



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

“PROPUESTA DE MENÚS ALIMENTICIOS PARA LOS NIÑOS DE  
LA ESCUELA FISCAL TUNGURAHUA DE LA COMUNIDAD  
NABUZO DEL CANTÓN PENIPE”

**TESIS DE GRADO**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

ANGÉLICA MARÍA CEBALLOS URGILES

RIOBAMBA – ECUADOR

2014

## **CERTIFICADO**

La presentación fue revisada y se autoriza su presentación

\_\_\_\_\_  
N.D María de los Ángeles Rodríguez

**DIRECTOR DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “PROPUESTA DE MENÚS ALIMENTICIOS PARA LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL TUNGURAHUA DE LA COMUNIDAD NABUZO DEL CANTÓN PENIPE” de responsabilidad de la señora Angélica María Ceballos Urgilés, ha sido revisada y autorizada su publicación.

N.D María de los Ángeles Rodríguez

**DIRECTORA DE TESIS**

---

N.D Angélica Solís M

**MIEMBRO DE TESIS**

---

Riobamba, 26 de Febrero del 2014

## **AGRADECIMIENTO**

Mi infinito reconocimiento de gratitud a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía por haberme acogido durante todo este tiempo y así por culminar con mi carrera.

A la N.D. María de los Ángeles Rodríguez Directora de Tesis que con sus enseñanzas me ha guiado, a la N.D. Angélica Solís Miembro de la Tesis, a las autoridades de la Escuela Tungurahua quienes me facilitaron toda la información para el desarrollo de esta investigación y a todas aquellas personas que han colaborado para poder alcanzar esta meta.

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme guiado en cada etapa de mi vida, y permitirme cumplir mis sueños.

A mis padres por ser el apoyo incondicional, que con sus consejos me impulsaron a seguir adelante en mis estudios hasta cumplir con esta meta.

A mi esposo, a mis hijos Karla y Jorge que me dieron fuerza y confianza en todo momento, ellos son parte de la constancia y esfuerzo realizado.

A mis hermanos en quien tuve el apoyo y los consejos que encaminaron a finalizar mi carrera.

## RESUMEN

Se ha diseñado una propuesta de menús alimenticios para los niños de la escuela fiscal Tungurahua de la Comunidad de Nabuzo del cantón Penipe, con la finalidad de planificar una alimentación nutritiva.

La metodología utilizada es descriptiva transversal, entrevista a la directora, profesores y alumnos con lo que se identificó el desconocimiento de utilizar los nutrientes necesarios para la elaboración de los almuerzos escolares, ya que no cuentan con un plan de menús diarios.

El plan de menús propuestos para los almuerzos de los niños cuenta con todos los requisitos nutricionales como grasas, proteínas y carbohidratos que deben consumir a diario según la edad escolar, realizando una propuesta ventajosa y de ayuda para la elaboración de estos alimentos, sin perder el valor nutricional con los que deben contar cada una de las preparaciones realizadas para el consumo de los niños.

Los resultados esperados son satisfacción de los alumnos al consumir los alimentos, y el compromiso del personal a elaborarlos con los nutrientes respectivos y las porciones adecuadas para una apropiada alimentación sin perder de vista los nutrientes a consumir.

## **SUMMARY**

It was designed a food menu proposal for students of Tungurahua public school in the community of Nabuzo in Penipe, in order to plan a nutritious food.

The methodology used is descriptive cross sectional, an interview was made to the principal, teachers, and students, so the lack of knowledge in using the nutrients needed for the preparation of school lunches was identified, because there is not a daily menus plan.

The plan of the proposed menus for children lunches has all the nutritional requirements such as: fast, proteins and carbohydrates that should be consumed daily according to the school age, offering an advantageous and helpful proposal to prepare these lunches, without losing the nutritional value that must have each of the preparations made for consumption children.

The expected results are satisfaction of the students by consuming food, and the staff commitment to prepare food with the respective nutrients and the right portions for an adequate nutrition without losing the nutrients to consume.

## INDICE DE CONTENIDO

<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. OBJETIVOS</b>	<b>4</b>
A. GENERAL	4
B. ESPECIFICOS	4
<b>III. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b>	<b>5</b>
A. Edad Escolar	5
1. Alimentación del escolar	7
2. Importancia de la alimentación del escolar	9
3. A esta edad, los escolares en tan en capacidad de:	10
B. Alimentación y Nutrición	11
1. Alimentación	11
2. Nutrición	11
3. Alimentos	11
4. Nutrientes	11
5. Necesidades nutricionales	11
6. Tipos de nutrientes	12
7. Clasificación de los alimentos	13
a) Clasificación de los alimentos según su origen	14
b) Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo	14
C. Necesidades de nutrientes	15
1. Energía	16
2. Hidratos de carbono	16



a) Carbohidratos simples:	16
b) Carbohidratos complejos:	17
3. Grasas	17
a) Las grasas cumplen varias funciones:	18
4. Proteínas	18
5. Minerales y vitaminas	19
6. Hierro	19
7. Calcio	19
8. Zinc	20
D. Requerimientos nutricionales en la edad escolar	20
1. Pirámide de alimentos	22
2. Alimentos que se deben evitar	23
3. Conductas alimenticias	24
4. Hábitos alimenticios	25
E. Menús	26
1. Los alimentos que debe incluir cada comida	27
2. Planificación de menú escolar	27
3. Frecuencia de alimentos y técnicas culinarias	28
4. Comedores escolares	28
5. Recomendaciones para padres del comedore escolare	29
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	<b>30</b>
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	30
B. VARIABLES	30

1. Identificación	30
2. Definición	30
3. Operacionalización	31
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	32
D. POBLACIÓN	32
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	32
<b>V. RESULTADOS</b>	<b>34</b>
A. Diagnóstico del tipo de alimentación	34
B. Propuesta gastronómica	42
C. Test de aceptabilidad	85
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>105</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>106</b>
<b>VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>107</b>
<b>IX. ANEXOS</b>	<b>109</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1</b> Características psicosomáticas de la edad escolar _____	6
<b>Tabla N° 2</b> Clasificación de los alimentos _____	13
<b>Tabla N° 3</b> Necesidades para esta edad _____	20
<b>Tabla N° 4</b> Recomendaciones para energía y proteínas _____	21
<b>Tabla N° 5</b> Rendimiento energético (kcal) _____	21
<b>Tabla N° 6</b> Menú que consumen los niños de la escuela _____	34
<b>Tabla N° 7</b> Considera que los alimentos que consume su hijo son variados__	35
<b>Tabla N° 8</b> Qué contiene una alimentación nutritiva _____	36
<b>Tabla N° 9</b> Porción de alimento_____	38
<b>Tabla N° 10</b> Las personas que preparan alimentos tienen conocimiento de los alimentos que debe consumir el niño _____	39
<b>Tabla N° 11</b> Como considera los menús de almuerzos_____	40
<b>Tabla N° 12</b> Si se pone a su disposición los menús los usaría_____	42
<b>Tabla N° 13</b> Determinación de la alimentación diaria en porcentajes _____	42
<b>Tabla N° 14</b> Consumo recomendado de nutrientes en porcentajes_____	42
<b>Tabla N° 15</b> Rendimiento energético (Kcal)_____	42
<b>Tabla N° 16</b> Ciclo de menús de 30 días_____	44
<b>Tabla N° 17</b> Crema de verduras _____	84
<b>Tabla N° 18</b> Bistec de hígado _____	86
<b>Tabla N° 19</b> Locro de col _____	88
<b>Tabla N° 20</b> Filet migñon_____	90
<b>Tabla N° 21</b> Sopa con albóndigas_____	92
<b>Tabla N° 22</b> Medallones de pollo _____	94

<b>Tabla N° 23</b> Crema de chochos _____	96
<b>Tabla N° 24</b> Arroz con guatita _____	98
<b>Tabla N° 25</b> Menestrón _____	100
<b>Tabla N° 26</b> Encocado de pescado _____	102

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Grafico N° 1</b> Recomendaciones nutricionales	21
<b>GraficoN° 2</b> Pirámide de alimentos	22
<b>Grafico N° 3</b> Procedimiento metodológico	33

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo N° 1</b> Encuesta _____	108
<b>Anexo N° 2</b> Test de aceptabilidad _____	110
<b>Anexo N° 3</b> Fotos de la Escuela Fiscal Tungurahua _____	111
<b>Anexo N° 1</b> Fotos de la degustación _____	112

## I. INTRODUCCIÓN

Los niños en edad escolar requieren de una alimentación correcta que cubra sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental.

Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrimentos, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio.

Si bien es cierto que es en esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso a alimentos fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como la fritura, que contiene excesiva cantidad de grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables.

Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas.

Los escolares son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por “imitación”. Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como no saludables.

La mala alimentación en los niños puede generar problemas de déficit de atención, ansiedad, frustración y falta de comunicación en los niños.

Estos inconvenientes sin contar los daños que las altas cantidades de azúcares, aditivos y grasas contenidos en las denominadas comidas 'basura' pueden originar directamente en el sistema coronario de quienes los consumen en cantidades considerables.

Los encargados de los niños son responsables de seleccionar, comprar, preparar y ofrecer los alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación así como establecer reglas de alimentación y comportamiento a la hora de ingerir alimentos. Por otro lado, son responsables de guiar sobre la cantidad recomendada de consumo, pero NO de forzar u obligar.

Es muy importante que los encargados de elaborar los alimentos enseñen a los estudiantes las buenas costumbres alimenticias, los hábitos saludables, la calidad, cantidad y disposición de alimentos durante el día, y sobre todo, es primordial hacer hincapié en llevar adelante una dieta balanceada y equilibrada en la que todos los nutrientes estén presentes.

En la Escuela Fiscal Tungurahua están encargados de brindar la alimentación escolar a los niños, en la actualidad carece de una adecuada alimentación nutritiva que beneficie a sus estudiantes en el desarrollo físico y mental, esto se debe a que desconocen de la pirámide nutritiva de cada uno de los alimentos que debe consumir el estudiante.



Por esta razón se ha diseñado una “Propuesta de menús alimenticios para los niños de la Escuela Fiscal Tungurahua de la Comunidad de Nabuzo del Cantón Penipe”, para que sirva de guía, los mismos que están hechos acorde a las necesidades de los niños y niñas, así también que sirva de prevención de enfermedades que se produce por la inadecuada alimentación.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Diseñar una propuesta de menús alimenticios para los niños de la escuela fiscal Tungurahua de la Comunidad de Nabuzo del cantón Penipe.

### **B. ESPECIFICOS**

- Diagnosticar el tipo de alimentación que brinda la Escuela Fiscal Tungurahua.
- Planificar menús nutricionales de acuerdo a las necesidades de los niños y niñas acorde a su edad.
- Determinar el grado de aceptabilidad de los menús propuestos.

### **III. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

#### **A. Edad Escolar**

La edad escolar es un período estable, de crecimiento continuo. En general, en este período las niñas presentan ligeramente mayor ganancia media en peso y talla al año que los niños. También se observan diferencias en el tejido adiposo, que es un 25% mayor en las niñas que en los niños de la misma edad.

En esta etapa se producen modificaciones en la forma y las proporciones corporales, con un mayor crecimiento de las extremidades inferiores en relación con el tronco.

El ritmo de crecimiento estable y continuo hace que se recupere el apetito, y en consecuencia la ingesta de alimentos, en relación con la etapa preescolar. Tienden a desaparecer las apetencias caprichosas y los conflictos con los alimentos, si bien pueden persistir preferencias o aversiones definidas por algunos alimentos.

Habitualmente el horario de comidas tiende a ser más regular. Uno de los problemas que se plantea con mayor frecuencia es la omisión del desayuno, aduciendo para ello falta de tiempo, ausencia de la madre o persona responsable en casa por las mañanas antes de ir a la escuela.

Muchos niños realizan la comida del mediodía en la escuela y tiene que aprender a comer junto con otros niños, en condiciones diferentes a las de su casa. El escolar es cada vez más independiente y con frecuencia consume alimentos y bebidas que selecciona fuera del hogar.

Estas ingestas entre horas en los escolares mayores pueden representar hasta el 15 – 18 % del aporte calórico total diario. Los padres deben intentar controlar la cantidad y el tipo de alimentos que el niño consume entre horas. Los productos que con mayor frecuencia se consumen entre horas suelen proporcionar un alto contenido energético, pero baja densidad en otros nutrientes de interés y, por lo tanto, no deben sustituir otras comidas. En la tabla se resumen las características psicosomáticas de la edad escolar.

**Tabla N° 1 Características psicosomáticas de la edad escolar**

<b>ETAPA EVOLUTIVA</b>	<b>CAMBIOS SOMÁTICOS</b>	<b>CAMBIOS PSICOSOCIALES</b>	<b>RECOMENDACIONES DIETÉTICAS</b>
Edad escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento estable.</li> <li>• Proporciones corporales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolarización.</li> <li>• Influencia del medio familiar, colegio, amigos, televisión, publicidad.</li> <li>• Aumento del apetito.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balance energético y proteico positivo.</li> <li>• Fraccionamiento de la ingesta durante el día.</li> <li>• Promoción del consumo de frutas y verduras (5 o mas raciones/día), respetando las preferencias.</li> <li>• Limitar los dulces y la bollería.</li> <li>• Promocionar la actividad física</li> <li>• Recibir una educación nutricional y para el consumo.</li> </ul>

Fuente: Serra Majem, Ll. ArancetaBatrina, J. Alimentación infantil y juvenil: Estudio en Kid. INNNNBarcelona: Massón, 2002.

## **1. Alimentación del escolar**

Los niños en edad escolar, necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer y otros. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.

Los niños mal alimentados, tienen problemas en el aprendizaje, en las tareas escolares tienden a ser más lentos, en su trabajo desarrollan menos actividad física por estar demasiados cansados.

Los refrescos gaseosos, alimentos empacados en bolsitas, entre otros; pueden adquirir mayor valor y aceptación por parte de los niños, especialmente por la influencia de la propaganda comercial que utilizan las industrias alimentarias.

La alimentación debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada e inocua. Esto quiere decir que es suficiente cuando una persona consume la cantidad de alimentos para cubrir los requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física, y salud. Se dice es completa si aporta todos los nutrientes; equilibrada, si el aporte de los nutrientes está en adecuadas proporciones. Variada, si incluye diferentes alimentos y preparaciones en cada comida; e inocua, en el cual su consumo habitual no implica riesgos para la persona que la ingiere.

Casi nada disgusta a los niños escolares, excepto las verduras que generalmente no se comen en cantidades satisfactorias. A la edad, el apetito de los niños es generalmente muy bueno.

La mayoría de los niños (as) en esta edad; están de prisa y no les gusta gastar su tiempo en comidas y son propensos a eliminar el desayuno. El desayuno es

uno de los tiempos más importantes, ya que el hecho de no desayunar tiene efectos adversos en la capacidad mental y de aprendizaje.

Es importante establecer un horario fijo de alimentación en que se realicen 3 tiempos de comida y 2 a 3 meriendas.

Consumir los cereales como arroz acompañado con leguminosas tales como: frijoles, lentejas o garbanzos.

Preferir las frutas y vegetales crudos por su mayor contenido de vitaminas y minerales.

Evitar el consumo de confites, dulces, refrescos gaseosos, productos de bolsitas por su alto contenido de grasa y azúcares que producen obesidad, caries dental y sustituyen otros alimentos que son esenciales en la alimentación.

Practicar ejercicios diariamente porque son necesarios para un buen desarrollo físico y mental. Se debe fomentar los juegos que requieran movimiento, la práctica de deportes; e idealmente, incorporándose también toda la familia.

Consumir meriendas adecuada porque es complemento del desayuno, almuerzo, y comida.

Los niños aprenden buenos hábitos por imitación de los adultos y no por corrección continua en la mesa.

La familia debe aprender el concepto de alimentación saludable, esto es, comer alimentos de todos los tipos en la cantidad justa, dejando de lado o reduciendo lo más posible aquellos alimentos que solo brindan calorías (energía) sin aportar nutrientes importantes para nuestro organismo (golosinas, bebidas gaseosas, etc.).

Es importante que los padres enseñen a sus hijos a comer adecuadamente, a tomar leche a diario, comer frutas y verduras a diario, comer legumbres regularmente; no abusar de los dulces, pasteles o mayonesa, entre otros.

## **2. Importancia de la alimentación del escolar**

El crecimiento durante los años escolares es lento pero constante, y es paralelo a un aumento constante en el consumo alimentario.

Además de pasar la mayor parte del día en la escuela, es probable que el niño también comience a participar en clubes y actividades de grupo, deportes y programas recreativos. Aumenta la influencia de compañeros y adultos significativos, como maestros, entrenadores o ídolos deportivos. Las amistades y otros contactos sociales adquieren más importancia. Con excepción de los casos graves, la mayor parte de los problemas de conducta relacionados con el alimento se han resuelto “para esta edad, y el niño disfruta de comer para aliviar el hambre y obtener satisfacción social “.

En la sociedad actual, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado y ya no solo se pretenden conseguir un crecimiento óptimo y evitar la malnutrición y la aparición de enfermedades carenciales, sino también a través de la misma, optimizar el desarrollo madurativo, instaurar hábitos saludables y prevenir la aparición de las enfermedades de base nutricional, que son la causa principal de morbimortalidad en los países desarrollados (obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemia, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer). Las citadas enfermedades, que por primera vez comienzan a evidenciarse en la edad pediátrica, afectan inevitablemente la calidad y expectativa de vida.

También es el momento de enseñar al niño a administrar el dinero, de ser posible, es conveniente que se le asigne una cantidad determinada para su gasto, para que se enfrente a las consecuencias de una buena o mala administración del mismo.

**3. A esta edad, los escolares en tan en capacidad de:**

- Seguir con regularidad el horario de comidas establecidas, ajustado a las actividades escolares y familiares.
- Consumir con responsabilidad las comidas principales e intermedias, como las loncheras o refrigerios en casa.
- Ser sociables en la mesa y comportarse de manera agradable y con tranquilidad.
- Manejar cada vez mejor los cubiertos e identificar el uso de cada uno.
- Aceptar la mayoría de los alimentos del entorno familiar.
- Decidir cuánto y cuando comer.



## **B. Alimentación y Nutrición**

### **1. Alimentación**

Consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente.

### **2. Nutrición**

Es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos.

### **3. Alimentos**

Son los productos sólidos o líquidos que ingerimos, de los cuales el cuerpo obtiene los nutrientes que necesita para vivir y expulsa el resto que no es aprovechable. Ejemplos: leche, pan, tomate, queso, pescado.

### **4. Nutrientes**

Son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir. Ejemplos: proteínas, glúcidos, lípidos.

### **5. Necesidades nutricionales**

- **Energéticas:** Se cubren con glúcidos y grasas, gracias a reacciones químicas (metabólicas) y que en conjunto reciben el nombre de respiración.

- **Estructurales:** Se cubren con los nutrientes estructurales más importantes (proteínas) aunque también algunos lípidos que se utilizan para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto.
- **Funcionales y Reguladoras:** Se cubren con vitaminas y sales minerales responsables de que los órganos funcionen con normalidad, exista una buena coordinación del organismo y que se lleven a cabo correctamente los procesos vitales.

## 6. Tipos de nutrientes

- **Glúcidos:** También llamados Hidratos de Carbono o Azúcares, principalmente de función energética. Aportan energía a las células.
- **Lípidos:** También de función principal energética ( aportan una reserva de energía, siempre utilizados en primer lugar glúcidos como aporte de energía)
- **Proteínas:** De función principal plástica. Aportan elementos regeneradores para la célula.
- **Vitaminas:** Función reguladora. Aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todos los elementos y procesos en la célula.
- **Sales minerales:** Reguladora y plástica.
- **Agua:** Tiene muchas funciones específicas.

## 7. Clasificación de los alimentos

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada “Rueda de los alimentos” que contiene siete grupos de alimentos.

**Tabla N° 2 Clasificación de los alimentos**

Grupo	Alimento	Nutriente	Función
Grupo 1	Leche Queso Yogur	Proteínas animales	Plástica
Grupo 2	Carne Huevo Pescado	Proteínas animales	Plástica
Grupo 3	Patatas Legumbres Frutos secos	Proteínas vegetales Lípidos Vitaminas	Plástica Energética Reguladora
Grupo 4	Verduras Hortalizas	Vitaminas	Reguladora
Grupo 5	Frutas	Vitaminas	Reguladora
Grupo 6	Pan y pasta Cereales Azúcar	Carbohidratos	Energética
Grupo 7	Grasa y aceite Mantequilla	Lípidos	Energética

Fuente: <http://www.infonutricion.com/>

### **a) Clasificación de los alimentos según su origen**

- Los de origen vegetal: verduras, frutas, cereales.
- Los de origen animal: carnes, leche, huevos.
- Los de origen mineral: aguas y sales minerales.

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.

### **b) Clasificación de los alimentos según su valor nutritivo**

- **Alimento energéticos**

Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr, saltar, estudiar, etc.

Estos alimentos energéticos lo encontramos en las grasas, harina, azúcar, como el pan, fideos de arroz, dulces, cereales, chocolates, mantequilla, aceite, maní, etc.

- **Alimentos plásticos**

Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos. Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc.

- **Alimentos reguladores**

Como su nombre lo indica protegen nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales, este es el caso del hígado, huevo, leche etc. Sin embargo, son alimentos protectores por

excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.

- **Alimentos mixtos**

Son los alimentos completos porque aportan energía al organismo y permite el crecimiento y la reproducción de nuestros tejidos. Entre estos tenemos las patatas, legumbres y frutos secos.

### **C. Necesidades de nutrientes**

Las necesidades de la población infantil están condicionadas por el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, etc., así como por la necesidad de reservar para la pubertad.

Las necesidades energéticas proteicas son elevadas, en general más elevadas que las de los adultos. Es un grupo de población con alto riesgo de sufrir malnutrición cuando se mantienen dietas carenciales debido a sus escasas reservas, también son muy proclives a sufrir deshidratación y alteraciones digestivas, en general debido a la falta de hábitos higiénicos y nuevamente por las escasas reservas.

Es de toda conocida la severidad con que la población infantil sufre los efectos de la falta de alimentos causada por guerras, situaciones de desastre social, socioeconómico, etc. y cómo se arrastran las secuelas durante toda la vida: deficiente desarrollo de huesos y músculos, o incluso deficiencias neurológicas. Diferentes motivos pueden hacer necesaria la individualización de las recomendaciones.

## **1. Energía**

La recomendación en energía se cuantifica a partir de las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física.

Se recomienda que la energía proceda en un 50%-60% de hidratos de carbono, en un 25%-30% de grasa y entre un 10% y un 15% de proteínas.

## **2. Hidratos de carbono**

Los carbohidratos, también llamados glúcidos o hidratos de carbono, se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal. Constituyen uno de los tres principales grupos químicos que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas.

**Los carbohidratos se clasifican en:**

### **a) Carbohidratos simples:**

Los hidratos de carbono simples son los monosacáridos, entre los cuales podemos mencionar a la glucosa y la fructosa que son los responsables del sabor dulce de muchos frutos. Con estos azúcares sencillos se debe tener cuidado ya que tienen atractivo sabor y el organismo los absorbe rápidamente. Su absorción induce a que nuestro organismo secrete la hormona insulina que estimula el apetito y favorece los depósitos de grasa.

El azúcar, la miel, mermeladas, jaleas y golosinas son hidratos de carbono simples y de fácil absorción.

Otros alimentos como la leche, frutas y hortalizas los contienen aunque distribuidos en una mayor cantidad de agua.

Algo para tener en cuenta es que los productos industriales elaborados a base de azúcares refinados es que tienen un alto aporte calórico y bajo valor nutritivo, por lo que su consumo debe ser moderado.

#### **b) Carbohidratos complejos:**

Los hidratos de carbono complejos son los polisacáridos; formas complejas de múltiples moléculas. Entre ellos se encuentran la celulosa que forma la pared y el sostén de los vegetales; el almidón presente en tubérculos como la patata y el glucógeno en los músculos e hígado de animales.

El organismo utiliza la energía proveniente de los carbohidratos complejos de a poco, por eso son de lenta absorción. Se los encuentra en los panes, pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena, etc.

