumir alimentos únicamente tres veces al día, cuando las recomendaciones indican que debe ser cinco veces al día.

En cuanto a la facilidad de adquirir alimentos en el sector expresaron que no es ningún inconveniente ya que la parroquia Shushufindi se encuentra muy bien abastecida de productos, además cuentan con un mercado de productos recién construido al cual llegan alimentos de todo tipo y variedad.

## **C. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **1. Tema**

“Propuesta gastronómica para pacientes en puerperio tardío que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi, Provincia de Sucumbíos 2013”

### **2. Datos Informativos**

El trabajo se desarrolló en el Hospital Básico Shushufindi, mismo que se halla ubicado en el cantón Shushufindi, parroquia Shushufindi Central, en las Calles Chile y 10 de Agosto.

El Hospital Básico Shushufindi en la actualidad cuenta con un promedio de 100 personas dentro del Talento humano, mismo que varía de acuerdo a sus necesidades. Fue legalmente reconocido mediante registro oficial N° 204 el 4 de Noviembre del 2003.

Su extensión y construcción empezó con su primera etapa, con la planta de consulta Externa y en el año 2007 se construye la infraestructura de Quirófano; en el año 2008 se construye la infraestructura de Emergencia, Auditorio, Alimentación y Nutrición; y actualmente se encuentra en construcción la planta Hospitalización y Administrativa. Con capacidad para 28 camas.

Dentro del área de Alimentación y Nutrición actualmente se encuentran laborando 3 profesionales dentro del área de Nutrición, que son los encargados de elaborar y mantener los menús generales que se entregan a todos los pacientes dentro del Hospital.

### **3. Antecedentes de la Propuesta**

La propuesta empezó ante la problemática que existía con las pacientes en puerperio al momento de su recuperación y de mantener una dieta adecuada después del embarazo debido a las costumbres alimentarias que mantienen, mediante una anteproyecto se pudo diseñar una diagrama de actividades que se debían mantener para la creación de la propuesta pertinente como un instrumento alternativo que ofrezca una opción a las pacientes en puerperio tardío que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi.

La adquisición de productos dentro del Cantón Shushufindi no tiene mayor complicación debido a la reciente inauguración de un Mercado Municipal que abastece a de todo tipo de productos a un precio regular.

### **4. Justificación**

La creación de esta propuesta gastronómica se realizó mediante datos obtenidos por medio de encuestas realizadas a las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el Hospital Básico de Shushufindi, de acuerdo a sus creencias alimentarias y las recomendaciones nutricionales existían alimentos que las pacientes consideraban irritantes durante su puerperio y de la misma forma consideraban como nutritivos únicamente a frutas y verduras.

Ante la presencia de costumbres alimentarias se elaboró un ciclo de menús adecuado a sus necesidades como un material educativo que permita mantener una

dieta balanceada al momento en que son consumidos por las pacientes en puerperio.

Por otra parte la propuesta sirve como apoyo para el área de Alimentación y Nutrición, ya que estas en la actualidad mantienen menús generales para todos los pacientes, sin tomar en cuenta las características organolépticas al momento de elaborar sus preparaciones, por ellos esta propuesta aporta mayor aceptabilidad ante los sentidos receptores de los pacientes antes de consumirlos.

## **5. Objetivos**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ❖ Elaborar un ciclo de menús para pacientes en puerperio tardío, acoplado a los requerimientos nutricionales para este grupo poblacional.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Acoplar el ciclo de menús a las costumbres alimentarias de las pacientes.
- ❖ Lograr la aceptabilidad de la propuesta gastronómica para mujeres en puerperio en el Hospital.
- ❖ Adaptar nutricionalmente los menús a los requerimientos de las pacientes en puerperio.

## **6. Diseño de la Propuesta**

### **a. Ciclo de menús**

La propuesta gastronómica se encuentra elaborada mediante un ciclo de menús, y consta con un recetario en el cual detalla cada preparación. Ver (Anexo 3)

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 gr Croquetas de espinaca.</li> <li>- 150 ml Batido especial</li> <li>- 80 gr Piqueo de frutas ) papaya y durazno)</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 gr Omelet de avena.</li> <li>- 200 ml Arrebato de frutas</li> <li>- 60 gr Fruta picada.</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60 gr Pan de yuca</li> <li>- 250 ml Sorbete de naranja</li> <li>- 80 gr Hojuelas de maíz</li> <li>- 200 ml yogur.</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 80 gr Empanadas de morochos.</li> <li>- 250 ml Batido de fresas y durazno</li> <li>- 1 Huevo cocido</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 90 gr Empanadas de maíz.</li> <li>- 250 ml Licuado de granadilla y ciruelas.</li> <li>- 250 ml Yogurt</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 75 gr Muchines de yuca</li> <li>- 250 ml Batido de guayaba</li> <li>- 125 gr Sanduche de jamón</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 80 gr Empanadas de verde y pollo</li> <li>- 250 ml Néctar con miel</li> <li>- 200 ml Leche tibia</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo.</li> </ul>
MEDIA MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 120 gr Pastel de avena y coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gr Pastel de mote con pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gr Torta de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 ml Batido poderoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 gr Torta de ciruelas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Delicia láctea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 220 ml Combinado de papaya y arroz</li> </ul>
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 gr Tomates rellenos de pollo</li> <li>- 80 gr Papas al horno con ricota.</li> <li>- 250 ml Delicia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 gr Sancocho costeño</li> <li>- 250 ml Refresco de avena</li> <li>- 120 gr Ensalada fresca de pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 180 gr Aguacate relleno</li> <li>- 120 gr Ensalada de pollo al pesto</li> <li>- 225 ml Refresco de guanábana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 145 gr Pechuga de pollo con salsa curry</li> <li>- 125 gr Ensalada de melloco con cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 gr Sopa de choclo con pollo</li> <li>- 85 gr Ensalada de pavo y pastas</li> <li>- 250 ml Zumo de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 125 gr Enrollado de ricota y espinaca</li> <li>- 60 gr Papas berni.</li> <li>- 140 gr Ensalada de pollo primavera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 130 gr Pechugas de pollo con coco</li> <li>- 80 gr Arroz blanco</li> <li>- 115 gr Ensalada de garbanzo con</li> </ul>



	de piña y mandarina - 60 gr Fruta	- 60 gr Papas berni	- 60 gr Fruta	- 250 ml Batido de tomate y avena.	- 1 Vaso de yogur	- 250 ml Lulada	tomate y pimientos - 1 Vaso de yogur - 60 gr fruta
MEDIA TARDE	- 230 ml champús	- 145 gr Torta integral de pasas y sésamo	- 160 gr Maní dulce - 200 ml Yogurt	- 250 ml kumis	- 250 ml Batido de piña y coco	- 175 gr Pastel de pollo y yuca	- 250 ml Mix de fresa y pera
MERIENDA	- 250 ml Colada de pina - 4 Rodajas de pan tostado	- 200 gr Sopa de avena tostada. - 250 ml Agua aromatizada	- 220 ml Batido nocturno - 100 gr Sánduche de queso	- 230 ml Bebida vitamínica - 145 gr Empanada de verde con queso	- 260 ml Batido de calabaza - 175 gr Tacos de carne y frejol	- 150 gr Longuitos de choclo - 160 gr Buñuelos - 1 Taza de agua aromatizada	- 145 gr Molde de pollo y queso - 225 ml Leche chocolatada

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 125 gr Sánduche de jamón</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 250 ml Vaso de yogur</li> <li>- 60 gr fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 ml Coctel de guayaba</li> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 200 ml Taza de leche</li> <li>- 60 gr chocolata da</li> <li>- 2 Rodajas de pan tostado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 100 gr Sánduche de pavo a la parmesana</li> <li>- 200 ml Jugo de melón</li> <li>- 60 gr Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 250 ml Delicia de kiwi</li> <li>- 1 Pan de agua</li> <li>- 60 gr Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 75 gr Crepes de pollo y nuez</li> <li>- 1 Taza de agua aromatizada</li> <li>- 2 rodajas de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 80 gr Empanada de morochoro</li> <li>- 200 ml Batido de guineo</li> <li>- 60 gr fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 ml Ponche de huevo</li> <li>- 250 ml Bebida espumosa de aguacate y naranja</li> <li>- 100 gr Sánduche de queso</li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 225 ml Batido de cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 ml Sorbete de tomate de árbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250 ml Coctel de fresa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 85 gr Empanadas de pavo con especias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 220 ml Cóctel especial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 150 gr Crema de zanahoria con pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 gr Pastel de pollo con fideos</li> </ul>
<b>ALMUERZO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 130 gr Arroz con pollo a la jardinera</li> <li>- 115 gr Ensalada de frejol con tomate y queso.</li> <li>- 250 ml Jugo de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 160 gr Lengua en salsa de maní</li> <li>- 80 gr Ensalada oriental de pavo</li> <li>- 225 ml Batido de maracuyá</li> <li>- 60 gr fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 gr Sopa de lenteja y queso</li> <li>- 250 ml Delicia tropical</li> <li>- 130 gr Ensalada César con tiras de pollo.</li> <li>- 60 gr Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 125 gr Carne enrollada</li> <li>- 80 gr Ensalada fresca de lechuga y tomate</li> <li>- 100 gr Papás gratinadas</li> <li>- 50 gr Salsa de queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 140 gr Brazo gitano con espinaca</li> <li>- 125 gr Ensalada campesina de pavo</li> <li>- 80 gr Papas cocidas</li> <li>- 250 ml Jugo de babaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 125 gr Guicza</li> <li>- 80 gr Arroz</li> <li>- 40 gr Patacones de verde</li> <li>- 250 ml Jugo de granadilla</li> <li>- 100 gr Ensalada de col y pasas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 160 gr Brochetas de pollo con maní</li> <li>- 70 gr Maduros cocidos</li> <li>- 125 gr Ensalada de lechuga con tomate y cebolla</li> </ul>

				- 220 ml Sorbete de taxo	- 60 gr fruta	- 60 gr fruta	- 250 ml Batido de mora
<b>MEDIA TARDE</b>	- 180 gr Cebiche de chochos	- 145 gr Ensalada de pavo con frutillas	- 230 ml Zumo de granadilla	- 170 gr Capricho s de pollo	- 145 gr Lasaña de pollo	- 170 gr Bizcocho de avena y banana	- 200 gr Shawarma de pavo
<b>MERIENDA</b>	- 140 gr Enrollado s de yuca con pollo  - 2 trozos de queso  - 1 Taza de agua aromatizada	- 180 gr Sopa de pollo a las hierbas  - 225 ml Jugo de papaya  - 3 Rodajas de pan integral	- 170 gr Sopa de quinua y pollo  - 1 Taza de leche  - 6 Galletas de sal	- 145 gr Empanada de verde con queso  - 250 ml Milkshake de chocolate  - 60 gr fruta	- 160 gr Sopa de bolas de yuca  - 1 Vaso de yogur  - 1 Pan	- 100 gr Sánduche de jamón y queso  - 225 ml Jugo de pera  - 100 gr Habas cocidas	- 160 gr Buñuelos  - 60 gr Fruta  - 1 Taza de leche chocolateada  - 6 Galletas integrales

## **VII. CONCLUSIONES**

En el estudio realizado se pudo concluir que:

- La población estudio tuvo un índice de edad que iba de 17 a 37 años. El 55% del total de pacientes encuestadas tenían un rango de edad entre 21 y 25 años.
- Dentro de las costumbres alimentarias, el 65% de la población estudiada tienden a consumir todos los grupos de alimentos a diario, y por lo general 3 veces al día, es decir que dividen sus dietas en tres tiempos de comida; excluyendo de su dieta carnes rojas y prefiriendo el consumo de verduras y frutas.
- Del total de las pacientes encuestadas se determinó que el 50% presenta cuadros de anemia, y así también problemas en su aparato digestivo como presencia de gases, dolores estomacales y estreñimiento, llevándolas así al consumo de suplementos nutricionales.
- Se diseñó una propuesta gastronómica con ciclos de menús variados aprovechando la diversidad de productos que existen en la zona y la fácil adquisición de los mismos.

## **VIII. RECOMENDACIONES**

Durante la presente investigación hubo una gran facilidad de apertura por parte del Hospital Básico Shushufindi, y de igual manera de los pacientes; por lo que no se dio mayor complicación durante el estudio; ante esto las recomendaciones que se pueden dar para futuras investigaciones son:

- Los ciclos de menús adaptados deben mantener alimentos que tengan alto contenido en Hierro y Calcio, debido a los problemas de anemia existentes en las mujeres, al desgaste energético y de nutrientes de las pacientes al dar de lactar.
- El mismo hecho de mantener una dieta para las mujeres en puerperio se torna un poco incómodo y molesto, por ello se recomienda en los menús realzar sus características organolépticas en especial el sabor y aroma que fueron las características que las pacientes consideraron deben resaltar, haciéndolas más llamativas al momento de consumirlas.
- El Hospital debe acoger la propuesta gastronómica de manera que las mujeres en puerperio cubran sus necesidades nutricionales a través de preparaciones agradables y gastronómicamente aceptables realizadas con alimentos propios de la zona.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. **Gispert, C.** Maternidad y Puericultura. Barcelona: Océano Grupo Editorial; 2007.
2. **Orrego, A.** El placer de comer bien. Tatuí: Casa Editora Sudamericana; 2002.
3. **Schwarz, R., Duverges, C., Diaz, A. y Fescina, R.** Obstetricia. Buenos Aires: El Ateneo Editorial; 1995.
4. **Nava, L.** La alimentación en el embarazo. Barcelona: Ibis Editorial; 1993.
5. **Suverza, A. y Hava, K.** El ABCD de la Evolución del estado de nutrición. México: Mc Graw Hill Editorial; 2004.
6. **Quezada, N.** Metodología de la Investigación. Lima: Macro Editora; 2010.
7. **Hernández, R., Fernandez, C. y Baptista, P.** Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill; 2006.
8. **Arizmendi, A., Martínez, J., Martínez, C.** Manual Básico de Nutrición Clínica y Dietética. Valencia: Generalitat Valenciana; 2000.

