



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

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA DE PLAN ALIMENTICIO PARA  
LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS DEL CENTRO DE  
EDUCACIÓN INICIAL LA PRIMAVERA DE RIOBAMBA 2013”**

**TESIS DE GRADO**

**Previo a la obtención de título de:**

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**CLAUDIA JUDITH VALLEJO LLERENA**

**RIOBAMBA-ECUADOR**

**2014**

## **CERTIFICADO**

El presente trabajo de investigación ha sido revisado y se autoriza su presentación

---

ND. María de los Ángeles Rodríguez C.

**DIRECTORA DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que, el trabajo de investigación titulado “Propuesta Gastronómica del Plan Alimenticio para la Preparación de Loncheras del Centro de Educación Inicial La Primavera de Riobamba 2013”. De responsabilidad del Srta. Claudia Judith Vallejo Llerena, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

ND.Ma.de los Ángeles Rodríguez C.

**DIRECTORA DE TESIS**

---

ND. Angelica Solis M.

**MIEMBRO DE TESIS**

---

Riobamba, 26 de Febrero del 2014.

## **AGRADECIMIENTO**

Un profundo agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, una Institución de gran reconocimiento, por haberme permitido adquirir sabios conocimientos para mi formación Académica.

A la ND. María de los Ángeles Rodríguez Directora de Tesis, ND. Angélica Solís, Miembro de Tesis quienes supieron guiarme con paciencia y gracias a sus valiosas sugerencias en el asesoramiento de esta Tesis.

Además un agradecimiento especial al Centro Educativo Inicial” La Primavera” por el espacio dedicado a mis intervenciones, ya que fue la base primordial para la realización de este trabajo, a todos los niños/as que participaron en este proyecto por demostrar gran espíritu de colaboración.

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo al ser más grandioso que existe, Dios, por darme la vida, y sobre todo por guiarme e iluminarme por el camino del saber.

A mis Padres Norma y Ángel que con cariño y sacrificio depositaron su entera confianza, en cada reto que se me presentaba.

A mi hijo, Joan que es mi fuente de inspiración y fortaleza, y que día a día ilumina mi mundo y me da las fuerzas necesarias para luchar y conseguir mis metas.

A mi esposo Vinicio quien a lo largo de mi carrera ha velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo incondicional en todo momento pero sobre todo por contar con su amor y paciencia.

A mis hermanos Claudio y Ángelo quienes han sido sostén y apoyo en mis esfuerzos de superación profesional

A toda mi Familia por tener la dicha de tenerles junto a mí, y por transferirme todo su aprecio, cariño, confianza y sobre todo el valor de luchar por alcanzar el anhelo deseado.

Es por ello, que soy lo que soy ahora.

## RESUMEN

Trabajo de investigación de tipo descriptivo con eje transversal en una Propuesta Gastronómica del Plan Alimenticio para la Preparación de Loncheras en el Centro de Educación Inicial La Primavera, Riobamba 2013, se aplicó una encuesta a 43 padres de familia sobre los productos que consumen los niños dentro de su alimentación diaria.

Se propuso una Guía de menús con 5 presentaciones para conocer el consumo diario de vegetales, verduras, hortalizas, legumbres, fruta fresca, frutas secas, cereales, pastas, panes, dulces, azúcares, mermeladas, miel y chocolate por parte de los niños.

Consumo de vegetales el 20%; verduras el 30%; hortalizas el 32%; legumbres el 32%; cereales el 28%; pastas el 24% y azúcares el 38%.

El análisis de aceptabilidad permitió conocer que el 91% de las recetas estándar propuestas en las distintas variedades de loncheras son aceptables por parte de los niños.

Se recomienda utilizar la propuesta del plan alimenticio en la preparación de loncheras saludables para de esta forma mejorar la nutrición de los niños y niñas, con la finalidad de ayudar a los padres de familia en su economía con la preparación y elaboración de loncheras diarias.

## SUMMARY

This research was carried out descriptive with transverse axis with Proposal Gastronomic Meal Plan Preparation Launchers in Early Childhood Education Center “La Primavera” in Riobamba city, in 2013, a survey was applied to parents to 43 products children consume in their daily diet.

A Guide menu 5 presentations was proposed meeting the daily consumption of vegetables, legumes, fruits, cereals, pastas, breads, sweets, sugars, jams, honey and chocolate by children.

Vegetable Consumption 20 %, verduras 30%, vegetable garden 32%, 32% legumes, 28% grain, pastry and sugar 21% and sugar to 38%.

Acceptability analysis allowed knowing that 91% of proposed standard recipes in the different varieties of lunch boxes are acceptable by children.

It is recommended that proposes meal plan in preparing healthy lunchboxes to thereby improve nutrition of children, in order to assist parents in their economy with preparation and daily lunch boxes.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

|     |  |    |
|-----|--|----|
| I.  | INTRODUCCIÓN .....                       | 14 |
| I.  | OBJETIVOS .....                          | 15 |
| A.  | GENERAL.....                             | 15 |
| B.  | ESPECÍFICOS.....                         | 15 |
| II. | MARCO TEÓRICO.....                       | 16 |
| A.  | PLAN DE ALIMENTARIA.....                 | 16 |
| 1.  | Los Alimentos .....                      | 16 |
| 2.  | Componentes de los Alimentos .....       | 18 |
| a)  | Agua .....                               | 18 |
| b)  | Hidrato de Carbono .....                 | 19 |
| c)  | Proteínas .....                          | 19 |
| d)  | Lípidos .....                            | 20 |
| e)  | Micronutrientes .....                    | 20 |
| f)  | Minerales .....                          | 20 |
| g)  | Fibra .....                              | 21 |
| h)  | Vitaminas.....                           | 21 |
| 3.  | Nutrición y su Significado.....          | 23 |
| a)  | Nutrientes .....                         | 24 |
| b)  | Nutrientes Esenciales .....              | 24 |
| c)  | Nutrientes en los Alimentos .....        | 25 |
| d)  | Una Nutrición Adecuada para el Niño..... | 25 |
| e)  | Guía Diaria de Alimentos .....           | 26 |
| f)  | Tabla Nutricional.....                   | 26 |
| g)  | Valor Nutricional de los Alimentos ..... | 27 |



|     |   |    |
|-----|---|----|
| h)  | Nutrición en la vida de un niño.....                              | 35 |
| 4.  | Factores que determinan una nutrición poca adecuada .....         | 36 |
| a)  | Inadecuados hábitos.....  | 36 |
| b)  | El mal hábito de no desayunar .....                               | 36 |
| c)  | Buenos Hábitos Alimentarios.....                                  | 37 |
| 5.  | Enfermedades de la infancia relacionada con la mal nutrición..... | 39 |
| a)  | Desnutrición.....   | 39 |
| b.  | Anemia.....   | 40 |
| 6.  | Comportamiento típico de un niño .....                            | 40 |
| 7.  | Que es una lonchera escolar .....                                 | 41 |
| a)  | Modelo de dieta para un niño preescolar.....                      | 42 |
| 1.  | Comidas Principales .....   | 42 |
| a)  | Desayunos.....  | 43 |
| b)  | Almuerzo.....   | 43 |
| c)  | Cena .....  | 43 |
| d)  | Refrigerios .....   | 43 |
| 8.  | Porciones de los refrigerios .....                                | 43 |
| 9.  | Recipientes para comida niños.....                                | 44 |
| 10. | Tipos de loncheras recomendadas para niños .....                  | 45 |
| a)  | Recipientes de vidrio .....                                       | 45 |
| b)  | Recipientes de acero .....  | 46 |
| c)  | Recipientes plásticos .....                                       | 47 |
| B.  | Análisis Gastronómico .....                                       | 47 |
| 1.  | Evaluación Sensorial .....  | 48 |
| 2.  | Análisis del Consumidor .....                                     | 48 |
| 1.  | Prueba de aceptación .....  | 49 |

|      |   |     |
|------|---|-----|
| III. | METODOLOGÍA.....                            | 50  |
| A.   | LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....         | 50  |
| B.   | VARIABLES.....                              | 50  |
| 1.   | IDENTIFICACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE ..... | 50  |
| 2.   | VARIABLES DEPENDIENTES .....                | 50  |
| 3.   | OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....        | 51  |
| C.   | TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....     | 52  |
| D.   | DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS .....         | 52  |
| IV.  | RESULTADOS.....                             | 54  |
| B.   | PROPUESTA GASTRONOMICA.....                 | 69  |
| D.   | CONCLUSIONES.....                           | 103 |
| E.   | RECOMENDACIONES .....                       | 104 |
| F.   | BIBLIOGRAFIA .....                          | 105 |
| G.   | ANEXOS .....                                | 107 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla N° 1 Alimentos con nutrientes - Vitaminas C.....                                 | 22 |
| Tabla N° 2 Nutrientes esenciales .....   | 24 |
| Tabla N° 3 Tabla nutricional por edades .....  | 26 |
| Tabla N° 4 Grupo de alimenticio: Vegetales, Hortalizas y legumbres .....               | 28 |
| Tabla N° 5 Grupo de alimentos: Productos cárnicos, huevos,<br>pescados y mariscos..... | 29 |
| Tabla N° 6 Grupo de alimenticio: Frutas fresca y frutas secas.....                     | 30 |
| Tabla N° 7 Grupo alimenticio: cereales, pasta y masas .....                            | 31 |
| Tabla N° 8 Grupo alimenticio: dulces y azúcares .....                                  | 32 |
| Tabla N° 9 Grupo alimenticio: Bebidas.....   | 33 |
| Tabla N° 10 Grupo alimenticio: Productos lácteos .....                                 | 34 |
| Tabla N° 11 Comportamiento típico de un niño.....                                      | 40 |
| Tabla N° 12 Distribución dietética de alimentos por ingesta diaria.....                | 42 |
| Tabla N° 13 Porciones de refrigerios.....  | 43 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico N° 1 Alimentos agrupados según características ..... | 17 |
| Gráfico N° 2 Alimentos suministro de energía.....            | 18 |
| Gráfico N° 3 Pirámide Alimentaria.....                       | 26 |
| Gráfico N° 4 Modelo de dieta para un niño de preescolar..... | 42 |
| Gráfico N° 5 Recipientes de vidrio .....                     | 45 |
| Gráfico N° 6 Recipiente de acero.....                        | 46 |
| Gráfico N° 7 Recipiente plástico.....                        | 47 |
| Gráfico N° 8 Prueba de Aceptación .....                      | 49 |
| Gráfico N° 9 Frecuencia de consumo en vegetales .....        | 54 |
| Gráfico N° 10 Frecuencia de consumo en verduras.....         | 55 |
| Gráfico N° 11 Frecuencia de consumo en Hortalizas.....       | 56 |
| Gráfico N° 12 Frecuencia de consumo en Legumbres.....        | 57 |
| Gráfico N° 13 Frecuencia de consumo Frutas Frescas.....      | 58 |
| Gráfico N° 14 Frecuencia de consumo Frutas Secas .....       | 59 |
| Gráfico N° 15 Frecuencia de consumo Cereales .....           | 60 |
| Gráfico N° 16 Frecuencia de consumo Pastas.....              | 60 |
| Gráfico N° 17 Frecuencia de consumo Panes .....              | 62 |
| Gráfico N° 18 Frecuencia de consumo Dulces.....              | 63 |
| Gráfico N° 19 Frecuencia de consumo Azúcares.....            | 64 |
| Gráfico N° 20 Frecuencia de consumo Mermelada.....           | 65 |
| Gráfico N° 21 Frecuencia de consumo Miel .....               | 66 |
| Gráfico N° 22 Frecuencia de consumo Chocolate .....          | 67 |
| Gráfico N° 23 Hábito de comida.....                          | 68 |

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

|  |     |
|--|-----|
| Anexos N° 1 Resumen de los beneficios nutricionales de los alimentos .....                             | 107 |
| Anexos N° 2 Recetario de la propuesta gastronómica .....   | 108 |
| Anexos N° 3 Evidencias Fotográficas .....  | 110 |
| Anexos N° 4 Test de aplicación para los niños y niñas del Centro de Educación<br>“La Primavera” .....  | 114 |
| Anexos N° 5 Test de aplicación a los padres de familia del Centro de Educación<br>“La Primavera” ..... | 114 |

## I. INTRODUCCIÓN

Una de las principales preocupaciones de los padres es la alimentación de sus hijos. Por eso, una de nuestras responsabilidades, es crearles hábitos alimenticios saludables desde temprana edad para favorecer su desarrollo físico y mental.

Esta tarea se ve frustrada en la mayoría de los casos por desconocimiento o porque pocas veces nos detenemos a pensar en el equilibrio de sus loncheras. La lonchera es una de las mayores fuentes de energía y vitaminas para los niños durante su jornada escolar, y aunque no reemplaza las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), aporta el balance nutricional necesario para su crecimiento

El contenido alimenticio de esta lonchera es fundamental para complementar las necesidades nutricionales que un niño necesita durante el día. Además es una fuente de energía adicional para que el menor preste mayor atención y concentración en la clase.. Durante el sueño, el niño está sometido a por lo menos a 8 horas de ayuno y el desayuno (antes del recreo) aportará a su organismo los nutrientes necesarios para empezar su jornada diaria. Entre estos nutrientes se encuentra la glucosa, principal fuente de combustible del cerebro y el músculo. Si nos ponemos en la situación de un niño que va a la escuela y orienta todo su cerebro a trabajar en el proceso de aprendizaje, y consideramos que en el momento del recreo, el niño por lo general juega, corre, salta y realiza muchas actividades que ameritan trabajo muscular, comprenderemos mejor su importancia. Si el niño después de sus horas de sueño y ayuno no ingiere una cantidad adecuada de alimentos, estas funciones se verán comprometidas, aparte traerá un descenso brusco de los niveles de glucosa en sangre (hipoglicemia) y los consecuentes “desmayos”. Esta es una de las razones más importantes por las cuales debería insistir que el niño tiene que ir a su escuela con un desayuno ingerido en casa pero si no hubiera esa posibilidad tendríamos que enviar alimentos nutritivos en su lonchera

## **I. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Desarrollar la propuesta gastronómica de plan alimenticio para la preparación de loncheras del Centro de Educación Inicial la Primavera de Riobamba 2013.

### **B. ESPECÍFICOS**

1. Identificar patrones de consumo de los grupos de alimentos por parte de los niños y niñas de la Institución Educativa.
2. Realizar una propuesta gastronómica de menús para loncheras escolares que cumplan con los requerimientos nutricionales de los niños y niñas.
3. Estandarizar recetas de la propuesta gastronómica que forman parte de las loncheras nutritivas

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **A. PLAN DE ALIMENTARIA**

El Plan Nacional para el buen vivir, fue creado con la necesidad de mejorar la situación económico, social y política. Este plan tiene como fin, acabar con los problemas como la malnutrición. Refiriéndose directamente a la soberanía alimentaria, dentro de los objetivos y metas es reducir la desnutrición crónica, cifras de niños con anemia en menores de 5 años, tomando énfasis en tratar de eliminar este mal que aqueja al país. La tendencia es mejorar la forma de vida de las personas, crear conciencia sobre nutrición, indicando que la mejor forma de evitar enfermedades es la buena alimentación.

#### **1. Los Alimentos**

Un alimento es cualquier sustancia o producto que, por su característica, aplicaciones y/o preparación, sirve para la nutrición humana normal.

Los alimentos pueden ser tanto de origen animal (carne, pescado, leche, huevo) como de origen vegetal (cereales, frutas verduras).

Los alimentos nos aportan nutrientes y energía (expresada en kilocalorías). Hablamos de kilocalorías (kcal) como medida de la cantidad de energía que aportan los alimentos. Cuando hay un exceso o defecto en el aporte de energía, se produce enfermedades en el organismo.

Las sustancias que componen los alimentos se denominan nutrientes, cada uno de los cuales tiene su aporte en nuestro organismo.

Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denominan macro nutrientes; es el caso de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas o lípidos. En los alimentos también hay presente otras



sustancias en muy pequeñas cantidad: son los micronutrientes, como las vitaminas y los minerales.