### **3. Grasas**

Las grasas, también llamadas lípidos, conjuntamente con los carbohidratos representan la mayor fuente de energía para el organismo. Como en el caso de las proteínas, existen grasas esenciales y no esenciales. Las esenciales son aquellas que el organismo no puede sintetizar, y son: el ácido linoléico y el linolénico, aunque normalmente no se encuentran ausentes del organismo ya que están contenidos en carnes, fiambres, pescados, huevos, etc. Bioquímicamente, las grasas son sustancias apolares y por ello son insolubles

en agua. Esta polaridad se debe a que sus moléculas tienen muchos átomos de carbono e hidrógeno unidos de modo covalente puro y por lo tanto no forman dipolos que interactúen con el agua. Podemos concluir que los lípidos son excelentes aislantes y separadores. Las grasas están formadas por ácidos grasos.

**a) Las grasas cumplen varias funciones:**

- Energéticamente, las grasas constituyen una verdadera reserva energética, ya que brindan 9 Kcal (Kilocalorías) por gramo.
- Plásticamente, tienen una función dado que forman parte de todas las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios, por lo que podemos decir que se encuentra en todos los órganos y tejidos. Aislante, actúan como excelente separador dada su polaridad.
- Transportan proteínas liposolubles.
- Dan sabor y textura a los alimentos.

**4. Proteínas**

Los niños en crecimiento necesitan consumir alguna fuente proteica importante de 2 a 3 veces al día. Entre éstas se encuentran: huevo, carne de res, pollo sin piel, pescado fresco ó enlatado (atún), carne de cerdo magra, quesos bajos en grasa, embutidos bajos en grasa y derivados de la soya. Las proteínas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y



disposición de los aminoácidos en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona.

Al igual que los ladrillos se utilizan para construir una casa, las proteínas son usadas por nuestro organismo para construir los tejidos como por ejemplo los músculos, la piel o el pelo. En cuanto a las funciones de las proteínas, además de la creación y reparación de tejidos, las proteínas también tienen la función de regular los fluidos corporales como la orina y la bilis.

### **5. Minerales y vitaminas**

Al igual que los macronutrientes, son estrictamente necesarios para el desarrollo y el crecimiento infantil. Son muy graves para la salud infantil, las deficiencias y alteraciones que puede provocar una ingesta inadecuada de los mismos:

### **6. Hierro**

El periodo de 1 a 3 años es el más crítico para sufrir deficiencias. Hay un rápido aumento de la masa sanguínea y de la concentración de hierro. Por ello los 3 alimentos deben ser ricos en hierro, pero en una forma susceptible de ser absorbida por parte del intestino.

### **7. Calcio**

Es necesaria una adecuada mineralización para que el crecimiento óseo sea óptimo. Las necesidades están marcadas por la absorción individual y por la concentración de vitamina D y fósforo que condicionarán su absorción. La leche es el alimento que constituye la principal fuente de calcio, por ello se convierte en un alimento imprescindible, su limitación o exclusión de la dieta puede comportar riesgos importantes.

## 8. Zinc

Es esencial para el crecimiento. Su deficiencia produce falta de crecimiento, disminución del apetito, etc. Es necesario asegurar un aporte de 10mg/día. La mejor fuente son las carnes y los pescados, aunque estos últimos no suelen ser bien aceptados por los niños.

### D. Requerimientos nutricionales en la edad escolar

**Tabla N° 3 Necesidades para esta edad**

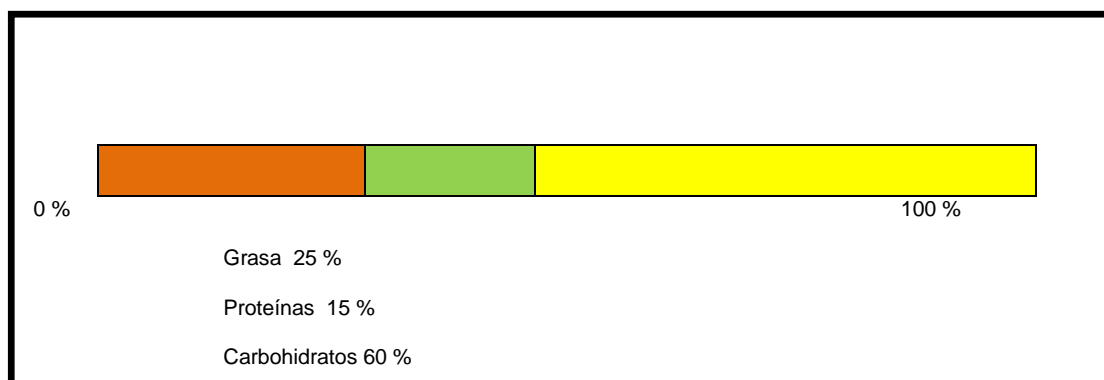
Distribución dietética	%
Desayuno	25%
Almuerzo	30%
Merienda	15%
Cena	30%

Fuente: Sanchez, B. Requisitos nutricionales. Caracas: Dánae. 2002.

En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño. Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla. En general, el crecimiento es más lento pero sostenido, el incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad. Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día (incluido el

almuerzo de lonchera), de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:

**Grafico N° 1 Recomendaciones nutricionales**



Fuente: Sánchez, B. Requisitos nutricionales. Caracas: Dánae. 2002.

**Tabla N° 4 Recomendaciones para energía y proteínas**

EDAD EN AÑOS	Kcal./día	gr./día
6 – 12	2000	28

Fuente: Sánchez, B. Requisitos nutricionales. Caracas: Dánae. 2002.

**Tabla N° 5 Rendimiento energético (kcal)**

Lípidos	9 kcal/g
Proteína	4 kcal/g
Hidratos de carbono	4 kcal/g

Fuente: Sánchez, B. Requisitos nutricionales. Caracas: Dánae. 2002.

## 1. Pirámide de alimentos

Grafico N° 2 Pirámide de alimentos



Fuente: Mataix, J. Tabla de composición de alimentos. México: Granada. 2003.

- Comenzamos con los cereales como el trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno y legumbres como las habichuelas o judías, los garbanzos, lentejas, guisantes, habas y la soja. Los hidratos de carbono se debe consumir 6 raciones diarias entre cereales y legumbres.
- Las verduras, hortalizas y frutas se caracterizan por aportar agua, vitaminas, minerales y fibra. Se han de consumir diariamente de 2-3 raciones de verduras y hortalizas y de 2-3 raciones de fruta.

- Los lácteos incluyen la leche de vaca y sus derivados, leches fermentadas y quesos. Son ricos en calcio en unas condiciones de absorción muy superiores a otros alimentos que lo contienen. Es necesario crear desde la infancia el hábito de consumo de lácteos para que los niños tengan un esqueleto bien constituido. Si a un niño no le gusta la leche puede consumir quesos, yogures, se han de tomar 3 raciones de lácteos al día.
- Las carnes, pescados y huevos son alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico. Debemos combinar las de origen vegetal (legumbres), con las de origen animal (carne, huevos, pescado, marisco). Conviene reducir el consumo de carnes muy grasas y aumentar el consumo de pescados, sobre todo los azules, ricos en grasas cardiosaludables. Se deben consumir de 2-5 raciones de este grupo al día.
- Los alimentos grasos contienen triglicéridos mayoritariamente. Este grupo lo componen las grasas (la manteca de cerdo), los aceites, mantequillas (grasa de la leche) y frutos secos. No debemos tenerle “miedo” a las grasas, ya que son nutrientes esenciales para el organismo, si bien hay que controlar su exceso.

## **2. Alimentos que se deben evitar**

- Dulces antes de las comidas principales
- Comida “chatarra” o “Fastfood”
- Exceso de grasa y azúcar
- Gaseosas
- Dulces con exceso de colorantes

Aunque puede ser difícil llegar a un consenso en la familia, en especial con el niño, se puede “negociar” que todos los días se consuman “alimentos sanos” y que por algún evento especial se consuma otros alimentos no tan saludables. De todas maneras, la alimentación no debe ser un elemento para recompensar o castigar al niño.

### **3. Conductas alimenticias**

- Los padres y hermanos mayores ejercen la mayor influencia sobre la actitud del niño hacia la comida y preferencias alimenticias durante la infancia.
- Las conductas, prácticas culturales y preferenciales alimenticias de los padres afectan los gustos y aversiones de los niños.
- Los padres son responsables del ambiente alimenticio de la casa, así como de cuales alimentos están disponibles.
- Es necesario que los padres funcionen como modelos positivos para sus hijos al demostrar conductas alimenticias saludables.
- Es necesario que el niño tenga la posibilidad de elegir alimentos cuando se encuentren fuera de casa.
- Todos los miembros de las familias deben de tratar de comer juntos.
- La influencia de otros niños se incrementa a mediada que el mundo infantil se expande más allá de la familia.
- Los niños están bajo la influencia de los medios de comunicación.

#### **4. Hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente mientras la infancia, y en particular mientras la adolescencia.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares. Una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno. Hay estudios que revelan que el desayuno tiene una importancia vital para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, y que contribuye a una mayor concentración y rendimiento en el colegio.

Los tentempiés entre comidas forman parte de los hábitos alimenticios de los niños y los adolescentes. Los niños pequeños no son capaces de comer grandes cantidades de una sola vez, así que normalmente tienen hambre mucho antes de que llegue la próxima hora establecida para la comida. Los tentempiés a media mañana y a media tarde pueden apoyar a satisfacer las necesidades energéticas que requieren a lo largo del día. Los adolescentes, que son activos y crecen rápidamente, tienen importantes necesidades energéticas y nutricionales, pero si se incluyen materias sobre alimentos y nutrición en sus planes de estudios escolares, podrán tener los conocimientos suficientes para tomar decisiones fundamentadas sobre los alimentos que toman a las horas de las comidas principales y entre comidas.

## **E. Menús**

Menú es el conjunto cerrado de platos que un establecimiento ofrece al cliente.

La carta es el compendio de todos los platos que ofrece el restaurante y en el que suele estar incluido el menú del día. La carta admite múltiples variantes o variaciones a la hora de pedir la comanda mientras que el menú es uno. El precio del menú y de la elección hecha a través de la carta suele ser una diferente.

Aunque también es cierto que se entiende por menú, la comanda. Es decir la elección de platos que se ha hecho después de consultar la carta.

Los tipos de menús son incontables. El menú del día, menú infantil, menú degustación, menú saludable... todo depende del tipo de oferta y de cómo y por qué criterios agrupemos los platos ofertados. Se pueden hacer menús especiales a base de tapas, o a base de platos fríos; se pueden hacer menús vegetarianos, menús regionales, menús típicos. Y si te refieres a la clasificación del menú por su composición.

**Menú Completo:** Consiste en seleccionar dos platos (dos primeros ó un primero y un segundo) entre las cuatro opciones ofrecidas diariamente, viniendo acompañados de pan, ensalada y postre.

**Menú Sencillo:** Consiste en seleccionar un plato a elegir entre las cuatro posibles opciones ofrecidas diariamente, acompañado de pan, ensalada y postre.



## **1. Los alimentos que debe incluir cada comida**

En cada comida de las que hemos llamado importantes (desayuno, almuerzo y cena) se deben incluir la mayor parte de los alimentos energéticos, plásticos y reguladores. La estructura de estas comidas ya ha sido repasada en la parte de comedores escolares.

Hay que tener en cuenta que: se debe aportar al menos medio litro de leche diario.

Se deben evitar las grasas animales; sobre todo evitar los dulces industriales.

Se deben incluir diariamente alimentos ricos en fibra.

Se deben excluir en lo posible colorantes y conservantes.

No se debe sustituir la fruta fresca por zumos; son alimentos complementarios.

Se deben dejar los fritos y precocinados para situaciones especiales, no como alimento habitual.

Las tartas y dulces, si pueden ser caseros, mejor. En cualquier caso, tampoco deben formar parte de la dieta habitual.

## **2. Planificación de menú escolar**

La estructura y planificación del menú escolar tiene el objetivo de facilitar una ingesta saludable mediante un menú adecuado, equilibrado, variado y adaptado a las necesidades de las escolares sin olvidar que sea placentero y que la hora de comer se convierta en un momento también de satisfacción.

A la hora de valorar si una propuesta de menús es o no la adecuada hay que tener en cuenta los siguientes parámetros:

- Cumplir con la frecuencia semanal y mensual para cada uno de los grupos de alimentos
- Asegurar la correcta praxis higiénica en la elaboración que garantice la seguridad alimentaria.
- Garantizar las características organolépticas a través del olor, sabor, color y textura.
- Variar las técnicas culinarias utilizadas, formas de presentación y selección de alimentos de un mismo grupo alimenticio.

### **3. Frecuencia de alimentos y técnicas culinarias**

El reparto de los diferentes grupos de alimentos debe reflejar una consonancia a la hora de extrapolar cual debe ser el consumo semanal y mensual en relación al menú escolar, así como las técnicas culinarias utilizadas en la elaboración de cada uno de los platos que confeccionan la planificación de menús.

### **4. Comedores escolares**

Debemos saber que el menú del "comedor escolar" debe aportar entre un 30% y un 35% de las necesidades energéticas diarias y debe ajustarse a las necesidades de micronutrientes esenciales.

La estructura básica debe corresponder a: Primer plato Segundo plato Postre En algunos niños la fruta no se tolera bien de postre y produce gases y pesadez.

Hay que saber que los menús en los que se ofrece la posibilidad de elegir, la oferta debe estar coordinada para que la elección se ajuste siempre a la

estructura básica. En estos casos, la educación nutricional de los escolares debe ser suficiente para que se corresponda con una buena selección.

#### **5. Recomendaciones para padres y usuarios de comedores escolares**

- Conocer los alimentos que componen el menú, lo que permitirá hacer un menú compensador para la cena.
- El desayuno es una comida indispensable. Debe ser lo más equilibrado posible en composición y en cantidad, no deben faltar los alimentos lácteos, frutas y cereales. Aporta un 25% de la energía del día y debe ser suficiente para cubrir toda una mañana de trabajo.
- La merienda se debe aprovechar para incluir fruta y lácteos.
- La alimentación debe ser variada.
- Se deben utilizar lo menos posible los dulces y la bollería industrial. Se debe elegir que en el menú del comedor se mantenga el postre lácteo y/o la fruta fresca.
- En cuanto a la fibra, se debe cuidar que se cumpla el aporte de verduras, cereales y pan integrales.
- Prohibición estricta del alcohol.
- Se deben evitar salsas y fritos.
- Se debe promover la educación nutricional desde todos los estamentos.

## IV. METODOLOGÍA

### A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se llevó a cabo en la Escuela Fiscal Tungurahua de la Comunidad Nabuzo del Cantón Penipe de la Provincia de Chimborazo, teniendo una duración de 6 meses para su ejecución.

### B. VARIABLES

#### 1. Identificación









- Menús nutricionales
- Nivel de aceptabilidad

#### 2. Definición

**Menús nutricionales** .- Tiene el objetivo de facilitar una ingesta saludable mediante un menú adecuado, equilibrado, variado y adaptado a las necesidades de las escolares sin olvidar que sea placentero y que la hora de comer se convierta en un momento también de satisfacción.

**Nivel de aceptabilidad.-** Se ha definido como una disciplina científica usada para medir, analizar e interpretar las reacciones percibidas por los sentidos de las personas hacia ciertas características de un alimento como son su sabor, aroma, color y textura.

### 3. Operacionalización

VARIABLE	CATEGORIA	INDICADOR
Menú nutricional	Carbohidratos	50% - 60%
	Grasas	25% - 35%
	Proteínas	10% - 15%
Nivel de aceptabilidad	Sabor	 Me gusta totalmente
		 Me gusta
		 Me desagrada poco
		 Me desagrada totalmente
	Color	 Me gusta totalmente
		 Me gusta
		 Me desagrada poco
		 Me desagrada totalmente

### **C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

**TIPO:** La presente investigación es de tipo descriptivo, pues se va a detallar los procedimientos respectivos para la elaboración de menús alimenticios para poder mejorar la alimentación de los niños de la Escuela Fiscal Tungurahua.

**DISEÑO:** Esta investigación es de tipo transversal, pues su realización tiene una sola fecha de corte o finalización.

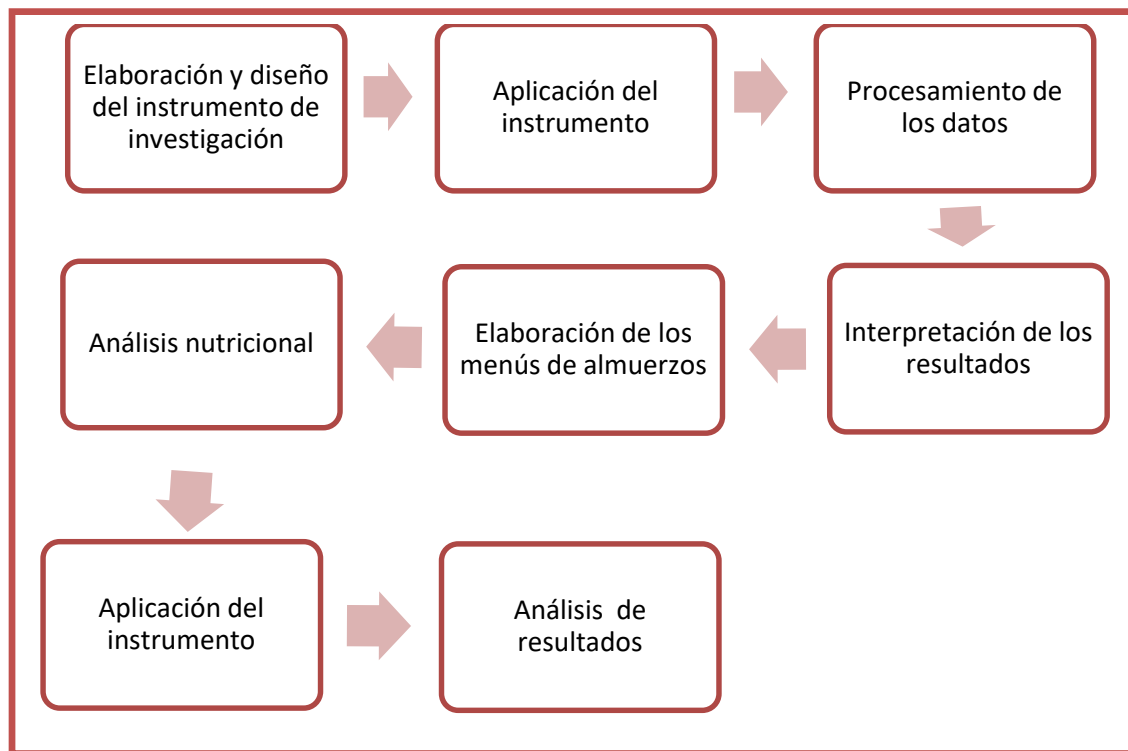
### **D. POBLACIÓN**

La presente investigación se realizó a los padres de familia y a los niños y niñas de la Escuela Fiscal Tungurahua de la Comunidad Nabuzo del Cantón Penipe siendo la población la población total de 36.

### **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

- Se recolecto información en la escuela fiscal Tungurahua del Cantón Penipe, se aplicó una encuesta que se encuentra en el anexo 1.
- Se diseñó una propuesta de almuerzos que vayan acorde a las necesidades nutricionales de los niños y niñas.
- Se realizó un test de aceptabilidad.

### Grafico N° 3 Procedimiento Metodológico



Elaborado por: Angélica Ceballos

## V. RESULTADOS

### A. Diagnóstico del tipo de alimentación

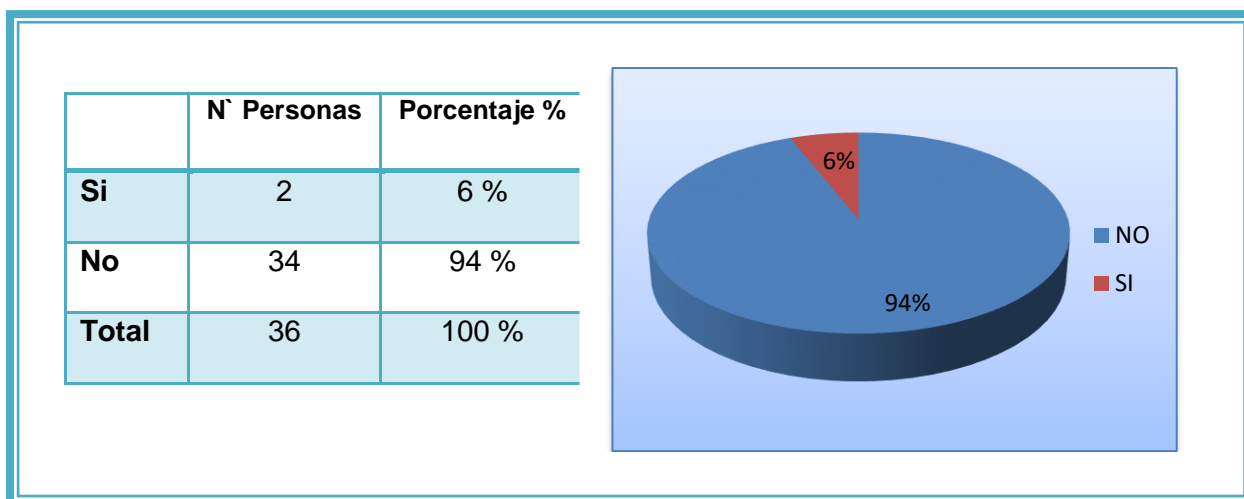
**Tabla N<sup>a</sup> 6** Menú que consumen los niños de la escuela

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colada de maíz.</li> <li>• Arroz con rodajas de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tallarín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de quinua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo</li> <li>• Arroz con salchicha</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo</li> <li>• Arroz con atún</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colada de maíz.</li> <li>• Arroz con rodajas de tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locro de zambo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tallarín</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con remolacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo</li> <li>• Arroz con sardina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tallarín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colada de maíz.</li> <li>• Arroz con rodajas de tomate.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo.</li> <li>• Arroz con salchicha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zapallo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con tallarín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colada de maíz.</li> <li>• Arroz con rodajas de tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con remolacha</li> </ul>

Fuente: Padres de familia



**Tabla N° 7 Considera que los alimentos que consume su hijo son variados**

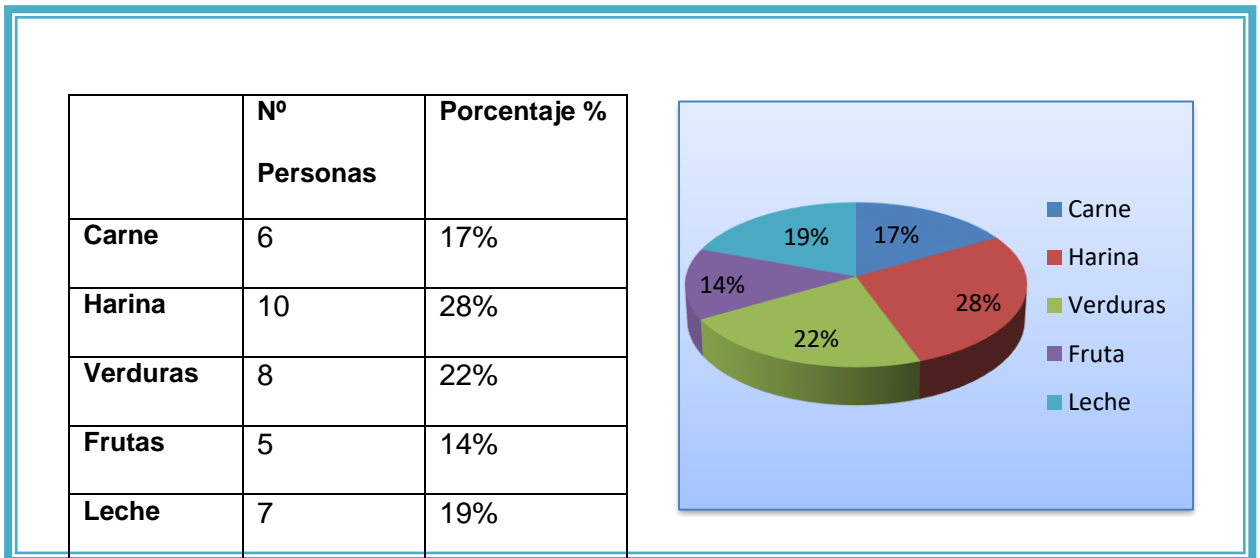


Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

En cuanto a los resultados que se obtuvieron con el 94% se identificó que los padres no consideran variada la alimentación que la escuela brinda a los niños esto se debe a que no hay una utilización adecuada de los alimentos que deben satisfacer las necesidades nutricionales, se debe tomar en cuenta que una adecuada alimentación durante la edad escolar permite que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente, obteniendo el máximo potencial tanto intelectual como físico , y un 6% si está de acuerdo con la variedad de alimentación

**Tabla N° 8** Qué contiene una alimentación nutritiva



Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

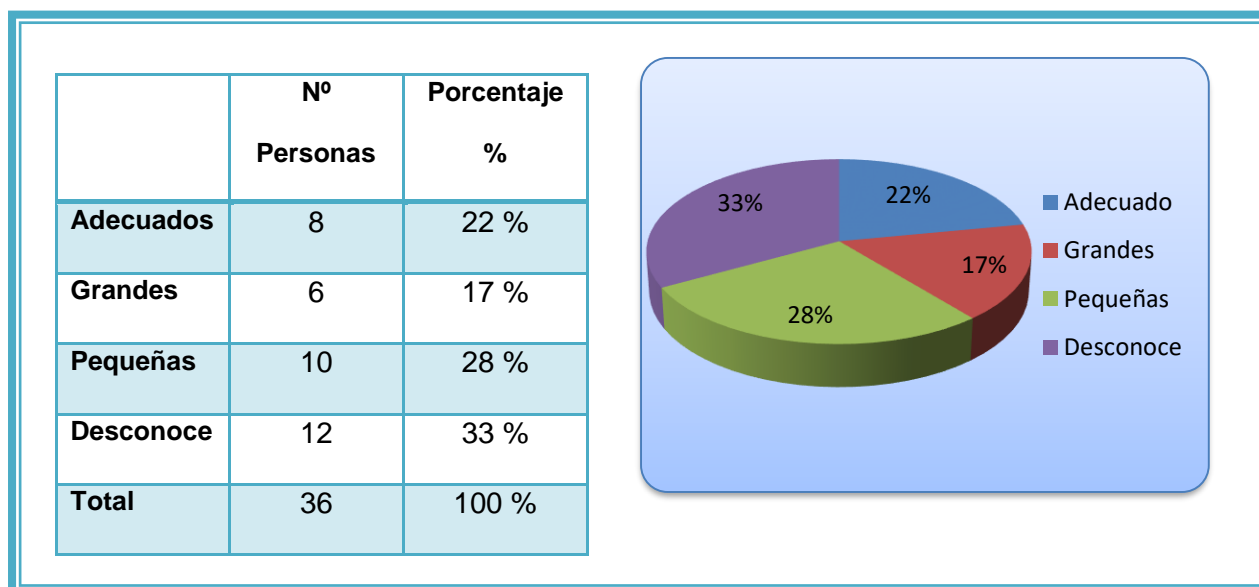
### **Análisis**

Mediante los resultados obtenidos se demuestra que un 28% los padres consideran que una alimentación nutritiva es consumir harinas ya que proporcionan energía inmediata para el organismo que nos permite vivir y realizar el trabajo diario, el consumo excesivo puede producir enfermedades. Con un 22% consideran que las verduras es una alimentación nutritiva ya que estas son especialmente ricas en vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes, son alimentos saludables que ayudan a los niños en el crecimiento y desarrollo de su organismo, gracias a su riqueza en agua y fibra aportan saciedad, lo que unido a su bajo contenido calórico, son alimentos ideales en la prevención de la obesidad infantil.