9. **Gispert, C.** Puericultura. Barcelona: Ediciones Océano; 2007.

10. **SOCIOCULTURA (DEFINICIÓN)**

<http://www.definicionabc.com>

2013-05-15

11. **HABITO ALIMENTARIO (CONCEPTO)**

<http://www.buenastareas.com>

2013-05-15

12. **MÉTODOS DE COCCIÓN (CONCEPTO)**

<http://www.zonadiet.com>

2013-06-15

## X. ANEXOS

### ANEXO 1.- ENCUESTA

#### ENCUESTA 01

OBJETIVO: La presente encuesta, tiene como objetivo la recolección de información para el planteamiento de una propuesta gastronómica en pacientes post-parto. Los datos obtenidos en esta investigación, son de uso exclusivo del investigador.

#### ASPECTOS SOCIOCULTURALES Y SITUACIÓN DE SALUD

EDAD ..... PRESENTA ANEMIA SI   
NO

#### 1. EN LOS ULTIMOS 6 MESES HA PRESENTADO PROBLEMAS EN EL APARATO DIGESTIVO

SI  NO

De ser "SI" su respuesta ¿Qué problemas a presentado?

Dolor abdominal  Estreñimiento   
Regurgitaciones  Otros.....  
Gases

#### 2. ¿CONSUME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES? SI NO

De ser "SI" su respuesta ¿qué suplemento consume? .....

#### COSTUMBRE ALIMENTARIA

#### 3. ¿Cuántas veces suele consumir alimentos al día?

Menos de 3 comidas al día   
3 comidas al día   
5 comidas al día   
Más de 5 comidas al día

#### 4. ¿Qué tipos de alimentos consigue con mayor facilidad para preparar sus comidas?

Cereales  Verduras   
Lácteos  Carnes



Frutas  Otros

De los grupos escogidos especifique los alimentos .....

**5. ¿Con qué frecuencia consume estos alimentos?**

	Nunca	1 vez por mes	2-3 veces mes	1 vez/semana	2-3 veces semana	1 vez día	Más de 2 veces día
Leche y derivados							
Cereales y derivados							
Huevos y derivados							
Carnes derivados							
Pescados y mariscos							
Vegetales							
Frutas							
Chocolate y bollería							

De los grupos escogidos especifique los alimentos .....

**6. ¿Qué alimentos cree usted que se deben restringir durante el puerperio?**

Cereales  Verduras   
 Lácteos  Carnes   
 Frutas  Otros (Snack, enlatados, etc.)

De los grupos escogidos especifique los alimentos .....

**7. ¿Qué tipo de alimentos considera Ud. que son buenos consumir durante el puerperio?**

Cereales  Verduras   
 Lácteos  Carnes   
 Frutas  Otros (Snack, enlatados, etc.)

De los grupos escogidos especifique los alimentos .....

## ANEXO 2.- LISTA DE PACIENTES ENCUESTADAS

N°	H CLINICA	NOMBRE	DIAGNOSTICO
1		GUALOTO ANGIE	POST PARTO O PUERPERIO
2	44994	VERA DIANA	POST PARTO O PUERPERIO
3	26818	CEDEÑO LUCIA	POST PARTO O PUERPERIO
4		VARGAS LEYDI	POST PARTO O PUERPERIO
5	14903	KATY CALAPUCHA	POST PARTO O PUERPERIO
6	22243	PEREZ ELSA	POST PARTO O PUERPERIO
7	41067	NANCY LARA	POST PARTO O PUERPERIO
8	1554	ROSA OBANDO	POST PARTO O PUERPERIO
9	13422	RUMIGUANO ERIKA	POST PARTO O PUERPERIO
10	29764	DAYANA HOLGUIN	POST PARTO O PUERPERIO
11	9851	ANA ERAS	POST PARTO O PUERPERIO
12	1119	FANNY SILVANA	POST PARTO O PUERPERIO
13	16042	YOLANDA ELIZABETH	POST PARTO O PUERPERIO
14	14329	PIAGUAJE BERTHA	POST PARTO O PUERPERIO
15	8725	MORETA GLENDA	POST PARTO O PUERPERIO
16	20537	GANCHOSO ELENA	POST PARTO O PUERPERIO
17	52763	LUZ NIETO	POST PARTO O PUERPERIO
18	52764	CARLA MARILU	POST PARTO O PUERPERIO
19	41150	IRENE SANCHEZ	POST PARTO O PUERPERIO
20	31640	OLGA RIVADENEIRA	POST PARTO O PUERPERIO
21	34931	QUIJANO JESSICA	POST PARTO O PUERPERIO
22	40426	TREJO BAUTISTA	POST PARTO O PUERPERIO

## ANEXO 3.- RECETAS DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA

### RECETAS DESAYUNOS

#### **CROQUETAS DE ESPINACA**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 60 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 180.3 kcal **Proteína:** 6.91 gr

**Grasa:** 7.49 gr **Carbohidratos:** 29.52 gr

#### **Ingredientes:**

- 400 gr Espinaca
- 2 huevos
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- 1 taza Mezcla de perejil, cebollín y albahaca
- 1 cucharada. De aceite de oliva
- Sal al gusto
- Harina (de preferencia integral)
- Aceite al gusto

#### **Preparación:**

1. Lave las espinacas utilizando lo máximo de tallo que sea posible y píquela bien fina.
2. En un recipiente mezcle la cebolla, la espinaca, los huevos, el ajo, la mezcla de hierbas y la sal.
3. Añada luego la harina, poco a poco revolviendo con la mano hasta que se forme una masa medio espesa.
4. En un molde untado con mantequilla vaya colocando cucharadas de esa mezcla y llévela luego al horno hasta que se doren.
5. Retírelas del horno, enfríelas un poco y rocíelas con aceite de oliva

#### **BATIDO ESPECIAL**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 150 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	114.8 kcal	<b>Proteína:</b>	2.98 gr
<b>Grasa:</b>	4.34 gr	<b>Carbohidratos:</b>	16.06 gr

**Ingredientes:**

- 5 kiwis maduros
- 5 bolas de helado de vainilla
- 1 taza de leche fría
- 2 cucharadas de miel de abeja
- Rama de hierba buena

**Preparación:**

1. Limpie y pele los kiwis, y corte al medio
2. Ponga en el vaso de la licuadora la fruta, el helado y la miel. Y procese poco tiempo hasta que se integren los ingredientes.
3. Servir en copas o vaso y adorne con una hoja de hierba buena.

**PONCHE DE HUEVO**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 200ml

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	95.6 kcal	<b>Proteína:</b>	4.77 gr
<b>Grasa:</b>	4.52 gr	<b>Carbohidratos:</b>	8.83 gr

**Ingredientes:**

- 1 litro de leche
- 100 gramos de leche condensada
- 1 tronquito de canela en rama
- ½ cucharada de nuez moscada
- 2 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- 10 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal

**Preparación:**

1. Verter toda la leche en una olla y calentarla hasta cuando empiece a hervir.

2. Cuando empiece a hervir, bajamos la llama para mantenerlo en esa temperatura y vertimos la leche condensada, la ramita de canela y la nuez moscada. Batimos hasta mezclarlos todos y retiramos del fuego.
3. A parte batimos las yemas con azúcar hasta que el color de las yemas se vaya blanqueando.
4. Después batimos las claras de huevo hasta que tome un punto nieve.
5. Con una batidora podemos mezclar la leche hervida con las yemas primero.
6. Después incorporamos las claras hasta que todo este compacto y servimos.

## OMELET DE AVENA

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 60 gr

### Aporte Nutricional por porción

<b>Calorías:</b>	231.8 kcal	<b>Proteína:</b>	10 gr
<b>Grasa:</b>	6.81 gr	<b>Carbohidratos:</b>	33.31 gr

### Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de mezcla de perejil, cebollín y albahaca
- 1 cucharada de leche en polvo
- ½ vaso de agua
- ½ taza de cebolla picada
- 4 huevos
- Sal al gusto

### Preparación:

1. Bata en la licuadora la avena con el ajo hasta que quede como una harina fina.
2. Colóquela en un recipiente mediano, adicionándole la mezcla de hierbas, la leche en polvo y el agua. Mezcle bien.
3. Añada las cebolla, y uno a uno los huevos, revolviendo siempre.
4. Coloque la sal.
5. Unte y caliente una sartén con teflón. Coloque en ella 3 o 4 cucharadas de la mezcla y fríaslas como si fuera un panqueque.

## ARREBATO DE FRUTAS

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 200 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	98.81 kcal	<b>Proteína:</b>	3.19 gr
<b>Grasa:</b>	1.31 gr	<b>Carbohidratos:</b>	20.97 gr

### **Ingredientes:**

- 100ml de leche
- 125 ml de yogur de durazno
- 100ml de zumo de naranja
- 225gr de rodajas de durazno en conserva
- hielo picado

### **Preparación:**

1. Vierta la leche, el yogur y el zumo de naranja en la licuadora y bata todo suavemente hasta que se mezcle bien.
2. Agregue las rodajas de durazno y cubos de hielo, y licúelos hasta que formen una mezcla homogénea.
3. Servir en una copa o vaso.

## **PAN DE YUCA**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 60 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	200.03 kcal	<b>Proteína:</b>	5.62 gr
<b>Grasa:</b>	4.45 gr	<b>Carbohidratos:</b>	33.13 gr

### **Ingredientes:**

- 230 gramos de almidón de yuca
- 130 gramos de queso rallado seco
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 50 ml leche tibia

### **Preparación:**

1. En un recipiente cierna por lo menos tres ocasiones el almidón de yuca con el polvo de hornear. Forme un volcán en el centro y ponga la yema de huevo.
2. Añada un poco de leche y amase con las manos.
3. Incorpore la leche necesaria para obtener una masa suave.

4. Forme bolitas y colóquelas separadas en una lata engrasada, y llévela al horno precalentado a 220°C hasta que empiecen a dorarse.

### **SORBETE DE NARANJA**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 102.8 kcal **Proteína:** 3.6 gr

**Grasa:** 3.23 gr **Carbohidratos:** 19.4 gr

#### **Ingredientes:**

- 3 tazas de jugo de naranja
- 2 ½ tazas de leche
- ½ taza de hielo picado
- Azúcar negra al gusto

#### **Preparación:**

1. Licue todos los ingredientes a alta velocidad.
2. Servir de inmediato en un vaso o copa.
3. Se debe tomar de inmediato, caso contrario se corta la preparación.

### **EMPANADAS DE MOROCHO**

**Porciones:** 12 porciones **Cantidad por porción:** 80 gramos

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 197 kcal **Proteína:** 9.6 gr

**Grasa:** 3.1 gr **Carbohidratos:** 31.6 gr

#### **Ingredientes:**

##### MASA

- 460 gr de morocho quebrado
- Manteca vegetal

##### RELLENO

- 3 cucharaditas de aceite

- 4 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- ½ taza de arvejas tiernas cocidas
- 250 gr de carne de res molida
- 2 huevos cocidos y picados
- Sal, pimienta y comino

### **Preparación:**

#### **MASA**

1. Ponga a remojar el morocho en agua fría durante 3 días, y cambie el agua a diario.
2. Al cabo de este tiempo ponga el morocho a cocinar hasta que esté suave.
3. Escorra y muele hasta lograr una masa uniforme.
4. Engrase con manteca la mesa y el bolillo que se va a utilizar para extender la masa.
5. Toma la cantidad necesaria de masa para hacer una empanada y extiéndala con mucho cuidado.
6. Coloque en el centro una cuchara de relleno, doble la masa y presione los bordes con los dientes de un tenedor para que selle.
7. Repita el procedimiento hasta terminar la masa. Deje reposar las empanadas por una hora.
8. Fría las empanadas en abundante aceite caliente, escúrralas y sírvalas.

#### **RELLENO**

1. Sofría en una sartén el aceite, la cebolla, el cilantro, la sal, la pimienta y el comino.
2. Agregue la carne, las arvejas y sofría.
3. Añada los huevos picados y rellene las empanadas.

### **BATIDO DE FRESA Y DURAZNO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 136.9 kcal **Proteína:** 3.45 gr

**Grasa:** 1.99 gr **Carbohidratos:** 33.6 gr



**Ingredientes:**

- 175 ml de leche
- 225 gr de rodajas de durazno
- 2 albaricoques troceados
- 400 gr de fresas cortadas en rodajas
- 2 plátanos cortados y congelados

**Preparación:**

1. Vierta la leche en la licuadora. Añada las rodajas de durazno, y licue todo suavemente hasta que se mezcle todo bien.
2. Agregue el albaricoque y siga licuando hasta que se mezcle todo bien.
3. Incorpore las rodajas de fresa y plátano, y vuelva a licuar hasta que se obtenga una mezcla homogénea.
4. Sirva de inmediato.

**EMPANADAS DE MAIZ**

**Porciones:** 12 porciones **Cantidad por porción:** 90 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	207 kcal	<b>Proteína:</b>	17.6 gr
<b>Grasa:</b>	4.5 gr	<b>Carbohidratos:</b>	33.7 gr

**Ingredientes:****MASA**

- 250 gr de harina de maíz crudo
- 250 gr de harina de maíz precocido
- 1 cucharada de sal
- 4 tazas de agua
- 2 yemas de huevo

**RELLENO**

- 250 gr de carne de res molida
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diete de ajo machacado y picado muy fino
- ½ taza de arvejas tiernas cocidas
- 1 huevo cocido y picado

- Sal, pimienta y comino

### **Preparación:**

#### **MASA**

1. En una paila o sartén profunda coloque agua y sal hasta que hierva.
2. Cuando suelte el hervor coloque la harina cernida y cocínela hasta que se forme una costra en el fondo y la masa se separe.
3. Retire del fuego la masa y déjela enfriar un poco, luego agregue las yemas de los huevos y amase bien.
4. Deje reposar la masa por 20 minutos.
5. Para hacer las empanadas tome un poco de masa, haga con ella una bolita y extiéndala sobre un plástico.
6. Rellénela y fría con abundante aceite caliente.