Los alimentos se suelen agrupar según sus características nutricionales, es decir, por que aportan nutrientes similares o tiene funciones parecidos en el organismo.

Gráfico Nº 1 Alimentos agrupados según características

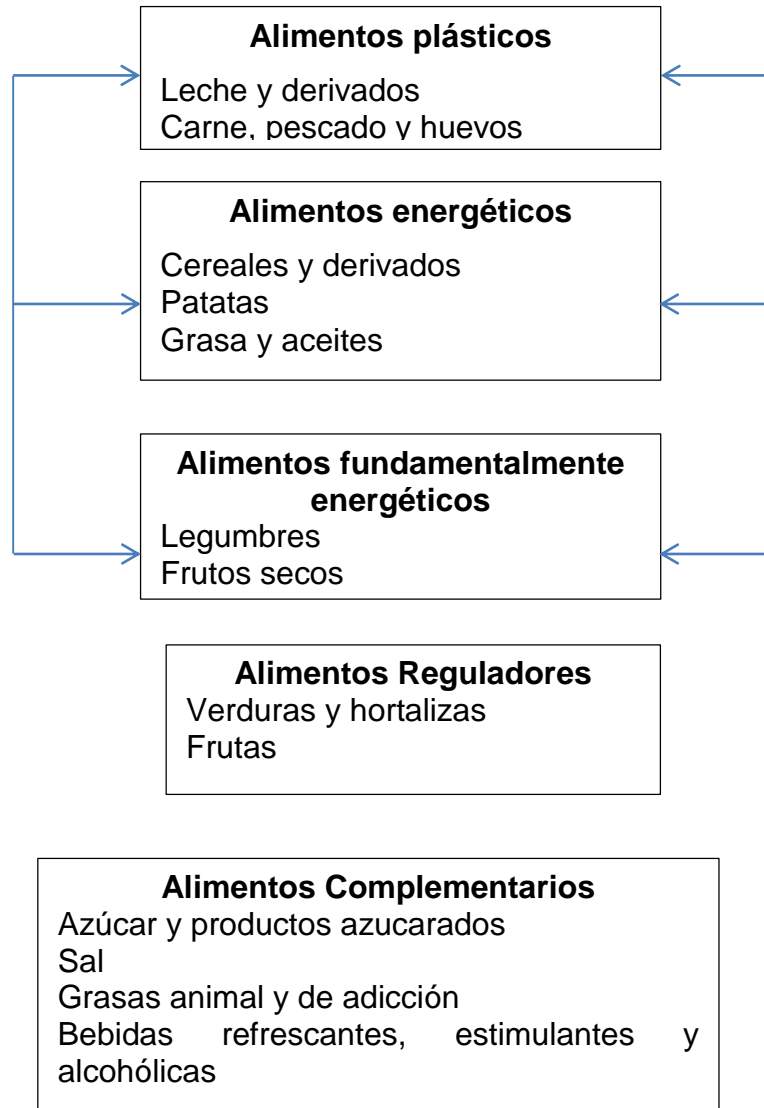


Fuente: [www.zafran.com.ar](http://www.zafran.com.ar)

- ✓ Una función es el crecimiento y al renovación de las estructuras del organismo. La desarrollan los alimentos ricos en proteínas y minerales: carnes, huevos, lácteos y legumbres.
- ✓ Otra de las funciones es la que tiene como fin suministrar la suficiente energía, para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de nuestra actividad física. Los alimentos que desarrollan esta función son fundamentalmente: grasa y aceites, frutos secos, (ricos en lípidos) y cereales,

pan y patatas (ricos en hidratos de carbono), y azúcar. (Ministerios de Educacion y Ciencia 2010, 12-16)

Gráfico Nº 2 Alimentos suministro de energía



Fuente: clasificación de los alimentos según Hernández y Sastre

## 2. Componentes de los Alimentos

### a) Agua

El agua es el único componente químico de los alimentos que se puede considerar presente en todos ellos. La proporción de agua varía en función del tipo alimento, siendo en productos fresco.

## **b) Hidrato de Carbono**

Los hidratos de carbono son los componentes más abundantes de los alimentos y los más distribuidos. Se encuentran en muy pocos alimentos en forma libre y de origen vegetal: cereales, leguminosa tubérculos, verduras, y frutas y de origen animal como la leche.

Son la principal fuente de energía en la dieta. En general se encuentran de forma abundante en la mayoría de los alimentos. Son esenciales para poder desarrollar una actividad física adecuada y son necesarios en los procesos de crecimiento y desarrollo del niño. Forman parte de este grupo: los panes, los cereales, el arroz principalmente, plátano verde, maduro, yuca, papa, melloco, las frutas y los vegetales en menor cantidad. (Pedia CLUB 2013, 4-5)

## **c) Proteínas**

Las proteínas son componentes esenciales en las dietas, las tres funciones esenciales de la materia viva (nutrición, crecimiento y reproducción) están vinculadas a las moléculas proteicas; las proteínas desempeñan en el organismo funciones reguladoras (hormonas, enzimas, receptores, celulares), defensivas (anticuerpos, y factores de coagulación).

Son los verdaderos pilares sobre los cuales se construye el organismo. Son necesarias para la formación de tejidos y reparación de los órganos. Sin una buena alimentación se lleva a que se produzcan alteraciones en el funcionamiento de muchos órganos y puede ocasionar una disminución en las defensas del organismo. Algunas fuentes de proteínas de buen valor nutricional son: las carnes, el pescado, las aves, los granos, los lácteos y los huevos. La mezcla de cereal con leguminosa mejora la calidad de la proteína vegetal. (Pedia CLUB 2013, 3-4)

#### **d) Lípidos**

Constituyen un grupo heterogéneo que agrupa sustancias de estructuras químicas diferentes pero con una característica común, que es la insolubilidad en agua y la solubilidad en disolventes orgánicos. Constituyen las reservas energéticas de los alimentos.

#### **e) Micronutrientes**

Constituyen las vitaminas y minerales:

#### **f) Minerales**

##### **Hierro**

Como se mencionó anteriormente, es importante para la formación de la hemoglobina y para prevenir y tratar la anemia. Además participa en el procesamiento de otros nutrientes formando parte de compuestos llamados enzimas. El hierro se encuentra en las carnes rojas, el hígado de pollo, el fréjol y la espinaca. (Pedia CLUB 2013, 4)

##### **Calcio**

Necesario para el crecimiento, formación y fortalecimiento de los huesos. Más no serán sanos y fuertes. El calcio es necesario además para la coagulación de niños y osteoporosis en los adultos. Está presente en la leche y sus derivados, el Sodio, Potasio,

##### **Zinc**

Los dos primeros se encuentran en todas las células del organismo, en donde regulan la mayoría de procesos de funcionamiento. Son fundamentales en el

trabajo de los nervios y los músculos. El zinc es fundamental en procesos de reparación de heridas y renovación de la piel.

El zinc se encuentra en los garbanzos, en la carne y en la avena. La mayoría de las frutas son excelentes fuentes de potasio. Los frijoles, la leche y las verduras contienen cantidades importantes de potasio. En cuanto al sodio, se encuentra principalmente en la sal, pero está presente en casi todos los alimentos. El sodio regula el reparto de agua en el organismo e interviene en la transmisión del impulso nervioso a los músculos, pero hay que considerar que su exceso provoca un aumento en la presión arterial; cuando esto sucede hay que encontrar alimentos que tengan menos cantidad de este mineral, como lo son las frutas en general, seguidas de las verduras. (Pedia CLUB 2013, 5)

#### **g) Fibra**

Aunque no es un verdadero alimento, pues no se absorbe, sirve para regular la digestión, contribuye a formar el bolo fecal e impide la absorción acelerada de los carbohidratos desde el intestino. (Pedia CLUB 2013, 2-3)

#### **h) Vitaminas**

Desempeñan en el organismo humano funciones específicas; presentan una particularidad común, que pueden ser sintetizadas por la bioquímica humana.

Han sido llamadas micronutrientes pues se requieren en muy pequeñas cantidades, sin embargo la carencia de ellas puede ser grave. Se clasifican en función de su solubilidad en agua.

**Vitamina C:** También llamada ácido ascórbico, es una vitamina hidrosoluble, que se almacena en el cuerpo en cantidades muy limitadas y se excretan a través de la orina.

**Tabla N° 1 Alimentos con nutrientes - Vitaminas C**

| <b>Fuente</b>     | <b>Vitamina C (mg/100 g)</b> |
|-------------------|------------------------------|
| Ciruela           | 3100                         |
| Acerola           | 1600                         |
| Guayaba           | 300                          |
| Grosella negra    | 200                          |
| Pimiento rojo     | 190                          |
| Perejil           | 130                          |
| Kiwi              | 90                           |
| Brócoli           | 80                           |
| Grosella          | 80                           |
| Coles de bruselas | 80                           |
| Papaya            | 60                           |
| Fresa             | 60                           |
| Naranja           | 50                           |
| Limón             | 40                           |
| Melón             | 40                           |
| Coliflor          | 40                           |
| Pomelo            | 30                           |
| Frambuesas        | 30                           |
| Mandarina         | 30                           |
| Espinaca          | 30                           |
| Col cruda         | 30                           |
| Mango             | 28                           |
| Lima              | 20                           |

## **Vitamina B:** Las vitaminas del complejo B

Participan en el procesamiento de otros nutrientes y en la formación y mantenimiento adecuado de los tejidos. La vitamina B6 es esencial para el metabolismo de las proteínas, sistema nervioso y la función inmune. Está involucrada en la síntesis de hormonas y glóbulos rojos. Se encuentra principalmente en las carnes de ternera, cerdo y aves.

## **Vitaminas liposolubles (A, D, E, K)**

**La vitamina A** es necesaria para el funcionamiento adecuado de la visión. Se encuentra en la zanahoria, el melón, el aceite de hígado de bacalao, la mantequilla y los huevos. En el aceite de hígado de bacalao, en el pescado y en la yema de huevo.

La **vitamina E** contribuye a la buena salud de la piel, sus fuentes principales son los aceites de oliva, soya y maíz, así como las almendras, las avellanas y el maní.

La **vitamina K** es producida por bacterias en el intestino y es responsable de que la coagulación sanguínea.

## **3. Nutrición y su Significado**

El alimento, motor de la existencia puede convertirse también en adversario, cuando está en exceso o limitado en la dieta. La deficiencia de Kilocalorías y de algunos nutrientes como proteínas, origina la desnutrición proteico-energética y el retardo en el crecimiento y en el desarrollo: mientras que el exceso calórico conduce al sobrepeso y a la obesidad. Por otra parte, una dieta alta en grasa saturada se relaciona con la enfermedad cardíaca y un menor consumo de verduras y frutas con ciertas formas de cáncer. (Velásquez 2006, 35)

### a) Nutrientes

Se entiende por nutrientes el o los compuestos de los alimentos necesarios para el funcionamiento del organismo, incluyen; lípidos, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Pueden ser esenciales o indispensables.

### b) Nutrientes Esenciales

Son los que el organismo no puede sintetizar o que sintetiza en cantidades insignificantes, por tanto, debe recibirlos de los alimentos como nutrientes esenciales como:

Tabla Nº 2 Nutrientes esenciales

|   |  |                        |
|---|--|------------------------|
| <b>Vitamina liposolubles</b><br>A,D,E y K | <b>Proteínas</b><br>Aminoácidos esenciales | Minerales              |
| <b>Vitaminas</b>                          | Histidina                                  | Calcio                 |
| <b>Hidrosolubles</b>                      | Isoleucina                                 | Fosforo                |
| Tiamina                                   | Lisina                                     | Magnesio               |
| Riboflavina                               | Fenilalanina                               | Hierro                 |
| Niacina                                   | Valina                                     | Zinc                   |
| Vitamina B6                               | Treonina                                   | Cobre                  |
| Ácido pantotámico                         | Triptófano                                 | Manganeso              |
| Ácido fólico                              | Metionina                                  | Yodo                   |
| Biotina                                   | <b>Lípidos: grasas</b>                     | Selenio                |
| Vitamina B12                              | Ácido linoleico                            | <b>Electrolitos</b>    |
| Ácido ascórbico                           | Ácido alfa-linolénico                      | Sodio, potasio y cloro |
| <b>Carbohidratos</b>                      |  | Agua                   |
| Glucosa                                   |  |                        |
| Polisacáridos                             |  |                        |



### **c) Nutrientes en los Alimentos**

El cuerpo humano está hecho del mismo nutriente de los alimentos, pero con estructuras y organización diferentes. Los alimentos aportan energía y los nutrientes que necesita el organismo: lípidos, triglicéridos o grasa, fosfolípidos y esteroides- carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, agua, otras sustancias diferentes a los nutrientes, así como fibra dietética y compuestos bioactivos. (Velásquez 2006, 12-19)

### **d) Una Nutrición Adecuada para el Niño**

Para que el niño esté bien nutrido debe recibir cantidades adecuadas de los diferentes tipos de nutrientes. Hay varias razones que apoyan la necesidad de una buena nutrición.

Los alimentos proveen energía para el crecimiento. Estos pasan por los procesos de digestión y absorción, el cuerpo los transporta y los utiliza para varias funciones, entre ellas el crecimiento. Además los almacena para uso futuro.

Los alimentos proveen nutrientes esenciales que no son elaborados por el cuerpo, por lo tanto se obtienen a través de la dieta. Estos nutrientes proveen energía, constituyen y mantienen los órganos del cuerpo y apoyan el crecimiento y desarrollo.

La hora de la comida es una oportunidad para formar buenos hábitos alimentarios, lo cual ayudará a prevenir el apareamiento de problemas de malnutrición. Además es una oportunidad para que los niños socialicen con otras personas.

Además del desayuno, almuerzo y cena, el niño podría requerir a media mañana un alimento adicional que podría ser un yogurt, un trozo de queso, una fruta o vegetal fresco. Algo similar serviría como merienda durante la tarde.

Evite las golosinas ya que son alimentos muy dulces que ocasionan obesidad y caries dentales si no hay una buena higiene bucal. Recuerde que las consecuencias de una mala nutrición podrían ser irreversibles. Por lo tanto está en sus manos el futuro de su hijo.

### e) Guía Diaria de Alimentos

La guía diaria de alimentos es una representación visual de la dieta saludable, en términos de grupos de alimentos y de números de porciones diarias recomendadas. Los alimentos están organizadas en los siguientes grupos básicos.

- ✓ Leche, yogur y queso
- ✓ Carne, leguminosas y huevos
- ✓ Cereales
- ✓ Verduras
- ✓ Frutas

### f) Tabla Nutricional

Gráfico N° 3 Pirámide Alimentaria



Fuente: [www.tenerunaalimentacionsaludable.blogspot.com](http://www.tenerunaalimentacionsaludable.blogspot.com)

**Tabla N° 3**Tabla nutricional por edades

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| <b>Bebés 0-5 meses</b>             | 650 calorías diarias   |
| <b>Bebés 5-12 meses</b>            | 850 calorías diarias   |
| <b>Bebés 1-3 años</b>              | 1300 calorías diarias  |
| <b>Niños/niñas 4-6 años</b>        | 1800 calorías diarias  |
| <b>Niños/niñas 7-10 años</b>       | 2000 calorías diarias  |
| <b>Niños 11-14 años</b>            | 2,500 calorías diarias |
| <b>Niñas 11-14 años</b>            | 2,200 calorías diarias |
| <b>M -Adolescentes 15-18 años</b>  | 3.000 calorías diarias |
| <b>F - Adolescentes 15-18 años</b> | 2.200 calorías diarias |
| <b>Hombres adultos</b>             | 2,000 calorías diarias |
| <b>Mujeres adultas</b>             | 1,500 calorías diarias |

Fuente: [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

### **g) Valor Nutricional de los Alimentos**

La siguiente tabla muestra la cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Los alimentos que consumimos en nuestra dieta diaria aportan a nuestro organismo unas cantidades específicas de nutrientes. El conjunto de todos ellos constituyen el aporte energético, vitamínico, mineral y proteico total que determinará las características de nuestra dieta.