Con un 19% considera una alimentación nutritiva el consumo de leche ya que el calcio es muy importante en el desarrollo de los huesos y por lo tanto, en el crecimiento de los niños.

Un 17% considera que una alimentación nutritiva es el consumo de carne ya que aportan hierro, zinc y vitaminas B, como también proteínas de alta calidad. Y con un 14% consideran que las frutas es una alimentación nutritiva ya que es parte de una alimentación bien equilibrada, ayuda en la prevención y reducción del riesgo de padecer enfermedades

**Tabla N° 9 Porción de alimento**

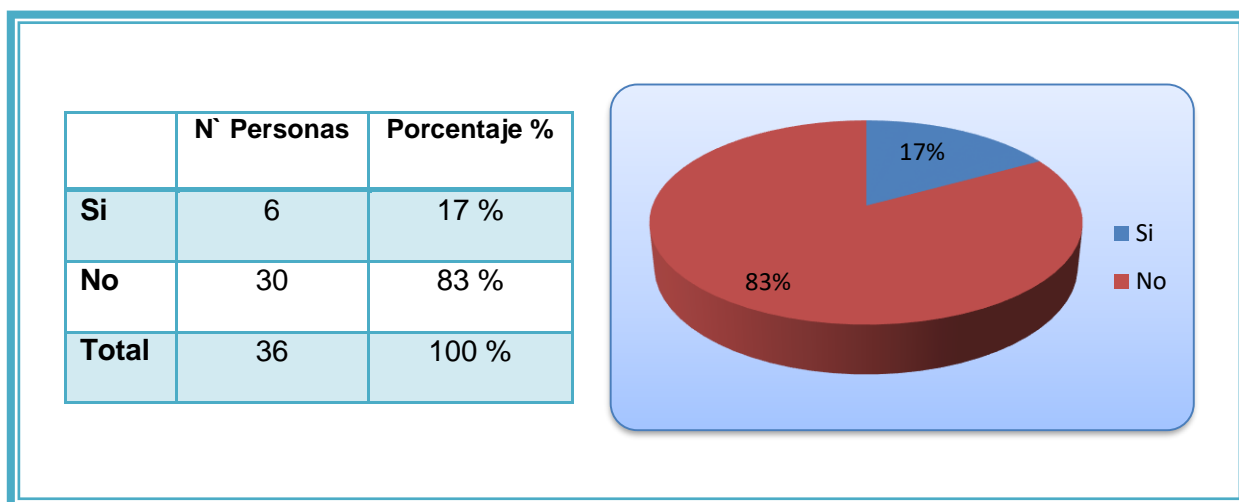


Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Según la encuesta realizada un 33% consideran que desconoce la porción que consumen los niños y las niñas a la hora de almorzar se debe tomar en cuenta que una las porciones de alimentos deben estar acorde a la edad del niño y debe ser equilibrada, variada, adecuada y se deben utilizar los alimentos dadas en cada grupo de la pirámide, y un 17% indican que las porciones son grandes considerando que una porción no contiene todos os nutrientes que el niño necesita, las porciones deben ser de acuerdo a las necesidades nutricionales que los niños necesitan no debe ser ni grande, ni pequeña si no debe ser adecuada.

**Tabla N° 10 Las personas que preparan alimentos tienen conocimiento de los alimentos que debe consumir el niño**

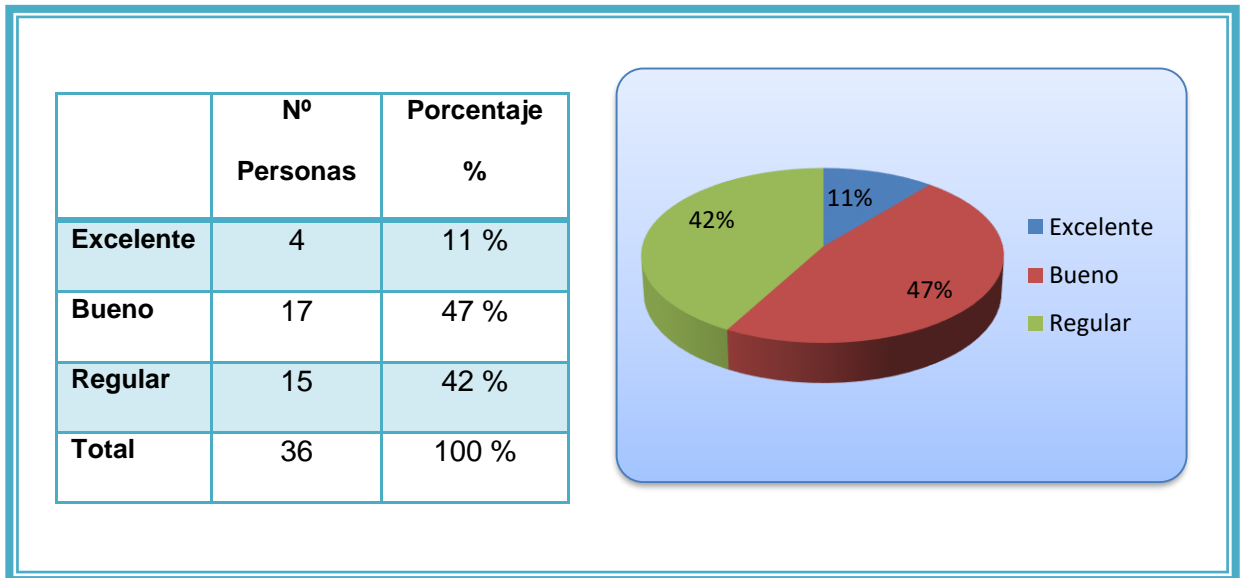


Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

De los resultados obtenidos el 83% manifiestas que las personas que preparan los alimentos no tienen conocimiento de que alimentos deben consumir los niños y niñas de la escuela teniendo en cuenta que los encargados son responsables de seleccionar, preparar y ofrecer alimentos que el niño tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación así como establecer reglas de comportamiento a la hora de ingerir alimentos, y un 17% indica que las personas que preparan los alimentos si tienen conocimientos de que alimentos deben consumir los niños y niñas.

**Tabla N° 11 Como considera los menús de almuerzos**

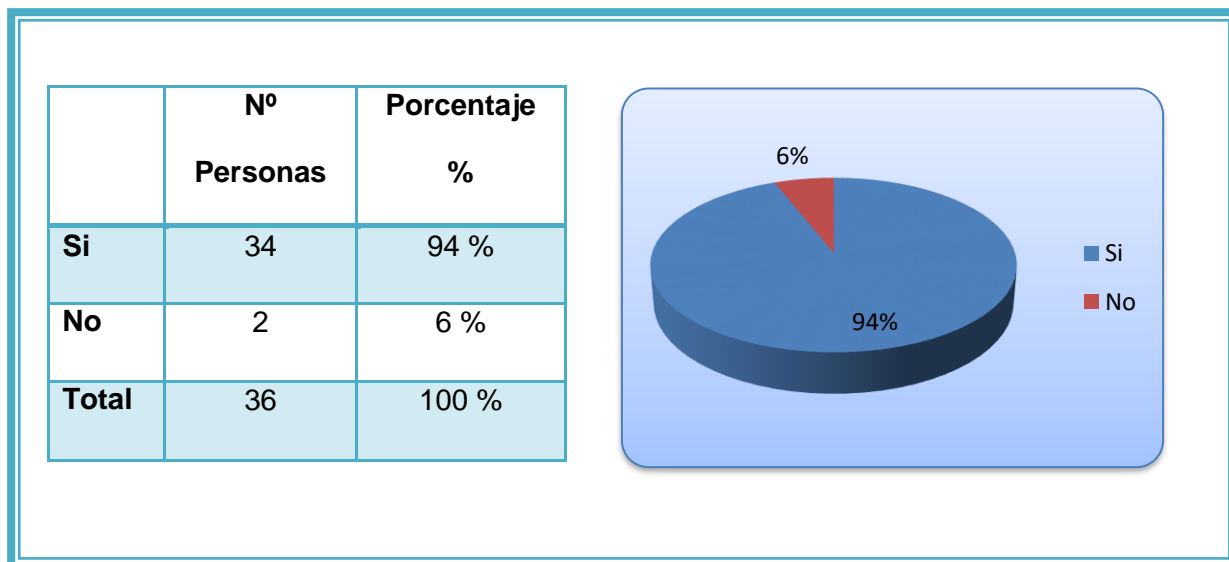


Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Conforme a los resultados se obtuvo que un 47% considera que son buenos los menús que se dan a la hora del almuerzo tomando en cuenta que los menús deben estar basados al número de ingestas diarias, a la frecuencia de consumo y a la ración recomendada de cada alimento, para facilitar una ingesta saludable mediante un menú adecuado, equilibrado, variado y adoptado a las necesidades de los niños, y con un 42% manifiestan dice que son regulares los menús que consumen los niños y niñas, un 11% considera que solo son excelentes los menús que se brindan a los niños y niñas.

**Tabla N° 12 Si se pone a su disposición los menús los usaría**

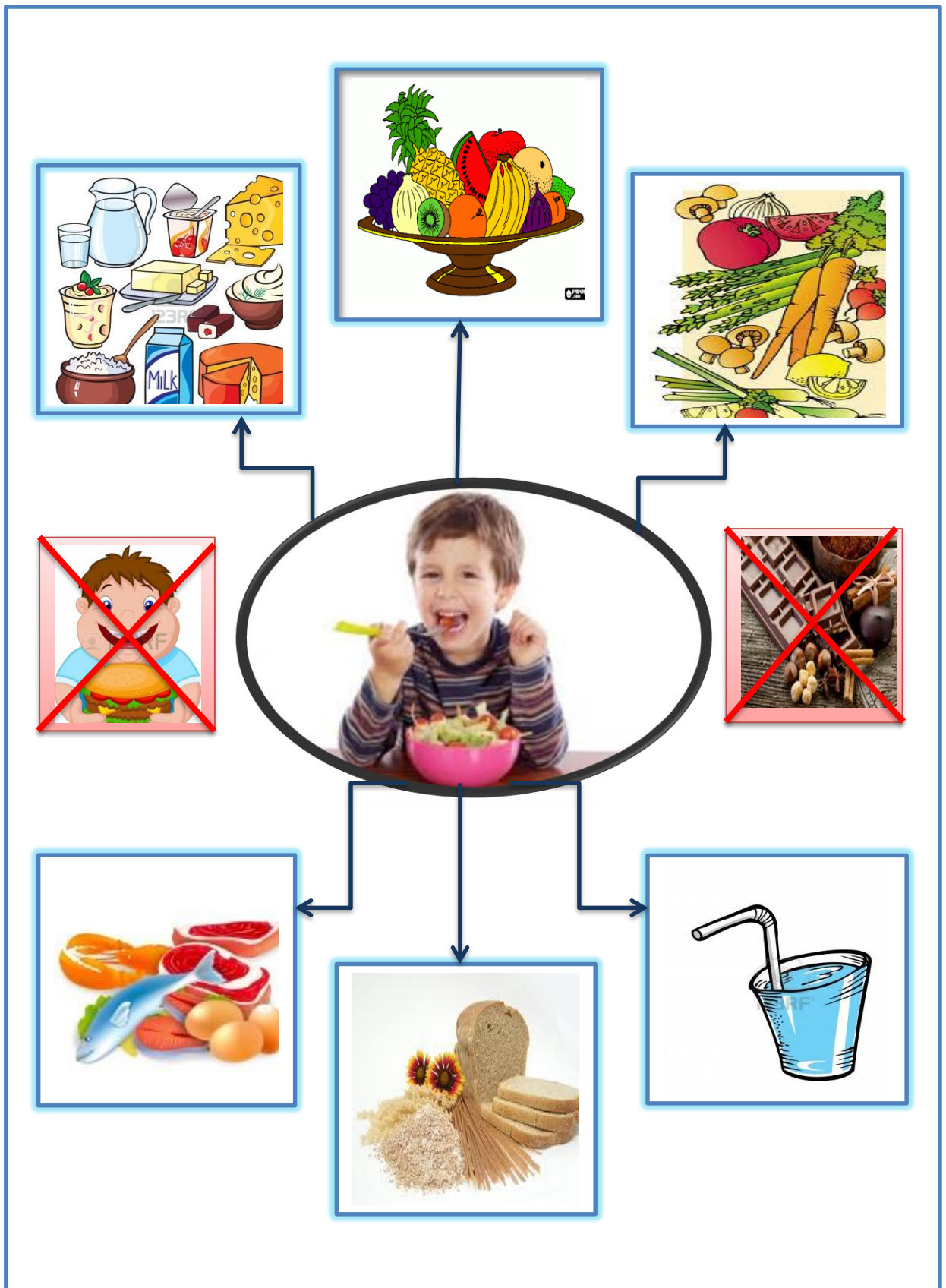


Fuente: Encuestas aplicadas a los padres de familia de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Como se puede observar en el gráfica el 94% responden que si utilizaría los menús de almuerzos que se les pondría a su disposición, la propuesta de menús tienen como objetivo facilitar una ingesta saludable mediante un menú adecuado, equilibrado, variado y adaptado a las necesidades de los escolares sin olvidar que sea placentero y que la hora de comer se convierta en un momento de satisfacción, mientras que un 6 % dice que no utilizaría los menús de almuerzos.

## B. PROPUESTA GASTRONÓMICA





**Tabla N° 13 Determinación de la alimentación diaria en porcentajes**

<b>Desayuno</b>	<b>25%</b>
<b>Almuerzo</b>	<b>30 %</b>
<b>Merienda</b>	<b>15 %</b>
<b>Colaciones</b>	<b>30%</b>

**Tabla N°14 Consumo recomendado de nutrientes en porcentajes**

<b>Carbohidratos</b>	<b>60 %</b>
<b>Grasas</b>	<b>25 %</b>
<b>Proteínas</b>	<b>15%</b>

**Tabla N°15 Rendimiento energético (Kcal)**

<b>Grasas</b>	<b>9 kcal/g</b>
<b>Proteína</b>	<b>4 kcal/g</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>4 kcal/g</b>


**Tabla N°16 Menús de almuerzos 2000 KCAL**





<b>Desayuno</b>	<b>500</b>
<b>Almuerzo</b>	<b>600</b>
<b>Merienda</b>	<b>300</b>
<b>Colaciones ( dos )</b>	<b>600</b>

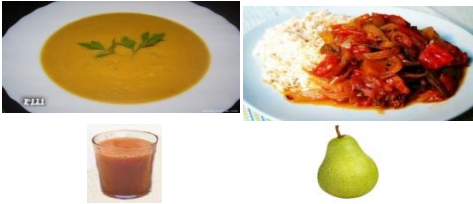
**Tabla N° 17 CICLO DE MENÚS DE 30 DÍAS**


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de arroz de cebada.</li> <li>• Pollo al horno con ensalada de melloco y arroz.</li> <li>• Jugo de papaya.</li> <li>• Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de acelga.</li> <li>• Carne frita con menestra de lenteja y arroz.</li> <li>• Jugo de mora.</li> <li>• Fresas en almíbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras.</li> <li>• Bistec de hígado con arroz.</li> <li>• Jugo de tomate de árbol.</li> <li>• Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locro de habas.</li> <li>• Arroz relleno.</li> <li>• Jugo de naranja.</li> <li>• Rodaja de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de fideo.</li> <li>• Corvina al horno con papas fritas y ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>• Avena con naranjilla.</li> <li>• Dulce de manzana</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de avena.</li> <li>• Menestra de frejol con carne molida y arroz.</li> <li>• Jugo de maracuyá.</li> <li>• Rodaja de sandia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de brócoli.</li> <li>• Filete de pollo con ensalada de vainita y zanahoria.</li> <li>• Jugo de melón.</li> <li>• Naranja entera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zapallo.</li> <li>• Estofado de carne con arroz.</li> <li>• Avena con guayaba.</li> <li>• Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locro de papas.</li> <li>• Pescado frito con arroz y ensalada de tomate y pepinillo.</li> <li>• Limonada</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de melloco.</li> <li>• Lengua en salsa de ciruelas pasas con arroz amarillo.</li> <li>• Colada de manzana</li> <li>• Gelatina.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de quinua.</li> <li>• Seco de pollo , arroz y lechuga.</li> <li>• Jugo de sandía.</li> <li>• Dulce de durazno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locro de col.</li> <li>• Filetmignon en salsa de champiñones con papas al perejil.</li> <li>• Jugo de babaco.</li> <li>• Pera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de espinaca.</li> <li>• Llapingachos.</li> <li>• Jugo de guanábana.</li> <li>• Dulce de grosella</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de chochos.</li> <li>• Arroz con guatita.</li> <li>• Jugo de frutilla</li> <li>• Sandia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de berros.</li> <li>• Tortilla de atún con ensalada rusa y arroz.</li> <li>• Jugo de tomate de árbol.</li> <li>• Manzana.</li> </ul>


<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de lenteja.</li> <li>• Tallarín a la boloñesa.</li> <li>• Jugo de piña</li> <li>• Rodaja de mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de zanahoria.</li> <li>• Riñones en crema de hongos con arroz. Jugo de mango</li> <li>• Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verde.</li> <li>• Rollo de carne en salsa blanca con arroz.</li> <li>• Jugo de guayaba.</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de coliflor.</li> <li>• Pollo a la naranja con vegetales al vapor y papas fritas.</li> <li>• Jugo de papaya</li> <li>• Naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menestrón.</li> <li>• Encocado de pescado con arroz y maduro.</li> <li>• Jugo de mora.</li> <li>• Pera.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de queso.</li> <li>• Carne frita con mote pillo, arroz.</li> <li>• Jugo de melón.</li> <li>• Uvas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de morocho.</li> <li>• Hígado frito con arroz y ensalada fresca.</li> <li>• Jugo de naranjilla</li> <li>• Mandarina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa con albóndigas.</li> <li>• Medallones de pollo con soufflé de papa y ensalada de col.</li> <li>• Jugo de naranja.</li> <li>• Manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de apio.</li> <li>• Estofado de carne con verduras y arroz.</li> <li>• Avena con naranjilla.</li> <li>• Durazno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sancocho de carne.</li> <li>• Croquetas de pescado con papas fritas y ensalada.</li> <li>• Jugo de sandía.</li> <li>• Pera.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de zambo.</li> <li>• Pollo a la mostaza con papa croqueta y ensalada.</li> <li>• Avena con guayaba.</li> <li>• Durazno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras.</li> <li>• Carne apanada con ensalada y arroz.</li> <li>• Jugo de taxo.</li> <li>• Rodaja de piña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verde rallado.</li> <li>• Riñones guisados con arroz amarillo.</li> <li>• Jugo de tomate de árbol.</li> <li>• Naranja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de pimienta.</li> <li>• Cuero con papas y lechuga.</li> <li>• Jugo de fresa.</li> <li>• Guineo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sancocho de pescado.</li> <li>• Arroz con camarón.</li> <li>• Jugo de piña</li> <li>• Pera.</li> </ul>

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de arroz de cebada, Pollo al horno con ensalada de melloco y arroz, Jugo de papaya y Manzana									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 1</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Arroz cebada	10	gr		0.017	10	34.4	0.92	0.2	7.47
Papa	30	gr	Rissolée	0.016	30	26.7	0.72	0	6.12
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1.32	0.039	0.006	0.33
Leche	20	ml		0.015	20	11.8	0.62	0.54	0.94
Pollo	80	gr	Aliñado	0.26	80	206.4	14.08	13.3	0
Mostaza	10	gr		0.12	20	0	0	0	0
Mellico	40	gr	vichy	0.08	40	20	0.44	0.08	4.52
Aceite	3	ml		0.008	3	26.49	0	2.55	0.003
Limón	3	ml		0.005	3	0.84	0.03	0.003	0.258
Arroz	60	gr.		0.08	60	218.4	3.9	0.24	48.24
Papaya	70	gr	Pelada	0.15	70	25.2	0.35	0.07	6.51
Azucar	15	gr		0.018	15	57.9	0	0.003	14.96
Manzana	60	gr		0.2	60	34.2	0.18	0.06	9.06
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				0.979					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.42					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.399					
				<b>TOTAL</b>		<b>662.56</b>	<b>21.29</b>	<b>17.05</b>	<b>98.41</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE ARROZ DE CEBADA</u></b>									
➤ Picar finamente el ajo y la cebolla y hacer un refrito y poner agua.									
➤ Lavar muy bien el arroz de cebada e incorporar a la preparación anterior.									
➤ Pelar las papas y corta en cubos y dorarlas en un poco de achiote y agregar a la preparación anterior.									
➤ Salpimentar al gusto y minutos antes de retirar del fuego agregar la leche.									
<b><u>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE MELLOCO Y ARROZ</u></b>									
➤ El pollo le aliñamos con la mostaza sal y pimienta.									
➤ Pre calentamos el horno 160° , colocamos el pollo en la bandeja con aceite y dejamos por una hora, sacar cuando ya estén dorados.									
➤ Para la ensalada cocinamos el melloco y que esta cocinada cortamos en rodajas y ponemos limón, aceite, sal y culantro.									
<b><u>JUGO DE PAPAYA</u></b>									
➤ Pelar la papaya y sacar las pepas.									
➤ Hacer trozos pequeños y licuar con agua y azúcar.									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de acelga, Carne frita con menestra de lenteja y arroz, Jugo de mora y Fresas en almíbar									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 2</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
				Total					
Acelga	20	gr	chiffonade	0.025	20	4	0.05	0.12	0.86
Papa	30	gr	Peladas	0.016	30	26.7	0.07	0	5.07
Cebolla blanca	3	ml	Brunoise	0.01	3	1.32	0.004	0.006	0.33
Leche	20	ml		0.015	20	10	1.4	0.62	0.94
Queso	10	gr	Rallar	0.075	0	23	0.2	112	0.31
Carne	120	gr	Filetiado	0.42	120	128	13	1.92	0.6
Aceite	10	ml		0.028	10	79.9	0	9.99	0.01
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	0	0	0	0	0
Lenteja	30	gr.	Cocidas	0.052	30	75	2.07	0.27	15.1
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.03	5	2.7	0.03	0.02	0.59
Tomate	10	gr	Concasse	0.075	10	2.7	0.03	0.06	0.51
Pimiento	2	gr	Brunoise	0.015	2	0.58	0.006	0.008	0.13
Arroz	60	gr	Cocido	0.079	60	181	1.26	0.36	36.8
Mora	70	gr		0.15	70	28	0.08	1.05	5.74
Azúcar	25	gr		0.03	25	75.5	0	0.05	22.43
Fresa	60	gr	Rondelle	0.13	60	18.6	0.04	0.18	5.76
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.16					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.11					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.27					
				<b>TOTAL</b>		<b>656.6</b>	<b>20.29</b>	<b>14.97</b>	<b>94.89</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE ACELGA</u></b>									
➤ Picar el ajo, cebolla y hacer un refrito y poner agua.									
➤ Después colocar las papas y la acelga y dejamos cocinar .									
➤ Colocamos la leche y el queso y salpimentar al gusto.									
<b><u>CARNE FRITA CON MENESTRA DE LENTEJA Y ARROZ</u></b>									
➤ Aliñamos la carne con sal , pimienta y freímos.									
para la menestra hacemos un sofrito con la cebolla, tomate y pimiento.									
➤ Colocamos a la preparación la menestra cocinada y dejamos que espesa y salpimentamos a gusto.									
<b><u>JUGO DE MORA</u></b>									
➤ Lavar y licuar las moras con agua y azúcar.									
➤ Ciérralas y sirva.									
<b><u>FRESAS EN ALMIBAR</u></b>									
➤ _En una olla poner agua y azúcar y hacer un almíbar ligero.									
➤ Cortamos las fresas en rondelle y colocamos a la mezcla anterior y dejamos durante unos 10 minutos.									
➤ Retiramos del fuego y dejamos enfriar y servimos.									