#### **RELLENO**

1. Sofría el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes.
2. Incorpore la carne, las arvejas, sazone a gusto con sal, pimienta y comino.
3. Remueva y deje cocer por cinco minutos removiendo constantemente.
4. Al final agregue el huevo, mezcle bien y retire del fuego.
5. Rellene las empanadas y frías.

### **LICUADO DE GRANADILLA Y CIRUELAS**

**Porciones:** 1 porción      **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 109.2 kcal      **Proteína:** 2.7 gr

**Grasa:** 3.2 gr      **Carbohidratos:** 20.6 gr

#### **Ingredientes:**

- 2 granadillas maduras
- 2 ciruelas pasas
- Agua

### **Preparación:**

1. La noche anterior ponga a remojar las ciruelas pasas en agua.

2. Coloque en el vaso de la licuadora el contenido de las granadillas, las ciruelas pasas (sin semillas), el agua del remojo de las ciruelas y un poco más de agua para que se faciliten el procesamiento.
3. Licúe a baja velocidad, por unos cuantos segundos, para que no se rompan demasiado las semillas; por último cuele el jugo y sirva.

## MUCHINES DE YUCA

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 75 gr

### Aporte Nutricional por porción

<b>Calorías:</b>	93.3 kcal	<b>Proteína:</b>	13.8 gr
<b>Grasa:</b>	1.8 gr	<b>Carbohidratos:</b>	17.1 gr

### Ingredientes:

- 500 gr de yuca
- 200 gr de carne magra de res molida
- 1 yemas de huevo
- 1 huevos cocidos
- 1 cebolla paiteña picada en cuadritos
- 1 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadas de cilantro picado
- Aceite para freír
- Comino en polvo, sal

### Preparación:

1. Ralle la yuca y déjela escurrir, no la exprima
2. Cuando esté lista agréguele sal, las dos yemas de huevo y un poco de achiote para que le un color crema pálido.
3. A parte haga un refrito con la cebolla, el perejil y el cilantro, aliñelo con sal y comino.
4. Agregue la carne y refría. Añada un poquito de agua y deje cocinar bien.
5. Cuando la carne esté cocida y el jugo se haya evaporado, ponga dos cucharadas de aceite y refría de nuevo.
6. Pique los huevos cocidos e incorpore a la carne.
7. Con la mano tome pequeñas porciones de masa, haga un hoyo y rellénelas.
8. Deles una forma ovalada y ponga a freír en abundante aceite caliente
9. Colóquelos sobre un pedazo de papel absorbente ara retirar el exceso de aceite y sívalos.

## BATIDO DE GUAYABA

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 gramos

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 230.7 kcal **Proteína:** 6.3 gr  
**Grasa:** 0.11 gr **Carbohidratos:** 41.8 gr

### Ingredientes:

- ½ taza de jalea de guayaba
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 taza de yogur
- Hielo
- Frutas en trozos

### Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue.
2. Procese hasta lograr una consistencia de granizado
3. Añada la fruta de su elección y sirva.

## EMPANADAS DE VERDE Y POLLO

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 80 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 202 kcal **Proteína:** 13.6 gr  
**Grasa:** 3.8 gr **Carbohidratos:** 32.65 gr

### Ingredientes:

- 200gr de filete de muslo de pollo
- 2 dientes de ajo
- 3 cebollas blancas
- 2 cucharadas de achiote en aceite
- 4 plátanos verdes
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de perejil picado
- 3 tomates riñón

- Sal pimienta y comino al gusto

### **Preparación:**

1. Cocine el pollo y píquelo.
2. Haga un refrito con el achiote, tomate, la cebolla picada en cuadritos y el ajo.
3. Agregue el pollo y una taza del caldo en el cual se cocinó el perejil y el culantro.
4. Cocine por 25 minutos hasta que espese y rectifique el sabor.
5. Pele los plátanos, pártalos en cuatro y cocínelos con sal al gusto.
6. Cuando estén suaves escurra el agua y aplástelos.
7. Amase el plátano y forme pequeñas bolitas, estire cada porción hasta que se forme un círculo.
8. Coloque el relleno y forme las empanadas.
9. Ponga el aceite a calentar a fuego lento y cuando esté bien caliente fría las empanadas.

### **NECTAR CON MIEL**

**Porciones:** 1 porción      **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	37.8 kcal	<b>Proteína:</b>	0.43 gr
<b>Grasa:</b>	0.03 gr	<b>Carbohidratos:</b>	10.5 gr

#### **Ingredientes:**

- ½ limón
- 15 cucharadas (8 onzas) de agua
- ½ cucharadita de miel

#### **Preparación:**

1. En un recipiente mezcle los ingredientes muy bien.
2. Recuerde emplear limón recién cortado y agua de buena calidad.
3. Sirva en un vaso o copa.

### **COCTEL DE GUAYABA**

**Porciones:** 4 porciones      **Cantidad por porción:** 200 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	152.4 kcal	<b>Proteína:</b>	1.88 gr
<b>Grasa:</b>	0.81 gr	<b>Carbohidratos:</b>	37.7 gr

### **Ingredientes:**

- 3 guayabas maduras
- 1 taza de zanahoria rallada
- Miel de abejas o azúcar al gusto
- 3 tazas de agua
- 12 cubos de hielo

### **Preparación:**

1. Lave las guayabas y retire los puntos negros o las magulladuras.
2. Parta cada una a la mitad y lleve al vaso de la licuadora junto con el agua. Procese y cuele.
3. Ralle la zanahoria utilizando la parte del rallador que tenga los agujeros más grandes.
4. Añada la guayaba y licue a alta velocidad entre 3 y 5 minutos.
5. Agregue el azúcar o la miel y los cubos de hielo, vuelva a procesar por 5 minutos más.
6. Sirva inmediatamente.

### **SÁNDUCHE DE PAVO A LA PARMESANA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	263.9 kcal	<b>Proteína:</b>	18.5 gr
<b>Grasa:</b>	14.9 gr	<b>Carbohidratos:</b>	15.17 gr

### **Ingredientes:**

- 300 gramos de pechugas de pavo
- 8 cucharadas de salsa de spaghetti
- 8 rebanadas de jamón
- 8 rebanadas de queso mozzarella
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 panes baguette
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Corte la pechuga para 8 filetes pequeños
2. Ponga sal y pimienta al gusto, dórelos en una sartén.
3. Cuando estén listos coloque encima queso mozzarella, jamón, salsa spaghetti, albahaca y el parmesano
4. Corte los panes en 8 porciones iguales y coloque la preparación anterior sobre la base del pan.
5. Hornee hasta que el queso se derrita
6. Tape y corte en la cantidad necesaria.

**DELICIA DE KIWI**

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 ml

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	172.8 kcal	<b>Proteína:</b>	2.56 gr
<b>Grasa:</b>	1.25 gr	<b>Carbohidratos:</b>	41.57 gr

**Ingredientes:**

- 3 kiwis
- 1 racimo de uvas pequeño
- 1 manzana
- 1 banano

**Preparación:**

1. Pele los kiwis y el banano, lave las uvas y la manzana
2. Licue el banano con ayuda de un poco de agua
3. Agregue las uvas, la manzana sin cáscara ni corazón y los kiwis. Procese.
4. Si lo considera necesario añada más agua.
5. Beba inmediatamente

**CREPES DE POLLO Y NUEZ**

**Porciones:** 12 pociones **Cantidad por porción:** 75 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	186.2 kcal	<b>Proteína:</b>	13.5 gr
<b>Grasa:</b>	10.05 gr	<b>Carbohidratos:</b>	10.26 gr

**Ingredientes:**

- 3 filetes de pechuga de pollo cortados en cuadritos
- 3 huevos
- 1 rama de apio picado finamente
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de nueces picada finamente
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso crema
- 1 cucharada de perejil liso fresco y picado
- ½ taza de jugo de naranja
- Sal, pimienta y curry al gusto

**Preparación:**

1. Para la preparación de la masa de crepes, en un tazón mezcle con el batidor harina, sal, huevos, leche y poco a poco la mantequilla.
2. Fríalos en pequeñas porciones en una sartén plana de lado y lado.
3. Cuando los crepes estén listos, reserve.
4. Para el relleno, salpimiente las pechugas e incorpore jugo de naranja y curry
5. Mezcle bien y deje reposar por 30 minutos.
6. Dore las pechugas en mantequilla derretida. Reserve caliente
7. En un recipiente mezcle queso crema y perejil.
8. Coloque en una manga pastelera
9. Para servir, coloque en un plato un crepe, incorpore la mezcla del queso, cubitos de pollo, apio y doble.
10. Decore con nueces picadas y sirva

**BEBIDA ESPUMOSA DE AGUACATE Y NARANJA**

**Porciones:** 1 porción      **Cantidad por porción:** 250 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 171.68 kcal      **Proteína:** 2.09 gr

**Grasa:** 46.6 gr      **Carbohidratos:** 22.6 gr

**Ingredientes:**

- 1 aguacate
- 2 naranjas
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de yogur



- Hielo picado

### **Preparación:**

1. Corte la pulpa del aguacate (sin cáscara) en cubos, exprima las naranjas y cuele el jugo.
2. Licue todos los ingredientes hasta obtener una pasta suave
3. Reparta el jugo en dos vasos, añada el hielo y adorne con las rodajas de la naranja.

## **RECETAS MEDIA MAÑANA**

### **PASTEL DE AVENA Y COCO**

**Porciones:** 16 porciones **Cantidad por porción:** 120 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 410.15 kcal **Proteína:** 4.5 gr

**Grasa:** 12.1 gr **Carbohidratos:** 68.9 gr

#### **Ingredientes:**

- 5 tazas de avena
- ½ taza de aceite
- 2 ½ taza de azúcar morena o raspadura de panela
- 2 huevos
- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 2 ½ tazas de coco rallado
- Ralladura de limón
- Una pizca de sal

#### **Preparación:**

1. Junte todos los ingredientes y mézclelos muy bien hasta formar una masa.
2. Unte moldes de empanadas con aceite y llénelos hasta la mitad con la masa.
3. Póngalos al horno hasta que se doren.
4. Retírelos del horno, deje enfriar un poco y sirva.

### **SORBETE DE TOMATE DE ÁRBOL**

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 200 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 247.9 kcal **Proteína:** 0.84 gr

**Grasa:** 19.6 gr **Carbohidratos:** 18.1 gr

**Ingredientes:**

- 9 tomates de árbol maduros
- 6 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- Hielo picado

**Preparación:**

1. Pele los tomates y póngalos a cocinar en agua hirviendo que los cubra durante 5 minutos.
2. Conserve una taza del agua de la cocción y licue la fruta con esta.
3. Agregue la leche, el azúcar y el hielo; y licúe nuevamente.
4. Sirva inmediatamente.

**TORTA DE MANZANA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 421.03 kcal **Proteína:** 28.18 gr

**Grasa:** 3.28 gr **Carbohidratos:** 62.23 gr

**Ingredientes:**

- Manzanas peladas y picadas, conservar la cáscara de la manzana
- 4 huevos
- 2 ½ tazas de azúcar para la masa
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 3 cucharadas de manteca
- 3 cucharadas de canela en polvo
- 6 cucharadas de azúcar para cubrir la masa

### **Preparación:**

1. Las manzanas picadas espolvorearlas con canela y azúcar
2. Batir en la licuadora los huevos, el azúcar, el aceite de oliva y las cáscaras de la manzana.
3. En un recipiente colocar harina de trigo, y la levadura en polvo; y añadir la mezcla de la licuadora, mezclando la masa hasta que se encuentre homogénea.
4. Añadir la manzana picada y colocar en un molde untado y enharinado
5. A parte derretir la manteca, la canela en polvo y el azúcar; y colocarlo caliente sobre la torta.

### **BATIDO PODEROSO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 117.05 kcal **Proteína:** 5.33 gr

**Grasa:** 2.33 gr **Carbohidratos:** 19.67 gr

#### **Ingredientes:**

- 3 tazas de leche de soya
- 1 papaya
- 1 banano maduro
- 1 remolacha pequeña precocida
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- Hielo (opcional)

#### **Preparación:**

1. Vierta la leche en el vaso de la licuadora
2. Corte la papaya en trozos pequeños. Haga lo mismo con el banano y la remolacha.
3. Vierta estos ingredientes en la leche.
4. Añada la miel de abeja, el chocolate en polvo, la vainilla y la sal.

5. Licúe a alta velocidad hasta que los ingredientes hayan formado una mezcla espesa.
6. Si se desea sirva con hielo picado

## **TORTA DE CIRUELAS**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 150 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 481.8 kcal **Proteína:** 34.06 gr

**Grasa:** 10.44 gr **Carbohidratos:** 77.63 gr

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de ciruelas pasas cocidas
- ½ taza de pasas de uva sin semilla
- ½ taza de azúcar morena o panela molida
- ½ taza de nueces
- 1 cucharada de maicena
- ¼ de taza del caldo de las ciruelas
- 2 tazas de harina
- 4cdas de aceite
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 huevo

### **Preparación:**

1. En un recipiente mezcle la harina, la miel de abeja, el huevo, el aceite y forme una masa que se colocará en el fondo de un recipiente previamente untado.
2. Agregue el resto de ingredientes a la masa.
3. Cubra con la masa restante y llévela al horno hasta que la corteza se ase.
4. Retírela del horno, deje enfriar un poco y sirva.