Cada alimento nos aporta cantidades diferentes de estos componentes de manera que, si controlamos y conocemos su composición, podremos mejorar y completar nuestros hábitos alimentarios para cubrir los requerimientos nutricionales de nuestro cuerpo y eliminar los que no nos sean beneficiosos.

Si quieres saber qué te aporta cada alimento consulta nuestro directorio de alimentos y podrás ver de forma detallada los aportes nutricionales y calóricos de cada uno de ellos. Elige el producto que quieras consultar según la familia de alimentos a la que pertenezca y te mostraremos una tabla con los aportes calóricos y nutricionales correspondientes a una ración del producto escogido:

**Tabla N° 4 Grupo de alimenticio: Vegetales, Hortalizas y legumbres**

| <b>ALIMENTO</b> | <b>CAL/<br/>100 gr</b> | <b>CARBOHIDRATOS</b> | <b>PROTEINAS</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CALCIO</b> | <b>HIERRO</b> |
|-----------------|------------------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| Acelga          | 25                     | 4.6                  | 2.4              | 0.3           | 100 mg        | 2.5 mg        |
| Apio            | 21                     | 3.3                  | 1.1              | 0             | 50 mg         | 0.5 mg        |
| Berenjena       | 25                     | 5.6                  | 1.2              | 0.2           | 20 mg         | 0.8 mg        |
| Brócoli         | 32                     | 5.9                  | 3.6              | 0.3           | -             | -             |
| Calabaza        | 26                     | 6.5                  | 1                | 0.1           | 18 mg         | 2.3 mg        |
| Cebolla         | 38                     | 8.7                  | 1.5              | 0.1           | 35 mg         | 1 mg          |
| Col de brúcelas | 45                     | 8.3                  | 4.9              | 0.4           | -             | -             |
| Coliflor        | 27                     | 5.2                  | 2.7              | 0.2           | 25 mg         | 1 mg          |
| Endibia         | 20                     | 4.1                  | 1.7              | 0.1           | -             | -             |
| Escarola        | 20                     | 4.1                  | 1.7              | 0.1           | 80 mg         | 1.7 mg        |
| Espinaca        | 26                     | 4.3                  | 3.2              | 0.3           | 80 mg         | 3 mg          |
| Esparrago       | 26                     | 5                    | 2.5              | 0.2           | 20 mg         | 1 mg          |
| Haba            | 118                    | 50.3                 | 9.3              | 0.4           | 30 mg         | 2 mg          |
| Hinojo          | 28                     | 5.1                  | 2.8              | 0.4           | -             | -             |
| Hongos          | 28                     | 4.4                  | 2.7              | 0.3           | -             | -             |
| Lechuga         | 13                     | 2.9                  | 0.9              | 0.1           | 30 mg         | 0.8 mg        |
| Palmito         | 26                     | 5.2                  | 2.2              | 0.2           | -             | -             |
| Papa            | 76                     | 17.1                 | 2.1              | 0.1           | -             | -             |
| Pepino          | 15                     | 2.7                  | 0.7              | 0.1           | 15 mg         | 0.3 mg        |
| Rábanos         | 16                     | 2.8                  | 0.6              | 0.1           | 30 mg         | 1.2 mg        |
| Remolacha       | 44                     | 9.5                  | 1.7              | 0.1           | 25 mg         | 1 mg          |
| Soja brotes     | 58                     | 5.9                  | 4.1              | 1.1           | -             | -             |
| Tomate          | 22                     | 4.7                  | 1.1              | 0.2           | 11 mg         | 0.6 mg        |
| Zanahoria       | 42                     | 9.7                  | 1.1              | 0.2           | 40 mg         | 0.7 mg        |
| Guisantes       | 85                     |                      | 6.6              | 0.4           | 25 mg         | 2 mg          |
| Garbanzos       | 360                    | 61                   | 20.5             | 4.8           | 130 mg        | 8 mg          |

|                      |     |      |      |      |       |      |
|----------------------|-----|------|------|------|-------|------|
| Lentejas             | 340 | 60.1 | 24.7 | 1.1  | 60 mg | 7 mg |
| Batatas              | 115 |      | 11.3 | 0.5  | 35 mg | 1 mg |
| Soja en grano entero | 306 | 33.3 | 33.4 | 16.1 | -     | .    |

**Tabla Nº 5 Grupo de alimentos: Productos cárnicos, huevos, pescados y mariscos**

| ALIMENTO          | CAL / 100 gr | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS | CALCIO | HIERRO |
|-------------------|--------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Clara de huevo    | 53           | 1             | 11        | 0.2    | -      | -      |
| Yema de huevo     | 341          | 2             | 16        | 29.2   | -      | -      |
| Huevo entero(2ud) | 160          | -             | 12        | 12     | 60 mg  | 3 mg   |
| Hamburguesas      | 230          | 0.5           | 14        | 18.3   | -      | -      |
| Bistec de ternero | 92           | 0.5           | 20.7      | 1      | 11 mg  | 2.5 mg |
| Carne de cerdo    | 146          | 0             | 20        | 6.8    | 8 mg   | 1.7 mg |
| Conejo            | 120          | 0             | 21        | 7      | 16 mg  | 2.4    |
| Cordero           | 105          | 0             | 21        | 2.4    | -      | -      |
| Pierna de cordero | 96           | 0             | 17.1      | 3.3    | -      | -      |
| Hígado de cerdo   | 141          | 1.5           | 22.8      | 4.6    | -      | -      |
| Hígado de vacuno  | 130          | 1.5           | 21        | 4      | 10 mg  | 14 mg  |
| Mollejas de vaca  | 229          | -             | 14.4      | 19     | -      | -      |
| Riñón de vaca     | 124          | 1.8           | 16.8      | 5      | 20 mg  | 5.3 mg |
| Hamburguesa pollo | 153          | 1.8           | 19.1      | 7.7    | -      | -      |
| Pavo pechuga      | 134          | 0.5           | 22        | 4.9    | -      | -      |
| Pollo pechuga     | 108          | 0             | 22.4      | 2.1    | -      | -      |
| Pollo muslo       | 130          | 0             | 20        | 5.7    | 12 mg  | 1.5 mg |
| Pato              | 288          | 0             | 15.9      | 25     | 16 mg  | 2 mg   |
| Chorizo           | 210          | 2             | 12.5      | 24     | 30 mg  | 3.5 mg |
| Jamón cocido      | 128          | 3             | 20        | 4      | -      | -      |
| Jamón crudo       | 296          | -             | 25.8      | 20.6   | 14 mg  | 2 mg   |
| Mortadela         | 190          | 4             | 20        | 17     | 15 mg  | 2 mg   |
| Panceta ahumada   | 558          | 9             | 58        | 31     | -      | -      |

|            |     |     |      |     |       |        |
|------------|-----|-----|------|-----|-------|--------|
| Bacalao    | 122 | 0   | 29   | 0.7 | -     | -      |
| Caballa    | 165 | 0   | 20   | 10  | 10 mg | 1 mg   |
| Mero       | 80  | 0.6 | 17.9 | 0.7 | 30 mg | 1.5 mg |
| Lubina     | 82  | 0.6 | 16.6 | 1.5 | -     | -      |
| Dorada     | 80  | 0   | 19.8 | 1.2 | -     | -      |
| Pez espada | 109 | 1   | 16.9 | 4.2 | -     | -      |
| Lenguado   | 87  | -   | 19   | 0.5 | 22 mg | 0.8 mg |

Fuente: [www.saramariner.com](http://www.saramariner.com)

**Tabla Nº 6 Grupo de alimenticio: Frutas fresca y frutas secas**

| <b>ALIMENTO</b>     | <b>CAL/<br/>100 gr</b> | <b>CARBOHIDRATOS</b> | <b>PROTEINAS</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CALCIO</b> | <b>HIERRO</b> |
|---------------------|------------------------|----------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| Ananá               | 52                     | 13.7                 | 0.4              | 0.2           | 20 mg         | 0.5 mg        |
| Banana              | 85                     | 22.2                 | 1.1              | 0.2           | 10 mg         | 0.5 mg        |
| Cereza              | 58                     | 14.3                 | 1.2              | 0.3           | 20 mg         | 0.4 mg        |
| Ciruela             | 47                     | 11.9                 | 0.6              | 0.2           | 20 mg         | 0.5 mg        |
| Coco fresco         | 296                    | 13.7                 | 3.5              | 27.2          | 13 mg         | 1.8 mg        |
| Granada             | 67                     | 16.2                 | 0.8              | 0.7           | -             | -             |
| Higo                | 62                     | 15.6                 | 1.2              | 0.2           | 53 mg         | 0.6 mg        |
| Kiwi                | 53                     | 10.8                 | 0.8              | 0.6           | -             | -             |
| Limón               | 29                     | 8.1                  | 0.6              | 0.6           | 40 mg         | 0.6 mg        |
| Mandarina           | 43                     | 10.9                 | 0.7              | 0.2           | 33 mg         | 0.4 mg        |
| Manzana             | 58                     | 15.2                 | 0.3              | 0.3           | 6 mg          | 0.3 mg        |
| Melón               | 44                     | 11.1                 | 0.6              | 0.3           | 20 mg         | 0.5 mg        |
| Naranja             | 42                     | 10.5                 | 0.8              | 0.2           | 33 mg         | 0.4 mg        |
| Níspero             | 44                     | 10.7                 | 0.2              | 0.6           | -             | -             |
| Pera                | 56                     | 14.8                 | 0.3              | 0.2           | 10 mg         | 0.3 mg        |
| Pomelo              | 41                     | 1.06                 | 0.5              | 0.1           | 25 mg         | 0.5 mg        |
| Sandía              | 22                     | 5.3                  | 0.5              | 0.1           | 6 mg          | 0.2 mg        |
| Uva                 | 68                     | 16.7                 | 0.6              | 0.7           | -             | -             |
| Almendra            | 547                    | 19.6                 | 18.6             | 54.1          | 250 mg        | 4 mg          |
| Avellana            | 647                    | 19.8                 | 10.8             | 63.2          | 250 mg        | 3 mg          |
| Castañas<br>frescas | 170                    | -                    | 2                | 1.6           | 50 mg         | 1 mg          |
| Maní                | 560                    | 17.5                 | 26.7             | 47.3          | 50 mg         | 3 mg          |
| Nuez                | 664                    | 13.2                 | 13.7             | 67.2          | 100 mg        | 3 mg          |
| Pistacho            | 594                    | 19                   | 19.3             | 53.7          | -             | -             |
| Dátil               | 274                    | 72.9                 | 22               | 0.5           | -             | -             |
| Pasa de uva         | 289                    | 77.4                 | 25               | 0.2           | -             | -             |

Fuente: [www.samariner.com](http://www.samariner.com)

Tabla N° 7 Grupo alimenticio: cereales, pasta y masas

| ALIMENTO                  | CAL/<br>100<br>gr | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS | CALCIO | HIERRO |
|---------------------------|-------------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Arroz blanco              | 343               | 78.6          | 6.7       | 0.25   | 10 mg  | 1.1 mg |
| Arroz integral            | 353               | 75.8          | 8.7       | 1.7    | -      | -      |
| Harina de gluten          | 378               | 47.2          | 41.4      | 1.9    | -      | -      |
| Harina de trigo           | 345               | 74.5          | 10        | 1.2    | 16 mg  | 1 mg   |
| Maíz en grano             | 355               | 88.2          | 9.4       | 4.3    | 8 mg   | 2.5 mg |
| Sémola                    | 346               | 71            | 12        | 1.5    | 16 mg  | 1.5 mg |
| Fideos                    | 369               | 75.2          | 12.5      | 1.2    | -      | -      |
| Fideos soperos            | 343               | 72.2          | 11        | 1.1    | -      | -      |
| Ñoquis de patata          | 246               | 40.2          | 6.3       | 6.6    | -      | -      |
| Tallarines al huevo       | 287               | 56.8          | 9.2       | 2.6    | -      | -      |
| Fideos de gluten          | 363               | 54            | 33        | 1.6    | -      | -      |
| Fideos de harina integral | 359               | 70            | 15.4      | 1.7    | -      | -      |
| Pan de trigo blanco       | 280               |               | 8         | 0.8    | 30 mg  | 1.4 mg |
| Pan de trigo integral     | 286               |               | 9.4       | 1.5    | 50 mg  | 3.6 mg |
| Pan de leche              | 256               | 52.4          | 7.6       | 1.7    | -      | -      |
| Pan de centeno            | 245               | 50.5          | 8.2       | 1.1    | 38 mg  | 2.8 mg |
| Churros                   | 348               | 40            | 4.6       | 20     | -      | -      |
| Donas                     | 391               | 51.4          | 4.6       | 18.6   | -      | -      |
| Magdalena                 | 391               | 48.4          | 5.3       | 18.4   | -      | -      |
| Medialuna                 | 318               | 55            | 9.1       | 6.9    | -      | -      |
| Mil hojas                 | 630               | 45            | 8.6       | 46.2   | -      | -      |
| Palmeras                  | 475               | 45            | 5.2       | 30.5   | -      | -      |

Fuente: [www.samariner.com](http://www.samariner.com)

Tabla N° 8 Grupo alimenticio: dulces y azucares

| ALIMENTO | CAL/<br>100<br>gr | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS | CALCIO | HIERRO |
|----------|-------------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|
|----------|-------------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|



|                     |     |      |      |      |        |        |
|---------------------|-----|------|------|------|--------|--------|
| Azúcar blanco       | 385 | 99.5 | 0    | 0    | -      | -      |
| Azúcar morena       | 373 | 96.4 | 0    | 0    | -      | -      |
| Dulce de leche      | 284 | 52   | 5.5  | 6    | -      | -      |
| Dulce de membrillo  | 278 | 56.8 | 0.98 | 0.44 | -      | -      |
| Jaleas              | 261 | 65   | 0.2  | 0    | -      | -      |
| Mermelada           | 272 | 70   | 0.6  | 0.1  | -      | -      |
| Miel                | 294 | 79.5 | 0.3  | 0    | 5 mg   | 0.8 mg |
| Chocolate blanco    | 563 | 52.2 | 7.1  | 36.2 | -      | -      |
| Chocolate con leche | 542 | 54   | 6    | 33.5 | -      | -      |
| Chocolate amargo    | 570 | 18   | 5.5  | 52.9 | -      | -      |
| Cacao en polvo      | 590 | -    | 10   | 50   | 110 mg | 5 mg   |

Fuente: [www.samariner.com](http://www.samariner.com)

Tabla Nº 9 Grupo alimenticio: Bebidas

| ALIMENTO                      | CAL/<br>100<br>gr | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS | CALCIO | HIERRO |
|-------------------------------|-------------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Bebida gaseosa azucarada      | 48                | 12            | 0         | 0      | -      | -      |
| Agua tónica                   | 34                | 8.8           | 0         | -      | -      | -      |
| Bebida de cola light          | 1                 | 0.1           | 0         | -      | -      | -      |
| Bebidas carbonatadas cola     | 41                | 10.4          | 0         | -      | -      | -      |
| Bebidas carbonatadas de limón | 40.8              | 10.2          | 0         | -      | -      | -      |
| Zumo de naranja envasado      | 48                | 10.4          | 0.5       | -      | -      | -      |
| Vinos dulces                  | 157               | 13            | 0.2       | -      | -      | -      |
| Vinos de mesa                 | 77                | 1.1           | 0.1       | -      | -      | -      |
| Anises y licores              | 384               | 27.6          | 0         | -      | -      | -      |

Fuente: [www.samariner.com](http://www.samariner.com)

Tabla Nº 10 Grupo alimenticio: Productos lácteos

| ALIMENTO                    | CAL/<br>100<br>gr | CARBOHIDRATOS | PROTEINAS | GRASAS | CALCIO | HIERRO |
|-----------------------------|-------------------|---------------|-----------|--------|--------|--------|
| Leche descremada en polvo   | 36                | 5.1           | 3.5       | 0.1    | 120 mg | 0.6 mg |
| Leche entera de vaca        | 63                | 4.5           | 3         | 3      | 120 mg | 0.1 mg |
| Leche descremada            | 45                | 4.7           | 3.1       | 1.5    |        |        |
| Leche condensad             | 325               | -             | 8.1       | 8.4    | 280 mg | 0.4 mg |
| Leche de cabra              | 90                | -             | 3.9       | 6      | 190 mg | 0.2 mg |
| Yogur entero                | 61                | 4             | 3.3       | 3.5    | -      |        |
| Yogur descremado saborizado | 34.5              | 4.4           | 3.6       | 0.5    | -      | -      |
| Yogur descremado            | 36                | 4             | 3.3       | 0.9    | -      | -      |
| Queso philadelphia light    | 200               | 6.6           | 10        | 16.6   | -      | -      |
| Queso camembert             | 301               | 0.9           | 20        | 26     | 162 mg | 0.5 mg |
| Queso brie                  | 263               | 1.7           | 17        | 21     | -      | -      |
| Queso de cabra              | 173               | 3.7           | 16        | 10.3   | -      | -      |
| Queso Edam                  | 320               | 1             | 26        | 22     | -      | -      |
| Queso emmental              | 403               | 3.5           | 28        | 30     | -      | -      |
| Queso fresco                | 307               | 1             | 24        | 23     | -      | -      |
| Queso gruyere               | 380               | 1.5           | 29        | 30     | 700 mg | 1 mg   |
| Queso holandés              | 360               | -             | 24        | 28     | -      | -      |
| Queso de oveja              | 380               | -             | 28        | 29.5   | -      | -      |
| Queso mozzarella            | 245               | 4.9           | 19.9      | 16     | -      | -      |
| Queso parmesano             | 393               | 2.9           | 36        | 26     | -      | -      |

|                 |     |  |      |    |   |   |
|-----------------|-----|--|------|----|---|---|
| Queso provolone | 392 |  | 30.5 | 30 | - | - |
|-----------------|-----|--|------|----|---|---|

#### **h) Nutrición en la vida de un niño**

Una buena nutrición permite al niño seguir jugando y soñando, de esta forma disfrutar de su mundo, y disfruta que este bien alimentado.