<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de verduras, Bistec de hígado con arroz, Jugo de tomate de árbol, Pera									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 3</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Carne	20	gr		0.05	20	4	0.2	0.08	0.72
Espinaca	20	gr	Cocida	0.1	20	8.8	0.38	0.14	1.9
Brócoli	20	gr	Cocida	0.05	20	8.4	0.32	0.04	2
Zanahoria	20	gr	Cocida	0.1	20	21.4	2.18	0.32	0.1
Papa	30	gr	Cocida	0.016	30	26.7	2.96	0	5.07
Leche	20	ml		0.015	20	10	1.08	0.62	0.94
Hígado	60	gr	Fileteado	0.19	60	122	11.9	3.36	5.46
Cebolla colorada	5	gr	Juliana	0.03	5	2.7	0.02	0.02	0.59
Pimiento	5	gr	Juliana	0.05	5	1.45	0.01	0.02	0.32
Tomate	10	gr.	Concasse	0.075	10	2.7	0.03	0.06	0.51
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6.05	0.06	0.01	1.46
Arroz	60	gr		0.079	60	182	1.26	0.42	36.8
Aceite	13	ml		0.036	13	104	0	11.6	0.01
Papaya	70	gr		0.15	70	25.2	0.03	0.07	6.51
Azúcar	10	gr		0.01	10	30.2	0	0.02	8.97
Pera	80	gr		0.2	80	51.2	0.02	0.08	13.8
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.161					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.1161					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.2771					
				<b>TOTAL</b>		<b>606.87</b>	<b>20.43</b>	<b>16.84</b>	<b>85.17</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE VERDURAS</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cocinar la espinaca, brócoli, zanahoria y la papa y luego sacar de la agua.</li> <li>➤ En una olla ponemos la carne y la cebolla hasta que hierva.</li> <li>➤ Licuamos las verduras y colocamos en la olla dejamos hervir , condimentar con sal y nuez moscada antes de retirar del fuego colocamos la leche.</li> </ul>									
<b><u>BISTEC DE HIGADO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave el hígado y deje en leche por una hora.</li> <li>➤ Luego sazone con sal, pimienta.</li> <li>➤ Fría los pedazos de hígado por ambos lados, agregue la cebolla, el pimiento, tomate, deje a fuego lento hasta que espese.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE TOMATE DE ARBOL</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar y licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cierna y sirva.</li> </ul>									




<b>Nombre de la Receta:</b> Locro de habas, Arroz relleno, Jugo de naranja, Rodaja de piña									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 4</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Habas	20	gr	Peladas	0.044	20	24.2	0.5	0.1	4.94
Papas	120	gr	Rissolée	0.066	120	82.8	12.695	0	20.3
Col	20	gr	chiffonade	0.1	20	5	0.06	0.06	1.04
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1.32	0.004	0.006	0.33
Leche	20	ml		0.015	20	10	1.08	0.62	0.94
Arroz	60	gr		0.079	60	182	1.26	0.42	36.8
Pollo	60	gr	Juliana	0.19	60	119	2.09	9.18	0
Chorizo	60	ml		0.19	60	93.6	1.89	4.5	1.98
Zanahoria	15	gr	Brunoise	0.075	15	6.3	0.24	0.03	1.5
Alverja	10	gr.	Cocida	0.05	10	11.6	0.11	0.04	2.14
Aceite	3	ml		0.008	3	23.9	0	2.67	0.003
Salsa china	10	ml		0.075	10	0	0	0	0
Naranja	60	ml		0.1	60	18.6	0.31	0.3	6.6
Azúcar	15	gr		0.018	15	45.3	0	0.03	13.45
Piña	60	gr	Pelada	0.13	60	30.6	0.02	0.06	8.16
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.15					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.115					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.265					
				<b>TOTAL</b>		<b>653.89</b>	<b>20.25</b>	<b>18.01</b>	<b>98.15</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>LOCRO DE HABAS</u></b>									
➤ Hacer un refrito con la cebolla, ajo , culantro y agregar el agua .									
➤ Mientras hierve, pelar y cortarlas en cuadritos las papas y la col y agregar a la mezcla anterior.									
➤ Agregar las habas y cuando se verifique que la cocción esta lista agregar la leche y servir caliente.									
<b><u>ARROZ RELLENO</u></b>									
➤ En una olla cocemos el arroz junto con los guisantes y la zanahoria cuando el arroz este escurrimos y secamos echamos un chorro de aceite.									
➤ En otra olla cocemos las pechugas con sal cuando estén listas las retiramos y cortamos en juliana.									
➤ En una sartén hacemos un sofrito con el aceite la cebolla, tomate echamos el achiote y un poco de sal y un poco de salsa china agregamos el chorizo y el pollo cortado movemos bien para q todos los ingredientes se mezclen por ultimo mezclamos el arroz con el sofrito y servir.									
<b><u>JUGO DE NARANJA</u></b>									
➤ Exprimir las naranjas y mesclar con agua y azúcar y servir.									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de fideo, Corvina al horno con papas fritas y ensalada de lechuga y tomate, Avena con naranjilla y Dulce de manzana									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 5</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Fideo	15	gr		0.019	15	5,160	0.201	0.030	10,935
Papas	130	gr	Peladas	0.071	130	115,700	12,844	0.000	26,520
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0.004	0.006	0.333
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0.420	0.940
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	23,000	0.217	1,120	0.310
Corvina	120	ml	Fileteada	0.52	120	95,280	10,060	8,280	0.240
Cebolla colorada	10	gr	Plumas	0.06	10	5,400	0.050	0.040	1,170
Tomate	20	ml	Concasse	0.15	20	5,400	0.060	0.120	1,020
Lechuga	30	gr	Chiffonade	0.1	30	3,300	0.021	0.060	0.660
Aceite	10	ml		0.028	10	79,900	0.000	6,910	0.010
Avena	8	gr		0.012	8	30,720	0.097	0.440	5,440
Naranjilla	25	gr		0.1	25	9,000	0.017	0.050	2,225
Azúcar	25	ml		0.03	25	75,500	0.000	0.050	22,425
Manzana	60	gr	Pelada	0.2	60	34,200	0.018	0.120	9,060
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.39					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.139					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.529					
					<b>TOTAL</b>	<b>540.32</b>	<b>24.66</b>	<b>17.64</b>	<b>81.28</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE FIDEO</u></b>									
➤ Hacer un refrito con la cebolla, ajo, culantro y poner agua.									
➤ Colocar en la preparación anterior los fideos y las papas.									
➤ Cuando ya estén casi listas las papas, poner queso y leche y sazonar.									
<b><u>CORVINA AL HORNO CON PAPAS FRITAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE.</u></b>									
➤ Aliñamos la corvina con sal y pimienta.									
➤ precalentamos el horno a 180°, en grasamos la bandeja y colocamos la corvina por 30 minutos.									
➤ Para la ensalada cortamos la cebolla en pluma y curtimos con sal, limón, aceite, colocamos los tomate y la lechuga y mezclamos bien.									
<b><u>AVENA CON NARANJILLA</u></b>									
➤ Corte las naranjillas por la mitad y saque la pulpa y licue hasta que se haga puré.									
➤ En una olla coloque la pulpa y canela y deje que hierva.									
➤ Después colocamos la avena y dejamos hervir unos 10 minutos y dejamos enfriar y servimos.									



<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de avena, Menestra de frejol con carne molida y arroz, Jugo de maracuyá Y Rodaja de sandia									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 6</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
				Total					
Avena	10	gr		0.011	10	32,100	0.186	0.550	6,800
Cebolla blanca	6	gr	Brunoise	0.02	6	2,640	0.008	0.012	0.666
Zanahoria	5	gr	Brunoise	0.003	5	2,100	0.080	0.010	0.500
Alverja	20	gr		0.1	20	23,200	0.210	0.080	4,280
Papas	30	gr	Peladas	0.016	30	26,700	2,964	0.000	5,070
Frejol	40	gr		0.113	40	63,600	2,315	0.160	11,720
Pimiento	2	gr	Brunoise	0.015	2	0.580	0.006	0.008	0.126
Tomate	10	gr	Concasse	0.075	10	2,700	0.030	0.060	0.510
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0.062	0.005	1,460
Carne molida	60	gr.		0.19	60	59,400	9,072	0.960	0.300
Harina	10	gr		0.01	10	30,100	0.108	0.160	7,510
Huevo	50	gr	Batido	0.1	50	65,500	3,543	5,350	1,200
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0.360	36,780
Aceite	10	ml		0.028	10	79,900	0.000	8,910	0.010
Maracuyá	70	gr		0.15	70	18,900	0.049	0.140	6,230
Azucar	15	gr		0.018	15	45,300	0.000	0.030	13,455
Sandia	60	gr		0.2	60	13,200	0.629	0.060	1,200
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.138					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.113					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.251					
				<b>TOTAL</b>		<b>653.7</b>	<b>20.52</b>	<b>16.85</b>	<b>97.81</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE AVENA</u></b>									
➤ Poner en una olla la cebolla, zanahoria cortada en brunoisse y la alverja .									
➤ A lo que hierva se coloca la avena y las papas.									
➤ Para terminar sazonamos con sal y pimienta y se sirve caliente.									
<b><u>MENESTRA DE FREJOL CON CARNE MOLIDA Y ARROZ</u></b>									
➤ En una olla coloque el aceite para hacer un sofrito con la cebolla, ajo, pimienta y tomate y dejamos hasta que suelten todos sus jugos.									
➤ Colocamos los frejoles con agua y cocinamos a fuego lento a lo que este ya cocinados los frejoles sazonamos y agregamos culantro y servimos.									
<b><u>CARNE MOLIDA</u></b>									
➤ Colocamos la carne en un bol con el huevo, harina, sal y pimienta.									
➤ Hacemos unas bolas y aplastamos .									
➤ Luego le freimos y servimos.									
<b><u>JUGO DE MARACUYA</u></b>									
➤ Sacamos la pulpa de la maracuyá.									
➤ Licuamos con agua y azúcar.									
➤ Cernimos y ya esta listo para servir.									

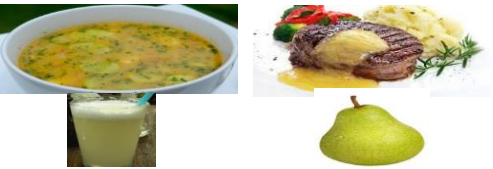
<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de brócoli, Filete de pollo con ensalada de vainita y zanahoria, Jugo de melón y Naranja entera									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 7		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Brócoli	20	gr		0.05	20	4,800	0.519	0.140	1,260
Carne	20	gr		0.07	20	2,140	2,180	0.320	0.100
Papa	60	gr	Peladas	0.03	60	4,740	6,527	0.000	10,140
Leche	20	ml		0.015	20	1,000	1,078	0.620	0.940
Canguil	5	gr		0.006	5	1,275	1,512	0.275	3,510
Pollo	100	gr	Fileteado	0.33	100	2,010	5,898	9,900	0.000
Arroz	60	gr		0.079	60	18,180	1,263	0.360	36,780
Vainitas	10	gr	Vichy	0.025	10	2,100	0.031	0.040	0.680
Zanahoria	10	gr	Brunoise	0.05	10	3,200	0.160	0.020	1,000
Aceite	10	ml		0.028	10	7,990	0.000	5,300	0.010
Melón	70	gr		0.14	70	1,120	1,467	0.070	4,410
Azucar	15			0.018	15	45,300	0.000	0.030	13,455
Naranja	90	gr		0.2	90	27,900	0.458	0.450	9,900
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.041					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.1					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.141					
				<b>TOTAL</b>		<b>648.75</b>	<b>21.09</b>	<b>17.52</b>	<b>82.18</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE BRÓCOLI</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cocinar el brócoli y luego sacar del agua.</li> <li>➤ Cocinar las papas.</li> <li>➤ En una olla colocamos la carne cortada.</li> <li>➤ Colocar en la olla el brócoli y las papas licuadas.</li> <li>➤ Dejamos hervir , ponemos la leche y sazonamos con sal y servimos acompañado con canguil.</li> </ul>									
<b><u>FILETE DE POLLO ACOMPAÑADO CON ENSALADA DE VAINITAS . ZANAHORIA Y ARROZ</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fileteamos el polo y aliñamos con sal y pimienta y freímos.</li> <li>➤ Para la ensalada cortamos la zanahoria en brunoisse y las vainitas en Vichy.</li> <li>➤ Mesclamos la zanahoria y las vainitas, ponemos limón, sal, aceite y servimos.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE MELÓN</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelamos el melón y cortamos en trozos pequeños .</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar y servimos.</li> </ul>									





<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de zapallo, Estofado de carne con arroz, Avena con guayaba y Uvas									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 8</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Zapallo	100	gr		0.15	100	36,000	0.07	0.1	9,300
Papas	80	gr	Parmentier	0.04	80	71,200	7,904	0	13,520
Leche	50	ml		0.037	50	25,000	0.624	1,550	2,350
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0	1,460	0
Aceite	10	ml		0.028	10	79,900	0	8,910	0.01
Carne	120	gr	Cuadrado	0.42	120	128,400	13,078	1,920	0.6
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.03	5	2,200	0.02	0.01	0.55
Pimiento	5	gr.	Brunoise	0.05	5	1,450	0	0.02	0.315
Tomate	10	gr		0.075	10	2,700	0.03	0.06	1
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0	36,780
Avena	8	gr		0.012	8	25,680	0	0.44	5,440
Guayaba	70	ml		0.1	70	17,500	0.056	0	10,360
Azúcar	10	gr		0.012	10	30,200	0	0.02	8,970
Uvas	50	gr		0.11	50	35,500	0.025	0.25	9,050
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.218					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.12					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.338					
				<b>TOTAL</b>		<b>660.75</b>	<b>23.43</b>	<b>15.45</b>	<b>98.34</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE ZAPALLO</u></b>									
➤ En un sartén haga el refrito con el aceite la cebolla y ajo.									
➤ En una olla con agua hirviendo ponga el zapallo en pedazos , sin pepas y las papas picadas en cuadritos.									
➤ Deje cocinar por 30 minutos , añada la leche y el queso y sirva caliente.									
<b><u>ESTOFADO DE CARNE CON ARROZ</u></b>									
➤ En un sartén ponga aceite y vierta la carne hasta dorarle.									
➤ Coloque en la preparación anterior la cebolla y pimiento.									
➤ Licue los tomates y vierta en el sartén .									
<b><u>AVENA CON GUAYABA</u></b>									
➤ En una olla con agua ponemos la avena y canela.									
➤ Luego licuamos la guayaba y agregamos a la preparación anterior.									
➤ Después que hierva dejamos cocinar por 10 minutos.									
➤ Cernimos y servimos.									

<b>Nombre de la Receta:</b> Locro de papas, Pescado frito con arroz y ensalada de tomate y pepinillo, Limonada y Guineo									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 9		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
	120	gr	Dice	0.066	120	107	11.9	0	13.8
Col	20	gr	Chiffonade	0.1	20	5.2	0.02	0.02	1.26
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1.3	0	0.01	0.33
Leche	30	ml		0.022	30	15	1.62	1.71	1.41
Cuero reventado	20	gr		0.14	20	0	0	0	0
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6.1	0.06	0.01	1.46
Aceite	10	ml		0.028	10	80	0	8.91	0.01
Filete de pescado	120	gr	Aliñado	0.5	120	92	2.34	3.6	0
Harina	10	gr	Tamizado	0.011	10	30	0.11	0.16	5.55
Arroz	60	gr.		0.079	60	182	1.26	0.36	36.8
Tomate	20	gr	Concasse	0.15	20	5.4	0.06	0.12	1.02
Pepinillo	20	gr	Vichy	0.08	20	2.8	0.3	0.02	0.58
Limón	33	ml		0.1	33	5.9	0.35	0.03	2.84
Azúcar	15	gr		0.018	15	45	0	0.03	13.5
Guineo	100	gr		0.1	100	66	2.35	0.3	18.5
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.414					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.14					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.554					
					<b>TOTAL</b>	<b>644</b>	<b>20.32</b>	<b>15.27</b>	<b>96.99</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>LOCRO DE PAPAS</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En un sartén con aceite refreír la cebolla.</li> <li>➤ En una olla con agua cocine las papas cortadas en dados , la col.</li> <li>➤ Condimente con sal.</li> <li>➤ Cuando las papas esten suaves añada la leche y culantro-</li> <li>➤ Sirva acompañado con cuero reventado.</li> </ul>									
<b><u>PESCADO FRITO CON ARROZ Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave el filete y sazone con sal y pimienta.</li> <li>➤ Paselo por harina</li> <li>➤ Frialo en aceite.</li> <li>➤ Para la ensalada cortamos el tomate en concasse y el pepinillo en vichy.</li> <li>➤ Colocamos limon, sal, aceite y servimos.</li> </ul>									
<b><u>LIMONADA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partimos los limones y expriminos en agua .</li> <li>➤ Colocamos en el agua azucar y servimos.</li> </ul>									



<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de melloco, Lengua en salsa de ciruelas pasas con arroz amarillo, Colada de manzana y gelatina									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 10</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Mellico	30	gr	Rodajas	0.06	30	15	2.668	0.06	5.43
Papas	40	gr	Dice	0.02	40	35.6	3.952	0	8.16
Leche	50	ml		0.037	50	25	2.695	1.55	2.35
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21.9	0.189	1.46	0.25
Cebolla blanca	6	gr	Brunoise	0.02	6	2.64	0.008	0.01	0.67
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6.05	0.062	0.01	1.46
Lengua	60	gr	Filete	0.33	60	87.6	5.335	4.8	0
Mantequilla	5	gr	Clarificada	0.008	5	37.9	0.893	2.55	0
Crema de leche	10	ml		0.038	10	32.4	3.213	1.91	1.5
Ciruela pasa	10	gr.		0.04	10	6.1	0.089	0.01	1.6
Arroz	60	gr		0.079	60	182	1.263	0.36	36.8
Aceite	6	ml		0.016	6	47.9	0	4.75	0.01
Manzana	70	gr		0.2	70	39.9	0.021	0.14	12
Azúcar	10	ml		0.012	10	30.2	0	0.02	8.97
Gelatina	100	ml		0.39	100	0	0	0	0
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.335					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.13					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.465					
				<b>TOTAL</b>		<b>570</b>	<b>20.38</b>	<b>17.62</b>	<b>81.14</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE MELLOCO</u></b>									
➤ Cocinamos los mellocos									
➤ En un sartén hacer un refrito con aceite, cebolla, ajo.									
➤ Agregamos agua a lo que hierva colocamos las papas y el melloco picado en rodajas.									
➤ Cuando las papas estén cocinadas añadir la leche y el queso y sazone.									
<b><u>LENGUA EN SALSA DE CIRUELAS PASAS CON ARROZ AMARILLO</u></b>									
➤ Cocinar la lengua con sal, pimienta, cebolla.									
➤ Cuando este suave quitar el pellejo y filetear.									
➤ Freír la cebolla en la mantequilla, licuar con la crema de leche y ciruelas pasas.									
➤ Añadir a esta salsa agua hirviendo.									
➤ Colocar la lengua y controlar la sal y servir caliente.									
<b><u>COLADA DE MANZANA</u></b>									
➤ Cocinar las manzanas junto con el azúcar y la canela.									
➤ Licuar una vez que esté bien cocinada.									
➤ Cernir y servir.									