## **DELICIA LÁCTEA**

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 200 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 196.3 kcal **Proteína:** 8.62 gr

**Grasa:** 0.72 gr      **Carbohidratos:** 38.82 gr

**Ingredientes:**

- 2 vasos de yogur natural
- 250 gr de fresas
- ½ taza de azúcar
- 1 limón y su ralladura

**Preparación:**

1. Lave bien las frutillas, retire sus hojas y licúe ligeramente la fruta para que quede en trozos.
2. En un sartén derrita el azúcar y añada las fresas troceadas y el jugo de limón al gusto.
3. Revuelva hasta mezclar bien los ingredientes y obtener una consistencia de salsa espesa. Retirar del fuego.
4. En una copa alta sirva una franja de la preparación de fresas y encima una de yogur.
5. Repita el procedimiento hasta llenar la copa.
6. Decore por encima con ralladura de limón.

**COMBINADO DE PAPAYA Y ARROZ**

**Porciones:** 6 porciones      **Cantidad por porción:** 220 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 207.18 kcal      **Proteína:** 1.99 gr

**Grasa:** 0.13 gr      **Carbohidratos:** 51.13 gr

**Ingredientes:**

- ½ taza de arroz blanco, lavado
- 5 tazas de agua
- ½ taza de jugo de papaya
- 1 limón
- Azúcar morena
- Pizca de sal (opcional)

**Preparación:**

1. Hierva el arroz en agua, hasta que los granos prácticamente desaparezcan y se forme una mezcla algo espesa. Déjela enfriar y cuélela.
2. Mezcle con el jugo de papaya.
3. Ralle la cáscara de limón y resérvela.
4. Exprima el jugo del limón y agregue el jugo de papaya, el azúcar y la sal (si lo desea).
5. Mezcle todo muy bien, y sirva en un vaso grande coronado con la cáscara de limón.

### **BATIDO DE CACAO**

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 225 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 348.2 kcal **Proteína:** 41.55 gr

**Grasa:** 9.14 gr **Carbohidratos:** 18.8 gr

#### **Ingredientes:**

- 250 gramos de pulpa de cacao, o se puede suplir por cacao en polvo
- 2 ½ tazas de yogurt natural sin dulce
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de leche condensada

#### **Preparación:**

1. Licue todo y sirva con hielo picado
2. Decore con hojas de hierba buena.

### **PASTEL DE MOTE CON POLLO**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 320.7 kcal **Proteína:** 19.85 gr

**Grasa:** 18.5 gr **Carbohidratos:** 23.4 gr

#### **Ingredientes:**

- 500 gramos de filetes de muslos de pollo desmenuzados

- 4 huevos medianos
- 4 tazas de mote cocido
- ½ cucharadita de comino
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cebolla larga finamente picada
- ½ taza de cebolla perla picada fino
- ¼ taza de aceitunas picadas
- 3 cucharadas de pasas
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

**PREPARACIÓN:**

1. Muela el mote, agregue los huevos, la cebolla y el orégano
2. Sazone con sal, pimienta, comino y amase hasta obtener una masa tersa.
3. Tape con un limpión y deje reposar en un lugar abrigado.

**RELLENO:**

1. Caliente una sartén con la mantequilla, dore la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
2. Incorpore el pollo, el queso, las aceitunas, las pasas, salpimiente y deje cocer por 5 minutos.
3. Forme bolitas con masas de mote, haga un pequeño orificio, coloque una cucharada de relleno y forme los pasteles.
4. Áselos en una plancha y sívalos calientes

**COCTEL DE FRESA**

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	344.8 kcal	<b>Proteína:</b>	11.6 gr
<b>Grasa:</b>	15.03 gr	<b>Carbohidratos:</b>	28.78 gr

**Ingredientes:**

- 2 tazas de fresas frescas y maduras
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ taza de crema de leche baja en calorías

- 1 cucharada de vainilla
- hielo

**Preparación:**

1. Limpie la fruta, retire el cáliz y córtela por la mitad
2. Ponga en la licuadora todos los ingredientes y agregue hielo al gusto.
3. Mezcle hasta que el hielo haga un granizado y tenga una consistencia uniforme.
4. Sirva decorad con una ramita de menta o hierba buena.

**EMPANADA DE PAVO CON ESPECIAS**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 85 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 486.6 kcal **Proteína:** 42.5 gr

**Grasa:** 34.08 gr **Carbohidratos:** 22.9 gr

**Ingredientes:**

- 600 gramos de pechuga de pavo picada
- ½ taza de aceite
- 2 huevos ligeramente batidos
- ½ taza de arveja cocida
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 taza de cebolla perla picada finamente
- 300 gramos de pasta de hojaldre
- 1 cucharada de culantro
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Precaliente el horno 180°C. Forre una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Sofría la cebolla con el ajo a fuego medio durante 2 minutos.
3. Añada todas las especias, agregue el pavo y deje cocer por 10 minutos hasta que se consuma todo el líquido.
4. Incorpore las arvejas, el culantro y la sal. Reserve y deje enfriar.
5. Corte el hojaldre en rectángulos de aproximadamente 10 centímetros.
6. Ponga en el centro de la mezcla, moje y doble los bordes
7. Ubique las empanadas en la bandeja y píntelas con el huevo batido.
8. Hornéelas por 15 minutos o hasta que estén doradas.



## COCTEL ESPECIAL

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 220 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 323.3 kcal **Proteína:** 11.9 gr

**Grasa:** 1.56 gr **Carbohidratos:** 75.9 gr

### Ingredientes:

- 2 kiwis
- 1 taza de fresas maduras
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 taza de cubos de hielo
- Azúcar al gusto

### Preparación:

1. Aliste la fruta; en el caso del kiwi hay que retirar la cáscara y en el de las fresas limpiarlas adecuadamente.
2. Lleve la fruta y el jugo de naranja a la licuadora, y procese.
3. Consuma inmediatamente para aprovechar la Vitamina C que es sensible al oxígeno del aire.

## CREMA DE ZANAHORIA CON POLLO

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 150 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 271.6 kcal **Proteína:** 19.6 gr

**Grasa:** 10.38 gr **Carbohidratos:** 18.8 gr

### Ingredientes:

- 2 filetes de pechugas de pollo
- 1 cucharada de aceite
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 5 papas
- 1 cucharadita de orégano
- 1 pimiento verde
- 4 zanahorias amarillas

- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Cocine las papas, la zanahoria y la pechuga de pollo con un poco de sal y reserve el caldo.
2. Retire el pollo precocido, córtelo en cuadritos y refría en aceite con la cebolla, el ajo, el pimienta y el apio.
3. Retire el pollo del refrito.
4. Licue el refrito con el caldo anterior y lleve al fuego
5. Deje hervir todo por 5 minutos más.
6. Sirva con los dados de pollo y el orégano

**PASTEL DE POLLO CON FIDEOS**

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	295.6 kcal	<b>Proteína:</b>	21.9 gr
<b>Grasa:</b>	11.8 gr	<b>Carbohidratos:</b>	23.6 gr

**Ingredientes:**

- 800 gramos de muslos de pollo
- 5 huevos
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 2 tazas de pasta corta cocinados
- 1 pimienta rojo picado finamente
- 1 cucharada de culantro picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Diluya los cubos de caldo en 4 tazas de agua y cocine el pollo.
2. Desmenúcelo y guarde el caldo.
3. En un tazón bata los huevos con sal y pimienta.
4. Añada el pimienta rojo, el pollo, el culantro y el fideo.
5. En una sartén con aceite a fuego lento, cocine la tortilla de lado y lado hasta que el centro esté listo.

**RECETAS ALMUERZOS**

## **TOMATES RELLENOS DE POLLO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 150 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 189.3 kcal **Proteína:** 14.9 gr

**Grasa:** 8.13 gr **Carbohidratos:** 13.46 gr

### **Ingredientes:**

- 300 gr de pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- 1 rama de apio finamente picada
- 1 cucharada de culantro picado para la decoración
- 1 taza de yogur natural
- 1 cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)
- 1 pizca de pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 pimiento rojo asado y picado
- 4 tomates grandes
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Coloque la carne de pollo en un tazón y mézclela con las verduras.
2. Combine el yogur, con el limón y los condimentos.
3. Agregue a la mezcla del pollo.
4. Corte la tapa de los tomates y con una cuchara saque la pulpa
5. Para servir rellene los tomates con la ensalada y espolvoree culantro picado
6. Puede reemplazar el yogur por media taza de salsa golf.

## **PAPAS AL HORNO CON RICOTA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 80 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 128.3 kcal **Proteína:** 6.15 gr

**Grasa:** 5.32 gr **Carbohidratos:** 14.53 gr

### **Ingredientes:**

- 500 gr de papas

- Perejil o cebollín al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 2 cebolla pequeñas
- ½ taza de aceitunas verdes picadas
- ¼ de taza de aceitunas negras picadas
- 200 gr de ricota
- 1 huevo
- Sal al gusto

**Preparación:**

1. Lave bien las papas y cocínelas con cáscara (solo hasta que se ablanden).
2. Pélelas y córtelas en rodajas
3. Añada los demás ingredientes excepto los huevos y revuelva suavemente.
4. Póngalas en un molde untado con un poco de aceite. Por encima desparrame el huevo batido.
5. Llévelas al horno hasta que se doren.

**DELICIA DE PIÑA Y MANADARINA**

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	69.2 kcal	<b>Proteína:</b>	0.3 gr
<b>Grasa:</b>	0.7 gr	<b>Carbohidratos:</b>	18.63 gr

**Ingredientes:**

- 3 tajadas de pina dulce
- 2 tazas de agua
- El jugo de 2 mandarinas grandes
- Azúcar morena al gusto

**Preparación:**

1. Licúe la piña con el agua y cuele.
2. Agregue el jugo de mandarina y sirva inmediatamente con bastante hielo.

**SANCOCHO COSTEÑO**

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 200 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 157.7 kcal    **Proteína:** 22.18 gr  
**Grasa:** 2.08 gr    **Carbohidratos:** 11.86 gr

**Ingredientes:**

- 500 gr de hueso carnudo
- 2 litros de agua
- ½ rama de cebolla blanca picada
- 1 rama de perejil
- ½ tomate maduro
- 2 choclos tiernos cortados en rodajas
- ½ plátano verde pelado, cortado en rodajas y lavado con limón.
- 1 pedazo de yuca fresca
- ½ cucharada de orégano

**Preparación:**

1. Ponga en una olla el huso con el agua
2. Agregue sal, tape y deje hasta que esté a punto de hervir
3. Retire la espuma que se forma en la superficie
4. Añada la rama de cebolla picada, el perejil y el tomate sin semillas y rallado.
5. Cuando hierva, agregue los choclos y deje cocinar.
6. Después ponga el plátano verde, rociado previamente con limón.
7. Cuando el choclo esté casi cocido agregue la yuca partida y continúe con la cocción hasta que esté blanda.
8. Para finalizar rectifique la sazón y agregue el orégano.
9. Puede servir acompañado con un picadillo de cebolla y culantro.

**REFRESCO DE AVENA**

**Porciones:** 12 porciones    **Cantidad por porción:** 250 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 293.15 kcal    **Proteína:** 1.4 gr  
**Grasa:** 27.6 gr    **Carbohidratos:** 29.8 gr

**Ingredientes:**

- 10 tazas de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 astilla de canela
- 12 cucharadas de harina de avena

### **Preparación:**

1. Ponga a hervir 7 tazas de leche, el azúcar, la pizca de sal y la canela.
2. Cuando la mezcla hierva, añádale la avena disuelta en 1 ½ tazas de leche fría y permita que hierva, hasta que espese levemente.
3. Deje enfriar la mezcla de avena, retire la astilla de canela, añada 1 ½ tazas de leche y bata todo en la licuadora.
4. Sirva helada, coronada con canela en polvo.

### **ENSALADA FRESCA DE POLLO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 120 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	155 kcal	<b>Proteína:</b>	9.7 gr
<b>Grasa:</b>	10.6 gr	<b>Carbohidratos:</b>	3.8 gr

#### **Ingredientes:**

- 1 pechuga de pollo cortada en cubos y salteada con sal y pimienta
- ½ taza de apio picado en cubos
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 8 hojas de lechuga crespa troceadas a mano
- ¼ de taza de mayonesa
- ½ taza de cebolla paiteña picada en cubos
- 2 cucharadas de perejil liso picado
- Sal y pimienta al gusto

#### **Preparación:**

1. Mezcle la mayonesa con el jugo y la ralladura de limón. Rectifique la sal y pimienta
2. Mezcle el apio, la cebolla, el perejil y la zanahoria.
3. Agregue el pollo picado en cubos. Rectifique la sal y pimienta.
4. Mezcle con el aderezo de mayonesa y sirva sobre la lechuga.

### **PAPA BERNI**

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 60 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 152.8 kcal    **Proteína:** 10.8 gr

**Grasa:** 6.91 gr    **Carbohidratos:** 11.7 gr

**Ingredientes:**

- 4 Papas
- 1 Huevo
- 100 gr de apanadura
- 100 gr de queso rallado

**Preparación:**

1. Lave, pele las papas y cocínelas hasta que estén suaves.
2. Aplaste la papa hasta que se encuentre en forma de masa.
3. Agregar el huevo y el queso para formar una masa compacta.
4. Coger pequeñas porciones de la masa y darles una forma ovalada.
5. Pasar por apanadura hasta que esté totalmente cubiertas.
6. Freír en abundante aceite caliente hasta que se doren.