Sin embargo, la prisa del mundo actual, en ocasiones, nos lleva a que algunos aspectos de su salud no reciban la atención que requieren.

Una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable del niño. Durante los años previos a empezar la escuela, el niño debe comer los mismos alimentos que el resto de la familia, principalmente aquellos con valor nutricional.

Los niños en edad preescolar tienen un índice de crecimiento menor, por lo que es normal que el apetito disminuya. En promedio pueden crecer 2.5 pulgadas y aumentar de 2 a 5 de peso al año. Los niños en esta edad deben comer lo mismo que el resto de la familia.

Lo que el niño consuma en esta etapa va repercutir en su salud en el futuro. Es otras palabras, debe consumir una alimentación balanceada con el fin de tener un adecuado crecimiento y desarrollo, prevenir enfermedades como la osteoporosis, diabetes, obesidad, entre otras. (Contigo Salud.vivir mejor 2013)

La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia. (Contigo Salud.vivir mejor 2013)

Los niños menores de 5 años no deben tener una dieta baja en grasa, así que deben consumir lácteos semi-descremados o leche entera. Después de

esta edad usted puede optar por lácteos descremados. (Contigo Salud.vivir mejor 2013).

#### **4. Factores que determinan una nutrición poca adecuada**

##### **a) Inadecuados hábitos**

Los hábitos de alimentación se adquieren en la familia y en muchas ocasiones se utilizan alimentos de preparación rápida o pre empacados, que pueden ser muy sabrosos para el niño, pero que contienen exceso de grasa o azúcar y no cumplen con los requisitos de una dieta balanceada.

La familia es la guía a seguir en la adquisición de hábitos alimentarios saludables, factor que será determinante en la buena nutrición del niño. Se deben reforzar los hábitos que incluyan alimentos frescos y balanceados y no se deben patrocinar los caprichos y gustos inadecuados.

Cuando la familia adquiere los alimentos en el supermercado está decidiendo si el niño se va a nutrir bien o no al niño a pedir cierto tipo de alimentos, casi siempre golosinas o comidas ricas en azúcares y grasas, que no son adecuadas para él. En la escuela también se producen presiones del grupo que llevan a modas de consumo de ciertos alimentos, casi nunca balanceados y que no son ricos en verdaderos nutrientes.

##### **b) El mal hábito de no desayunar**

Hay una alta relación entre el desayuno y el rendimiento escolar. Se conoce que los niños que no desayunan muestran una disminución en su capacidad de concentración, aprendizaje y memoria.

Lamentablemente en nuestro medio es cada vez más frecuente el hecho de que un niño no desayune o lo haga mal y a medias; además se ha visto que a medida

que aumenta la edad del niño, es mayor el porcentaje de omisión diaria del desayuno.

Al preguntar el porqué de su decisión de no desayunar, las respuestas más frecuentes fueron:

- ✓ Falta de tiempo, pues tanto el niño como sus padres se levantan tarde y no tienen tiempo para desayunar.
- ✓ No hay hambre, porque el niño ha consumido su último alimento del día anterior muy tarde o en volúmenes exagerados.
- ✓ No se tolera, por costumbres transmitidas de generación en generación donde casi ninguno
- ✓ No se tolera, por costumbres transmitidas de generación en generación donde casi ninguno de los miembros de la familia desayuna.

Se desayuna en la escuela, debido a que los padres envían dinero a los niños para que sean ellos mismos quienes decidan que comprar como desayuno. Sin embargo, generalmente este dinero es gastado en golosinas.

### **c) Buenos Hábitos Alimentarios**

En esta época de la vida, empiezan a crearse hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en los siguientes años. Estos hábitos se ven influenciados fundamentalmente por el medio que rodea al niño: su familia, amigos, vecinos o centro infantil.

Aquí algunas sugerencias que crearán buenos hábitos alimentarios:

1. Hay que crear un ambiente favorable durante la comida, un ambiente positivo, tranquilo, libre de tensiones, peleas o gritos. La alimentación no sólo es física, sino también espiritual y los niños perciben esto muy bien.
2. Es preferible que el niño se reúna con la familia u otros niños durante las comidas. Esto crea un ambiente positivo de sociabilidad y apoyo. Al

observar, el niño aprende por imitación de las personas que lo acompañan.

3. El niño debe tener su sitio en la mesa, su silla y su vajilla propia. Insistir a que el niño coma sentado y no corriendo alrededor de la mesa, para evitar atragantamiento y fomentar buenos hábitos.
4. Se debe evitar comer con la televisión o con juguetes en la mesa que puedan distraer al niño. En la hora de la comida hay que comer, y en la de los juegos que jugar.
5. Es importante establecer y mantener claramente los horarios de comidas y organizados en desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio y cena. Tampoco no se debe ser estricto e inflexible, a tal punto que el horario vuelva a la comida un suplicio. Más bien, esta regularidad debe ser parte del entrenamiento práctico sobre normas sociales y responsabilidades para el niño.
6. Otros hábitos, como lavarse las manos antes de comer, agradecer por los alimentos, esperar que todos empiecen deben estimularse.
7. Uno de los grandes problemas que las familias enfrentan es la disminución de apetito e interés por alimentos a partir de los tres años más o menos. Para afrontar esta situación se debe tener mucha constancia y paciencia en las horas de la comida.

No se debe alimentar al niño con apuro o brusquedad. Además el picoteo de comida chatarra entre las comidas quita el apetito, por lo tanto no dar chucherías entre las comidas, peor aún como recompensa.

El niño va a ir aprendiendo a desarrollar sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. Para ello se le ofrecerá una gran variedad de alimentos. Una presentación atractiva de los nuevos alimentos facilitará que el niño los acepte. Si los rechaza es mejor no obligarle a que se los coma, y pasado un tiempo se probará de nuevo a dárselos en pequeñas cantidades para que se anime a comerlos. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que el

niño coma de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, las preferencias y rechazos del niño.

8. Tanto los centros de estimulación temprana (antes llamados guarderías) y la escuela pueden convertirse en excelentes sitios de experiencia en relación a la comida, porque el proceso de socialización a través de la alimentación se amplía y se adquiere nuevos hábitos, que se esperan sean los correctos. Esto último depende del régimen alimentario escolar, que debe ser organizado y vigilado por personal calificado.
9. Cuando prepare los alimentos tenga cuidado en la higiene. Lávese las manos frecuentemente. Siempre lave las verduras y frutas. Utilice agua hervida para cualquier preparación y utensilios limpios.
10. Si en ocasiones el niño tiene menos ganas de comer no se le debe forzar a hacerlo, pero hay que vigilar esta inapetencia.

## **5. Enfermedades de la infancia relacionada con la mal nutrición**

### **a) Desnutrición**

Los niños que no reciben los nutrientes adecuados pueden desarrollar desnutrición. Cuando la cantidad de alimentos (y de energía) necesaria para el desarrollo del niño es inadecuada, puede estar desnutrido. Los niños desnutridos pueden presentar trastornos en la pigmentación del cabello, alteraciones en la piel y son víctimas con mayor frecuencia de enfermedades infecciosas.

No tienen defensas adecuadas y no se desarrollan física e intelectualmente de forma plena.

Así mismo, los trastornos de la malnutrición incluyen el consumo excesivo de algunos grupos de bebidas refrescantes, gaseosas, dulces entre otros) predisponen, por ejemplo a que aparezcan caries dentales.

El exceso de consumo de carbohidratos y grasas puede llevar a obesidad infantil, enfermedad que además de producir alteraciones psicológicas al niño, lleva con mayor facilidad a obesidad en la vida adulta y predisposición a la diabetes (azúcar elevado en la sangre), infartos y trombosis. El consumo excesivo de calorías y grasas puede llevar a un aumento anormal de las grasas en la sangre como el colesterol y los triglicéridos.

El hierro es parte fundamental de la hemoglobina (el pigmento que da color a los glóbulos rojos) cuyas funciones incluyen el llevar oxígeno a los tejidos y recoger el CO<sub>2</sub> producido por ellos. El hierro y la hemoglobina, por consiguiente, son fundamentales en la formación y renovación de la sangre. Los niños tienen mayores requerimientos de hierro debido a que tienen un metabolismo acelerado, están creciendo y sus órganos están en proceso de maduración. Además la actividad física exige una oxigenación adecuada de todos los tejidos.

Alimentos ricos en hierro incluyen todas las carnes rojas y vísceras de animales. Otros alimentos de origen vegetal pueden tener hierro pero este no se absorbe bien. Si la alimentación se combina con cantidades adecuadas de vitamina C, el hierro se absorberá mejor.

### **b. Anemia**

La anemia es frecuente sobre todo en niños menores que aún no consumen por falta de apetito habitualmente, los alimentos sólidos ricos en hierro como las carnes rojas y las vísceras de animales. Así mismo puede producirse anemia porque el hierro de los alimentos no es de buena calidad y no se absorbe, sobre todo cuando el consumo de vitamina C (que ayuda absorber el hierro) es escaso.

## **6. Comportamiento típico de un niño**

Tabla N° 11 Comportamiento típico de un niño



| <b>NIÑOS QUE NO COMEN BIEN</b>   |
|--|
| <p>El niño se niega a comer, se queja o llora cuando mira su plato.</p> <p>Juega con la comida.</p> <p>Come menos de lo usual.</p> <p>Rechaza los vegetales, frutas, carne o leche.</p> <p>No le gusta masticar, come lento.</p> <p>Pide siempre los mismos alimentos en cada comida.</p> <p>Hace desorden en la mesa</p> <p>Se resiste a probar nuevas opciones de comida.</p>  |
| <b>CAUSAS</b>  |
| <p>Cambios en el apetito asociados con el crecimiento.</p> <p>Sensibilidad extrema al sabor, olor y textura de los alimentos.</p> <p>Reacción al castigo o recompensa de los padres para asegurar que el niño coma.</p>  |
| <b>PROBLEMAS POTENCIALES</b>   |
| <p>Retraso en el crecimiento, el pediatra al evaluarlo en las tablas de crecimiento podrá notar que su niño no tiene la talla y el peso ideal para su edad.</p> <p>Hábitos pobres de alimentación, pues la mejor etapa para desarrollar hábitos saludables a la hora de comer es durante la niñez.</p> <p>Si el niño no come bien hoy, será difícil que él incorpore alimentos saludables en su dieta más tarde.</p> <p>Apetito pobre, causado por bajos niveles de hierro y zinc debido a la mala alimentación.</p> <p>Las caries si no hay una buena higiene bucal.</p> <p>Obesidad, un niño que no come bien se inclina por comidas ricas en grasa. La obesidad viene cuando se consume más calorías de las que se usan. Los niños obesos normalmente llevan el problema a su adultez.</p> <p>Bajas defensas, la nutrición tiene un efecto sobre el sistema inmunológico y la resistencia a infecciones. Los sistemas de defensa del cuerpo son afectados por los niveles de vitamina A.</p> <p>La suplementación de este mineral en largo plazo reduce la incidencia, severidad y duración de diarreas e infecciones respiratorias. Por eso es importante obtener estas vitaminas y minerales de las frutas, carnes y vegetales, ya que fortalecen el sistema inmunológico del niño.</p> |

Fuente: <http://suhijo.com/>

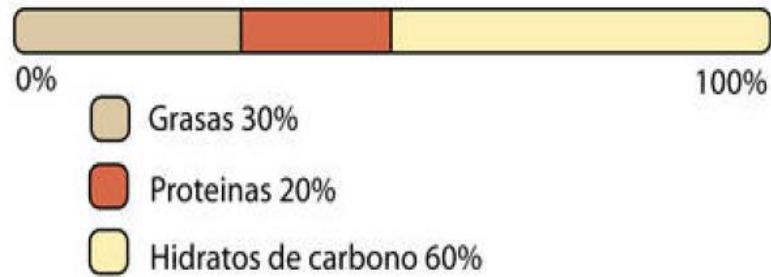
## **7. Que es una lonchera escolar**

La lonchera de sus hijos debe tener alimentos ricos en energía y nutrientes, con el fin de que ellos tengan un adecuado desarrollo y crecimiento, un buen desempeño escolar, y energía durante todo día. Una merienda saludable debe estar compuesta de: alguna fuente de proteína, carbohidratos complejos, calcio para huesos y dientes sanos, y frutas y/o vegetales.

### a) Modelo de dieta para un niño preescolar

En esta etapa de vida, el niño debe consumir entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas de la siguiente manera:

Gráfico N° 4 Modelo de dieta para un niño de preescolar



Fuente: [www.cocinasegura.com](http://www.cocinasegura.com)

La alimentación debe repartirse en 5 comidas diarias: 3 comidas principales y 2 refrigerios.

Tabla N° 12 Distribución dietética de alimentos por ingesta diaria

| DISTRIBUCIÓN DIETÉTICA | %   |
|------------------------|-----|
| Desayunos              | 25% |
| Almuerzos              | 30% |
| Merienda               | 15% |
| Cena                   | 30% |

Fuente: <http://www.scielo.org.co>

### 1. Comidas Principales

### **a) Desayunos**

Es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias. Si un niño no desayuna, no tendrá suficiente energía; su salud y desempeño intelectual serán deficientes.

### **b) Almuerzo**

Constituye aproximadamente el 30% de las necesidades nutricionales. Puede estar compuesto por dos platos o por un plato único.

### **c) Cena**

Los grupos de alimentos que se pueden preparar para la cena son los que se han citado para la comida, aunque conviene variarlos para que el niño tenga variedad y los acepte fácilmente. Antes de llevar al niño a dormir se le puede ofrecer un vaso de leche o un yogur.

### **d) Refrigerios**

Entre las comidas principales se dará 2 refrigerios al niño: uno por la mañana y el otro por la tarde. Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos.