<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de quinua, Seco de pollo , arroz y lechuga , Jugo de sandia y Dulce de durazno									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 11		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Quinua	10	gr	Lavada	0.022	10	28	2.78	0.41	6.62
Carne de chanco	6	gr		0.023	20	29.8	1.16	1.8	0.1
Cebolla blanca	5	gr	Brunoise	0.017	3	1.32	0.01	0.006	0.333
Papas	20	gr	Dice	0.011	30	26.7	3.26	0	5.07
Pollo	30	gr	Presas	0.099	120	232	7.9	10.8	0
Cebolla colorada	40	gr		0.1	5	2.7	0.04	0.02	0.585
Pimienta	2	gr		0.015	10	2.9	0.03	0.04	0.63
Tomate	10	gr		0.07	20	5.4	0.06	0.12	1.02
Arroz	60	gr		0.079	60	182	1.26	0.36	36.78
Lechuga	30	gr.	Chiffonade	0.033	30	3.3	0.96	0.06	0.66
Limon	3	ml		0.015	3	0.54	0.06	0.003	0.258
Aceite	6	ml		0.016	6	47.9	0	4.146	0.006
Sandía	50	gr		0.1	50	7.5	1.35	0.05	2.85
Azúcar	20	gr		0.024	20	60.4	0	0.04	17.94
Durazno	60	gr	Rodajas	0.15	60	25.8	1.62	0.18	11.28
Canela	10	gr		0.1	10	0	0	0	0
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				0.852					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.085					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				0.937					
					<b>TOTAL</b>	<b>655.7</b>	<b>20.49</b>	<b>18.03</b>	<b>84.13</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE QUINUA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hervir con agua la carne cortada en pedazos pequeños.</li> <li>➤ Agregar la quinua y cocinar hasta que este suave tanto la quinua como la carne.</li> <li>➤ Calentar el aceite y freír la cebolla, ajo, sal y pimienta.</li> <li>➤ Esto incorporamos en la olla con las papas y hervir hasta que estén suaves.</li> </ul>									
<b><u>SECO DE POLLO CON ARROZ Y LECHUGA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En un sartén ponemos aceite y colocamos el pollo y dejamos que se dore.</li> <li>➤ Licuamos la cebolla el tomate el pimienta.</li> <li>➤ Ponemos a la preparación anterior y dejamos hervir.</li> <li>➤ Sazonamos y servimos.</li> <li>➤ La lechuga cortamos en chiffonade lavamos muy bien.</li> <li>➤ Le ponemos sal, limón y aceite.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE SANDIA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cortamos la sandía en pedazos.</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar.</li> </ul>									
<b><u>DULCE DE DURAZNO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave, pele y corte en trozos los duraznos.</li> <li>➤ En una olla con agua ponemos los duraznos a cocinar a fuego lento.</li> <li>➤ Agregamos la canela, azúcar y cocine por espacio de 40 minutos</li> <li>➤ Luego retire del fuego y deje enfriar.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Locro de col, filet mignon en salsa de champiñones con papas al perejil, jugo de babaco y pera.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 12		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Col	20	gr	Chiffonade	0.1	20	5,200	0,024	0,020	1,260
Papas	300	gr	Dice	0.16	300	267,000	2,964	0,000	50,700
Leche	30	ml		0.02	30	15,000	1,617	0,930	1,410
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0,189	1,460	0,250
Aceite	3	ml		0.008	3	23,970	0,000	2,673	0,003
Carne	120	gr		0.47	120	128,400	13,078	1,920	0,600
Tocino	20	gr		0.1	20	17,800	5,489	1,600	0,440
Mantequilla	5	gr.		0.008	5	37,350	0,002	4,295	0,000
Crema de leche	5	ml		0.01	5	14,950	0,008	1,650	0,750
Champiñones	20	gr	Laminas	0.15	20	0,000	0,000	0,000	0,000
Cebolla perla	5	gr	Brunoise	0.03	5	3,300	0,003	0,005	0,830
Vino tinto	20	ml		0.1	20	0,000	0,000	0,000	0,000
Harina	10	gr	Tmizada	0.01	10	30,100	0,108	0,160	7,510
Perejil	10	gr	Repicado	0.001	10	4,900	0,033	0,100	1,310
Babaco	70	gr		0.1	70	8,400	0,063	0,070	3,780
Azúcar	15	gr		0.01	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Pera	80	gr		0.15	80	30,400	0,024	0,080	11,120
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.512					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.15					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.662					
				<b>TOTAL</b>		<b>655.29</b>	<b>23.6</b>	<b>14.99</b>	<b>93.75</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>LOCRO DE COL</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En un sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla con las papas.</li> <li>➤ A lo que hiera poner la col.</li> <li>➤ Sazonar y cocinar hasta que todo este suave y espese.</li> <li>➤ Añadir la leche y el queso.</li> <li>➤ Servir caliente.</li> </ul>									
<b>FILET MIGNON EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON PAPAS AL PEREJIL</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sellamos la carne en un sartén con aceite por 2 minutos por cada lado, al momento de dar la vuelta la roseamos con sal y pimienta de cada lado.</li> <li>➤ Retiramos la carne de un sartén y reservamos en un plato.</li> <li>➤ En el mismo sartén salteamos el ajo, la cebolla y los champiñones, agregamos el vino tinto, evaporamos el alcohol.</li> <li>➤ Incorporamos el caldo de carne y la crema de leche.</li> <li>➤ agregamos los filet mignon previamente sellados y cocinamos a temperatura media por 5 minutos.</li> <li>➤ Rectificamos el sabor con sal y pimienta.</li> <li>➤ Cocinamos las papas.</li> <li>➤ En un sartén calentamos la mantequilla y colocamos el perejil.</li> <li>➤ Agregamos las papas y mezclamos muy bien.</li> </ul>									
<b>JUGO DE BABACO</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelamos y cortamos el babaco.</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de espinaca , Llapingachos, jugo de guanábana y Dulce de grosella									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 13</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Espinaca	20	gr	Blaqueada	0.04	20	4,000	0,036	0,080	0,720
Cebolla blanca	3	gr	Bruoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Carne	20	gr	Fileteada	0.07	20	21,400	2,180	0,320	0,100
Harina	10	gr	Tamizada	0.01	10	30,100	0,108	0,160	7,510
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Papas	120	gr	Puré	0.06	120	106,800	11,856	0,000	24,480
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0,189	1,460	0,250
Huevo	55	gr	Batido	0.1	55	72,050	3,897	3,135	1,320
Mantequilla	5	gr.	Derretida	0.008	5	37,850	0,002	4,095	0,000
Chorizo	50	gr		0.16	50	99,350	0,973	5,550	1,650
Cebolla colorada	10	gr	Juliaa	0.06	10	5,400	0,050	0,040	1,170
Tomate	20	gr	Cocasse	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Aceite	3	ml		0.008	3	23,970	0,000	2,370	0,003
Guanabana	70	gr		0.15	70	40,600	0,070	0,140	10,290
Azúcar	30	gr		0.036	30	90,600	0,000	0,060	26,910
Grosella	60	gr		0.15	60	18,600	0,042	0,600	3,360
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.112		595,390	20,607	16,391	81,516
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.111					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.223					
				<b>TOTAL</b>		<b>595.39</b>	<b>20.6</b>	<b>16.39</b>	<b>81.51</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>CREMA DE ESPINACA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar las hojas de espinaca y cocinar por 3 minutos.</li> <li>➤ Sacar del fuego, dejar enfriar un poco y licuar.</li> <li>➤ En una olla ponemos agua con la carne , cebolla.</li> <li>➤ Añadimos la espinaca licuada con la harina.</li> <li>➤ Ponemos la leche y sazonamos con sal y pimienta.</li> <li>➤ Servimos con canguil.</li> </ul>									
<b>LLAPINGACHOS</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cocine las papas con agua y sal, hasta que estén suaves, escúrralos y haga un puré.</li> <li>➤ Agregue la mantequilla, forme bolitas incorporando en el centro queso y aplaste.</li> <li>➤ Deje reposar por 15 minutos.</li> <li>➤ En un sartén con poco aceite, fríaslas por ambos lados.</li> <li>➤ Para la ensalada mezclamos la cebolla con tomate y curtimos con limón, sal y aceite.</li> <li>➤ Se sire acompañado de huevo y chorizo.</li> </ul>									
<b>JUGO DE GUANABANA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar la guanábana y desechar la piel.</li> <li>➤ Cortar la fruta a lo largo, por la mitad y quita el centro fibroso.</li> <li>➤ Quitar también sus semillas.</li> <li>➤ Cortar la fruta en cubos.</li> <li>➤ Colocar los cubos de guanábana en una licuadora.</li> <li>➤ Agregue agua y azúcar licue hasta que este líquido y sirva.</li> </ul>									
<b>DULCE DE GROSELLA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En una cacerola ponga las grosellas lavadas y cúbralos con agua.</li> <li>➤ Cocínelos por 30 minutos .</li> <li>➤ Agregamos la azúcar y la canela y dejamos consumir el líquido y sirva frio.</li> </ul>									




<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de chochos, Arroz con guatita, jugo de frutilla y sandia									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 14		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Chochos	20	gr	Pelados	0.022	20	27,200	0,345	0,680	0,720
Mantequilla	5	gr	Derretida	0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Harina	10	gr	Tamizada	0.013	10	30,100	0,108	0,160	7,510
Leche	50	ml		0.037	50	25,000	2,695	1,550	2,700
Mondongo	100	gr	Lavado	0.28	100	39,000	5,958	0,500	0,000
Mani	10	gr		0.1	10	50,000	0,508	3,800	1,630
Papa	40	gr	Dice	0.048	40	35,600	3,952	0,000	6,760
Cebolla blanca	3	gr	Bruoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Cebolla colorada	5	gr	Bruoise	0.03	5	2,700	0,025	0,020	0,585
Arroz	60	gr.		0.079	60	#####	1,263	0,360	36,780
Aceite	3	ml		0.008	3	23,970	0,000	2,673	0,003
Oregano	5	gr		0.01	5	14,700	0,097	0,215	3,255
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Aguacate	30	gr		0.15	30	51,900	0,491	3,450	1,830
Fresa	70	gr		0.15	70	21,700	2,585	0,210	13,160
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Sandia	60	gr		0.25	60	13,200	2,425	0,060	1,200
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.223					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.12					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.343					
				<b>TOTAL</b>		<b>607.39</b>	<b>20.52</b>	<b>18.01</b>	<b>91.38</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>CREMA DE CHOCHOS</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar, hervir y pelar los chochos.</li> <li>➤ Calentar la mantequilla , poner la harina, remover y antes de que se dore añadir el agua.</li> <li>➤ Cuando hierva agregar la sal y pimienta.</li> <li>➤ Dejar que hierva durante 5 minutos removiendo con frecuencia</li> <li>➤ Sacar del fuego y mezclar con los chochos licuados con la leche.</li> <li>➤ Mantener caliente sin dejar que hierva para evitar que se corte.</li> <li>➤ Ponga el queso y sirva caliente.</li> </ul>									
<b>ARROZ CON GUATITA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El mondongo límpielo con agua, harina y limón.</li> <li>➤ En una olla ponga a cocinar el mondongo por una hora, una vez que esté blando córtelo en cuadritos.</li> <li>➤ Haga un refrito con el aceite, cebolla, culantro y sazone con sal , pimienta y orégano .</li> <li>➤ Disuelva el maní con leche -</li> <li>➤ Agregue al refrito el maní, las papas, y el mondongo.</li> <li>➤ Hervir por 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando para evitar que se siente.</li> <li>➤ Sirva con arroz y aguacate.</li> </ul>									
<b>JUGO DE FRUTILLA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave muy bien la frutilla.</li> <li>➤ Licue con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cierna y sirva.</li> </ul>									


<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de berros, tortilla de atún con ensalada rusa y arroz , Jugo de tomate de árbol y manzana									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 15</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Berros	20	gr		0.1	20	6,000	0,998	0,120	0,800
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0,189	1,460	0,250
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Atun	60	gr	Desmenuzado	0.3	60	120,000	5,934	6,780	0,480
Cebolla colorada	10	gr	Brunoise	0.006	10	5,400	0,050	0,040	1,170
Pimienta	5	gr	Brunoise	0.05	5	1,450	0,015	0,020	0,315
Tomate	20	gr	Concasse	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Huevo	55	gr.	Batido	0.1	55	72,050	3,897	3,135	1,320
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Choclo	20	g		0.1	20	27,200	0,112	0,200	5,860
Zanahoria	20	gr	Brunoise	0.03	20	8,400	0,519	0,040	2,000
Vainita	20	gr	Rodajas	0.1	20	7,000	0,062	0,080	1,360
Tomate	70	gr		0.15	70	33,600	1,397	0,420	7,070
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Manzana	60	gr		0.15	60	34,200	1,796	0,120	9,060
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.475		661,710	20,401	18,302	88,749
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.14					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.615					
				<b>TOTAL</b>		<b>661.71</b>	<b>20.4</b>	<b>18.3</b>	<b>88.74</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE BERROS</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar bien el berro y sacar las hojas de los tallos.</li> <li>➤ En un olla hacer un refrito con la cebolla y ajo.</li> <li>➤ Colocamos las papas y esperamos que se sellen.</li> <li>➤ Poner leche y dejar que de un hervor y completar con agua.</li> <li>➤ Sazonamos con sal y pimienta y colocamos los berros.</li> <li>➤ Dejar hervir colocar el queso y apagar.</li> </ul>									
<b><u>TORTILLADE ATÚN CON ENSALADA RUSA Y ARROZ</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desmenuzamos el atún.</li> <li>➤ En un bowl mezclamos el tomate, cebolla , pimienta, atún y los huevos.</li> <li>➤ Batimos muy bien y sazonamos con sal y pimienta.</li> <li>➤ En un sartén con aceite ponemos poco de la preparación y realizamos las tortilla,</li> <li>➤ Dejando freír por ambos lados y en bajo volumen.</li> <li>➤ Para la ensalada mezclamos en un bowl la zanahoria, vainitas y el choclo</li> <li>➤ Colocamos la mayonesa y sazonamos con sal.</li> <li>➤ Esta ensalada se sere fría.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar y cortar en trozos los tomates.</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernimos y servimos.</li> </ul>									


<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de lenteja, Tallarín a la boloñesa, jugo de piña y rodaja de mango									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 16</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Lenteja	20	gr		0.035	20	50,000	1,737	0,180	9,000
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0,189	1,460	0,250
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Tallarín	120	gr	Cocinado	0.36	120	298,800	1,868	4,800	54,000
Carne molida	60	gr		0.19	60	59,400	9,072	2,400	0,300
Tomate	20	gr	Concasse	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Cebolla colorada	10	gr.	Brunoise	0.06	10	5,400	0,050	0,040	1,170
Pimienta	5	gr	Brunoise	0.05	5	1,450	0,015	0,020	0,315
Zanahoria	10	gr	Brunoise	0.015	10	4,200	0,259	0,020	1,000
Orégano	3	gr		0.01	3	8,820	0,061	0,129	1,530
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Piña	60	gr		0.1	60	30,600	0,599	0,060	3,000
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Mango	60	gr		0.2	60	30,600	1,796	0,480	6,600
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.33		653,880	20.14	15,116	99,449
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.13					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.46					
				<b>TOTAL</b>		<b>653.88</b>	<b>20.14</b>	<b>15.11</b>	<b>99.44</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE LENTEJA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, culantro y sazone con sal y pimienta.</li> <li>➤ En una olla hierva la lenteja con el refrito por 30 minutos.</li> <li>➤ Incorpore las papas y siga hirviendo a fuego lento hasta que estén suaves todos los ingredientes,</li> <li>➤ Cinco minutos antes de sacar la sopa añadir la leche y el queso.</li> </ul>									
<b><u>TALLARIN A LA BOLONESA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pica la cebolla, pimienta, ajo y las zanahorias en brunoise y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite.</li> <li>➤ Cuando esté dorado, añade el vino blanco, orégano y el tomate.</li> <li>➤ Cocinar todo junto durante 10 minutos.</li> <li>➤ En una olla poner abundante agua, cuando empiece a hervir, poner un chorrito de aceite y el tallarín.</li> <li>➤ Deja cocer durante 8-10 minutos.</li> <li>➤ Salpimenta la carne, sofríela brevemente e incorpórala al sartén.</li> <li>➤ Deje cocer durante 5 minutos y sirva.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE PIÑA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar y cortar en pedazos las piñas.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servir.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de zanahoria, Riñones en crema de hongos con arroz, jugo de mango y manzana									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 17		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Zanahoria	20	gr	Pelada	0.03	20	8.400	1.118	0.040	2.000
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1.320	0.004	0.006	0.333
Papas	40	gr	Peladas	0.022	40	35.600	3.952	0.000	6.760
Leche	20	ml		0.015	20	10.000	1.078	0.620	0.940
Crema de leche	15	ml		0.05	15	48.600	4.819	2.865	2.250
Riñones	60	gr		0.17	60	53.400	3.473	1.440	0.000
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.03	5	2.700	0.025	0.020	0.585
Perejil	5	gr		0.01	5	3.150	0.033	0.050	1.150
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6.050	0.062	0.005	1.460
Mantequilla	5	gr.		0.008	5	37.850	0.002	4.295	0.000
Aceite	10	ml		0.028	10	79.900	0.000	7.910	0.010
Arroz	60	gr		0.079	60	181.800	1.263	0.360	36.780
Mango	70	gr		0.2	70	35.700	2.096	0.560	7.700
Azúcar	10	gr		0.012	10	30.200	0.000	0.020	8.970
Manzana	70	gr		0.15	70	39.900	2.236	0.140	11.970
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				0.824					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.082					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				0.906					
				<b>TOTAL</b>		<b>574.57</b>	<b>20.16</b>	<b>18.33</b>	<b>80.9</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE ZANAHORIA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poner en una olla a cocinar la zanahoria con las papas.</li> <li>➤ Cuando este cocinado, licuar y poner nuevamente al fuego.</li> <li>➤ Picar la cebolla y colocar la leche.</li> <li>➤ Salpimiente y agregue la crema de leche.</li> </ul>									
<b><u>RIÑONES CON CREMA DE HONGOS Y ARROZ</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Limpiar los riñones, cortar en pedazos pequeños, y dejar durante una hora con una taza de leche y la rama de perejil.</li> <li>➤ Pasado el tiempo lavar en abundante agua.</li> <li>➤ Calentar aceite y freír a cebolla y el ajo.</li> <li>➤ Poner los riñones, la mantequilla y el perejil, revolver y dejar en el fuego hasta que el líquido se reduzca.</li> <li>➤ Agregar a los riñones la crema de leche .</li> <li>➤ Condimentar con sal y pimienta</li> <li>➤ Sacar del fuego cuando la salsa este de espesa.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE MANGO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar y cortar en pedazos.</li> <li>➤ Licuar con agua, azúcar y servir.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de verde, Rollo de carne en salsa blanca con arroz, Jugo de guayaba y guineo									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 18		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Verde	10	gr		0.1	10	8,900	0,010	0,020	4,210
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Carne	100	gr		0.39	100	107,000	10,898	1,600	0,500
Cebolla colorada	20	gr	Juliana	0.1	20	10,800	0,100	0,080	2,340
Pimiento	10	gr	Juliana	0.1	10	2,900	0,030	0,040	0,630
Tomate	10	gr		0.075	10	2,700	0,030	0,060	0,510
Huevo	55	gr		0.1	55	61,050	3,897	3,135	1,320
Jamón	10	gr		0.1	10	16,800	0,198	1,300	0,350
Zanahoria	10	gr	Juliana	0.015	10	4,200	0,259	0,020	1,000
Mantequilla	5	gr.		0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Harina	5	gr		0.006	5	15,050	0,054	0,080	3,755
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Guayaba	60	gr		0.15	60	29,400	0,048	0,300	8,880
Azúcar	10	gr		0.012	10	30,200	0,000	0,020	8,970
Guineo	100	gr		0.1	100	66,000	2,345	0,300	18,500
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.382					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.13					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.512					
					<b>TOTAL</b>	<b>659.29</b>	<b>23.17</b>	<b>16.97</b>	<b>93.76</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE VERDE</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En una olla ponemos agua con la carne y dejamos hervir.</li> <li>➤ Licuamos el verde, la cebolla, pimiento, tomate, y colocamos en la olla.</li> <li>➤ Ponemos las papas y dejamos cocinar.</li> <li>➤ Cuando este todo cocinado salpimentamos y servimos.</li> </ul>									
<b><u>ROLLO DE CARNE EN SALSA BLANCA CON ARROZ</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abrimos la carne , salpimentamos y colocamos sobre ella el jamon, cebolla, zanahoria, pimiento, y el huevo.</li> <li>➤ Enrollamos la carne y sujetamos con hilo fuerte.</li> <li>➤ Doramos el rollo de carne en un sartén con aceite.</li> <li>➤ Después poner en una lata de horno a 180° por 30 minutos.</li> <li>➤ Para la salsa</li> <li>➤ Calentamos la leche en un olla hasta que casi hierva y Reservamos.</li> <li>➤ En una olla ponemos a fuego medio la mantequilla hasta que se derrita.</li> <li>➤ Añadimos la harina y la cocinamos un poco para que la bechamel no tenga sabor a harina cruda. Removemos continuamente durante un par de minutos.</li> <li>➤ Ahora echaremos poco a poco la leche, removiendo todo el rato suavemente para que no se hagan grumos y nos quede una bechamel fina.</li> <li>➤ Poco a poco la salsa se irá espesando. Dejaremos de echar leche cuando tengamos es espesor deseado.</li> <li>➤ Salpimentamos y echamos la nuez moscada. Removemos y cuando empiece a burbujear estará lista.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE GUAYABA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar bien la guayaba.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servir.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de coliflor, Pollo a la naranja con vegetales al vapor y papas fritas, Jugo de papaya y naranja.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 19</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Coliflor	60	gr	Paisana	0.15	60	15,600	0,150	0,120	5,160
Harina	10	gr	Tamizada	0.013	10	30,100	0,108	0,160	7,510
Crema de leche	10	ml		0.035	10	32,400	3,213	1,640	1,500
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Ajo	5	ml	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Pollo	120	gr	Presa	0.39	120	231,600	7,904	10,800	0,000
Naranja	140	ml	Jugo	0.15	140	43,400	0,713	0,700	23,800
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Vainita	20	gr	Bastones	0.1	20	7,000	0,062	0,040	2,000
Zanahoria	20	gr.	Juliana	0.1	20	8,400	0,519	0,020	2,400
Papas	100	gr	Dice	0.05	100	89,000	9,880	0,000	16,900
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Papaya	70	gr	Pelada	0.2	70	25,200	0,035	0,070	6,510
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.242		583,310	22,649	18,337	81,034
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.12					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.362					
				<b>TOTAL</b>		<b>583.31</b>	<b>22.64</b>	<b>18.33</b>	<b>81.03</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE COLIFLOR</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cocinar el coliflor y luego sacarlo el agua.</li> <li>➤ Poner una olla con agua.</li> <li>➤ Licuar brócoli con la harina y poner en la olla.</li> <li>➤ Sazonar con sal y pimienta.</li> <li>➤ Antes de sacar del fuego poner la crema de leche y rectificar sal.</li> </ul>									
<b><u>POLLO A LA NARANJA CON VEGETALES AL VAPOR Y PAPAS FRITAS</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cocinar las presas en abundante agua y con sal al gusto.</li> <li>➤ Cuando dé el primer hervor retirar del fuego.</li> <li>➤ Exprimir las naranjas y macerar el pollo con el jugo obtenido, llevar al horno por aproximadamente una hora.</li> <li>➤ Retirar del horno cuando esté totalmente dorado.</li> <li>➤ Aparte, mezclar la crema de leche, el azúcar, la mostaza y agregue a ésta preparación el jugo que se obtuvo de la cocción del pollo en el horno.</li> <li>➤ Bañe las presas con ésta salsa y sirva.</li> <li>➤ Para las verduras al vapor</li> <li>➤ Lave muy bien las verduras y córtelos.</li> <li>➤ Lleve a cocinar en agua con sal hervida de 4 a 5 minutos.</li> <li>➤ Sacar las verduras y poner aceite y rectificar sal.</li> <li>➤ Cocinar las verduras en agua</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE PAPAYA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pele y saque las pepas de la papaya.</li> <li>➤ Hacer trozos pequeños</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> </ul>									