**AGUACATE RELLENO**

**Porciones:** 4 porciones    **Cantidad por porción:** 180 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 196.2 kcal    **Proteína:** 20.7 gr

**Grasa:** 23.9 gr    **Carbohidratos:** 11.86 gr

**Ingredientes:**

- 2 aguacates grandes
- ½ kilo de camarones pelados y desvenados
- 100 gr de arvejas tiernas cocidas
- 1 cebolla perla pequeña cortada en dados pequeños
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1 ramita de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 tomates medianos picados en daditos sin piel y sin semillas
- 1 huevo duro picado fino
- Hojas de lechuga crespas
- Sal y pimienta

**Preparación:**

1. Ave los aguacates pártalos en la mitad, deseche las semillas y rocíelas con el jugo de limón para evitar que se oxiden.
2. Deles un hervor de tres minutos a los camarones, escurra y reserve.
3. En un recipiente mezcle todos los ingredientes reservando las hojas de lechuga, sazone con sal y pimienta y rellene con esta preparación los aguacates.
4. Disponga la lechuga en cuatro platos y sobre esta coloque los aguacates.

## **ENSALADA DE POLLO AL PESTO**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 120 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 168.3 kcal **Proteína:** 13.5 gr

**Grasa:** 9.3 gr **Carbohidratos:** 10.7 gr

### **Ingredientes:**

- 500 gr de filete de pechuga de pollo cortada en dados.
- ½ taza de aceitunas negras sin hueso
- ½ taza de pimientos amarillos cortados en cubo
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de nueces
- 2 tazas de pasta macarrón cocida y fría
- ½ taza de albahaca fresca
- 8 cucharadas de aceite
- ½ taza de tomate picado en cubos
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. En una licuadora, procese la albahaca junto con las nueces, queso parmesano y aceitunas negras
2. Agregue poco a poco el aceite hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Rectifique sal, pimienta y reserve
4. Salpimiente el pollo y dórelo en una sartén hasta que esté en su punto.
5. Mezcle la pasta con el tomate, los pimientos, el pollo y sirva con la salsa de albahaca.

## **REFRESCO DE GUANÁBANA**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 225 ml



### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	87.5 kcal	<b>Proteína:</b>	2.1 gr
<b>Grasa:</b>	1.7 gr	<b>Carbohidratos:</b>	19.6 gr

### **Ingredientes:**

- ½ libra de guanábana
- 3 tazas de agua o leche
- Azúcar al gusto
- Hielo
- ½ cucharadita de ralladura de limón

### **Preparación:**

1. Pele y quítele las pepas a la guanábana
2. Póngala en la licuadora con el agua o la leche y licue hasta que los ingredientes se mezclen muy bien.
3. Si quiere, sirva con hielo y azúcar, y corone con la ralladura de limón.

### **SOPA DE LENTEJA CON QUESO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 200 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	140.9 kcal	<b>Proteína:</b>	5.09 gr
<b>Grasa:</b>	5.6 gr	<b>Carbohidratos:</b>	23.5 gr

### **Ingredientes:**

- 250 gr de lenteja remojada desde la noche anterior
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de queso fresco rallado
- 4 tazas de agua
- Sal y comino

### **Preparación:**

1. Haga un refrito con el aceite y la cebolla
2. Agréguele las papas y sofría durante 5 minutos.
3. Después, añada las lentejas y cúbralas con agua.

4. Cocine hasta que todo esté suave y espese.
5. Sazone al gusto.
6. Antes de retirar del fuego agregue la leche y el queso.

### **DELICIA TROPICAL**

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 102.6 kcal **Proteína:** 5.13 gr

**Grasa:** 3.4 gr **Carbohidratos:** 18.6 gr

#### **Ingredientes:**

- 1 banano mediano bien maduro
- 2 tazas de guayaba

#### **Preparación:**

1. Elabore con anticipación el jugo de guayaba.
2. Coloque el zumo en la licuadora junto con el banano. Procese hasta obtener una consistencia cremosa
3. Se puede añadir una cucharada de miel a la preparación si se desea.

### **ENSALADA CÉSAR CON TIRAS DE POLLO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 130 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 220.5 kcal **Proteína:** 19.1 gr

**Grasa:** 14.3 gr **Carbohidratos:** 13.35 gr

#### **Ingredientes:**

- 2 pechugas de pollo cortadas en tiritas
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 limón
- 6 rebanadas de pan de agua cortada en cubitos
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de pasta de anchoas (opcional)

- 2 lechugas troceadas
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Dore las pechugas con sal, pimienta y poco de jugo de limón
2. Lave la lechuga y escúrrala bien
3. Bañe los cubitos de pan con mantequilla derretida y déjelos en el horno hasta que están crocantes
4. Mezcle la mayonesa, pasta de anchoas y limón
5. Acomode el pollo y lechuga en un tazón, agregue queso, los trocitos de pan y la salsa.
6. Salpimiente, mezcle bien y sirva.

**CARNE ENROLLADA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	147.8 kcal	<b>Proteína:</b>	24.22 gr
<b>Grasa:</b>	3.84 gr	<b>Carbohidratos:</b>	2.94 gr

**Ingredientes:**

CARNE

- 2 libras de lomo fino de res
- 4 cucharadas de vinagre
- 4 huevos batidos
- 1 pimiento cortado en tiras
- Sal, pimienta y comino

SALSA

- 3 cucharadas de cebolla paiteña picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal, pimienta

**Preparación:**

CARNE

1. Extienda la carne, abriéndola delicadamente
2. Sazone con sal, pimienta, comino y vinagre
3. A parte haga una tortilla con los huevos batidos con un poco de sal y pimienta
4. Coloque la tortilla sobre la carne extendida; ponga también los pimientos en tiritas.
5. Enrolle y ate bien la carne con un hilo de cocina
6. Caliente una plancha o sartén con un chorrito de aceite y dore la carne por todos sus lados, para sella sus jugos.
7. Retire del fuego y deje reposar.
8. Envuelva con papel film y luego con papel aluminio.
9. Póngala a cocinar en agua con los aliños y la cebolla, por 40 minutos.
10. Retire la carne del agua y deje enfriar un poco.
11. Corte en rebanadas y sirva cubierta con la salsa caliente.

#### SALSA

1. Refría todos los ingredientes de la salsa
2. Incorpore ½ taza de agua, tape y cocine por diez minutos.

#### ENSALADA FRESCA DE LECHUGA Y TOMATE

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 80 gr

#### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 23.6 kcal **Proteína:** 1.1 gr

**Grasa:** 0.6 gr **Carbohidratos:** 5.4 gr

#### Ingredientes:

- 1 Lechuga crespita
- 4 tomates pelados
- 1 cucharada de zumo de limón
- Vinagre
- Sal y pimienta

#### Preparación:

1. En un recipiente agregue todos los ingredientes y mézclelos hasta formar su ensalada.
2. Rectifique la sal y pimienta. Sirva

#### PAPÁS GRATINADAS

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 120.3 kcal **Proteína:** 8.92 gr

**Grasa:** 5.47 gr **Carbohidratos:** 10.3 gr

**Ingredientes:**

- 400 gr de Papa
- 200 gr de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta

**Preparación:**

1. Lave bien las papas y pélelas. Una vez peladas cortar en rodajas delgadas
2. Cocer las papas en una olla con agua hasta que este medio cocidas.
3. Retire del fuego y escurra.
4. Coloque las papas en un pírex o recipiente para horno, con sal y pimienta.
5. Cubra las papas con el queso rallado y llévelo al horno precalentado hasta que se gratinen.
6. Retire del horno y deje enfriar un poco

**SORBETE DE TAXO**

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 220 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 235.4 kcal **Proteína:** 6.76 gr

**Grasa:** 1.33 gr **Carbohidratos:** 26.9 gr

**Ingredientes:**

- 12 taxos maduros medianos
- 1 ½ tazas de agua
- ¾ taza de azúcar morena
- 4 tazas de leche
- 2 cucharadas de crema de leche

**Preparación:**

1. Ponga la pulpa del taxo con el azúcar en la licuadora. A velocidad baja y de manera intermitente, basta para que la pulpa se desprenda de las semillas.
2. Gradualmente añada el agua y bata suavemente y bata suavemente

3. Cuele el jugo y devuélvalo a la licuadora.
4. Poco a poco sin dejar de batir adicione la leche. Licúe hasta que el color del sorbete sea uniforme.
5. Sirva de inmediato.

## ENROLLADO DE RICOTA Y ESPINACA

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 370.6 kcal **Proteína:** 35.5 gr

**Grasa:** 6.8 gr **Carbohidratos:** 41.8 gr

### Ingredientes:

#### MASA

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1 cucharada llena de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de aceite común
- ¾ taza de leche de soja

#### RELLENO

- ½ taza de mezcla de perejil, cebollín y albahaca picado
- 2 tazas de espinaca cocidas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados

### Preparación:

#### MASA

1. Pase por un cernidor los cuatro primeros ingredientes de la masa juntos.
2. Añada los aceites, mezclándolos bien.
3. Añada poco a poco la leche sin remover mucho la masa
4. Amase con el rodillo de amasar, dándole un grosor de ½ cm o menos.

#### RELLENO

1. Rehogue los condimentos en un poco de aceite y añada la espinaca cocida y picada.

2. Esparza la mezcla sobre la masa y enróllelos.
3. Envuélvalos en papel aluminio y llévelo al refrigerador por 30 minutos.
4. Córtelos luego en trozo de 1 cm y póngalos en una asadera untada y enharinada.
5. Áselos durante 20 minutos. Sirva

## **ENSALADA DE POLLO PRIMAVERA**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 140 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 157.3 kcal **Proteína:** 10.5 gr

**Grasa:** 9.6 gr **Carbohidratos:** 14.3 gr

### **Ingredientes:**

- 500 gr de muslos de pollo
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- ½ cucharada de salsa china
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ taza de apio cortado en media lunas
- ½ cucharadita de azúcar
- 2 zanahorias cortadas en dados
- ½ cucharadita de anís
- 2 pimientos rojos cortados en tiritas
- 2 pepinos cortados en rodajas y luego en cuartos
- 250 ml de caldo de pollo

### **Preparación:**

1. Cocine los muslos de pollo en el caldo de pollo y el anís estrellado.
2. Desmenuce los muslos.
3. Prepare el aderezo y realice una emulsión con el vinagre, el azúcar, la salsa china y el aceite.
4. Combine los vegetales y el aderezo en una fuente.
5. Incorpore todo y deje en reposo en la refrigeradora por 10 minutos
6. Al final agregue el pollo desmenuzado
7. Sirva enseguida.

## **LULADA**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 225 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	46.3 kcal	<b>Proteína:</b>	0.56 gr
<b>Grasa:</b>	0.07 gr	<b>Carbohidratos:</b>	12.3 gr

### **Ingredientes:**

- 6 naranjillas grandes bien maduras
- 4 tazas de agua
- Azúcar morena al gusto
- hielo

### **Preparación:**

1. Licue 3 naranjillas en el agua con el azúcar que desee. Reserve.
2. Corte el resto de las naranjillas por la mitad y sáqueles cuidadosamente la pulpa, cortándola en trozos de tamaños irregulares.
3. Mézclela con el líquido y sirva en vasos altos con abundante hielo.

## **GUICZA**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	132.7 kcal	<b>Proteína:</b>	18.6 gr
<b>Grasa:</b>	3.79 gr	<b>Carbohidratos:</b>	4.61 gr

### **Ingredientes:**

- ½ kg de punta de cadera de res
- ½ rama de cebolla blanca picada finamente
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite con achiote
- Comino
- sal

### **Preparación:**

1. En una olla coloque la carne junto con la cebolla, el ajo, la sal y el comino.
2. Cubra todo con agua y cocine todo hasta que la carne esté suave.
3. Retire la carne del caldo y deshíláchela.
4. Lleve al fuego una sartén con el aceite con achiote y fría la carne hasta que se dore.
5. Sirva con plátano cocido y arroz.



## JUGO DE GRANADILLA

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 41.89 kcal **Proteína:** 1.34 gr

**Grasa:** 0.16 gr **Carbohidratos:** 9.79 gr

### Ingredientes:

- 8 granadillas
- ¾ taza de agua
- Azúcar morena al gusto

### Preparación:

1. Licúe la granadilla con el agua a alta velocidad solo un momento.
2. Cuele y sirva frío inmediatamente.

## ENSALADA DE COL Y PASAS

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 100 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 27.54 kcal **Proteína:** 2.4 gr

**Grasa:** 1.5 gr **Carbohidratos:** 6.79 gr

### Ingredientes:

- ½ col morada pequeña
- 300 gr de pasas
- 200 gr de cebolla paiteña picada
- Vinagre
- Zumo de limón
- Sal, pimienta

### Preparación:

1. Ralle la col en tiras y cocínela.
2. Pique la cebolla en juliana.
3. Picar las pasas en trozos pequeños.

4. En un recipiente mezclar todos los ingredientes y rectificar su sabor.

### **ARROZ CON POLLO A LA JARDINERA**

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 130 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 366.88 kcal **Proteína:** 19.82 gr

**Grasa:** 14.88 gr **Carbohidratos:** 38.82 gr

#### **Ingredientes:**

- 700 gramos de pollo cocido y desmenuzado
- 1 cucharada de salsa china
- 2 tazas de arroz
- ¼ taza de arveja cocida
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 4 cucharadas de apio finamente picado
- 1 taza de brócoli cocinado
- 1 cebolla perla cortada en juliana
- 1 taza de coliflor cocida
- 2 pimientos, un rojo y un verde cortados en tiritas
- 2 cucharas de albahaca picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de zanahoria cocida y picada en cubos
- Sal y pimienta al gusto

#### **Preparación:**

1. Prepare el arroz en el líquido donde cocinó el pollo, cuando esté listo, reserve
2. Mientras tanto dore en aceite la cebolla, ajo, pimientos, apio, el pollo, salsa china, coliflor, brócoli, zanahoria, arvejas y albahaca.
3. Al final mezclar el arroz con la preparación anterior, salpimiente y sirva caliente.