## **8. Porciones de los refrigerios**

Tabla Nº 13 Porciones de refrigerios

| <b>PORCION</b> | <b>GRUPO</b> | <b>EJEMPLO</b> |
|----------------|--------------|----------------|
| <b>N</b>       |              |                |

|          |                       |  |
|----------|-----------------------|--|
| 4 a 6    | Hidratos de carbono   | En esta edad el niño debe consumir diariamente 6 porciones de estos alimentos<br>Ejemplos de porciones:<br>½ taza de cereales (quinua, cebada, maíz, trigo, avena, arroz o fideo cocido ) o 1 a<br>Papa cocida o una rodaja de pan o medio pan común o ½ taza de puré de papas o 4 galletas. |
| 2        | Legumbres             | ½ taza de menestra lenteja o frejol.   |
| 2        | Verduras y tubérculos | ½ taza de zapallo cocido + 1 tomate mediano + ½ taza de zanahoria cocida o ½ taza de acelga + ½ taza de col cocida y más ¼ de zanahoria cocida.  |
| 2        | Frutas                | 1 taza de papaya picada + 1 naranja o 1 plátano pequeño + 1 mandarina o 1 pera + 1 vaso de jugo de naranja o 2 ciruelas ( sin pepa) + 1 manzana  |
| 3        | Lácteos               | 3 tazas de leche o 2 tazas de leche + 1 yogurt o 1 taza de leche + 1 yogurt + 1 rebanada de queso. Hasta los dos años de edad mantener la lactancia materna.   |
| 1        | Carne y huevo         | 1 trozo de carne suave, o 1 presa pequeña de pollo o 1 pedazo pequeño de pescado o 2 cucharadas de atún o 1 huevo bien cocido.   |
| ½        | Aceite                | 2 cucharadas de aceite vegetales crudos (oliva, soya girasol, maíz) aportan los ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento.   |
| 5 cdtas. | Azúcar                | Incluidos en los alimentos (ej. Frutas)  |

Fuente: <http://kidshealth.org/>

## 9. Recipientes para comida niños

Según (LONCHERACREATIVA 2013 ); Si bien es cierto, la palabra Lonchera, no está incluida en el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), logramos encontrar algunos conceptos del porqué la llamamos Lonchera, y en términos muy sencillos se define como una caja con asa, de metal o plástico, en que escolares y trabajadores llevan su refrigerio o almuerzo. Es así, como Lonchera se deriva de lonche con el sufijo "era"; lonche es un viejo anglicismo de América del inglés Lunch “comida ligera” que en el Perú es sinónimo de merienda o comida ligera tomada en horas de la tarde. Hoy en día las ubicamos en el mercado en diversos tamaños, colores y según nuestro presupuesto.

Para (RESTREPO 2008); Las características de los recipientes donde se empaican los alimentos deben ser:

- Fáciles de manipular.
- Higiénicos.
- Material resistente.
- Recipientes que conserven la temperatura por más tiempo.
- Herméticos.
- Utilizar papel aluminio o bolsas herméticas, con el fin de evitar humedecer el resto de alimentos que componen la lonchera.

En este tipo de lonchera viene acondicionada con dos espacios para recipientes de plástico o vidrio, el cual también conserva los alimentos frescos y agradables para disfrutarlos en la hora de almuerzo. Asimismo, lleva un envase de plástico o vidrio para conservar bebidas frías o calientes ideal para picnic, camping y otras actividades, también es precisa para usarla a trasladar los almuerzos.

### **10. Tipos de loncheras recomendadas para niños**

Según (FRANCO 2012 ); Es de suma importancia seleccionar recipientes adecuados para la ocasión, que sean duraderos y que mantengan la calidad de los alimentos contenidos.

Existen tres tipos de materiales con los que se fabrican recipientes para almacenar alimentos: Vidrio, Acero y Plástico, cada uno tiene sus ventajas y desventajas y en virtud del uso que se le dé, algunos funcionan mejor que los otros.

#### **a) Recipientes de vidrio**

Gráfico N° 5 Recipientes de vidrio



Es uno de los materiales más amigables con el medio ambiente, de larga duración y no intercambia sabores con los alimentos. La mayor desventaja de este material es su capacidad para transferir el calor, que lo hace sumamente peligroso por el riesgo a sufrir quemaduras durante su manipulación, por esta razón la mayoría de los colegios prohíben este material en las lonchera escolares.

#### **b) Recipientes de acero**

**Gráfico N° 6 Recipiente de acero**



Después del vidrio, es el material más ecológico pues su alta durabilidad hace que su reposición sea esporádica. Es un material inerte que no intercambia sabores con los alimentos. A la hora de comprar, se debe tener cuidado de no confundirlo con aluminio y otras aleaciones que no son aptas para almacenar alimentos. Se deben preferir envases con doble fondo, así la temperatura interna

no se traspasa a la superficie externa, minimizando el riesgo por quemaduras cuando almacene alimentos calientes.

### **c) Recipientes plásticos**

**Gráfico N° 7 Recipiente plástico**



Su versatilidad lo hacen el material por excelencia para almacenar alimentos en la lonchera. A la hora de comprar, se debe tener en cuenta varios detalles: que sea apto para alimentos, pues no todos los plásticos son aptos. Debido a su porosidad, el plástico puede retener algunos sabores y dejar residuos que se mezclan con la siguiente comida. A la primera señal de deterioro, lo más conveniente es sustituirlos por envases nuevos. Si el plástico es traslúcido y comienza a tornarse opaco, esa es la señal para dejar de usarlo en la lonchera, pues la exposición al calor es un detonante para las reacciones de deterioro del material.

Evite consumir alimentos en recipientes de anime, en especial si necesita recalentar, pues este material no es apto para el microondas y puede ocasionar un accidente.

## **B. Análisis Gastronómico**

## **1. Evaluación Sensorial**

Según (SANCHO, BOTA y CASTRO 1999); La evaluación sensorial es una técnica que permite diferenciar las propiedades deseables y menos deseables de productos y materiales. Esta técnica evalúa y optimizar los atributos sensoriales de productos y materiales, así como a controlar la calidad sensorial de su producto.

Se puede evaluar mediante:

- ✓ evaluar cómo su producto se percibe,
- ✓ en relación a su olor.
- ✓ análisis molecular.

## **2. Análisis del Consumidor**

Se suele denominar también prueba hedónica y se trata de evaluar si el producto agrada o no, en este caso trata de evaluadores no entrenados, las pruebas deben ser lo más espontáneas posibles. Para obtener una respuesta estadística aceptable se hace una consulta entre medio centenar, pudiendo llegar a la centena.

El análisis sensorial ha demostrado ser un instrumento de suma eficacia para el control de calidad y aceptabilidad de un alimento, ya que cuando ese alimento se quiere comercializar, debe cumplir los requisitos mínimos de higiene, inocuidad y calidad del producto, para que éste sea aceptado por el consumidor, más aun cuando se desea ser protegido por una denominación de origen los requisitos son mayores, ya que debe poseer los atributos característicos que justifican su calificación como producto protegido, es decir, que debe tener las características de identidad que le hacen ser reconocido por su nombre.

El análisis sensorial 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, olor, color y textura, por lo que el resultado de este complejo de sensaciones captadas

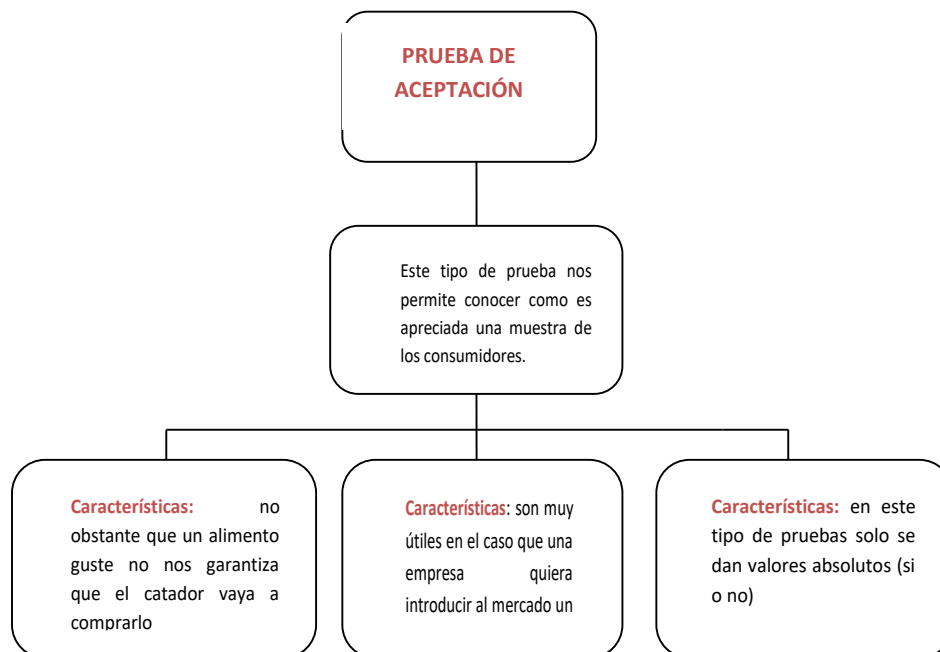


e interpretadas son usadas para medir la calidad de los alimentos. Dentro de las principales características sensoriales de los alimentos destacan: el olor, que es ocasionado por las sustancias volátiles liberadas del producto, las cuales son captadas por el olfato; el color es uno de los atributos visuales más importantes en los alimentos y es la luz reflejada en la superficie de los mismos, la cual es reconocida por la vista; la textura que es una de las características primarias que conforman la calidad sensorial, su definición no es sencilla porque es el resultado de la acción de estímulos de distinta naturaleza.

## C) Método Afectivo

### 1. Prueba de aceptación

Gráfico N° 8 Prueba de Aceptación



FUENTE: (CARPENTER, LYON y HASDELL 2000)

### **III. METODOLOGÍA**

#### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

El presente trabajo se llevó a cabo en el Centro de Educación Inicial “La Primavera” de la ciudad de Riobamba provincia de Chimborazo, teniendo una duración de 6 meses para su ejecución.

#### **B. VARIABLES**

##### **1. IDENTIFICACIÓN VARIABLE INDEPENDIENTE**

###### **PLAN ALIMENTARIO**

El plan alimentario es aquella dieta equilibrada, la cual entrega todos los nutrientes necesarios para mantenerse saludables. Un plan alimentario bien hecho puede ayudar a mantenerse fuerte, lo cual ayuda a no enfermarse.

No se puede plantear el mismo plan alimentario para todas las personas, el plan dependerá de las necesidades nutricionales de cada individuo. Para esto se verificarán variables como la edad, sexo, estatura, actividad física y estado de salud.

##### **2. VARIABLES DEPENDIENTES**

###### **Patrones de consumo de alimentos**

Un patrón de consumo alimentario se refiere al conjunto de productos que un niño o niña consume de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien, que dichos

productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse

### **Propuesta Gastronómica de menús**

Una Propuesta Gastronómica es aquella en la que se incluirá la información necesaria para poder elaborar menús saludables para los escolares, considerando como tal una dieta equilibrada y variada en la que se modere el consumo de ciertos alimentos. Para ello, se recogerán algunas consideraciones a tener en cuenta como las necesidades nutricionales de los niños y las niñas en edad escolar, las buenas prácticas nutricionales

### **Estandarización de recetas**

La estandarización de las recetas, o confección, nos permite costear los menús de las loncheras a presentar, nos ayuda a fijar precios de acuerdo a la expectativa de rentabilidad, reducir costos ocultos y optimizar la operación en la preparación, ya que es el referente para que cualquier persona que tome a su cargo la elaboración de los loncheras que tenga su referencia.

## **3. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

| <b>VARIABLE</b>                        | <b>CATEGORÍA DE ESCALA</b>           | <b>INDICADOR</b>  |
|--|--------------------------------------|---|
| Patrones de consumo                    | Mensual<br>Semanal<br>Diario         | ➤ %<br>➤ %<br>➤ %   |
| Elaboración de loncheras nutricionales | Carbohidratos<br>Grasas<br>Proteínas | ✓ % de Adecuación<br>✓ % de Adecuación<br>✓ % de Adecuación |

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

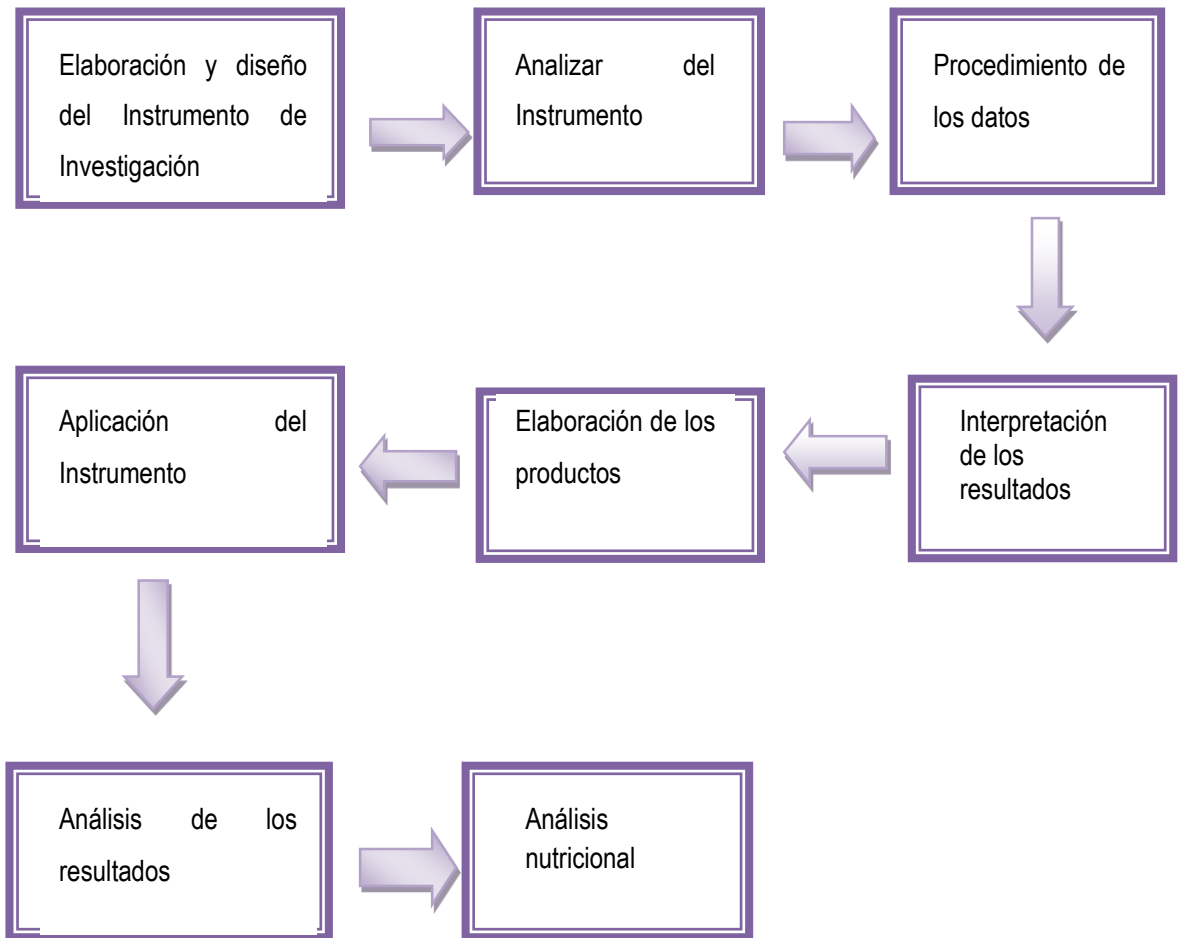
**TIPO:** El trabajo presentado es de tipo descriptivo, pues se va a detallar la propuesta gastronómica de los alimentos que se pueden enviar a la escuela a los niños.