<b>Nombre de la Receta:</b> Menestrón, Encocado de pescado con arroz y maduro, Jugo de mora y pera.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 20		<b>N-. Porciones:</b> 1							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo Total	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
Frejol	20	gr	Remojado	0.04	20	31,800	1,357	0,080	5,860
Fideo	15	gr		0.016	15	51,600	0,216	0,030	10,935
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Carne	20	gr		0.079	20	21,400	2,180	0,320	0,100
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Tomate	10	gr	Concasse	0.075	10	2,700	0,030	0,060	0,510
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Pescado	120	gr	Fileteado	0.4	120	79,200	5,030	3,600	0,000
Coco	10	ml	Rallado	0.02	10	32,800	0,037	3,110	1,360
Cebolla perla	10	gr	Brunoise	0.06	10	6,600	0,100	0,010	1,660
Crema de leche	5	ml		0.017	5	16,200	1,606	0,820	0,750
Pimienta	5	gr	Brunoise	0.05	5	1,450	0,015	0,020	0,315
Perejil	5	gr	Repicado	0.01	5	3,150	0,033	0,050	1,150
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Mora	70	gr		0.13	70	35,000	1,886	1,050	4,200
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Pera	80	gr		0.15	80	51,200	2,395	0,080	13,040
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.211					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.12					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.331					
<b>TOTAL</b>					<b>652.21</b>	<b>20.25</b>	<b>14.99</b>	<b>97.92</b>	
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>MENESTRÓN</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Remojar el día anterior el frejol.</li> <li>➤ En una olla cocine la carne y el frejol con agua.</li> <li>➤ En un sartén haga un refrito con la cebolla, ajo, culantro y colocamos en la olla, dejar hervir.</li> <li>➤ Agregar los fideos con la papa y cocer hasta que estén a punto.</li> <li>➤ Agregar la leche y sazonar.</li> </ul>									
<b><u>ENCOCADO DE PESCADO CON ARROZ Y MADURO.</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Haga un refrito con el tomate, la cebolla, pimienta y ajo.</li> <li>➤ El coco se raya o se licua con agua.</li> <li>➤ Luego en un recipiente se saca la leche de coco cernida.</li> <li>➤ Una vez sacada la primera leche se vuelve a licuar el coco con agua.</li> <li>➤ En una olla se pone la segunda taza de leche de coco, el refrito, pescado,</li> <li>➤ Comprobar que el pescado este cocinado se agrega la primera leche.</li> <li>➤ Condimentar con sal, pimienta, hierbitas y se sigue cocinando a fuego lento por 10 a 15 minutos.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE MORA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar muy bien la mora.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servir.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de queso, Carne frita con mote pillo, arroz, Jugo de melón y uvas.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 21</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Queso	20	gr	Licuadao	0.1	20	43,800	0,377	2,920	0,500
Harina	5	gr	Tostada	0.006	5	15,050	0,054	0,080	3,755
Cebolla blanca	6	gr	Brunoise	0.02	6	2,640	0,008	0,012	0,666
Leche	40	ml		0.03	40	20,000	2,156	1,240	1,880
Carne	120	gr	Fileteada	0.47	120	106,800	13,078	1,920	0,600
Ajo	5	gr	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Huevo	55	gr	Batido	0.1	55	72,050	3,897	3,135	1,320
Mote	100	gr	Cocinado	0.2	100	69,000	0,329	1,100	20,100
Perejil	5	gr	Repicado	0.001	5	3,150	0,033	0,050	1,150
Arroz	60	gr.		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Melón	70	gr		0.2	70	13,300	0,028	0,070	4,410
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Uvas	50	gr	Lavadas	0.11	50	35,500	0,025	0,250	9,050
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.36		662,380	21,311	15,918	95,132
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.13					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.49					
				<b>TOTAL</b>		<b>662.38</b>	<b>21.31</b>	<b>15.91</b>	<b>95.13</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE QUESO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tostar la harina.</li> <li>➤ En una olla poner agua y picar la cebolla.</li> <li>➤ licuar la harina tostada con el queso y poner en la olla.</li> <li>➤ Dejar que hierva unos y poner la leche.</li> <li>➤ Antes de sacar sazonar con sal y pimienta y poner perejil.</li> </ul>									
<b><u>CARNE FRITA CON MOTE PILLO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sazonar la carne con ajo, sal y pimienta.</li> <li>➤ Freír con aceite.</li> <li>➤ Para el mote pillo en un sartén con mantequilla sofría la cebolla condimentada con sal.</li> <li>➤ Ponga el mote cocinado, los huevos batidos, el queso desmenuzado.</li> <li>➤ Cocine hasta que se derrita el queso y sirva.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE MELÓN</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar el melón.</li> <li>➤ Hacer pedazos.</li> <li>➤ Licuar con agua, azúcar y servir.</li> </ul>									



<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de morocho, Hígado frito con arroz y ensalada fresca, Jugo de naranjilla y mandarina.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta: 22</b>		<b>N-. Porciones: 1</b>							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Morocho	20	gr	Lavado	0.044	20	71,400	0,178	0,940	14,580
Carne	20	gr		0.079	20	17,800	2,180	0,320	0,100
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Ajo	10	gr	Repicado	0.02	10	12,100	0,125	0,010	2,920
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Col	20	gr	Chiffonade	0.1	20	5,200	0,024	0,020	1,260
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Hígado	60	gr	Fileteado	0.19	60	122,400	11,856	3,360	5,460
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Lechuga	30	gr.	Chiffonade	0.1	30	3,300	0,021	0,060	0,660
Tomate	20	gr	Cuartos	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Zanahoria	20	gr	Rallada	0.05	20	8,400	1,118	0,040	2,000
Limón	3	ml		0.001	3	0,540	0,057	0,003	0,258
Aceite	10	ml		0.028	10	79,900	0,000	7,910	0,010
Naranjilla	70	gr		0.1	70	25,200	0,049	0,140	6,230
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Mandarín	70	gr		0.1	70	22,400	0,035	1,120	7,630
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.1					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.11					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.21					
<b>TOTAL</b>						<b>639.16</b>	<b>21.01</b>	<b>15.05</b>	<b>98.7</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE MOROCHO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En una olla con agua hirviendo, cocina el morocho junto con la carne de res.</li> <li>➤ Deja cocer hasta que el morocho esté suave.</li> <li>➤ Aparte en un sartén haz un refrito de cebolla, comino, ajo y añade a la preparación anterior.</li> <li>➤ Incorpore las papas y la col.</li> <li>➤ Una vez listo añade la leche, sirve caliente.</li> </ul>									
<b><u>HÍGADO FRITO CON ARROZ Y ENSALADA FRESCA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Al hígado fileteado le sazonomos con sal, pimienta y ajo.</li> <li>➤ Freímos con aceite.</li> <li>➤ Para la ensalada cortamos la lechuga en chiffonade y le lavamos bien.</li> <li>➤ El tomate en cuartos y la zanahoria rallada y le mezclamos con la lechuga.</li> <li>➤ Curtimos con limón sal y pimienta.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE NARANJILLA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar y pelar.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servimos.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa con albóndigas, Medallones de pollo con soufflé de papa y ensalada de col, Jugo de naranja y manzana.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 23		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Carne molida	5	gr		0.016	5	4,450	0,948	0,080	1,750
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.025	5	2,700	0,025	0,020	0,750
Papas	120	gr	Pure	0.067	120	106,8	11,856	0,000	20,280
Perejil	5	gr	Repicado	0.001	5	3,150	0,033	0,050	1,150
Fideo	15	gr		0.022	15	51,6	0,216	0,030	10,935
Pollo	100	gr	Deshuesado	0.33	100	258	1,756	10,700	0,000
Espinaca	10	gr	Blanqueadas	0.025	10	2,000	0,279	0,040	3,600
Mantequilla	5	gr	Derretida	0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Queso	10	gr	Rallado	0.075	10	21,900	0,189	1,460	0,250
Crema de leche	5	ml		0.017	5	16,200	1,606	0,820	1,250
Col	20	gr	Chiffonade	0.1	20	5,200	0,240	0,020	1,800
Zanahoria	20	gr	Rallado	0.03	20	8,400	1,118	0,040	2,000
Naranja	60	ml		0.06	60	18,600	1,796	0,300	10,200
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Manzana	60	gr		0.15	60	34,200	1,796	0,120	13,200
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				0.94					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.094					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.03					
					<b>TOTAL</b>	<b>616.35</b>	<b>21.86</b>	<b>18</b>	<b>80.62</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>SOPA CON ALBÓNDIGAS</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mezclar la carne molida con cebolla y perejil.</li> <li>➤ Formar albóndigas pequeñas y reserve.</li> <li>➤ Aparte en una cacerola calentar agua.</li> <li>➤ Cuando hierva, agregue las albóndigas y papas.</li> <li>➤ Dejar hervir 5 minutos y coloque el fideo.</li> <li>➤ Cuando este las papas y el fideo servir caliente.</li> </ul>									
<b>MEDALLONES DE POLLO CON SOUFFLÉ DE PAPA Y ENSALADA DE COL</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deshuesamos el pollo.</li> <li>➤ Sazonar el pollo con sal, pimienta y mostaza.</li> <li>➤ Colocamos en el pollo espinaca y queso.</li> <li>➤ Precalentar el horno a 180` C.</li> <li>➤ Colocamos el pollo en el horno por 40 min.</li> <li>➤ Para el soufflé de papa.</li> <li>➤ Cocinar las papas y hacer puré.</li> <li>➤ Al puré agregamos mantequilla , queso, crema de leche, sal y pimienta.</li> <li>➤ Poner en un recipiente para enviar al horno la papa y hacer plano.</li> <li>➤ Encima de la papa echamos clara de huevo y queso.</li> <li>➤ Enviar al horno hasta que dore.</li> <li>➤ Para la ensalada cortar la col en chiffonade , la zanahoria rallada.</li> <li>➤ Colocar mayonesa, sal y pimienta.</li> </ul>									
<b>JUGO DE NARANJA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exprimir las naranjas y mesclar con agua y azúcar y servir.</li> </ul>									


<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de apio, Estofado de carne con verduras y arroz, Avena con naranjilla y durazno.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 24		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Apio	20	gr	Blanqueado	0.15	20	7,800	0,068	0,140	1,380
Mantequilla	5	gr		0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Harina	5	gr	Tamizada	0.005	5	15,050	0,054	0,080	3,755
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Crema de leche	5	ml		0.017	5	16,200	1,606	0,820	1,250
Carne	120	gr	Dice	0.47	120	106,800	13,078	1,920	0,600
Vainitas	20	gr	Rodajas	0.1	20	7,000	0,062	0,040	2,000
Zanahoria	20	gr	Brunoise	0.03	20	8,400	0,519	0,040	2,000
Ajo	5	gr.	Repicado	0.01	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Perejil	5	gr	Repicado	0.001	5	3,150	0,033	0,050	1,150
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Avena	8	gr		0.012	8	30,720	0,097	0,440	5,440
Naranjilla	25	gr		0.1	25	9,000	0,017	0,500	2,225
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Durazno	70	gr		0.15	70	30,100	1,886	1,190	13,160
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.2					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.12					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.32					
					<b>TOTAL</b>	<b>591.18</b>	<b>22.79</b>	<b>15.28</b>	<b>91</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>CREMA DE APIO</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentar la mantequilla, poner la harina y freír sin dejarla tomar color.</li> <li>➤ Añadir poco a poco agua, luego la cebolla y el apio.</li> <li>➤ Dejar que hierva durante 15 minutos y sacar del fuego.</li> <li>➤ Cuando se haya enfriado un poco, licuar, cernir y llevar nuevamente al fuego.</li> <li>➤ Dejar hervir 10 minutos poner la leche y la crema de leche.</li> <li>➤ Remover bien y servir caliente.</li> </ul>									
<b>ESTOFADO DE CARNE CON VERDURAS Y ARROZ</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En un sartén poner aceite y colocar la carne en cuadritos, ajo y dejar dorar.</li> <li>➤ Cuando ya estén dorados agregar las vainitas, zanahoria, papas y perejil.</li> <li>➤ Licuar el tomate y agregar a la preparación anterior.</li> <li>➤ Colocar sal y pimienta.</li> <li>➤ Cuando ya esté suave todo sacar del fuego y servir.</li> </ul>									
<b>AVENA CON NARANJILLA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Corte las naranjillas por la mitad y saque la pulpa y licue hasta que se haga puré.</li> <li>➤ En una olla coloque la pulpa y canela y deje que hierva.</li> <li>➤ Después colocamos la avena y dejamos hervir unos 10 minutos y dejamos enfriar y servimos.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sancocho de carne, Croquetas de pescado con papas fritas y ensalada, Jugo de sandía y pera.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 25		<b>N-. Porciones:</b> 1							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo Total	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
Carne	20	gr		0.079	20	17,800	2,180	0,320	0,100
Arroz	20	gr		0.024	20	60,600	0,421	0,120	12,260
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.025	5	2,700	0,025	0,020	0,750
Pimiento	5	gr	Brunoise	0.05	5	1,450	0,015	0,020	0,315
Choclo	25	gr	Desgranado	0.075	25	34,000	0,140	0,250	7,325
Zanahoria	5	gr	Brunoise	0.007	5	2,100	0,279	0,010	0,500
Papas	130	gr	Bastones	0.071	130	115,700	12,455	0,000	24,050
Perejil	10	gr	Repicado	0.002	10	6,300	0,066	0,100	2,300
Ajo	10	gr	Repicado	0.002	10	12,100	0,125	0,010	2,920
Pescado	100	gr.	Fileteado	0.5	100	66,000	2,994	3,000	0,000
Huevo	55	gr	Batido	0.1	55	61,050	3,897	3,135	1,320
Mantequilla	5	gr		0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Harina	10	gr	Tamizada	0.01	10	30,100	0,108	0,160	7,510
Leche	10	ml		0.0075	10	5,000	0,539	0,310	0,470
Pepinillo	20	gr	Laminas	0.05	20	2,800	0,016	0,020	0,580
Tomate	20	gr	Cuartos	0.1	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Limón	3	ml		0.015	3	0,540	0,057	0,003	0,258
Aceite	7	ml		0.019	7	55,930	0,000	5,537	0,007
Sandía	50	gr		0.05	50	7,500	1,098	0,050	4,350
Azucar	10	gr		0.012	10	30,200	0,000	0,020	8,970
Pera	80	gr		0.15	80	51,200	0,024	0,080	13,840
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.36					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.136					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.5					
				<b>TOTAL</b>		<b>606.32</b>	<b>24.5</b>	<b>17.58</b>	<b>88.84</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b>SANCOCHO DE CARNE</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En una olla con agua hirviendo ponga la carne.</li> <li>➤ Luego agregue el choclo, la zanahoria las papas el arroz y siga cocinando.</li> <li>➤ En un sartén haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil, el ajo y agregue a la olla donde hierve la carne.</li> <li>➤ Cocine hasta que este suave y sirva.</li> </ul>									
<b>CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS Y ENSALADA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacemos la masa para la croqueta</li> <li>➤ Empezamos a derretir la mantequilla y agregamos la harina y doramos</li> <li>➤ Agregamos la leche.</li> <li>➤ Cocinamos el pescado y desmenuzamos.</li> <li>➤ Añadir a la salsa el pescado el huevo, perejil sal y pimienta, mezcle todo.</li> <li>➤ Se coge por cucharadas se pasa por huevo batido, después por pan rallado y se fríe en aceite.</li> <li>➤ Se sirve con papas fritas.</li> <li>➤ En una cacerola poner el pepinillo y el tomate y curtirle con limón, aceite y sal.</li> </ul>									
<b>JUGO DE SANDÍA</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cortamos la sandía en pedazos.</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de zambo, Pollo a la mostaza con papa croqueta y ensalada, Avena con guayaba y durazno.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 26		<b>N-. Porciones:</b> 1							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo Total	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
Zambo	20	gr		0.1	20	4,800	0,016	0,020	1,200
Choclo	40	gr	Desgrnado	0.1	40	50,400	0,224	0,400	11,720
Papas	130	gr	Peladas	0.071	130	115,700	12,844	0,000	21,970
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Ajo	5	gr	Repicado	0.001	5	6,050	0,062	0,005	1,460
Leche	30	ml		0.022	30	15,000	1,617	0,930	1,410
Perejil	10	gr	Repicado	0.05	10	6,300	0,066	0,100	2,300
Pollo	100	gr	Fileteado	0.33	100	258,000	1,756	10,700	0,000
Crema de leche	5	ml		0.017	5	16,200	1,606	0,820	1,250
Huevo	25	gr.	Batido	0.05	25	27,750	1,771	1,425	0,600
Alverja	20	gr		0.05	20	23,200	0,150	0,080	4,500
Zanahoria	20	gr	Brunoise	0.03	20	8,400	1,118	0,040	2,000
Vainitas	20	gr	Rodajas	0.05	20	7,000	0,062	0,040	2,000
Avena	8	gr		0.012	8	30,720	0,097	0,440	5,440
Guayaba	25	gr		0.1	25	6,250	0,020	0,125	3,700
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Durazno	70	gr		0.15	70	30,100	1,886	1,190	13,160
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.16		652,490	23,299	16,351	86,498
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.11					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.28					
				<b>TOTAL</b>		<b>652.49</b>	<b>23.29</b>	<b>16.35</b>	<b>86.49</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE ZAMBO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prepare un refrito con la cebolla y el perejil.</li> <li>➤ Agregue agua cuando hierva añada el zambo y deje cocinar durante 10 minutos.</li> <li>➤ Agregue el choclo, papas y deje cocina.</li> <li>➤ Cuando ya este casi suave agregue la leche y sazone con sal y pimienta.</li> <li>➤ Deje que de un hervor y sirva caliente.</li> </ul>									
<b><u>CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS Y ENSALADA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacemos la masa para la croqueta</li> <li>➤ Empezamos a derretir la mantequilla y agregamos la harina y doramos</li> <li>➤ Agregamos la leche.</li> <li>➤ Cocinamos el pescado y desmenuzamos.</li> <li>➤ Añadir a la salsa el pescado el huevo, perejil sal y pimienta, mezcle todo.</li> <li>➤ Se coge por cucharadas se pasa por huevo batido, después por pan rallado y se fríe en aceite.</li> <li>➤ Se sirve con papas fritas.</li> <li>➤ En una cacerola poner el pepinillo y el tomate y curtirle con limón, aceite y sal.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE SANDIA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cortamos la sandía en pedazos.</li> <li>➤ Licuamos con agua y azúcar.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de verduras, Carne apanada con ensalada y arroz, Jugo de taxo y rodaja de piña.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 27		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Zanahoria	20	gr	Brunoise	0.03	20	8,400	1,118	0,040	2,000
Pimiento	10	gr	Brunoise	0.1	10	2,900	0,030	0,040	0,630
Papas	30	gr	Dice	0.016	30	26,700	2,964	0,000	5,070
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Brócoli	20	gr	Trozadas	0.05	20	8,800	0,377	0,540	1,900
Coliflor	20	gr	Trozadas	0.05	20	5,200	0,050	0,800	1,720
Vainitas	20	gr	Rodajas	0.05	20	7,000	0,062	0,040	2,000
Ajo	10	gr	Repiacado	0.002	10	12,100	0,125	0,010	2,920
Carne	120	gr	Fileteada	0.47	120	106,800	13,078	3,000	0,600
Huevo	55	gr.	Batido	0.1	55	61,050	3,897	3,135	1,320
Tomate	20	gr	Cuartos	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Cebolla colorada	10	gr	Juliana	0.05	10	5,400	0,050	0,040	1,500
Limón	3	ml		0.015	3	0,540	0,057	0,003	0,258
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Aceite	6	ml		0.016	6	47,940	0,000	4,746	0,006
Taxo	50	gr		0.1	50	18,000	0,040	2,250	4,350
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Piña	60	gr	Pelada	0.13	60	30,600	0,024	0,060	8,160
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.44					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.14					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.58					
				<b>TOTAL</b>		<b>575.25</b>	<b>23.19</b>	<b>15.22</b>	<b>84.02</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE VERDURAS</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacer un refrito con la cebolla el pimiento y hierbitas, sazone con sal pimiento y ajo.</li> <li>➤ En una olla con agua hirviendo agregue la zanahoria, brócoli, coliflor, vainitas. Las papas.</li> <li>➤ Deje cocinar hasta que todo este suave.</li> <li>➤ Rectifique la sazón y sirva caliente.</li> </ul>									
<b><u>CARNE APANADA CON ENSALADA Y ARROZ.</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sazone la carne con sal, pimienta y ajo.</li> <li>➤ En un plato bata el huevo.</li> <li>➤ Pase el pedazo del pan por el huevo y luego la apanadura y fría .</li> <li>➤ Para la ensalada en un recipiente coloque el tomate, la cebolla y el pimiento.</li> <li>➤ Cúrtalos con sal, limón y aceite.</li> <li>➤ Servir con la carne apanada y el arroz.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE TAXO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lavar y sacar la pulpa.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servirlo.</li> </ul>									

<b>Nombre de la Receta:</b> Sopa de verde rallado, Riñones guisados con arroz amarillo, Jugo de tomate de arbol y naranja.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 28		<b>N-. Porciones:</b> 1							
Ingredientes	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo Total	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
Verde	20	gr	Rallado	0.06	20	31,400	0,499	0,040	6,020
Zanahoria	5	gr	Brunoise	0.006	5	2,100	0,279	0,010	0,500
Papanabo	10	gr	Pelado	0.06	10	2,700	0,180	0,000	0,650
Papas	70	gr	Dice	0.038	70	62,300	6,916	0,000	11,830
Col	20	gr	Chiffonade	0.1	20	5,200	0,024	0,020	1,260
Perejil	10	gr	Repicado	0.05	10	6,300	0,066	0,100	2,300
Mantequilla	5	gr		0.008	5	37,850	0,002	4,295	0,000
Ajo	10	gr	Repicado	0.002	10	12,100	0,125	0,010	2,920
Riñones	100	gr	Cuadros	0.26	100	89,000	7,784	2,400	0,000
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.025	5	2,700	0,025	0,020	0,750
Tomate	10	gr	Concasse	0.075	10	2,700	0,030	0,060	0,510
Aceite	10	gr		0.028	10	79,900	0,000	7,910	0,010
Arroz	60	gr		0.079	60	181,800	1,263	0,360	36,780
Tomate de árbol	70	gr	Pelado	0.15	70	33,600	0,349	0,420	7,070
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Naranja	90	gr		0.2	90	27,900	2,695	0,450	15,300
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.16					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.116					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.28					
				<b>TOTAL</b>		<b>622.85</b>	<b>20.2</b>	<b>16.12</b>	<b>99.35</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SOPA DE VERDE RALLADO</u></b>									
➤ En una olla con agua hirviendo poner el papa nabo entero, sazonar con ajo, sal y pimienta.									
➤ Después de 10 minutos añadir la zanahoria, poner las papas, la col, el perejil y el verde rallado .									
➤ Sacar el papa nabo licuar, cernir y poner en la sopa junto con la mantequilla.									
➤ Cuando las papas estén suaves servir caliente.									
<b><u>RIÑONES GUIADOS CON ARROZ AMARILLO.</u></b>									
➤ Lavar con sal y limón los riñones hasta extraer todo el jugo viscoso que suelta los riñones, después lavar con abundante agua fría.									
➤ En un olla ponga a cocinar el riñón con ajo, sal y pimienta.									
➤ Tape y siga cocinando a fuego lento, hasta que se seque el jugo y añada el tomate, perejil, las papas.									
➤ Cubra todo con agua y deje cocinar bien .									
➤ Sirva con arroz.									
<b><u>JUGO DE TOMATE DE ARBOL</u></b>									
➤ Pelar y licuar con agua y azúcar.									
➤ Cierna y sirva.									