### **ENSALADA DE FREJOL CON TOMATE Y QUESO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 115 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 35.8 kcal **Proteína:** 5.34 gr

**Grasa:** 2.1 gr      **Carbohidratos:** 7.58 gr

**Ingredientes:**

- 200 gramos de frejol negro cocido
- 100 gramos de tomate riñón picado en cuadritos
- 150 gramos de queso picados en cuadritos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de vinagre

**Preparación:**

1. En un recipiente colocar todos los ingredientes y mezclarlos bien.
2. Colocar el vinagre unos minutos antes de servir.
3. Salpimentar al gusto.

**LENGUA EN SALSA DE MANÍ**

**Porciones:** 10 porciones      **Cantidad por porción:** 160 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 218.6 kcal      **Proteína:** 12.12 gr

**Grasa:** 9.12 gr      **Carbohidratos:** 23.4 gr

**Ingredientes:**

- 1 lengua mediana de res
- 1 kilo de papas
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite de color
- ½ taza de maní tostado
- 1 taza de leche
- Sal, pimienta y comino

**Preparación:**

1. Lave bien la lengua y coloque en una olla, cubra con agua y cocine hasta que esté suave.
2. Si falta agua para la cocción agregue agua fría.
3. Cuando esté cocinada, pélela y córtela en tajadas.
4. A parte pele las papas, y cocine con agua agregando una cucharada de sal.
5. Cuando estén suaves, escurra y mantenga calientes.
6. Haga un refrito con el cilantro, la cebolla y el aceite de color.

7. Sazone todo con sal, pimienta y comino.
8. Licue maní tostado con leche y agregue al refrito.
9. Mezcle y cocine durante dos minutos.
10. Después añada la lengua, las papas, la salsa de maní y hierva a fuego lento durante cinco minutos.
11. Sirva en seguida acompañado de lechuga y tomate.

## **ENSALADA ORIENTAL CON PAVO**

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 80 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 237.11kcal **Proteína:** 19.4 gr

**Grasa:** 13.5 gr **Carbohidratos:** 17.52 gr

### **Ingredientes:**

- 700 gramos de muslos de pavo
- 2 cucharadas de salsa teriyaki (opcional)
- 1 cucharada de salsa china
- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 lechuga romana
- 1 pimiento rojo picado en juliana
- 1 zucchini rebanado finamente
- 4 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Marine los muslos durante 1 hora en salsa china y salsa teriyaki.
2. Cuando estén listos hornéelos 30 minutos a 220°C
3. Córtelos en dados grandes y reserve.
4. Mezcle el vinagre de arroz con el aceite de ajonjolí, formando una vinagreta
5. Trocéela lechuga y colóquela en un plato
6. Incorpore los pimientos, el pavo y el zucchini
7. Salpimiente la preparación, agregue la vinagreta y espolvoree ajonjolí.
8. Sirva en seguida.

## **BATIDO DE MARACUYÁ**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 225 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	57.89 kcal	<b>Proteína:</b>	1.35 gr
<b>Grasa:</b>	0.45 gr	<b>Carbohidratos:</b>	13.2 gr

### **Ingredientes:**

- 2 maracuyás grandes, maduros
- 4 tazas de agua
- Azúcar al gusto

### **Preparación:**

1. Limpie el maracuyá con un paño húmedo antes de utilizarlo. Parta la fruta a la mitad y extraiga la pulpa.
2. Vierta el agua en la licuadora junto con la fruta y el azúcar. Procese cuidando de no triturar en exceso las semillas.
3. Pase la jugo por un colador y beba lo antes posible

## **PECHUGA DE POLLO CON SALSA CURRY**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	219.2 kcal	<b>Proteína:</b>	19.02 gr
<b>Grasa:</b>	3.36 gr	<b>Carbohidratos:</b>	5.88 gr

### **Ingredientes:**

- 700 gramos de pechuga de pollo cortada en tiras gruesas
- 3 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cuchara de pasta de tomate
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tomates sin piel y semillas
- 2 manzanas peladas y picadas en rodajas
- ½ cucharadita de curry
- 1 pizca de jengibre en polvo
- ½ taza de cerveza (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Sazone el pollo con sal, pimienta, curry y reserve

2. En una sartén con aceite caliente dore el jengibre y ajo con cuidado de no quemar.
3. Agregue el pollo y dórelo por 4 minutos.
4. Añada la cerveza, el tomate picado en cubitos, la pasta de tomates y manzanas.
5. Cocine por 15 minutos a fuego lento y rectifique el sabor al final.
6. Sirva caliente, acompañado de vegetales a su elección, cocidos al vapor.

## **ENSALADA DE MELLOCO CON CEBOLLA**

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	23.79 kcal	<b>Proteína:</b>	1.6 gr
<b>Grasa:</b>	0.78 gr	<b>Carbohidratos:</b>	5.39 gr

### **Ingredientes:**

- 200 gramos de melloco cocido y picado
- 2 cebollas perla peladas y picadas en juliana
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Sal al gusto

### **Preparación:**

1. En un recipiente agregue todo los ingredientes y mezcle.
2. Añadir el zumo de limón unos minutos antes de servir

## **BATIDO DE TOMATE Y AVENA**

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 ml

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	247.85 kcal	<b>Proteína:</b>	0.84 gr
<b>Grasa:</b>	19.63 gr	<b>Carbohidratos:</b>	18.3 gr

### **Ingredientes:**

- 2 tomates de árbol maduros
- 2 cucharadas de avena
- ½ litro de leche

- Azúcar al gusto

**Preparación:**

1. Cocer los tomates durante 10 minutos y pelarlos
2. En una licuadora colocar el tomate, la avena, la leche y el azúcar; y procesar.
3. Servir en seguida.

**SOPA DE CHOCLO CON POLLO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 200 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 337.33 kcal **Proteína:** 18.67 gr

**Grasa:** 21.92 gr **Carbohidratos:** 16.11 gr

**Ingredientes:**

- 500 gramos de muslos de pollo
- 1 cucharada de aceite
- ½ ají cortado en rodajas
- ½ diente de ajo
- ½ cebolla perla mediana
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- ½ taza de crema de leche
- 250 gramos de choclo tierno
- ½ cucharadita de culantro
- 1 cubo de caldo de pollo disuelto en 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Corte el pollo en tiras finas y dórelo en aceite a fuego medio durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas, el ajo y el ají, y déjelos cocer durante 2 minutos. Retírelos de la cacerola.
3. Licúe el choclo con la mitad de la leche y la crema de leche.
4. Vierta el caldo de pollo y la leche restante en la misma cacerola.
5. Deje hervir a fuego medio durante 5 minutos.
6. Incorpore el choclo licuado, deje hervir a fuego lento removiendo constantemente, agregue el pollo y la crema de leche restante, salpimiente y añada culantro.

## ENSALADA DE PAVO Y PASTAS

**Porciones:** 7 porciones **Cantidad por porción:** 85 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 296.87 kcal **Proteína:** 24.89 gr

**Grasa:** 12.56 gr **Carbohidratos:** 27.45 gr

### Ingredientes:

- 500 gramos de muslo de pavo
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ frasco de palmito
- ½ pimienta verde picado en tiritas
- 2 tomates cortados en gajos y sin semillas
- 2 tazas de fideos macarrón cocidos
- 1 taza de miel de abeja líquida
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ pimienta verde
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Corte el filete en pedazos pequeños. Salpimiente, agregue el orégano y fríalos.
2. En un recipiente mezcle vinagre, miel de abeja y aceite.
3. En un tazón coloque los palmitos, pimientos, el tomate fideos y trocitos de pavo frito.
4. Antes de servir bañe con la salsa.
5. Puede servir frío.

## BRAZO GITANO CON ESPINACA

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 140 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 168.93 kcal **Proteína:** 28.23 gr

**Grasa:** 9.45 gr **Carbohidratos:** 7.49 gr

### Ingredientes:



- 500 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharada de aceite
- 5 huevos separados las claras y yemas
- ½ cebolla perla picada en cubos pequeños
- 1 taza de champiñones naturales cortados en láminas
- 1 ½ tazas de bechamel
- 8 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de espinaca cocida y picada
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Bata las claras a punto de nieve y reserve.
2. Bata las yemas, salpimiente
3. Con una espátula junte las yemas, harina, claras y espinaca alternando una a una.
4. Coloque la lata mezcla en una lata engrasada y enharinada.
5. Hornee a 180°C por 15 minutos
6. Mientras tanto en una sartén con aceite caliente dore la cebolla, pollo y champiñones.
7. Una vez horneada la masa, ponga una capa de salsa bechamel y el relleno
8. Enrolle y sirva.

**ENSALADA CAMPESINA DE PAVO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 225.3 kcal **Proteína:** 15.8 gr

**Grasa:** 11.2 gr **Carbohidratos:** 13.7 gr

**Ingredientes:**

- 500 gramos de pechuga de pavo
- ¼ taza de vinagre
- ½ cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos duros cortados en cuartos
- 1 pimiento amarillo cortado en tiritas
- 4 panes de centeno
- 4 hojas de lechuga crespa
- 4 hojas de lechuga seda
- 1 pimiento rojo cortado en tiras

- ½ taza de tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. En una sartén saltee con un chorro de aceite los dados de pechuga sazonados con sal y pimienta.
2. Al final de la cocción agregue el vinagre balsámico
3. Retire del fuego y reserve caliente
4. Corte la parte superior del pan, remueva la masa interna para rellenar.
5. Prepare una vinagreta con el aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta
6. En un tazón mezcle el pavo con el resto de ingredientes, aderece con la vinagreta y rellene con esta preparación los panes.
7. Disponga las hojas de lechuga en 8 platos y sobre éstas, los panes.
8. Sirva de inmediato.

**PECHUGAS DE POLLO CON COCO**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 130 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 175.34 kcal **Proteína:** 15.63 gr

**Grasa:** 7.13 gr **Carbohidratos:** 12.46 gr

**Ingredientes:**

- 700 gramos de pechugas de pollo
- ½ taza de leche
- 2 tazas de coco rallado
- ½ taza de miel de abeja
- 2 cucharaditas de curry
- ½ taza de mostaza
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. En un recipiente, mezcle el huevo y la leche
3. En otro mezcle el coco, curry, sal y pimienta. Reserve.
4. Corte las pechugas de pollo en tiras y páselas por la mezcla de huevo y leche, luego cúbralas con coco y curry.
5. Colóquelas en una bandeja engrasada y hornéela por 25 minutos.
6. Finalmente mezcle miel, mostaza y sirva como salsa.

## ENSALADA DE GARBANZO CON TOMATE Y PIMIENTOS

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 115 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 28.59 kcal **Proteína:** 8.23 gr

**Grasa:** 1.35 gr **Carbohidratos:** 9.75 gr

### Ingredientes:

- 200 gramos de garbanzo cocido
- 2 pimientos verdes cortado en tiras
- 3 tomates cortado en cuadritos
- 1 cucharada de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. En un recipiente mezcle los garbanzos con el tomate y los pimientos.
2. Anadir sal y pimienta al gusto
3. Unos minutos antes de servir añadir el vinagre

## BROCHETAS DE POLLO CON MANÍ

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 160 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 328.45 kcal **Proteína:** 17.63 gr

**Grasa:** 20.94 gr **Carbohidratos:** 14.35 gr

### Ingredientes:

- 700 gramos de pechugas de pollo
- 1 cucharadita de ají
- 1 pizca de ajo
- 1 cuchara de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 4 dientes de ajo picado
- 1 cebolla perla finamente picada
- 1 cebolla paiteña cortada en cuadros medianos
- 3 cucharadas de culantro picado

- 4 pimiento, 2 rojo y 2 verdes cortados en cuadros medianos
- 1 cucharita de azúcar
- ½ taza de pasta de maní
- 6 cucharas de leche de coco
- Sal, pimienta y comino la gusto

**Preparación:**

**PREPARACIÓN**

1. Corte las pechugas en dados de 2 cm y forme las brochetas ensartando el pollo, alternando con pimientos, cebolla paiteña y reserve.
2. En un recipiente mezcle vinagre, 3 cucharas de cilantro, 2 dientes de ajo, sal y pimienta.
3. Cubra las brochetas con esta mezcla y deje marinar por 2 horas.

**SALSA**

1. En una cazuela, coloque el aceite y sofría la cebolla perla, comino.
2. Luego incorpore la pasta de maní, ají, leche de coco y azúcar
3. Ase las brochetas a la parrilla o a la plancha hasta que estén bien cocidas.
4. Sirva calientes acompañadas de la salsa de maní.

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA**

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 125 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	23.98 kcal	<b>Proteína:</b>	1.31gr
<b>Grasa:</b>	0.76 gr	<b>Carbohidratos:</b>	5.8 gr

**Ingredientes:**

- 200 gramos de lechuga
- 2 tomates cortados en cuadros
- 2 cebollas paiteña cortadas en juliana
- 1 cucharada de limón
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. En un recipiente coloque la cebolla y el tomate. Mezcle
2. Aparte deshojar la lechuga en otro recipiente.
3. Una vez que se va a servir colocar en el plato la lechuga y la mezcla de cebolla y tomate y dar un baño de limón.

## RECETAS MEDIA TARDE

### CHAMPÚS

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 230 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 219.4 kcal **Proteína:** 4.3 gr

**Grasa:** 2.3 gr **Carbohidratos:** 48.7 gr

#### **Ingredientes:**

- 12 tazas de agua
- 500 gramos de maíz quebrado
- 1 panela en miel
- Pulpa de diez naranjillas
- 1 piña pelada y picada finamente
- 6 clavos de olor
- 5 astillas de canela
- 6 hojas de naranja
- Hielo picado

#### **Preparación:**

1. Cocine el maíz en el agua a fuego medio durante aproximadamente 1 hora.
2. Cuando esté tierno el maíz saque una taza y muélala. Reduzca el fuego al mínimo, vierta esta masa nuevamente en la olla y disuélvala bien.
3. Mezcle las especias y las hojas de naranja con el melado y agregue esta mezcla a la preparación anterior.
4. Machaque la pulpa de las naranjillas con las manos y añádala junto con la piña a la olla.
5. Revuelva bien, deje enfriar la preparación y retire las especias.
6. Agregue hielo picado y sírvalo bien frío.