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

### **D. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

- ✓ Recolección de información de consumo de alimentos de cada niño y niña en el centro Educativo.
- ✓ Con la información obtenida se determinarán las características socio demográficas.
- ✓ En base a los resultados obtenidos se creará la propuesta gastronómica de loncheras nutricionales que cumplan los requerimientos nutricionales de los niños y niñas.
- ✓ Se realizara la estandarización de recetas de la preparación gastronómica que forman parte de las loncheras nutritivas.

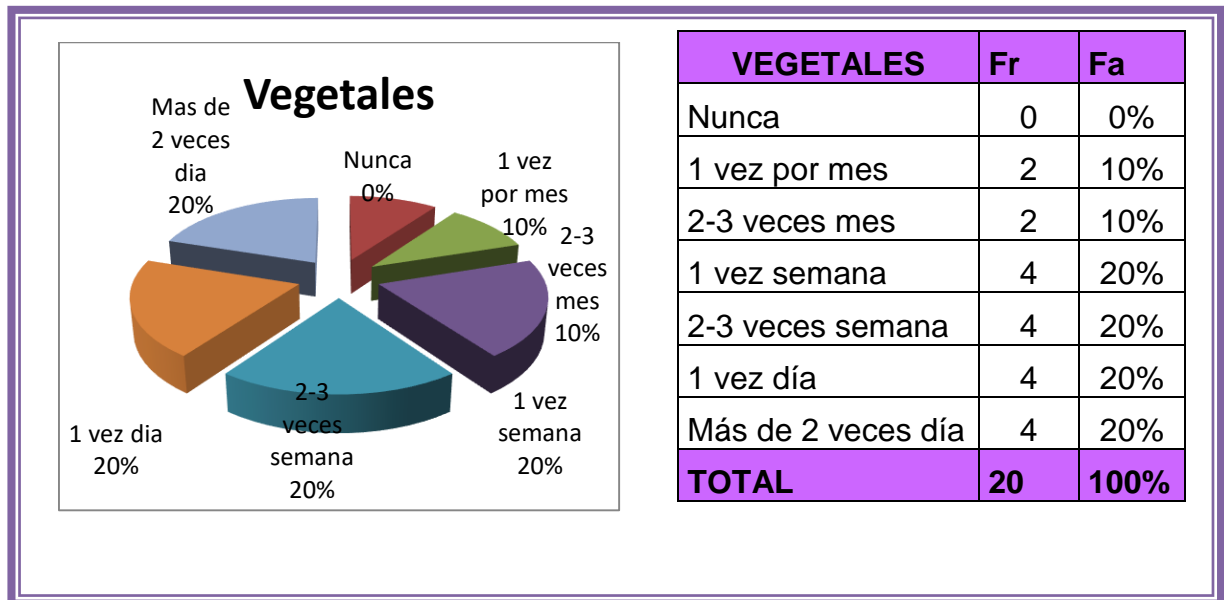
## E. CUADRO DE PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO



## IV. RESULTADOS

### A. IDENTIFICACION DE PATRONES

Gráfico N° 9 Frecuencia de consumo en vegetales



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

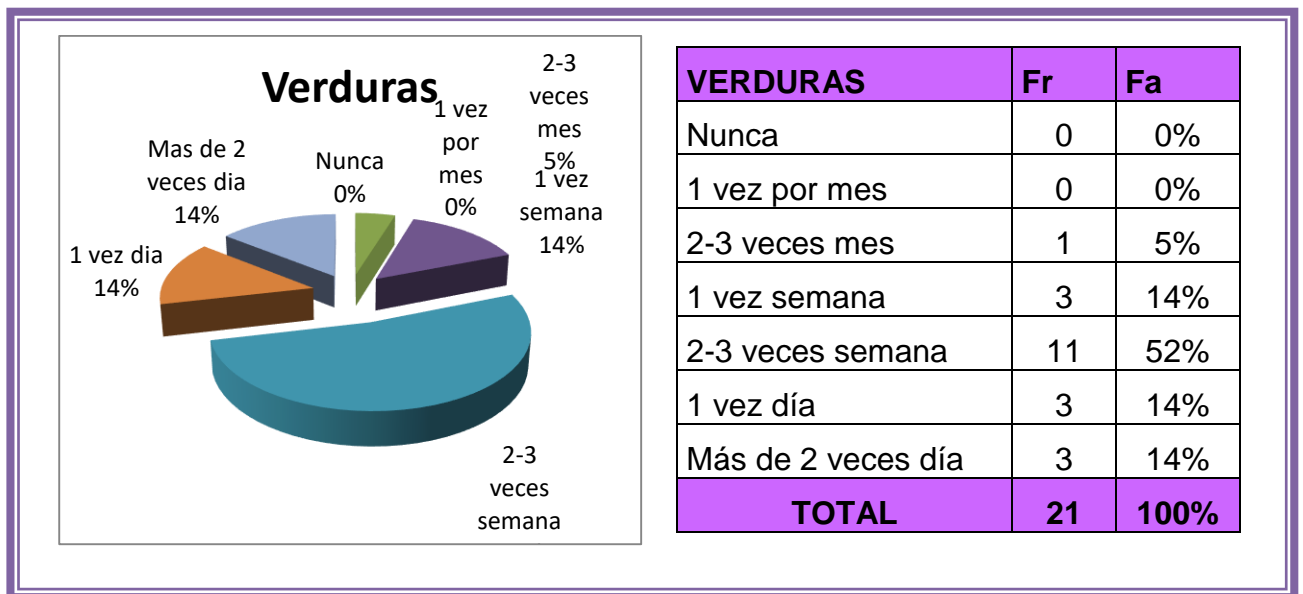
### ANÁLISIS

Los vegetales son importantes en la alimentación ya que, aportan Nutrientes y Minerales de suma importancia para el correcto funcionamiento de los procesos químicos y fisiológicos que realiza el organismo.

De la aplicación del cuestionario a los padres de familia se obtuvieron los siguientes resultados: los niños consumen el 20% de vegetales en escalas de 2-3 veces a la semana y la escala menor es el 10% una vez por semana.

Los niños de esta edad necesitan 1 taza de vegetales por día.

Gráfico N° 10 Frecuencia de consumo en verduras



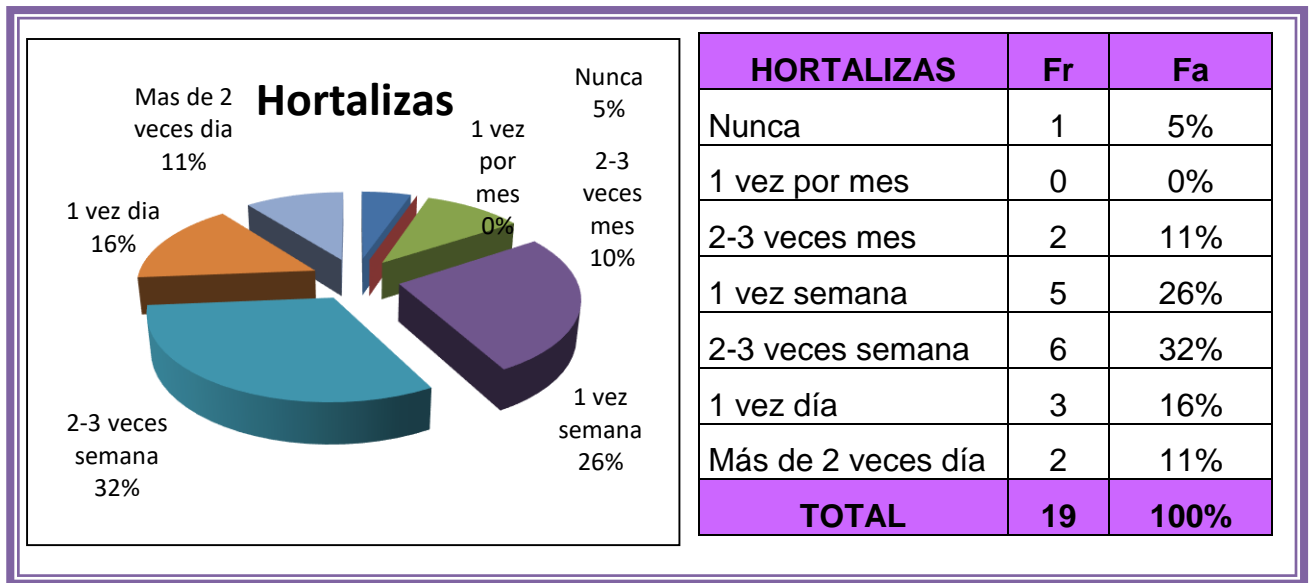
Fuente: Investigación de campo  
Elaborado por: Vallejo, Claudia

## ANÁLISIS

Las verduras aportan minerales y vitaminas que se encuentran en cantidades relativamente grandes comparadas con las que se obtienen de otros alimentos. Las verduras ocupan el primer lugar como fuente de caroteno (pro-vitamina A), riboflavina, ácido ascórbico, hierro y calcio

Los padres de familia les brindan una alimentación de 2 - 3 veces a la semana verduras lo que representa el 52% de la población de estudio y la menor escala es de 2-3 veces al mes que representa el 5%. Los niños deben tomar de 2 a 4 raciones al día.

**Gráfico N° 11 Frecuencia de consumo en Hortalizas**



**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

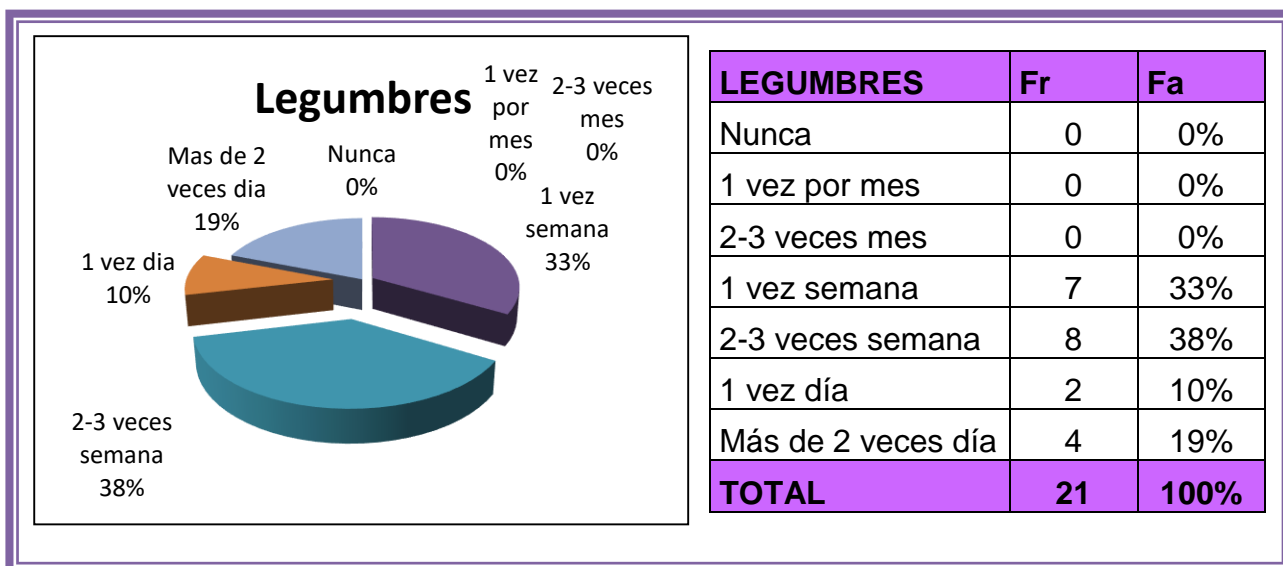
## **ANÁLISIS**

Las hortalizas son importantes en una alimentación sana porque contienen una gran cantidad de agua, importantísima para el cuerpo humano.

Los padres de familia brindan una alimentación de 2 - 3 veces por semana de hortalizas representando un 32% de la población de estudio mientras que la menor escala es Nunca que representa el 5%. Los pequeños deben tomar de 2 a 4 raciones al día.



**Gráfico N° 12 Frecuencia de consumo en Legumbres**



**Fuente:** Investigación de campo

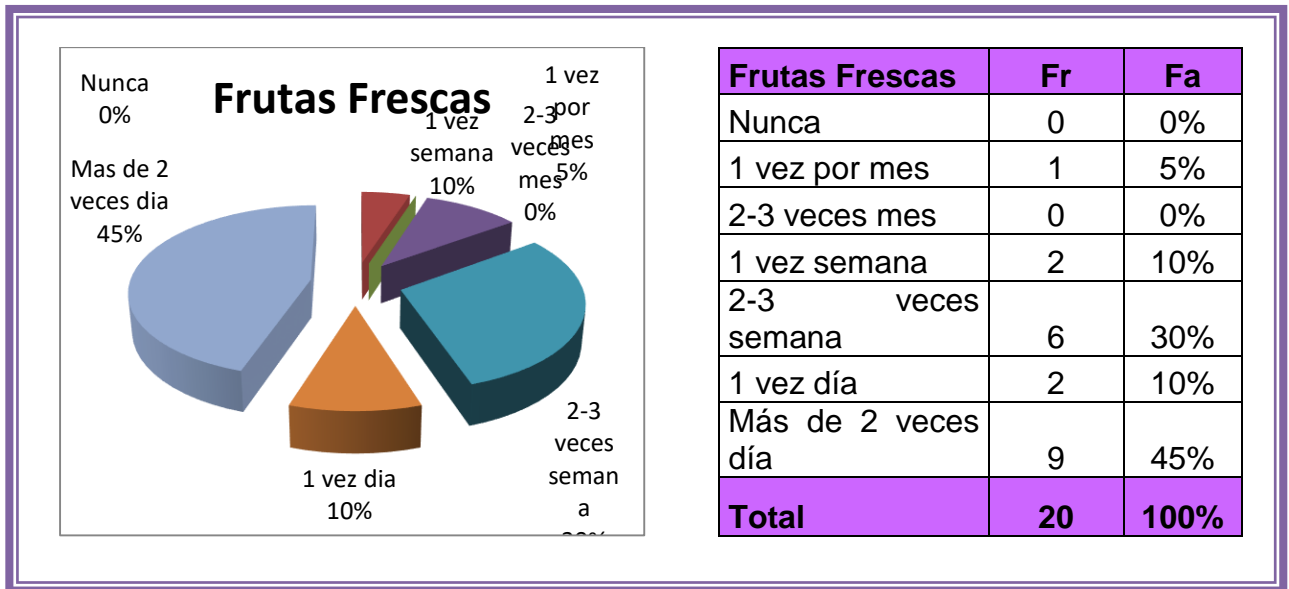
**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

## **ANÁLISIS**

Las legumbres son ricas en carbohidratos complejos aportando glucosa lentamente a la sangre, manteniendo estables estos niveles, además de proporcionar saciedad al organismo y no sentir hambre.

La frecuencia de consumo que los padres le otorgan al niño de ingesta de legumbres es de 2 – 3 veces a la semana, que representa el 38% y la escala menor es 1 vez al día que es un 10%. Es ideal que los niños tomen de 4 a 6 raciones cada día.