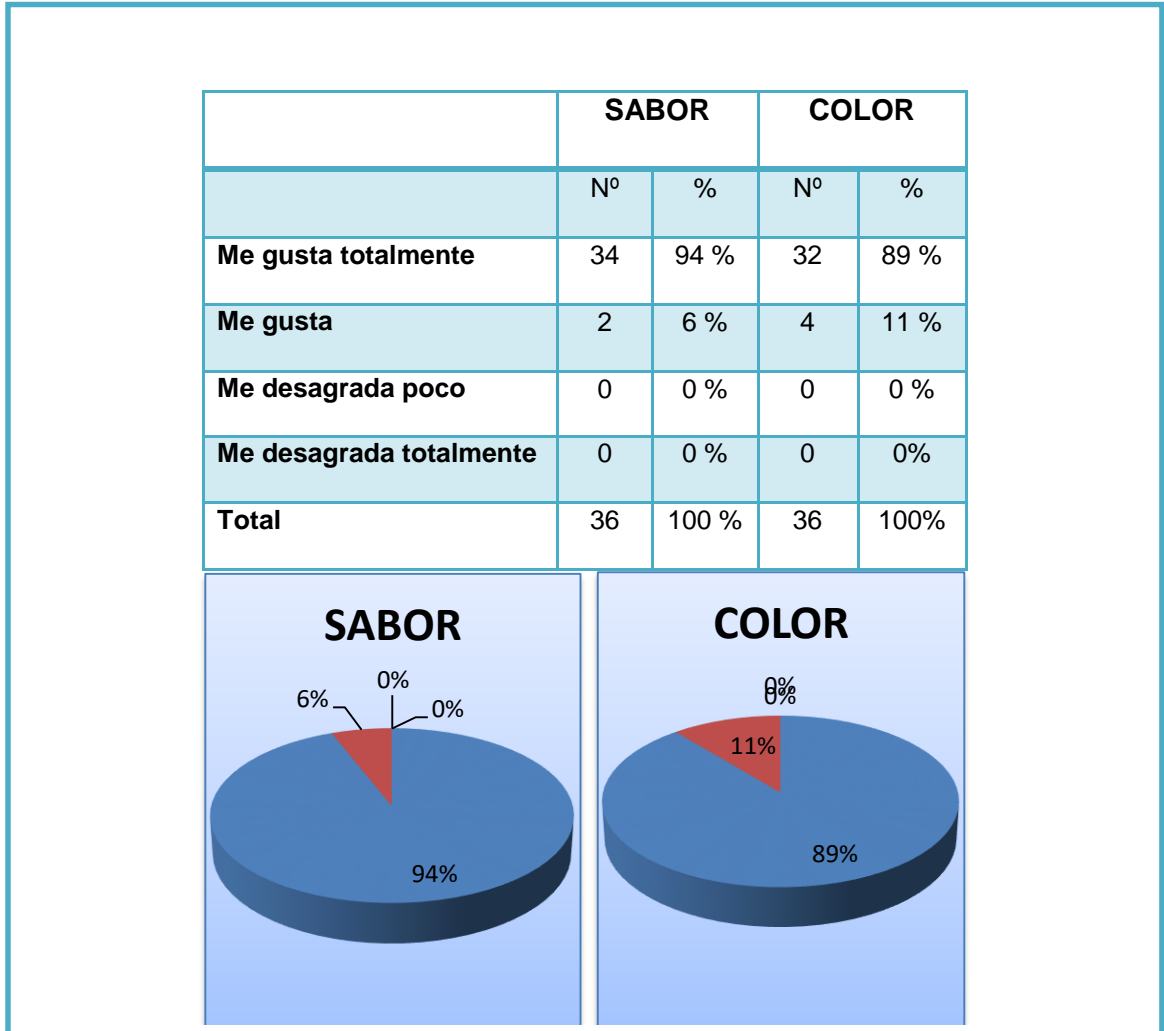
<b>Nombre de la Receta:</b> Crema de pimiento, Cuero con papas y lechuga, Jugo de frutilla y guineo.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N-. receta:</b> 29		<b>N-. Porciones:</b> 1							
<b>Ingredientes</b>	<b>Cant</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnica Culinaria</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Cant</b>	<b>Kcal</b>	<b>Prot</b>	<b>Gras</b>	<b>CHO</b>
Pimientos	20	gr	Lavados	0.15	20	5,800	0,060	0,080	2,120
Papas	140	gr	Peladas	0.077	140	124,600	13,832	0,000	23,660
Crema de leche	5	ml		0.017	5	16,200	1,606	0,820	1,250
Perejil	10	gr	Repicado	0.05	10	6,300	0,066	0,100	2,300
Ajo	10	ml	Repicado	0.002	10	8,900	0,778	0,240	0,000
Cuero	50	gr	Cocinado	0.3	50	216,000	3,099	9,000	0
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Leche	30	ml		0.022	30	15,000	1,617	0,930	1,410
Mani	10	gr	Pelado	0.15	10	50,000	0,508	2,800	2,120
Lechuga	30	gr.	Lavada	0.037	30	3,300	0,021	0,060	1,650
Limón	3	ml		0.015	3	0,540	0,057	0,003	0,258
Aceite	3	ml		0.008	3	23,970	0,000	2,373	0,003
Fresa	70	gr	Lavada	0.15	70	21,700	0,049	0,210	7,420
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,000	0,030	13,455
Guineo	100	gr		0.1	100	66,000	2,345	0,300	18,500
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.1		604,930	24,042	16,952	80,979
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.11					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.21					
				<b>TOTAL</b>		<b>604.93</b>	<b>24.04</b>	<b>16.95</b>	<b>80.97</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>CREMA DE PIMIENTO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poner en agua hirviendo las papas, el pimiento, el perejil.</li> <li>➤ Condimentar con sal, pimienta y ajo.</li> <li>➤ Hervir hasta que las papas estén cocinadas.</li> <li>➤ Sacar del fuego licuar y cernir.</li> <li>➤ Llevar nuevamente al fuego y agregue la crema de leche y servir.</li> </ul>									
<b><u>CUERO CON PAPAS Y LECHUGA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Poner a cocinar el cuero en olla de presión con cebolla, ajo y sal.</li> <li>➤ Cuando este suave sacar de la olla y reservar.</li> <li>➤ En una olla aparte hacer un refrito con la cebolla blanca, el perejil, ajo, sal y pimienta.</li> <li>➤ Colocar el mani licuado con la leche y dejar hervir.</li> <li>➤ Colocar el cuero a esta preparación con papas y lechuga.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE FRUTILLA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave muy bien la frutilla.</li> <li>➤ Licue con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cierna y sirva.</li> </ul>									



<b>Nombre de la Receta:</b> Sancocho de pescado, Arroz con camarón, Jugo de piña y pera.									
<b>Tipo de preparación:</b> Almuerzo									
<b>Dificultad:</b> Media.									
<b>N.-. receta:</b> 30		<b>N.-. Porciones:</b> 1							
Ingrediente s	Cant	Unidad	Técnica Culinaria	Costo Total	Cant	Kcal	Prot	Gras	CHO
Pescado	80	gr	Lavado	0.16	80	52,800	4,391	2,400	0,000
Yuca	40	gr	Pelada	0.08	40	58,400	0,024	0,080	8,000
Verde	20	gr	Rodajas	0.06	20	31,400	0,699	0,040	6,020
Leche	20	ml		0.015	20	10,000	1,078	0,620	0,940
Cebolla blanca	3	gr	Brunoise	0.01	3	1,320	0,004	0,006	0,333
Tomate	20	gr	Concasse	0.15	20	5,400	0,060	0,120	1,020
Ajo	5	gr	Repicado	0.002	5	4,450	0,389	0,120	0,000
Perejil	10	gr	Repicado	0.05	10	6,300	0,066	0,100	2,300
Limón	3	ml		0.015	3	0,540	0,057	0,003	0,258
Aceite	9	ml		0.025	9	71,910	0,000	7,119	0,009
Arroz	60	gr		0.079	70	212,100	1,474	0,420	41,300
Camarones	60	gr	Lavados	0.4	60	43,800	5,928	0,180	0,000
Cebolla colorada	5	gr	Brunoise	0.025	5	2,700	0,025	0,020	0,750
Pimienta	5	gr	Brunoise	0.05	5	1,450	0,015	0,100	0,315
Piña	60	gr	Pelada	0.1	80	40,800	2,794	4,000	10,880
Azúcar	15	gr		0.018	15	45,300	0,045	0,300	13,455
Pera	80	gr	Lavada	0.015	80	51,200	3,273	0,080	13,840
<b>Costo de la Materia Prima:</b>				1.38					
<b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>				0.13					
<b>Costo Total de la Preparación:</b>				1.51					
				<b>TOTAL</b>		<b>639.87</b>	<b>20.32</b>	<b>15.7</b>	<b>99.42</b>
<b>PREPARACIÓN</b>									
<b><u>SANCOCHO DE PESCADO</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ En una olla con agua hirviendo, ponga a cocinar el pescado, la cebolla, el tomate, perejil.</li> <li>➤ Condimentar con sal, pimienta y ajo.</li> <li>➤ Añada el verde en rodajas, el jugo de limón, el aceite.</li> <li>➤ Cocine hasta que el verde este suave.</li> <li>➤ Después agregue la yuca, siga cocinando a fuego lento hasta que este suave y sirva.</li> </ul>									
<b><u>ARROZ CON CAMARÓN</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lave y saque la tripa del camarón, y condimente con sal y pimienta.</li> <li>➤ Haga en una olla un refrito con la cebolla, el pimienta, el tomate y el perejil.</li> <li>➤ En una olla con agua hirviendo ponga los camarones hasta que estén ligeramente rosados, sáquelos y conserve el agua para hacer el arroz.</li> <li>➤ En una olla prepare el arroz, ponga el agua de los camarones y aumente el agua si es necesario.</li> <li>➤ Cuando se vaya secando el agua incorpore el refrito con los camarones y agregue aceite.</li> <li>➤ Revuelva bien los ingredientes y cocine a fuego lento hasta que el arroz este a su punto.</li> </ul>									
<b><u>JUGO DE PIÑA</u></b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pelar y cortar en pedazos las piñas.</li> <li>➤ Licuar con agua y azúcar.</li> <li>➤ Cernir y servir.</li> </ul>									

### C. TEST DE ACEPTABILIDAD

Tabla N° 18 Crema de verduras



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

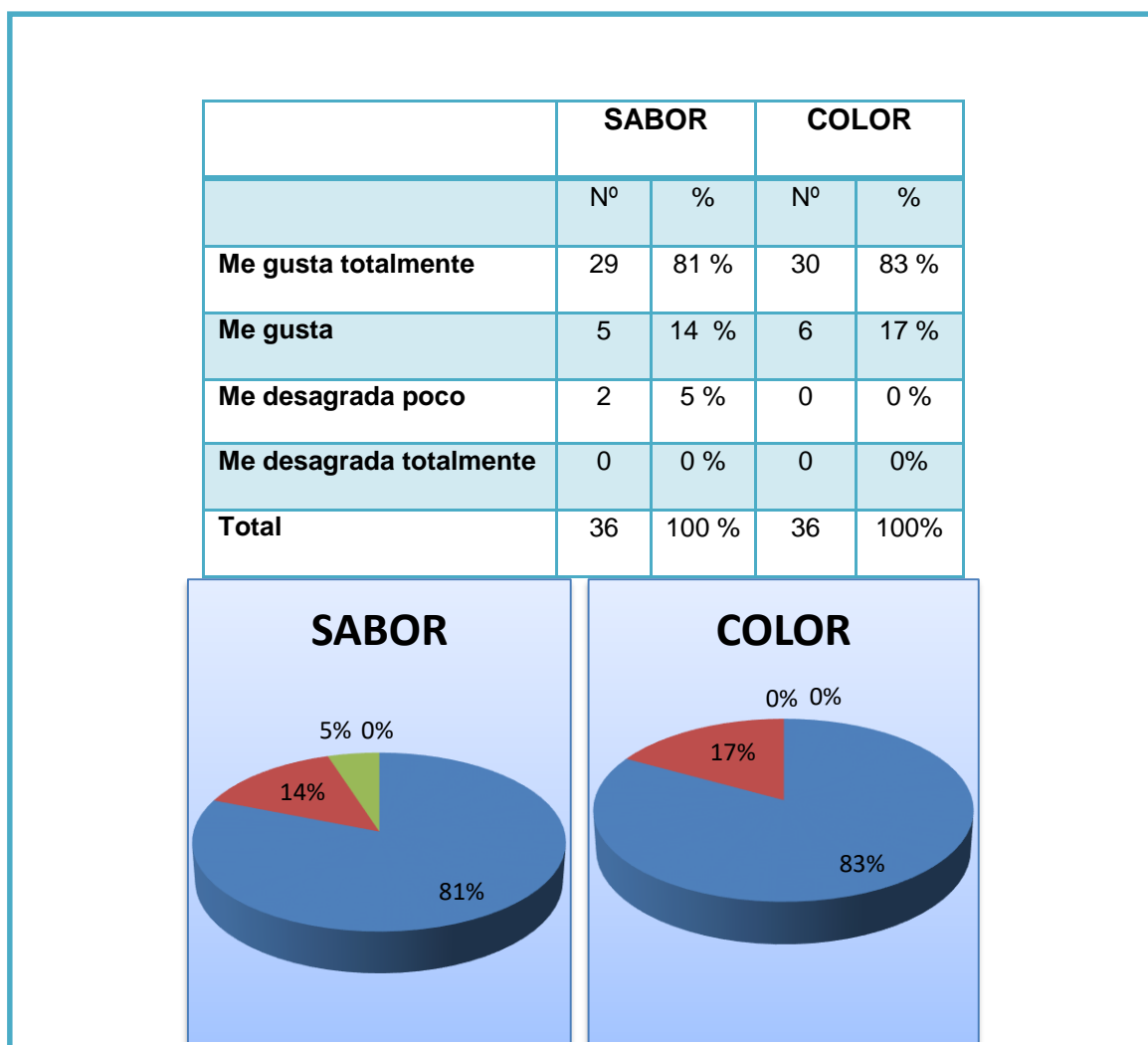
#### Análisis

En cuanto al test de aceptabilidad de la Crema de verduras nos da como resultado que un 94% indica que le gusta totalmente el **sabor** ya que combinado con todos los ingredientes presentan un sabor suave, delicado e imperceptible y un 6% indica que solo le gusta considerando que los niños a esta edad deben consumir verduras.

En la siguiente gráfica con un porcentaje de 89% demuestra que les gusta totalmente ya que el **color** de la crema es verde debido a los pigmentos de clorofila que contiene las verduras de color verde y a un 11% solo les gusto.

Se recomienda a los niños y niñas comer verduras por que son ricas en vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes, que ayudan al niño en el crecimiento y desarrollo de su organismo, y ayudan a prevenir enfermedades.

**Tabla N° 19 Bistec de hígado**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

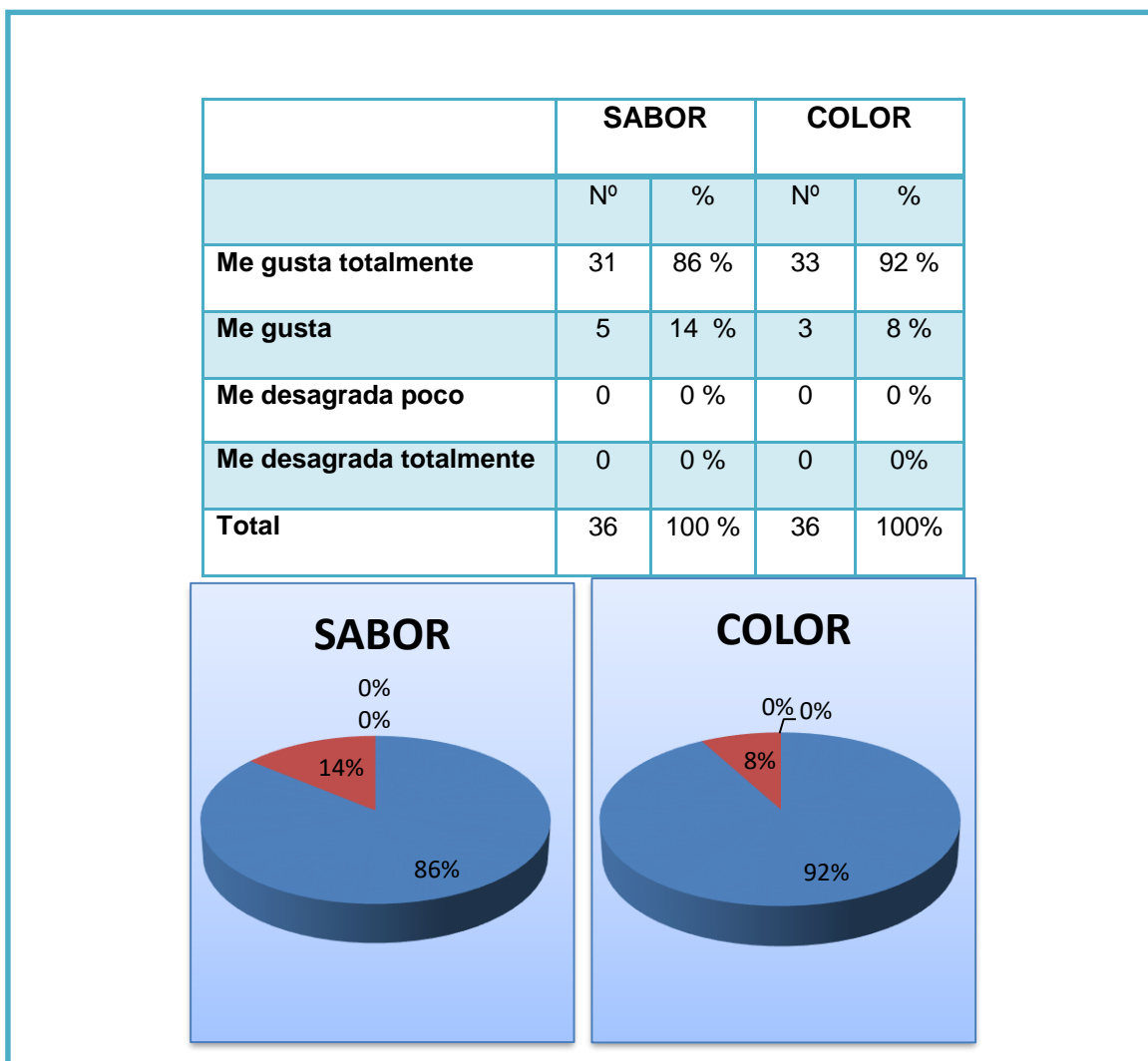
En cuanto a la aceptabilidad del bistec de hígado se puede señalar que con un 81% manifiesta que les gusta totalmente el **sabor** ya que es una mezcla de ingredientes que hace resaltar el sabor suave y exquisito. Y un 5% indica que les desagrada poco considerando que algunos niños consideran el hígado repugnante.

En cuanto al color con un porcentaje de 83% revela que les gusta totalmente el **color** ya que el plato presentado a los niños revela una armonía y fresca,

debemos tomar en cuenta que los colores en un plato abren mucho el apetito y es de gran atractivo, y un 17% solo les gusta asumiendo que a los niños que son los niños que repugnan el hígado.

Se debe tomar en cuenta que el hígado es un alimento muy económico y es uno de los alimentos más completos, riquísimo en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales, tiene la capacidad de satisfacer y es considerada dentro de las menudencias la más sabrosa y nutritiva.

Tabla N° 20 Locro de col



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### Análisis

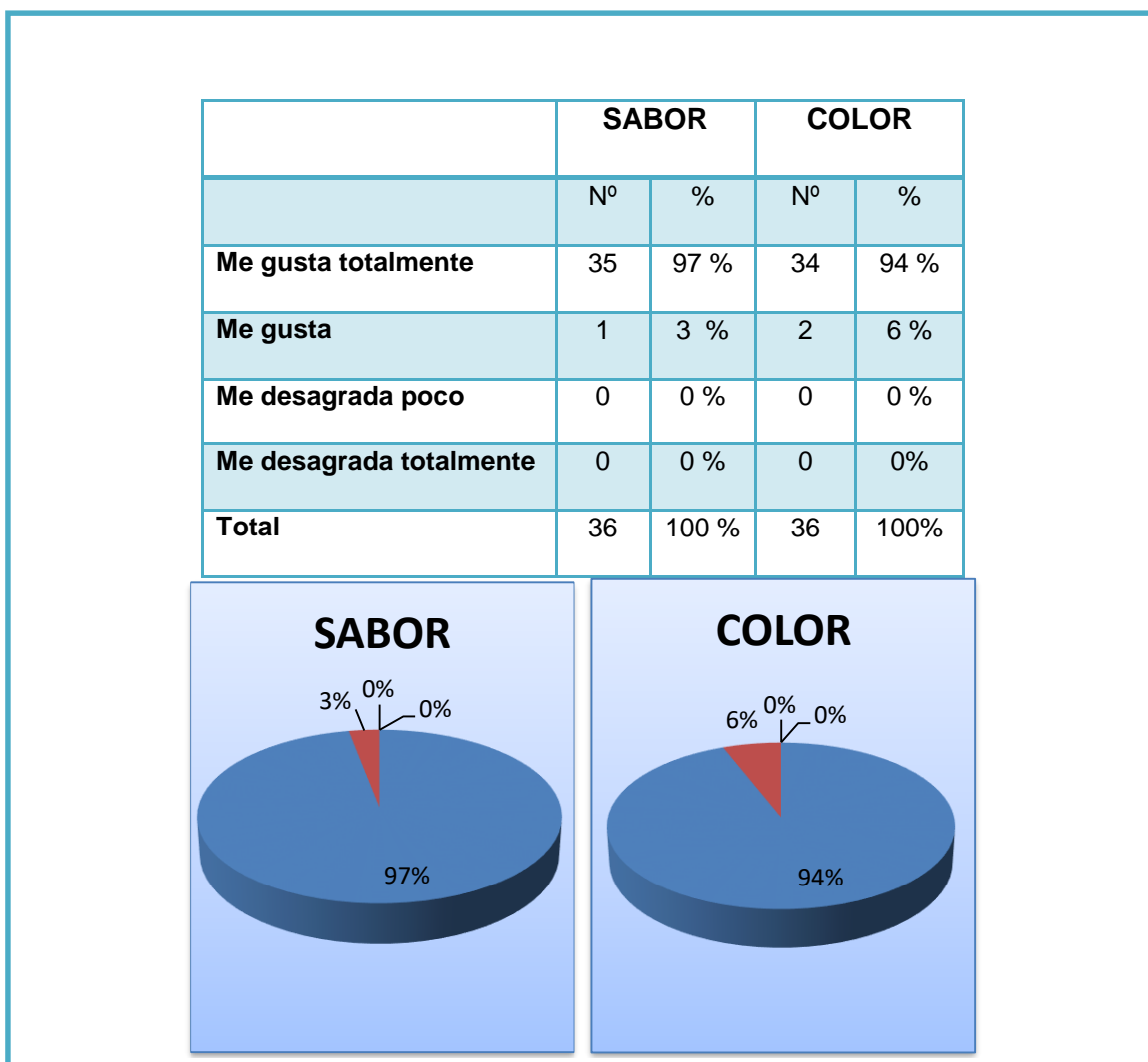
El **sabor** del locro de col con un porcentaje de 86% indica que les gusta totalmente el sabor ya que la combinación de todos los ingredientes hace que realcen los sabores ya que todos los componentes aportan para darle un sabor suave y agradable.

El **color** con un porcentaje de 92% manifiesta que les gusta totalmente, ya que el color del Locro es verde claro eso se debe que la col tiene pigmentos de clorofila lo que le hace que de su color verde natural y al colocar la leche se obtiene un color más claro. Y un 8% solo le gusta el color.

Se debe tomar en cuenta que la col posee un gran mayoría agua y aportan al organismo un buen contenido de potasio, magnesio y vitaminas.

La Leche es el alimento más completo para el ser humano, por sus incomparables características nutricionales. Contiene proteínas de alto valor biológico, diversas vitaminas y minerales imprescindibles para la nutrición humana, y es la fuente por excelencia del calcio por estas razones la leche es un alimento insustituible en la alimentación de Los niños.

**Tabla N° 21 Filetmigñon**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Se observa en el cuadro de aceptabilidad del FiletMigñon en cuanto al sabor con Se observa en el cuadro de aceptabilidad del FiletMigñon en cuanto al **sabor** con el 97% manifiestan que les gusta totalmente ya que al unirse todos los ingredientes adoptan sabores volátiles, agradable y sabroso, esto se debe a que el sabor de la carne se da por su contenido graso que contiene y el vino tinto ayuda a que los alimentos suelten todos sus sabores. Y a un 3% solo le gusta.

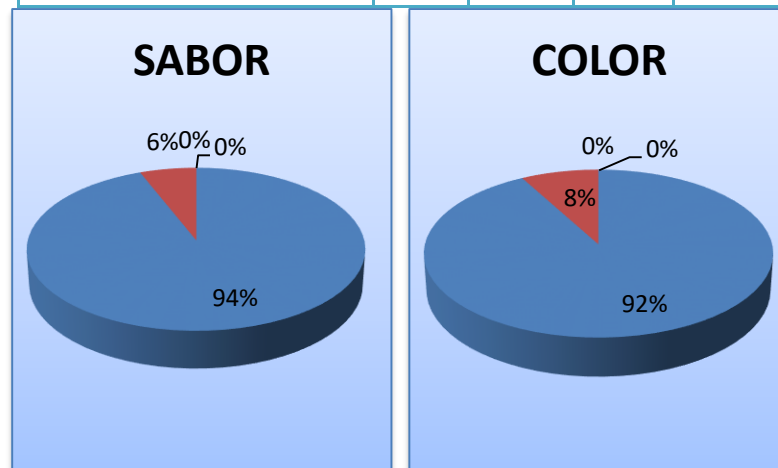


El **color** se encuentra con un 94% que les gusta totalmente y se puede observar que es de color rojo oscuro debido al vino tinto y carne debido a la mioglobina que contiene, depende también de su procesamiento, almacenamiento y cocinado. Y a un 6 % solo les gusta.

La carne contiene vitaminas y minerales de vital importancia para el crecimiento y el desarrollo, así como para el correcto funcionamiento del organismo, especialmente las vitaminas B, sobre todo la B12, y minerales como el zinc, el yodo y el fósforo.

**Tabla N° 22 Sopa con albóndigas**

	SABOR		COLOR	
	Nº	%	Nº	%
<b>Me gusta totalmente</b>	34	94 %	33	92 %
<b>Me gusta</b>	2	6 %	3	8 %
<b>Me desagrada poco</b>	0	0 %	0	0 %
<b>Me desagrada totalmente</b>	0	0 %	0	0%
<b>Total</b>	36	100 %	36	100%



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Para la aceptabilidad de la Sopa de albóndigas con un porcentaje de 94% indica que les gusta totalmente el **sabor** ya que la mezcla de los ingredientes hace que los sabores tengan una armonía y se ha agradable. Y un 6% solo les gusta.