### TORTA INTEGRAL DE PASAS Y AJONJOLÍ

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 289.62 kcal **Proteína:** 14.73 gr

**Grasa:** 6.26 gr **Carbohidratos:** 45.03 gr

**Ingredientes:**

- 6 rodajas de pan integral
- 2 tazas de leche de soja
- 2 huevos
- ½ taza de miel de abeja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de ricota o queso crema
- 2 cucharadas de harina integral
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 3 cucharadas de ajonjolí

**Preparación:**

1. Moje levemente las rodajas de pan en la leche.
2. En la licuadora bata esas rodajas con los huevos, la miel, el aceite, la vainilla, la ralladura de limón y la sal.
3. Adicione la ricota, la harina integral y las pasas.
4. Coloque esta masa en un molde untado y enharinado.
5. Cúbralo con sésamo y métalo al horno por 30 minutos

**MANÍ DULCE**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 160 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	341.67 kcal	<b>Proteína:</b>	25.75 gr
<b>Grasa:</b>	40.42 gr	<b>Carbohidratos:</b>	63.33 gr

**Ingredientes:**

- 2 tazas de maní pelado
- 1 taza de agua
- 1 ¼ tazas de azúcar morena

**Preparación:**

1. Ponga todos los ingredientes dentro de una olla y llévela a fuego lento mezclando constantemente. Principalmente cuando esté seco
2. Al secar, sáquelo de la olla y póngalos en un pírex o recipiente.
3. Tápelos una vez que se hayan enfriado.

## KUMIS

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 150 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 331.67 kcal **Proteína:** 5.17 gr

**Grasa:** 2.5 gr **Carbohidratos:** 74.16 gr

### Ingredientes:

- 500 ml Leche fresca
- 200 gr Azúcar o miel de panela

### Preparación:

1. Ponga a cuajar la leche en una olla de barro o curada, tapada con un lienzo o paño fino, durante dos o tres días.
2. Revuelve y agregue el azúcar o la miel.
3. Sirva el kumis a temperatura ambiente o fría.

## BATIDO DE PIÑA Y COCO

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 159.3 kcal **Proteína:** 14.67 gr

**Grasa:** 3.41 gr **Carbohidratos:** 35.24 gr

### Ingredientes:

- 300 ml de zumo de piña
- 90 ml de leche de coco
- 150 gr de helado de vainilla
- 140 gr de trozos de piña

### Preparación:

1. Vierta el zumo de piña y la leche de coco en la licuadora. Incorpore el helado y bátalo todo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añadir los trozos de piña y siga batiendo hasta que mezcle bien.
3. Se puede servir en las cáscaras de coco vaciadas, o en vasos alto y espolvorear por encima coco rallado.
4. Sirva enseguida.

## BIZCOCHO DE AVENA Y BANANA

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 170 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 460.93 kcal **Proteína:** 17.12 gr

**Grasa:** 23 gr **Carbohidratos:** 48.82 gr

### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de azúcar
- 2/3 tazas de margarina en polvo
- 2 huevos batidos
- 1 taza de banana aplastada en un recipiente
- 1 ½ tazas de avena cruda
- ½ taza de nueces ralladas

### Preparación:

1. Pase por el cernidor los cinco primeros ingredientes.
2. Añada a la margarina casi derretida los huevos y la mitad de la banana, batiéndola bien.
3. Adicione la banana restante, la avena y las nueces, mezclando bien.
4. Ponga cucharadas de esa masa en un molde untado con aceite o grasa y llévela a horno medio, hasta que se doren.
5. Deje enfriar antes de sacarlos del molde.

## MIX DE FRESA Y PERA

**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 250 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 256.8 kcal **Proteína:** 9.6 gr

**Grasa:** 2.03 gr **Carbohidratos:** 15.3 gr

### Ingredientes:

- 250 gr de fresas
- 1 pera



- ½ taza de agua

**Preparación:**

1. Lave las frutas y elimine las hojas, semillas y el corazón de la pera.
2. Una vez limpia la fruta, píquelas y colóquelas en la licuadora.
3. Agregue el agua y procese hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
4. Servir en vasos grandes.

**CEBICHE DE CHOCHOS**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 180 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	176.6 kcal	<b>Proteína:</b>	10.68 gr
<b>Grasa:</b>	23.43 gr	<b>Carbohidratos:</b>	21.46 gr

**Ingredientes:**

- 2 cebollas paiteña cortadas en rodajas delgadas
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar
- 2 aguacates un poco duros
- 1 taza de chochos pelados
- 1 ½ tazas de jugo de naranja (4-6 naranjas)
- ½ taza de jugo de limón
- ¾ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de azúcar
- Salsa de ají al gusto
- Sal
- Ramas de perejil (para adornar)
- Canguil y tostado (para acompañar)

**Preparación:**

1. Deje reposar por 20 minutos la cebolla con sal.
2. Enjuague con abundante agua fría y escurra.
3. Mezcle la cebolla con el jugo de limón y el azúcar, y deje reposar hasta que estén rosadas.
4. Pele y corte los aguacates en cuadritos.

5. Mézclelos con los chochos, la mitad de la cebolla encurtida con su jugo, los jugos de naranja y limón, la salsa de tomate, el ají, el azúcar, el aceite y la sal.
6. Pruebe y equilibre los sabores entre dulce, salado y picante.
7. Enfríe por algunas horas.
8. Para servir, adorne cada plato con las cebollas encurtidas restantes y el perejil.
9. Sirva con canguil, maíz tostado y pan.

### ZUMO DE GRANADILLA

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 230 ml

#### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 142.4 kcal **Proteína:** 1.68 gr

**Grasa:** 0.61 gr **Carbohidratos:** 27.7 gr

#### Ingredientes:

- 4 granadillas medianas
- 2 tazas de agua
- Azúcar morena al gusto

#### Preparación:

1. Vierta el contenido de las granadillas en la licuadora con un poco de agua.
2. Haga funcionar la licuadora a velocidad baja, por unos cuantos segundos, para que no se trituren en exceso las semillas.
3. Adicione azúcar, revuelva y cuele.

### CAPRICHOS DE POLLO

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 170 gr

#### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 346.58 kcal **Proteína:** 17.72 gr

**Grasa:** 12.58 gr **Carbohidratos:** 35.62 gr

#### Ingredientes:

- 700 gramos de muslos de pollo

- 1 lata de duraznos en almíbar cortados en cubos
- 4 cucharadas de aceite
- 6 lonchas de jamón
- 1 cubito de caldo de pollo disuelto en 2 tazas de agua
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 5 dientes de ajo picado finamente
- 4 camotes hecho puré
- 6 cucharas de margarina
- 4 cucharas de vino blanco
- 4 cucharas de crema de leche
- 3 ramas de perejil liso
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

**PREPARACIÓN:**

1. Prepare un puré de camote, mezcle junto a la margarina y reserve.
2. En una sartén dore los filetes sazonados con sal, ajo y pimienta por 5 minutos.
3. Coloque en un molde con lonchas de jamón y puré de camote.
4. Hornéelo de 5 a 10 minutos.

**SALSA**

1. Haga un caramelo con el almíbar de los duraznos, incorpore vino blanco y cocine hasta reducir a la mitad.
2. Añada los duraznos triturados, el caldo, la crema de leche y cocine por 15 minutos o hasta que esté cremoso.
3. Sirva cada filete con una porción de salsa.

**ENSALADA DE PAVO CON FRUTILLAS**

**Porciones:** 5 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	368.51 kcal	<b>Proteína:</b>	19.61 gr
<b>Grasa:</b>	25.42 gr	<b>Carbohidratos:</b>	14.46 gr

**Ingredientes:**

- 500 gramos de pechuga de pavo
- ½ lechuga
- 1 pimiento amarillo cortado en cuadros

- 3 rábanos
- 9 tomates cherry
- 9 frutillas
- ½ cucharada de mermelada de frutilla
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- ½ lechuga seda
- ½ lechuga crespita
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. En una sartén dore los filetes de pechuga por 30 minutos. Desmenúcelos y salpimiente.
2. Arme una cama de lechuga alternando las hojas de lechuga seda y crespita.
3. Distribuya sobre las lechugas las frutillas, los tomates cherry, el pimiento y los rábanos.
4. Sobre el medio ponga la pechuga de pavo.
5. Prepare la vinagreta de la carne mezclada con el vinagre y el aceite, salpimiente.
6. Vierta la vinagreta sobre la preparación.

**PASTEL DE POLLO Y YUCA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 175 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	422.2 kcal	<b>Proteína:</b>	22.63 gr
<b>Grasa:</b>	22.94 gr	<b>Carbohidratos:</b>	29.97 gr

**Ingredientes:**

- 800 gramos de muslos de pollo
- 3 huevos
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 1 taza de arveja cocida
- ½ kilo de yuca pelada y su corazón
- 1 zanahoria picada en cubos
- 1 cuchara de aceite con achiote
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Precaliente el horno a 180 °C.

2. Aparte, cocine la yuca hasta que esté lo suficientemente blanda para hacer puré.
3. Drene y machaque con un poco de aceite con achiote.
4. Agregue los nuevos, sal y amase.
5. Diluya los cubos de caldo en agua. En este caldo cocine el pollo, desmenuce y refría con ajo, cebolla, zanahoria y arvejas.
6. En un molde engrasado coloque una base de yuca, siga con el pollo y cubra con más yuca.
7. Hornee hasta que la capa de yuca se haga dura, retire del molde y corte.

## **LASAÑA DE POLLO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	389.12 kcal	<b>Proteína:</b>	21.53 gr
<b>Grasa:</b>	20.84 gr	<b>Carbohidratos:</b>	27.37 gr

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de pechuga de pollo cocida.
- ½ caja de pasta precocida de lasaña
- 1 tomate riñón maduro troceado sin piel y sin semillas
- 1 cuchara de pasta de tomate
- 1 cuchara de salsa de tomate
- 1 cucharadita de orégano
- 2 tazas de salsa bechamel
- ½ taza de cebolla perla picada muy fino
- 1 taza de champiñones cortados en tiras
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Lleve una sartén al fuego con el aceite y mantequilla.
2. Rehogue la cebolla hasta que esté transparente.
3. Incorpore el tomate, la pasta de tomate, la salsa de tomate, el orégano, remueva y deje cocer por 10 minutos.
4. En otra sartén saltee los champiñones con un chorrito de aceite por 2 minutos.

5. Añádalos a la preparación anterior junto con el pollo desmenuzado, salpimiento y deje cocer por 5 minutos más.
6. Retire del fuego. Reserve.
7. Engrase un pírex, disponga una capa de fideos, seguido de una capa de preparación del pollo, una de salsa bechamel, seguido de una de queso.
8. Repita la operación una vez más y termine con el queso.
9. Rocíe con orégano y bañe con salsa de tomate. Lleve el molde al horno precalentado a temperatura media (180°C).
10. Deje hornear por 20 minutos o hasta que esté dorado.
11. Sirva muy caliente.

## **SHAWARMA DE PAVO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 200 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	454.4 kcal	<b>Proteína:</b>	32.57 gr
<b>Grasa:</b>	28.51 gr	<b>Carbohidratos:</b>	26.44 gr

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de muslo de pavo cortados en tiras
- 1 cucharada de crema agria
- ½ taza de yogur natural
- 3 hojas de lechuga cortadas a mano
- 1 tomate riñón cortado en cuadritos
- 4 pan pitas
- ½ cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de vinagre
- 2 dientes de ajo licuados con ¼ de taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Unte el pavo con mostaza.
2. Hornee por 40 minutos a 220 °C.
3. Para la salsa, mezcle el vinagre, yogur natural, crema agria, ajo licuado, sal y pimienta hasta obtener una crema uniforme.
4. Para armar su shawarma, caliente el pan pita y luego coloque la lechuga, tomate, sal, pimienta y pavo.
5. Agregue la salsa preparada y sirva.

## **RECETAS MERIENDAS**

### **COLADA DE PIÑA**

**Porciones:** 8 porciones **Cantidad por porción:** 250 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 209.5 kcal **Proteína:** 5.13 gr

**Grasa:** 2.4 gr **Carbohidratos:** 46.7 gr

#### **Ingredientes:**

- 500 gramos de maíz partido
- 6 tazas de agua
- 1 piña (pelada y rallada) con su jugo
- 1 cucharadita de canela y clavo de olor molidos
- 200 gramos de azúcar
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- 1 pizca de sal

#### **Preparación:**

1. Cocine el maíz en al agua durante una hora. Sáquelo, muélalo y cuélelo con el agua de manera que quede bien diluido.
2. Ponga a cocinar la mezcla hasta que empiece a cuajar (durante 15 minutos aproximadamente) y agréguele la canela y los clavos de olor.
3. Luego agregue el azúcar y por último la piña, revolviendo constantemente con una cuchara de palo.
4. Siga revolviendo por 10 minutos más o hasta que la preparación cuaje y agregue la nuez moscada y la sal.
5. Retire del fuego, deje reposar y sirva la colada tibia o fría.

### **SOPA DE AVENA TOSTADA**

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 200 gr

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 92.4 kcal **Proteína:** 2.58 gr

**Grasa:** 1.43 gr **Carbohidratos:** 14.72 gr

#### **Ingredientes:**

- 4 cucharadas de avena
- 3 litros de caldo de carne o de pollo
- 1 cebolla paitaña
- 1 pimienta verde
- 2 ramas de perejil
- 1 diente de ajo
- Sal
- pimienta

**Preparación:**

1. En una olla ponga la avena y tuéstela a fuego lento.
2. Reserve una taza de caldo y agregue el resto del caldo a la avena ya tostada.
3. Licúe la cebolla, el pimienta, el perejil y el ajo junto con la taza de caldo que reservó.
4. Vierta esta preparación en la olla y cocínela durante 20 minutos.
5. Retire del fuego y agregue 3 yemas previamente batidas en media taza de leche.
6. Sirva la sopa caliente, espolvoreada con cilantro finamente picado.
7. Acompáñela con papas fritas o pan tostado. Decore a su gusto.