**Gráfico N° 13 Frecuencia de consumo Frutas Frescas**



Fuente: Investigación de campo  
 Elaborado por: Vallejo, Claudia

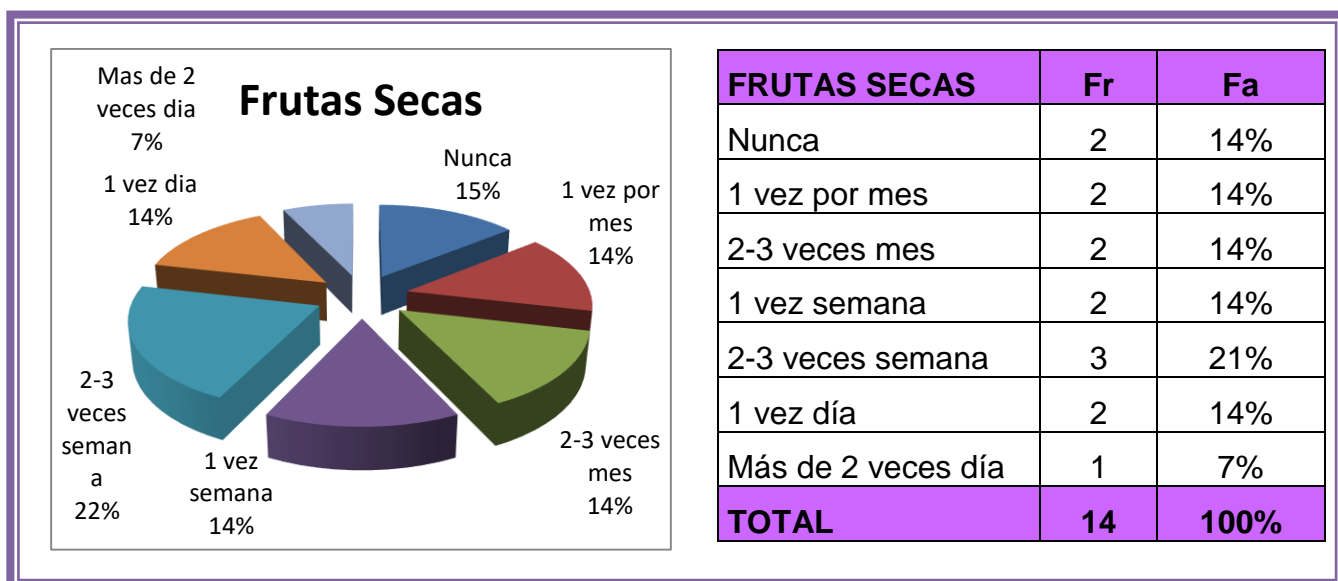
**ANÁLISIS**

Las frutas son apreciables especialmente por su elevado contenido de minerales y vitaminas. Los minerales más abundantes son: calcio, fósforo, magnesio, hierro y cobre, se encuentran formando parte de las sales y ácidos orgánicos característicos de las frutas.

Los niños consumen más de 2 veces al día frutas frescas, lo que representa el 45% mientras que la menor escala es de 1 vez al mes lo que es un 5%.

Los niños deben consumir por lo menos 1 taza de frutas todos los días.

**Gráfico N° 14 Frecuencia de consumo Frutas Secas**



**Fuente:** Investigación de campo  
**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

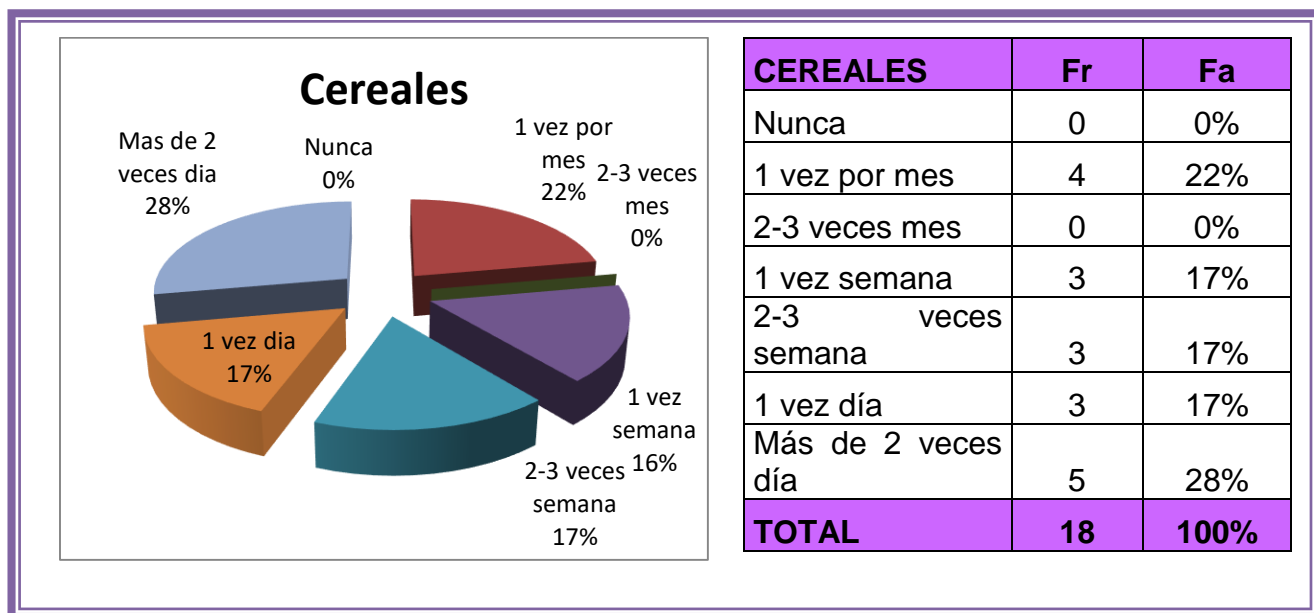
### **ANÁLISIS**

Los frutos secos contienen vitaminas del complejo B, necesarias para la formación del sistema nervioso del niño, la formación de sus glóbulos rojos y el aprovechamiento de la energía que contienen los alimentos. Contienen también antioxidantes y minerales que lo ayudan a formarse y crecer. También tienen la mejor combinación, cantidad y calidad de grasas que pueda existir; entre ellas ácidos grasos esenciales, la materia prima con la que se forma el cerebro.

El 21% de los padres de familia les brinda a sus hijos frutas secas una ingesta de 2-3 veces por semana y la menor escala es de más de 2 veces que representa el 7% de la población de estudio.

A los niños se les recomienda un ingesta de 20 gramos a la semana.

Gráfico N° 15 Frecuencia de consumo Cereales



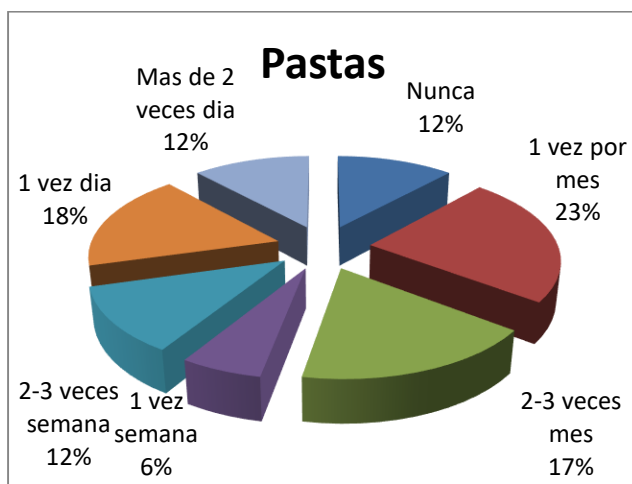
Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

## ANÁLISIS

Los cereales contienen pocas cantidades de proteínas, sin embargo, se ha demostrado que mezclando varios tipos de cereales, las proteínas se complementan, dando lugar a una aportación proteica de elevado valor biológico. Los padres brindan a sus hijos más de 2 veces al día cereales lo que representa el 28% de la población de estudio, mientras que la menor escala es el 17% que es 1 vez por semana. Es ideal que los niños tomen de 4 a 6 raciones cada día.

Gráfico N° 16 Frecuencia de consumo Pastas



| PASTAS             | Fr        | Fa          |
|--------------------|-----------|-------------|
| Nunca              | 2         | 12%         |
| 1 vez por mes      | 4         | 24%         |
| 2-3 veces mes      | 3         | 18%         |
| 1 vez semana       | 1         | 6%          |
| 2-3 veces semana   | 2         | 12%         |
| 1 vez día          | 3         | 18%         |
| Más de 2 veces día | 2         | 12%         |
| <b>TOTAL</b>       | <b>17</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

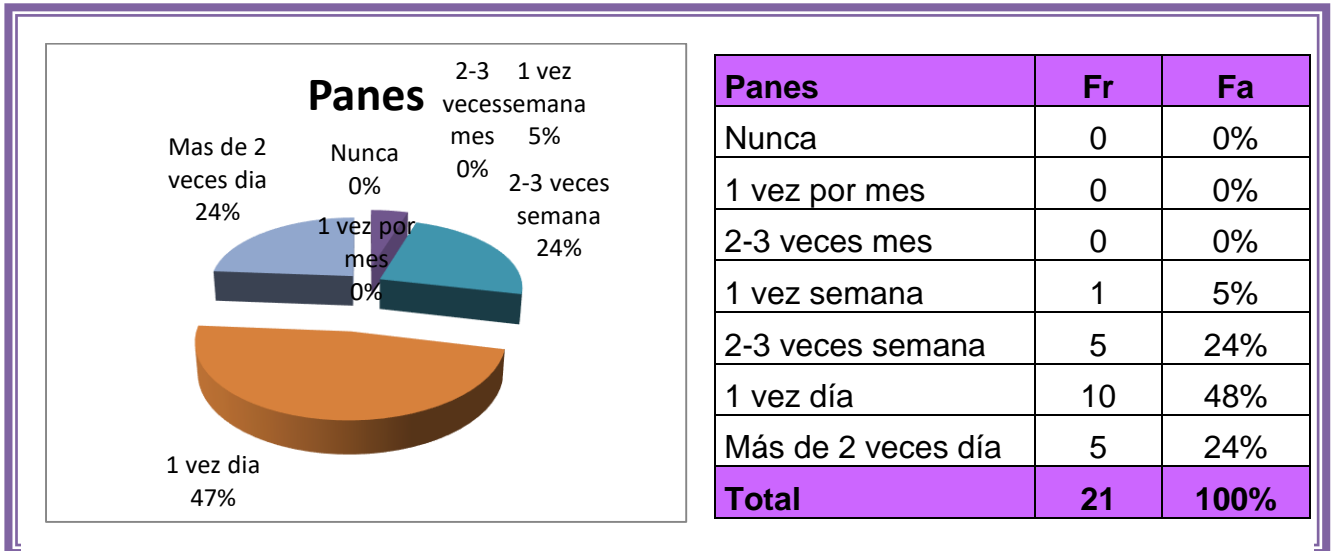
## ANÁLISIS

Las pastas son importantes para cubrir las necesidades de hidratos de carbono también contiene todos los minerales importantes para la alimentación: fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, sodio y oligoelementos varios. Contiene pro vitamina A, vitamina B1, B2, B6, PP y E, y ácidos grasos insaturados, lecitina y esteroleos.

Los padres de familia brindan a sus hijos 1 vez al mes pastas, representando el 24% de los productos de consumo alimenticio, mientras que la menor cantidad de consumo es 1 vez por semana representado el 6%.

Se les recomienda consumir por semana de 2 a 4 raciones de pasta.

**Gráfico N° 17 Frecuencia de consumo Panes**



**Fuente:** Investigación de campo  
**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

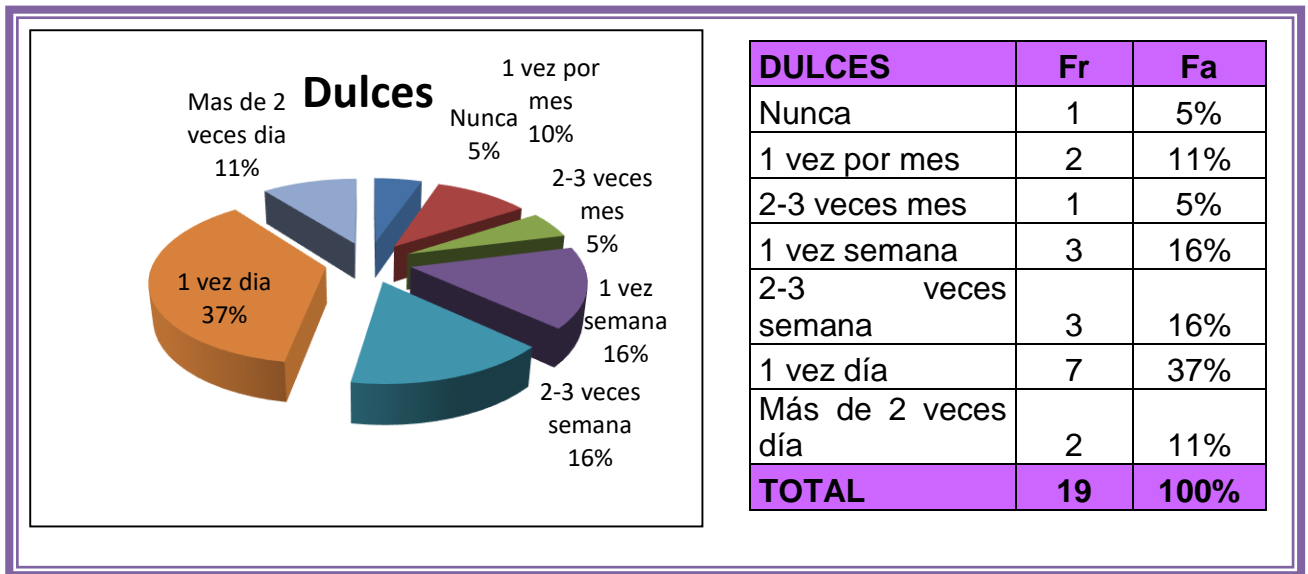
### **ANÁLISIS**

El pan es un alimento valioso desde el punto de vista nutricional, pues proporciona un aporte moderado de energía, cantidades apreciables de diversos macro y micronutrientes. Es destacable como fuente de hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, zinc y vitamina B1, también proporciona cantidades importantes de magnesio, potasio, niacina, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.

La alimentación que los padres brindan a sus hijos es pan 1 vez al día, con el 48% y la de menor escala es 1 vez por semana lo que representa el 5%.

Se les recomienda una ingesta de 3-4 porciones diarias de pan.

**Gráfico N° 18 Frecuencia de consumo Dulces**



**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

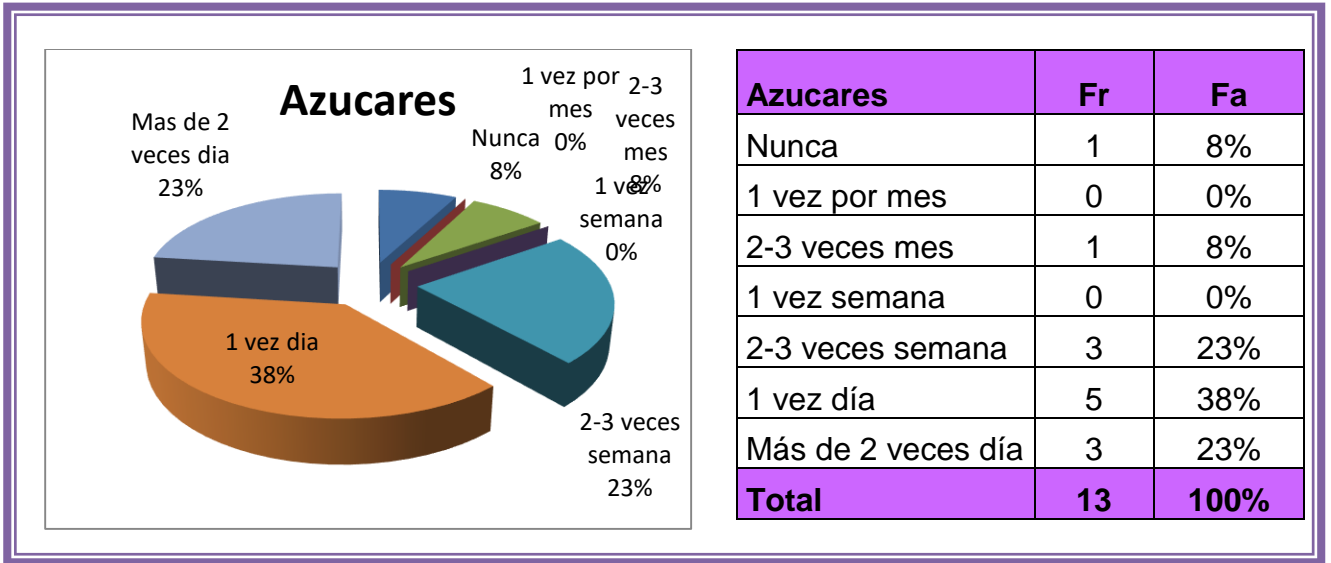
**ANALISIS**

Los dulces es beneficioso para la salud, en cantidad moderada ya que son un aporte extra de energía, numerosos nutrientes necesarios y desde luego ayudan a elevar nuestro estado de ánimo

Según la encuesta realizada a los padres de familia, acotaron lo siguiente: que sus hijos consumen dulces 1 vez al día, lo que es un 37% y la de menor escala es Nunca que representa el 5%.