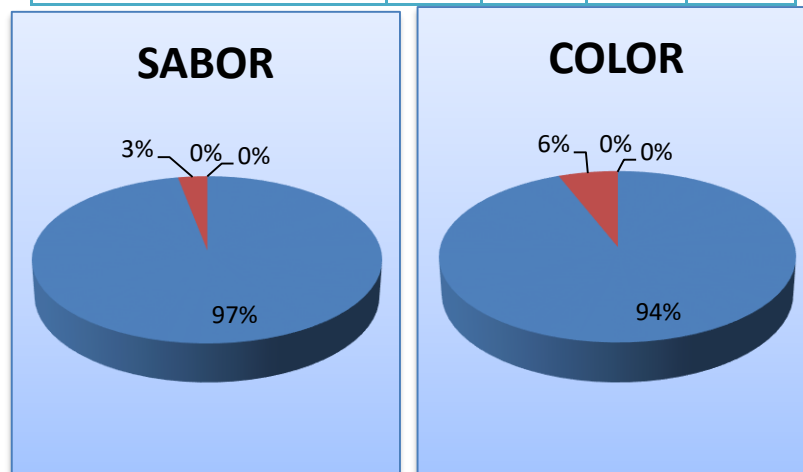
En cuanto al **color** con un 92% manifiestan que les gusta el color ya que la mezcla de todos los ingredientes hace que realce el color del plato y a un 8% solo les gusta.

Se debe tomar en cuenta que la carne contiene los nutrientes de zinc que refuerza el sistema inmunológico, fósforo necesario para tener huesos más fuertes, proteína que ayuda a desarrollar la estructura muscular del cuerpo, vitaminas del complejo B que ayuda a producir energía en todas las células del cuerpo.

La Carne de res molida es un multivitamínico natural, ya que además de proveernos de una gran variedad de nutrientes.

**Tabla N° 23 Medallones de pollo**

	SABOR		COLOR	
	Nº	%	Nº	%
<b>Me gusta totalmente</b>	35	97 %	34	94 %
<b>Me gusta</b>	1	3 %	2	6 %
<b>Me desagrada poco</b>	0	0 %	0	0 %
<b>Me desagrada totalmente</b>	0	0 %	0	0%
<b>Total</b>	36	100 %	36	100%



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Se observa en la gráfica del **sabor** con un porcentaje de 97% les gusta totalmente ya que al colocar los ingredientes y llevarlos al horno se mesclan todos y producen un sabor suave, agradable y delicioso. Y un 3% solo les gusta. En **color** con un porcentaje de 94% indican que les gusta totalmente el color ya que el plato presenta una variedad de colores lo que hace que el plato se ha más

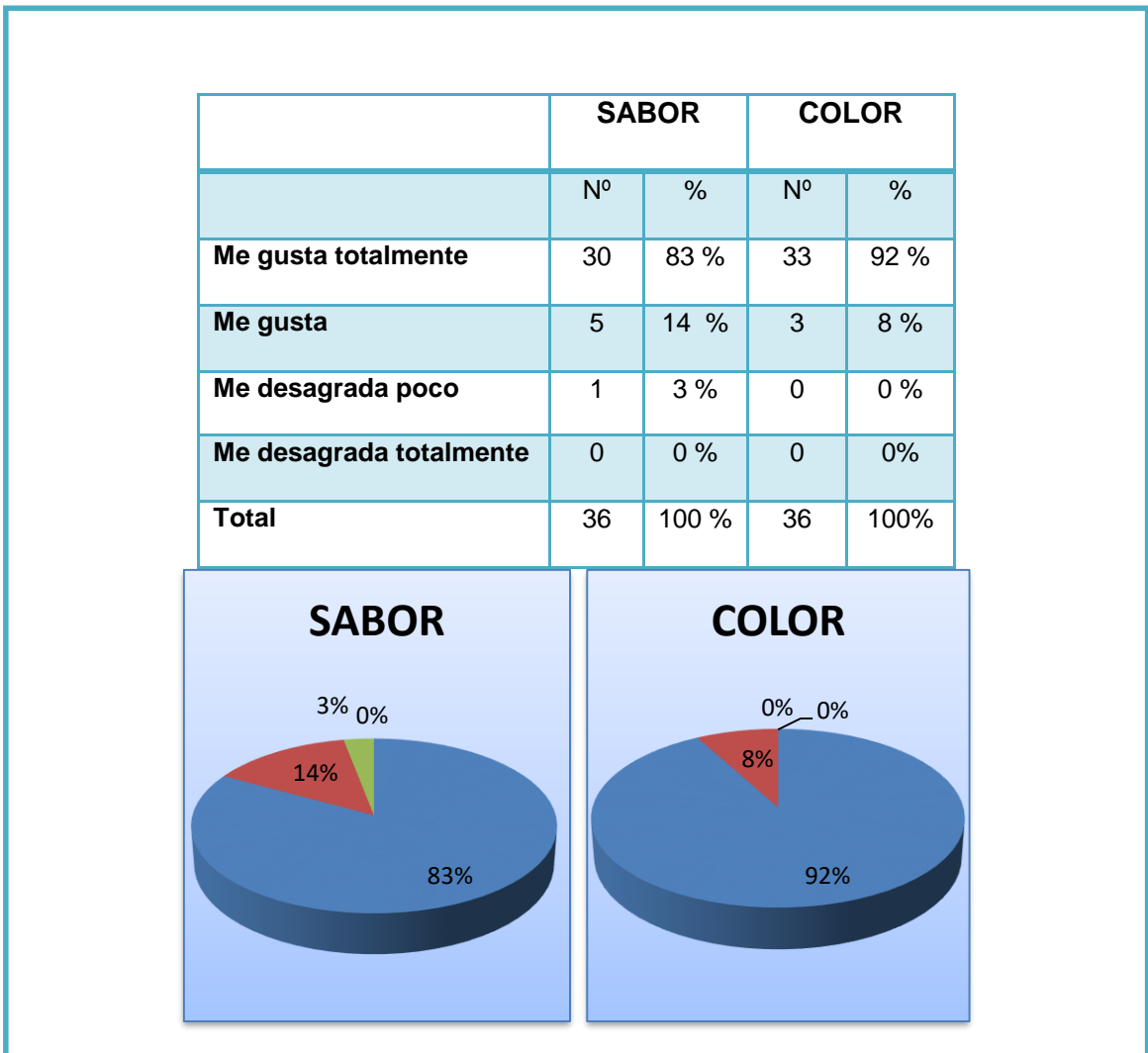
vistoso y a los niños les agrada y se les habrá el apetito, y con un 6% solo les gusta.

Se debe tomar en cuenta que la carne de pollo tienen una importante cantidad de proteínas de alto valor biológico, vitaminas que aportan complejo B, que protegen al sistema nervioso, e intervienen en el metabolismo que provee la energía al cuerpo para su normal funcionamiento, de grasas y de colesterol, al igual que sus interiores.

También la espinaca es muy apreciada por su valor nutritivo, posee gran cantidad de agua, gran variedad de vitaminas y algunos minerales.

Cabe destacar su alto aporte de fibra al organismo.

**Tabla N° 24 Crema de chochos**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Se observa en el cuadro de aceptabilidad de la crema de chochos en cuanto al **sabor** con el 83% les gusta totalmente un sabor característico debido a la mezcla de todos los ingredientes que dan el sabor. En cambio un 3% de desagrada poco.

De acuerdo a las características organolépticas en función del **color** el 92% asume que le gusta totalmente, el color que toma es debido a la leguminosas y a la combinación de los demás ingredientes que aportan para que tome un color crema. Y un 8% solo les gusta.

Se debe consumir el chocho ya que contiene grasas saludables, minerales como el calcio y un alto nivel de fibra. El chocho se debe consumir con la cascara ya que ahí está el calcio.

También se debe consumir los lácteos ya que son fuente de proteína. Los lácteos al ser alimentos de origen animal, son fuente de proteínas de alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que requiere el organismo en todo el ciclo vital. Las proteínas son un macro nutriente esencial para la formación de músculos, huesos y tejidos, síntesis de hormonas y enzimas, entre otras funciones importantes. Por lo tanto, las proteínas consumidas a través de los lácteos en cantidades adecuadas, permiten en los niños un crecimiento y desarrollo adecuado.

**Tabla N° 25 Arroz con guatita**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

Se observa en la gráfica del **sabor** que a un 97% le agrada totalmente esto se debe a que tiene un sabor penetrante y delicioso debido a la unión de todos los ingredientes y el que más resaltan es el maní , y un 3% solo les gusta.

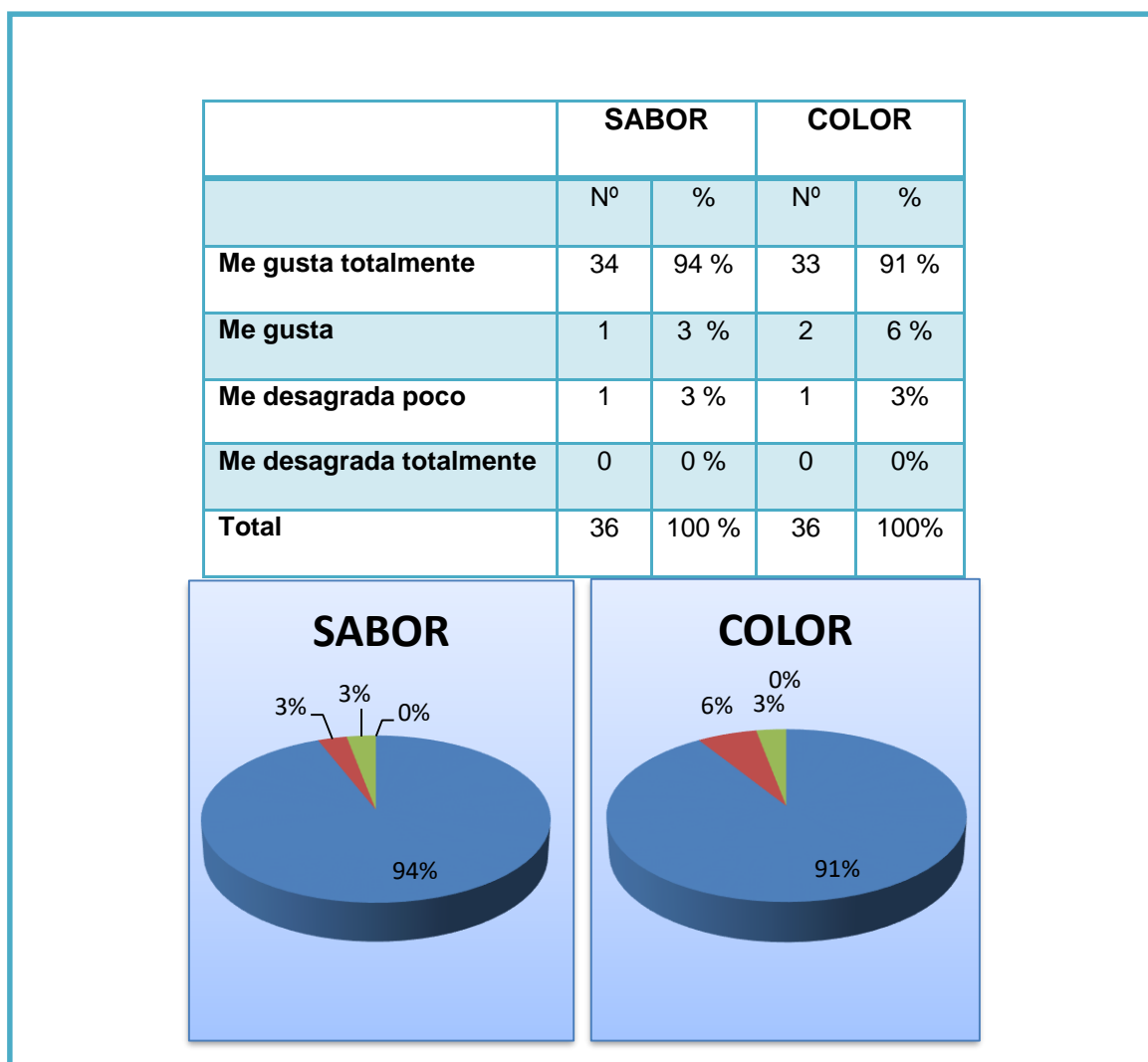
En el **color** con un 94% les gusta totalmente ya que al mesclar todos los ingredientes dan un color crema y un 6% solo les gusta.



Se debe tomar en cuenta que el maní es rico en energía y contienen nutrientes beneficiosos para la salud, minerales, antioxidantes y vitaminas que son esenciales para una salud óptima.

Estos frutos secos son una buena fuente de proteínas dietéticas ya que componen ácidos aminados finos de calidad que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo.

**Tabla N° 26 Menestrón**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

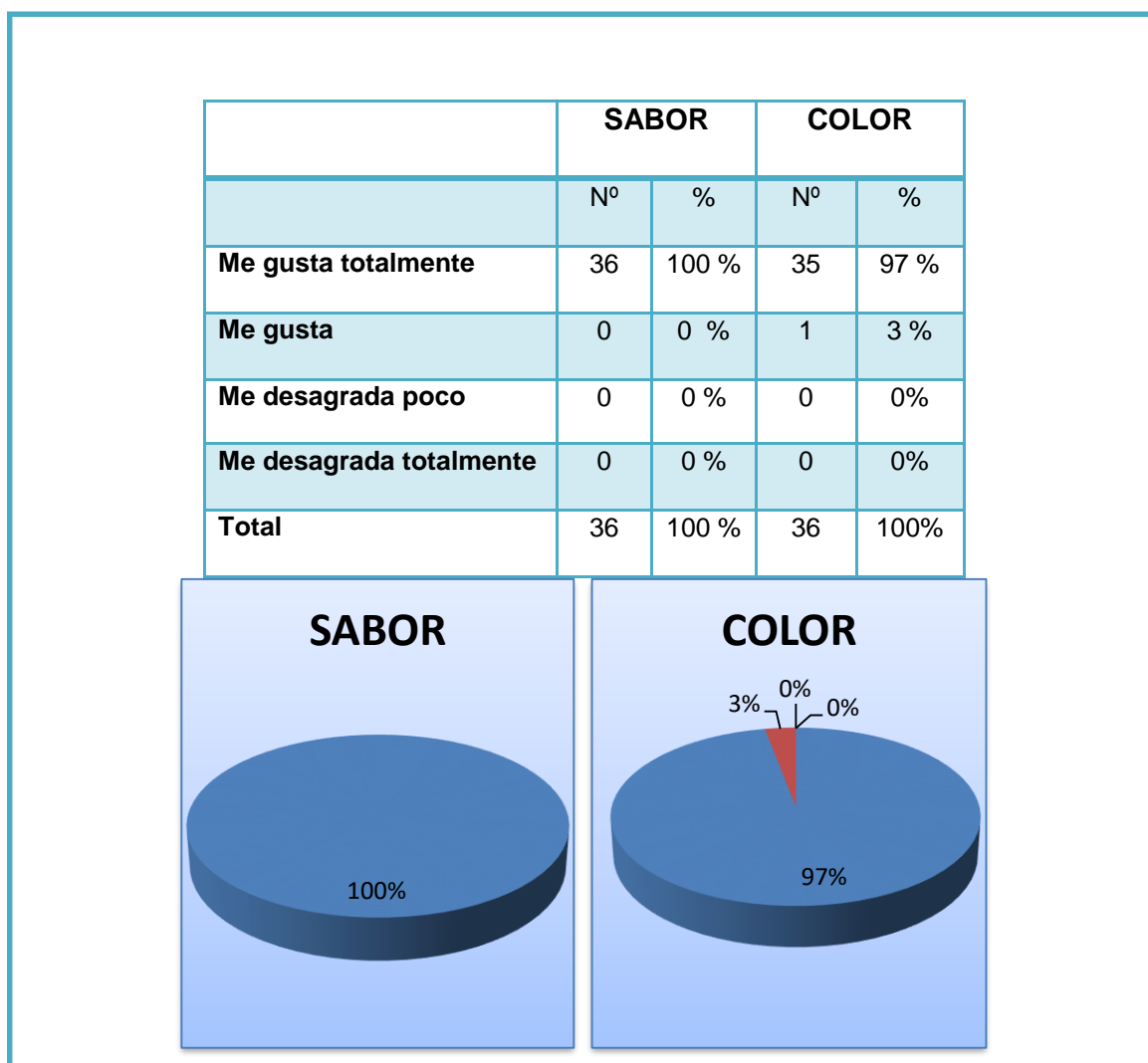
### **Análisis**

En cuanto al test de aceptabilidad del Menestrón nos da como resultado que un 94% indica que le gusta totalmente el **sabor** ya que combinado con todos los ingredientes presentan un sabor delicado e imperceptible y un 6% indica que solo le gusta considerando que hay pocos niños que no les gusta los frejoles.

En la siguiente gráfica con un porcentaje de 91% demuestra que les gusta totalmente **el color** ya que resaltan todos los colores de los ingredientes abriendo así el apetito de los niños y a un 3% les desagrada considerando que a algunos niños no les gusta el frejol.

Se debe consumir los frijoles ya que son fuente de carbohidratos, proteína, vitaminas, minerales y fibra. Además, tienen un bajo contenido de grasa y por ser un alimento de origen vegetal, no tiene colesterol.

**Tabla N° 27 Encocado de pescado**



Fuente: Test de aceptabilidad realizado a los niños de la escuela fiscal Tungurahua.

### **Análisis**

En cuanto a la aceptabilidad del Encocado de pescado se puede señalar que con un 100% manifiesta que les gusta totalmente el **sabor** ya que es una mezcla de ingredientes hace resaltar el sabor del pescado suave y delicioso.

En cuanto al color con un porcentaje de 97% revela que les gusta totalmente el **color** ya que la mezcla de varios alimentos hacen ver el plato más colorido y esto hace que el niño habrá su apetito y un 3% solo les gusta.

Se debe considerar el pescado porque es importante ya que ayuda al desarrollo adecuado y que crezcan bien. Contiene entre otras cosas proteínas y aminoácidos, y ayuda a bajar los niveles de triglicéridos al poseer omega tres.que ha demostrado contrarrestar los riesgos de ataques cardíacos y derrames cerebrales. Además, el omega 3 puede levantar el estado de ánimo y ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.

## **VI. CONCLUSIONES**

- Los padres de familia de los niños y niñas desconocen el tipo de alimentación que brinda la escuela.
- La alimentación que brinda la escuela se basa en carbohidratos principalmente.
- La aplicación de la escala hedónica determinó una gran aceptabilidad teniendo como resultado en las sopas con el 90% la sopa de albóndigas, la crema de verduras con 83% y de platos fuertes con un 97% el encocado de pescado y el filete migón con 93%.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que las autoridades promuevan charlas educativas para que tengan un conocimiento sobre una alimentación variada y equilibrada.
- Se sugiere que las autoridades hagan uso de la propuesta de almuerzo que se pondrá a su disposición los mismos que cuentan con los requerimientos nutricionales diarios según la edad.
- Se recomienda que a la hora de elaborar los almuerzos los padres de familia tomen en cuenta tiempo de cocción, higiene y manipulación de alimentos.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- **Serra Majem, LI. ArancetaBatrina, J.** Alimentación infantil y juvenil: Estudio en Kid. Barcelona: Masson, 2002.
- **Sánchez, B.** Requisitos nutricionales. Caracas: Dánae. 2002
- **Mataix, J.** Tabla de composición de alimentos. México: Granada. 2003.
- **Yudkin, J.** Enciclopedia de la nutrición. España: Trillas. 2007.
- **Aranda, E.** La Nutrición en los niños. Madrid: Solar. 2006.
- **Salas Gómez, L.** Educación Alimentaria: principios para lograr una nutrición correcta. México: Trillas, 2003.
- **Martínez Manzo, J.** Gastronomía y nutrición. Madrid: Síntesis, 2011.
- **Armendáriz Sanz, J, L.** Productos culinarios. Madrid: Paraninfo, 2011.
- **ALIMENTACIÓN – NUTRICIÓN ( CONCEPTO )**  
<http://www.estudiantes.info/>  
2013/22/02
- **ALIMENTO – NUTRICIÓN ( CONCEPTO )**  
<http://www.ntic.educacion.es/>  
2013/22/02



- **ALIMENTOS ( CLASIFICACIÓN )**  
<http://www.infonutricion.com/>  
2013/05/03
- **ALIMENTO SEGÚN SU ORIGEN ( CLASIFICACIÓN )**  
[http://www.slideshare.net./](http://www.slideshare.net/)  
2013/15/03
- **ALIMENTO MIXTO ( CONCEPTO )**  
<http://www.alimentosvida.blogspot.com/>  
2013/20/03
- **HÁBITOS ALIMENTICIOS ( CONCEPTO )**  
<http://www.cuidarbebés.net/>  
2013/10/04
- **COMEDOR ESCOLAR ( CONCEPTO )**  
<http://www.mecd.gob.es/>  
2013/15/04
- **MENÚS ( CONCEPTO )**  
<http://www.mis-recetas.org/>  
2013/16/04
- **MENÚS ( PLANIFICACIÓN )**  
<http://www.mced.gob.es/>  
2013/16/04

## IX. ANEXOS

### Anexo N°1 Encuesta

#### ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

#### FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

#### ESCUELA DE GASTRONOMÍA

La presente encuesta tiene como objetivo conocer cuál es la alimentación que reciben los niños de la escuela fiscal Tungurahua, con el propósito de elaborar menús alimenticios nutritivos para los niños.

Indicaciones: Marque con una (X) donde crea necesario

1. ¿Considera usted que los alimentos que consumen sus hijos son variados?

a. Si

b. No

2. ¿Qué contiene una alimentación nutritiva?

Carnes

Harinas

Verduras

Frutas

Leche

3. ¿Las porciones de alimentos que se dan en la escuela fiscal Tungurahua considera que son?

- a) Adecuados
- b) Grandes
- c) Pequeñas
- d) Desconoce

4. ¿Las personas que prepara los almuerzos tienen conocimiento de los alimentos que deben consumir los niños?

- a. Si
- b. No

5. ¿Cómo considera usted los menús de almuerzos que brinda la escuela fiscal Tungurahua a los niños de la escuela?

- a) Excelente
- b) Buena
- c) Regula

6. ¿Si se pusiera a su disposición los menús de almuerzos los usarían?

- a. Si
- b. No





## Anexo N° 2 Test de aceptabilidad de los menús

### TEST DE EVALUACIÓN DE ACEPTABILIDAD

#### OBJETIVO:

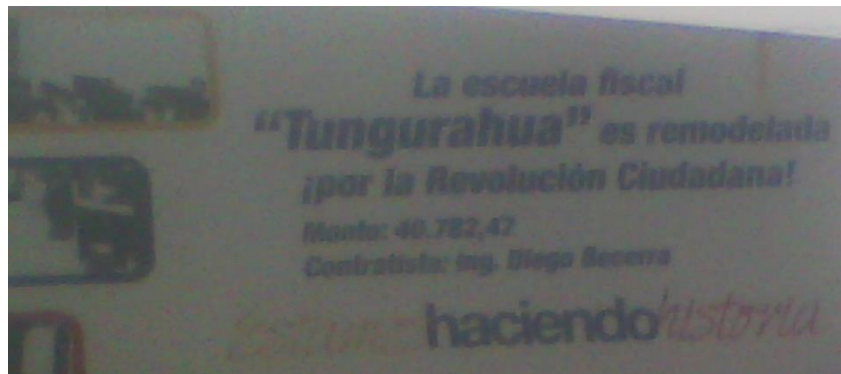
ANALIZAR EL GRADO DE ACEPTABILIDAD QUE SERVIRÁ PARA RECOGER INFORMACIÓN IMPORTANTE, CON EL FIN DE REALIZAR UNA PROPUESTA DE MENÚS ALIMENTICIOS PARA LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL TUNGURAHUA DEL CANTÓN PENIPE.

La escala de evaluación, tiene 4 puntos de calificación.

ESCALA DE CALIFICACIÓN	
Me gusta totalmente	
Me gusta	
Me desagrada poco	
Me desagrada totalmente	

	CALIFICACIÓN			
				
<b>SABOR</b>				
<b>COLOR</b>				

### Anexo 3 Fotos de la Escuela Fiscal Tungurahua



#### Anexo 4 Fotos de la degustación de los menús