**BATIDO NOCTURNO**

**Porciones:** 1 porción      **Cantidad por porción:** 220 ml

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	210.2 kcal	<b>Proteína:</b>	3.55 gr
<b>Grasa:</b>	1.16 gr	<b>Carbohidratos:</b>	47.1 gr

**Ingredientes:**

- 1 mango pequeño
- 1 banano pequeño
- 1 vaso de yogur natural

**Preparación:**

1. Lave el mango, retírele la cáscara y córtela en trozos
2. Ponga los tres ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Servir este batido antes de dormir.

**BEBIDA VITAMÍNICA**



**Porciones:** 1 porción **Cantidad por porción:** 230 ml

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 79.1 kcal **Proteína:** 1.11 gr

**Grasa:** 0.49 gr **Carbohidratos:** 20.87 gr

**Ingredientes:**

- ½ papaya
- ½ toronja
- ½ naranja
- ¼ mango
- 1 kiwi

**Preparación:**

1. Las frutas deben estar maduras, empiece por exprimir la naranja y la toronja.
2. Pele y extraiga la carne del mango y de la papaya.
3. Corte la fruta en pedazos grandes y lleve a la licuadora junto con el kiwi (también sin cáscara) y procese.
4. Mezcle con el jugo de los cítricos y sirva la bebida

**EMPANADA DE VERDE Y QUESO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 189.67 kcal **Proteína:** 11.6 gr

**Grasa:** 4.98 gr **Carbohidratos:** 33.45 gr

**Ingredientes:**

MASA

- 4 plátanos verdes
- Manteca
- sal

RELLENO

- 4 ramas de cebolla blanca picada
- 250 gr de queso criollo rallado
- 1 cucharada de manteca

- Sal
- Comino
- pimienta

### **Preparación:**

1. Pele los verdes y trocéelos con las manos
2. Póngalos a cocinar en agua hirviendo hasta que estén suaves.
3. Saque de uno en uno los pedazos y muélalos o aplástelos con un mazo.
4. Después, golpéelos, aplástelos y estírelos con un bolillo como si fuera a extenderlos, hasta que obtenga una masa elástica. Puede ayudarse con un poco del agua en que los cocinó. Cuando la masa en pegue en las manos, colóquese un poco de aceite y continúe estirando y amasando.
5. Cuando la masa esté bien elástica, tápela y déjela en un lugar abrigado.
6. Para armar las empanadas tome una pequeña porción de la masa y colóquela dentro de una funda plástica engrasada.
7. Extiéndala con el bolillo hasta obtener un grosor de tres milímetros. Coloque una cucharada del relleno dentro de la masa y forme la empanada ayudándose con el plástico.
8. Cierre los bordes con un tenedor y fríaslas en abundante aceite caliente hasta que estén ligeramente doradas.
9. Retírelas del aceite en papel absorbente y sirva calientes

### **RELLENO DE QUESO**

1. Refría la cebolla con aceite o manteca de color.
2. Sazone a su gusto con sal, pimienta y comino.
3. Incorpore el queso y refría por cinco minutos removiendo
4. Retire del fuego

### **BATIDO DE CALABAZA**

**Porciones:** 1 porción      **Cantidad por porción:** 260 ml

#### **Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 210.47 kcal      **Proteína:** 4.32 gr

**Grasa:** 0.13 gr      **Carbohidratos:** 29.8 gr

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de calabaza hervida
- 1 taza de leche descremada
- 1 pizca de nuez moscada

**Preparación:**

1. Cocine los trozos de calabaza hasta que esté blanda, deje enfriar.
2. Vierta la leche, la pulpa de verdura y la nuez moscada en la licuadora (en ese orden) y procese.
3. Prepare el batido con la licuadora a máxima velocidad.
4. Sirva de inmediato

**TACOS DE CARNE Y FREJOL**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 175 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 434.05 kcal **Proteína:** 24.31 gr

**Grasa:** 16.06 gr **Carbohidratos:** 49.17 gr

**Ingredientes:**

- 250 gramos de Frejol negro precocido
- 1 Tomate riñón pelado y sin semillas
- 250 gramos de carne molida de res
- ½ cebolla paiteña picada en cuadrillos
- Sal
- Pimienta
- Tortillas de maíz

**Preparación:**

1. En una sartén dore la carne molida con poco aceite.
2. Luego incorpore el tomate riñón picado en cuadrillos, la cebolla y el frejol.
3. Mover con una cuchara de palo hasta que se unan todos los ingredientes y rectificar la sal y pimienta al gusto.
4. Una vez que la mezcla esté listo servir sobre una tortilla de maíz y enrollar la mezcla.

**LONGUITOS DE CHOCLO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 150 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 461.48 kcal **Proteína:** 39.71 gr

**Grasa:** 22.61 gr      **Carbohidratos:** 24.65 gr

**Ingredientes:**

- 2 tazas de choclo maduro desgranado
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharaditas de sal
- 3 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pimiento picado finamente
- 1 ají picado finamente (opcional)
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 taza de queso fresco rallado
- 4 huevos batidos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 10 hojas grandes de col

**Preparación:**

1. Licue el choclo, la leche, la maicena y la sal.
2. Cierna en un colador no muy fino y coloque la preparación en una olla.
3. Prepare un refrito con la mantequilla, la cebolla, el pimiento, el cilantro, el ajo y el ají. Sazone con comino.
4. Deje enfriar un poco y agregue esta preparación al choclo antes de cocinarlo.
5. Cocine a fuego medio, removiendo constantemente hasta que se forme una masa espesa. Retire del fuego y deje enfriar.
6. Agregue el queso y mezcle bien.
7. A parte, bata con los huevos con el polvo de hornear.
8. Agregue a la masa del choclo removiendo constantemente hasta incorporar todo.
9. Lleve una olla con agua a fuego y caliéntela bien.
10. Tome las hojas de col, sumérgala en el agua caliente durante 5 minutos hasta que estén suaves
11. Voltéelas y déjelas otros cinco minutos. Escorra.
12. Saque la vena central de cada hoja
13. Ponga en el centro dos cucharadas de masa y doble, formando un paquete cuadrado.
14. Cocine los longuitos al vapor durante 45 minutos.
15. Sírvalos calientes.

**BUÑUELOS**

**Porciones:** 2 porciones **Cantidad por porción:** 160 gr

**Aporte Nutricional por porción**

**Calorías:** 260.83 kcal **Proteína:** 14.13 gr

**Grasa:** 11.3 gr **Carbohidratos:** 28.42 gr

**Ingredientes:**

**MASA**

- 250 gramos de harina de maíz
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de mantequilla
- 8 huevos

**MIEL**

- 400 gramos de panela en trozos
- ½ taza de agua
- Jugo de 1 naranjilla

**Preparación:**

1. En una olla ponga a hervir la leche con la sal y la mantequilla
2. Cuando hierva agregue la harina previamente cernida.
3. Cocine bien a fuego lento, mezclando bien y aplastando contra el fondo hasta que se forme una cáscara dorada.
4. Retire del fuego, deje enfriar un poco y agregue uno por uno los huevos; bata enérgicamente después de cada adición.
5. Fría la masa por cucharadas en abundante aceite caliente.
6. Cuando empiecen a dorar los buñuelos pínchelos con un palillo para que se cocinen por dentro y déjelos dorar bien.
7. Escurra el aceite y sívalos bañados con miel.

**MIEL**

1. En una olla grande ponga los trozos de panela, el agua y la naranjilla.
2. Cocine a fuego lento hasta que se diluya completamente.
3. Es necesario remover y espumar de vez en cuando.
4. Cierna y sirva caliente.

**MOLDE DE POLLO Y QUESO**

**Porciones:** 10 porciones **Cantidad por porción:** 145 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	368.74kcal	<b>Proteína:</b>	27.66 gr
<b>Grasa:</b>	10.84 gr	<b>Carbohidratos:</b>	40.31 gr

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de pechugas de pollo
- 3 huevos
- caldo de pollo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de salsa de queso
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña picada en dados finos
- 4 cucharadas de pan molido
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

1. Haga un caldo con el agua, la cebolla, el ajo y el concentrado de pollo.
2. Cocine las pechugas.
3. Retírelas del caldo, deje reposar hasta que se enfríen y desmenuce.
4. Licue la crema de leche, huevos, sal y salsa de queso.
5. En moldes individuales coloque el pollo desmenuzado, bañe con la salsa y en la parte superior coloque apanadura y trocitos de mantequilla.
6. Hornee durante 20 minutos a temperatura media (180°C) o hasta que estén dorados.

## **ENROLLADOS DE YUCA CON POLLO**

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 140 gr

### **Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	317.6 kcal	<b>Proteína:</b>	24.93 gr
<b>Grasa:</b>	12.8 gr	<b>Carbohidratos:</b>	27.61 gr

### **Ingredientes:**

- 300 gramos de muslos de pollo cocidos y desmenuzados
- 2 cucharadas de aceitunas rellenas picadas
- 2 cucharadas de aceite

- 2 huevos cocidos
- 2 yucas medianas cortadas en trozos grandes
- 2 cucharas de mantequilla
- ½ taza de cebolla paiteña finamente picada
- 1 cucharadita de perejil liso picado finamente.
- 2 pimientos, un rojo y otro verde, picados en dados verdes
- 200 granos de tocineta ahumada picada en cuadros finos
- 1 huevo duro picado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Cocine la yuca en suficiente agua con sal hasta que esté blanda y escurra.
2. Redúzcala a puré e incorpore los huevos y la mantequilla
3. Forme una masa y reserve.
4. Mientras tanto, prepare el relleno, dorando en una sartén cebolla, pimientos, pollo, tocineta, aceitunas, sal, pimienta, el perejil y el huevo duro picado.
5. Sobre papel encerado o de aluminio, estire la masa de yuca, coloque el relleno y enrolle.
6. Lleve el enrollado al horno y deje hornear por 15 minutos.

**SOPA DE POLLO A LAS HIERBAS**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 180 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	125.05 kcal	<b>Proteína:</b>	12.38 gr
<b>Grasa:</b>	1.76 gr	<b>Carbohidratos:</b>	13.29 gr

**Ingredientes:**

- 500 gramos de piernas de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de ajo picado finamente.
- 400 gramos de cualquier tipo de pasta corta de fideo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de albahaca picada finamente
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 4 tazas de agua
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos
- 2 cucharas de perejil liso picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. En una cacerola dore en aceite y mantequilla el ajo.
2. Agregue el pollo y deje que tome color.
3. Una vez dorados, añada la zanahoria y el agua.
4. Cocine por 30 minutos
5. Agregue la albahaca, el perejil, tomillo, fideos, sazone con sal y pimienta.
6. Cocine por 10 minutos más y sirva.

**SOPA DE QUINUA Y POLLO**

**Porciones:** 6 porciones **Cantidad por porción:** 170 gr

**Aporte Nutricional por porción**

<b>Calorías:</b>	241.76 kcal	<b>Proteína:</b>	15.65 gr
<b>Grasa:</b>	7.35 gr	<b>Carbohidratos:</b>	17.8 gr

**Ingredientes:**

- 800 gramos de muslos de pollo
- 2 dientes de ajo picado finamente
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla perla picada en cuadritos pequeños
- 1 taza de quinua previamente remojada en agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 ½ litros de agua
- 2 zanahorias finamente picadas
- ½ lata de arveja
- 2 tazas de papas picadas en cubos
- 1 rama de culantro picado
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

1. Corte el pollo en pedazos y dórelos en mantequilla por 5 minutos.
2. Agregue el ajo, la zanahoria y la cebolla perla. Cocine por 1 minutos.
3. Añada la quinua, las papas y el agua.
4. Cocine 20 minutos más e incorpore las arvejas y el culantro.
5. Deje cocinar 15 minutos más, añada la cebolla blanca picada y sazone



## MILKSHAKE DE CHOCOLATE

**Porciones:** 3 porciones **Cantidad por porción:** 250 ml

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 431.3 kcal **Proteína:** 5.33 gr

**Grasa:** 29.83 gr **Carbohidratos:** 37.83 gr

### Ingredientes:

- 200 gramos de helado de chocolate
- 1 taza de leche
- Cerezas para decorar

### Preparación:

1. En la licuadora colocar el helado y la leche. Procese
2. Servir en un vaso grande y decorar con cerezas.

## SOPA DE BOLAS DE YUCA

**Porciones:** 4 porciones **Cantidad por porción:** 160 gr

### Aporte Nutricional por porción

**Calorías:** 306.43 kcal **Proteína:** 21.32 gr

**Grasa:** 7.56 gr **Carbohidratos:** 23.91 gr

### Ingredientes:

- 500 gramos de muslos de pollo
- ½ taza de arveja cocinada
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 3 yucas medianas peladas
- ½ taza de zanahoria cocida y picada en cubos
- 1 cucharada de aceite con achiote
- 4 papas peladas
- 6 tazas de agua
- 1 taza de col blanca picada
- Sal, pimienta y comino al gusto.

### Preparación:

1. Haga un refrito con el aceite de achiote, la cebolla blanca y trocitos de col.

2. Añada el agua, deje hervir y cocine el pollo en este caldo.
3. Separe el pollo y desmenuce. Agregue las papas y deje cocinar.
4. Aparte, cocine la yuca, haga un puré, forme bolas y rellénelas con el pollo, zanahorias y arvejas.
5. Añada las bolas del caldo, rectifique la sal, pimienta, comino.
6. Deje cocer por 5 minutos más y sirva.