Los niños de esta edad deben ingerir limitadamente 22 gramos de dulces.

Gráfico N° 19 Frecuencia de consumo Azucares



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

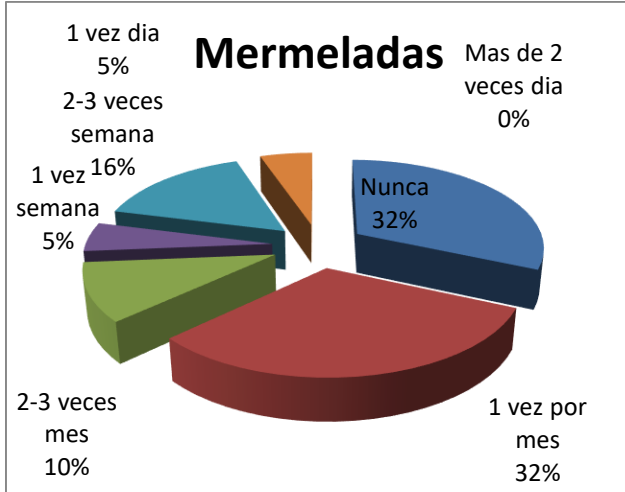
## ANÁLISIS

El azúcar tiene como principal función proporcionar la energía que nuestro organismo necesita para el correcto funcionamiento de los diferentes órganos, entre ellos el cerebro y los músculos

Los padres de familia acotaron que dan a sus hijos azúcar una 1 vez al día, lo que representa el 38%, mientras que la de menor escala es Nunca que representa el 8%. Se recomienda una ingesta diaria de 120 gr, por día.



**Gráfico N° 20 Frecuencia de consumo Mermelada**



| Mermeladas         | Fr        | Fa          |
|--------------------|-----------|-------------|
| Nunca              | 6         | 32%         |
| 1 vez por mes      | 6         | 32%         |
| 2-3 veces mes      | 2         | 11%         |
| 1 vez semana       | 1         | 5%          |
| 2-3 veces semana   | 3         | 16%         |
| 1 vez día          | 1         | 5%          |
| Más de 2 veces día | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>       | <b>19</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

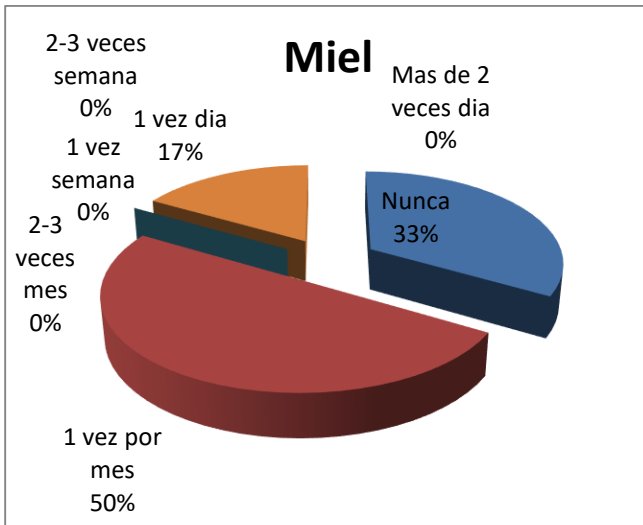
## **ANÁLISIS**

La mermelada supone una fuente importante de energía rápida para el organismo. La mermelada se realiza con todo tipo de frutas, por lo que su variedad es grande. Además de la fruta el azúcar tiene un papel importante, ya que es el que se encarga de dar el dulzor característico a este alimento.

La mermelada representa el 32% de consumo y su ingesta es de 1 vez al mes, mientras que la escala menos es de 5% una vez por semana.

La mermelada debe ser consumida por los niños y niñas de 2-4 raciones a la semana .

**Gráfico N° 21 Frecuencia de consumo Miel**



| Miel               | Fr        | Fa          |
|--------------------|-----------|-------------|
| Nunca              | 6         | 33%         |
| 1 vez por mes      | 9         | 50%         |
| 2-3 veces mes      | 0         | 0%          |
| 1 vez semana       | 0         | 0%          |
| 2-3 veces semana   | 0         | 0%          |
| 1 vez día          | 3         | 17%         |
| Más de 2 veces día | 0         | 0%          |
| <b>Total</b>       | <b>18</b> | <b>100%</b> |

**Fuente:** Investigación de campo  
**Elaborado por:** Vallejo, Claudia

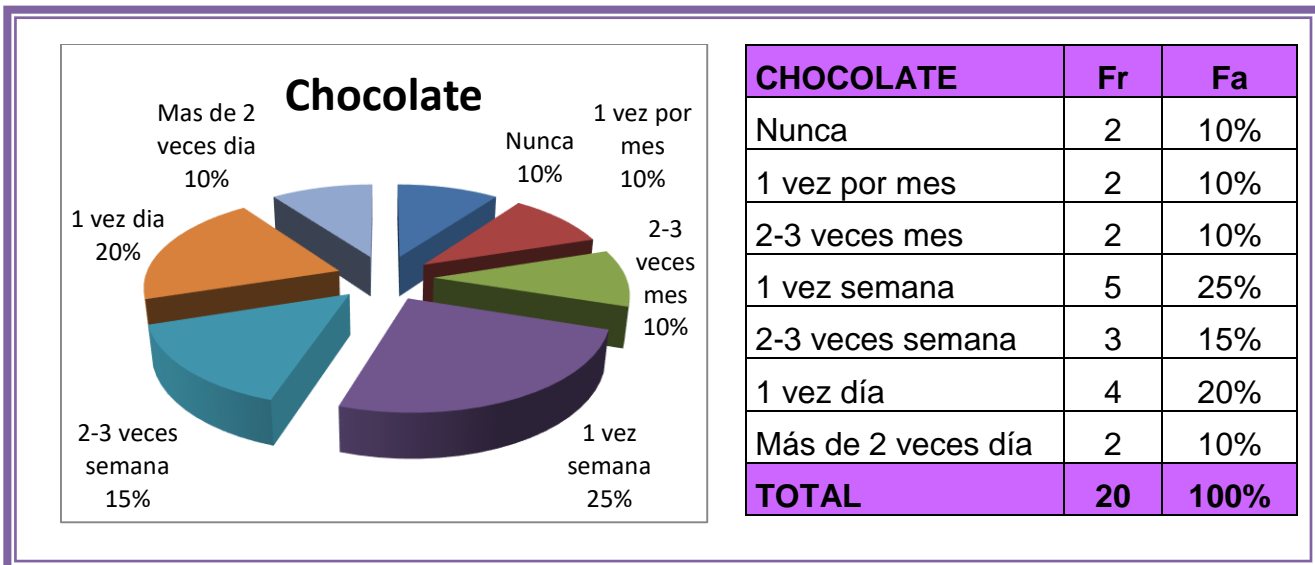
### **ANÁLISIS**

La miel está clasificada en el grupo de los alimentos hidrocarbonados, es decir, los que están formados por hidrógeno, carbono y oxígeno, elementos que proporcionan calorías al organismo, lo cual se traduce en energía.

La miel es un producto de consumo del 50%, una vez al mes, este producto y el porcentaje de menor escala es el 17% lo que representa 1 vez al día.

Se recomienda una ingesta de 2-4 raciones de miel a la semana.

Gráfico N° 22 Frecuencia de consumo Chocolate



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

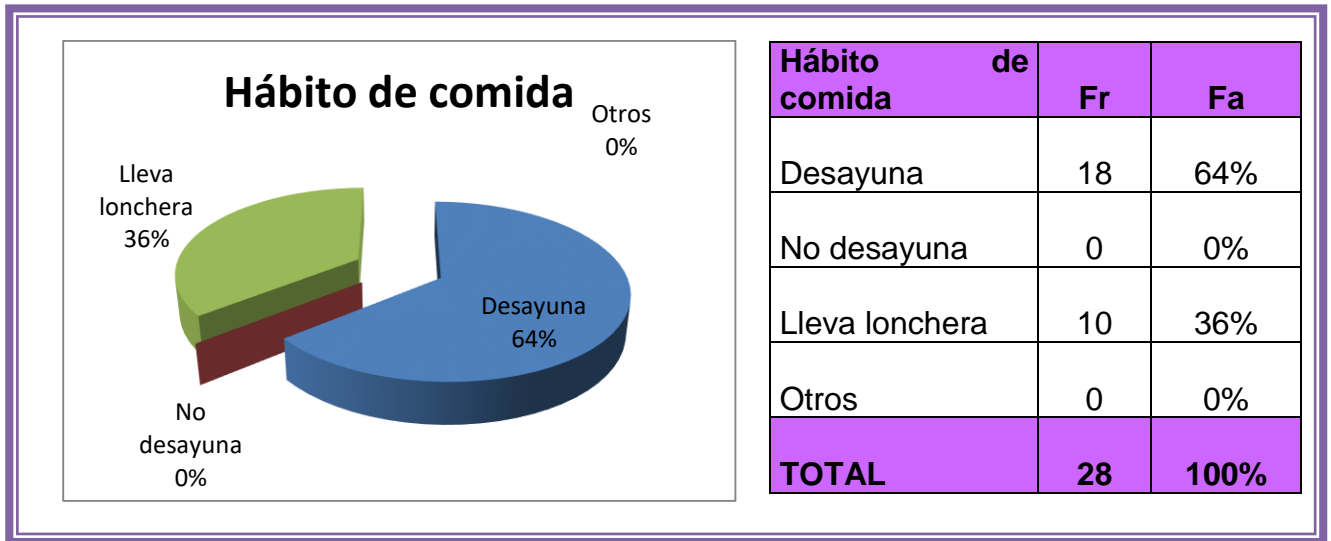
### ANÁLISIS

El chocolate es nutritivo y energético. Contiene nutrientes como el calcio (buenísimo para los huesos y los dientes de los niños), el fosfato, proteínas y otros minerales que son indispensables para el crecimiento de los niños. Además, contiene sustancias naturales, como los flavonoides, que protegen el organismo frente a enfermedades cardiovasculares, por sus efectos antioxidantes.

Los niños consumen el 25% de chocolate en su ingesta diaria, su consumo es 1 vez a la semana mientras que la de menor escala es de 1 vez al mes lo que representa el 10%.

Se recomienda a los niños y niñas una ingesta diaria de 20 gramos.

Gráfico N° 23 Hábito de comida



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Vallejo, Claudia

### ANÁLISIS

De los padres de familia encuestados acotaron que el 64% de sus hijos desayunan, mientras que la de menor escala es el 36% dijeron que llevan lonchera. Los niños necesariamente deben desayunar diariamente así, mejoran la capacidad de atención en clases, el estado de salud general, la capacidad de comprensión de la lectura y el rendimiento escolar, así como su comportamiento.

## B. PROPUESTA GASTRONOMICA




| LUNES  | MARTES   | MIERCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
| <b>LONCHERIT A COLORIDA</b><br><br>Tortillas de Jamón con verduras y jugo de naranja | <b>LONCHERIT A FELIZ</b><br><br>Albóndigas de Berenjena de avena y pera                      | <b>LONCHERIT A DEL MAR</b><br><br>Croquetas de Pescado con papas cocinadas y jugo de Tomate de árbol | <b>LONCHERIT A TROPICAL</b><br><br>Palitos de queso con jugo de piña            | <b>LONCHERIT A PAYASITO</b><br><br>Mini Pizza con leche chocolatada                             |
| <b>LONCHERIT A CHIKEN</b><br><br>Fajitas de pollo con batido de frutilla             | <b>LONCHERIT A SABROSITA</b><br><br>Hamburgues a de lenteja con batido de melón, plátano     | <b>LONCHERIT A POPEYE</b><br><br>Tortilla de espinaca con queso, gelatina y manzana                  | <b>LONCHERIT A GOLOSITO</b><br><br>Nuggets de Pollo, Yogurt de Mora, Granadilla | <b>LONCHERIT A MONITO</b><br><br>Crepes Rellenos con Plátanos con Chocolate y jugo de Mandarina |
| <b>LONCHERIT A SEÑOR CONEJO</b><br><br>Torta de Zanahoria con leche Uvas             | <b>LONCHERIT A CASERITO</b><br><br>Ceviche de Chochos con Pollo y Canguil, batido de Plátano | <b>LONCHERIT A CHOCLITO</b><br><br>Choclo cocinado con Queso y Gelatina                              | <b>LONCHERIT A DEL PERRITO</b><br><br>Hot Dog con Tomate y Jugo de Frutilla     | <b>LONCHERIT A AVENTURA</b><br><br>Omelet de Huevo y Batido de mango                            |

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>LONCHERIT A</b><br><b>MANZANITA</b><br>Hotcakes con dulce de manzana, Batido de Mora     | <b>LONCHERIT A</b><br><b>PESTAÑITA</b><br>Sanduche con queso y jamón mayonesa y naranjada | <b>LONCHERIT A</b><br><b>ALEGRIA</b><br>Salchicha de pollo con fideo, batido de taxo | <b>LONCHERIT A</b><br><b>ARBOLITOS</b><br>Tortilla de Brócoli con leche chocolatada | <b>LONCHERIT A</b><br><b>GALLINITA</b><br>Sanduche de pollo con mayonesa, jugo de durazno |
| <b>LONCHERIT A DEL SEÑOR PAPA</b><br>Papa rellena con jugo de maracuyá                      | <b>LONCHERIT A</b><br><b>GELOSITO</b><br>Torta de chocolate con gelatina                  | <b>LONCHERIT A</b><br><b>FUTBOLERA</b><br>Bolitas de arroz y jugo de tomate de árbol | <b>LONCHERIT A</b><br><b>CHISPIANTE</b><br>Cup cakes de naranja y vainilla y avena  | <b>LONCHERIT A</b><br><b>SORPRESA</b><br>Tortilla española y batido de mora               |
| <b>LONCHERIT A</b><br><b>PESCADITO</b><br>Sanduche de atún con mayonesa y colada de manzana | <b>LONCHERIT A</b><br><b>LOCA</b><br>Tostada de queso y mortadela con yogurt              | <b>LONCHERIT A</b><br><b>RANCHERIT A</b><br>Empanada de pollo y jugo de piña         | <b>LONCHERIT A</b><br><b>BRILLANTE</b><br>Chupa chups de pollo y jugo de durazno    | <b>LONCHERIT A</b><br><b>FELICIDAD</b><br>Canelones de carne con jugo de naranja          |

## **C. ESTANDARIZACION DE RECETAS**

**Tortillas de Jamón con verduras y jugo de naranja**




| <b>Nombre de la Receta:</b> Tortillas de jamon con verduras y jugo de naranja  |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |
|--|----------|-------------------------|-------------------|--------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |
| <b>N-. receta:</b> 01  |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |              |  |            |              |              |              |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo        | Cant   | Kcal       | Prot         | Gras         | CHO          |
|  |          |                         |                   | Total        |  |            |              |              |              |
| harina   | 30       | gr.                     | Tamizado          | 0,05         | 15   | 49         | 1,5          | 0,19         | 11           |
| huevo  | 1        | gr.                     | Batir             | 0,15         | 8  | 12         | 0,9          | 0,8          | 0,19         |
| zanahoria  | 10       | gr.                     | Blanquear         | 0,03         | 13   | 5          | 0,09         | 0,02         | 1,3          |
| jamón  | 40       | gr.                     | Juliana           | 0,13         | 25   | 49         | 4,7          | 4,9          | 3,2          |
| aceite   | 10       | ml.                     |                   | 0,33         | 1  | 9          | 0            | 1,5          | 0,16         |
| queso  | 10       | gr.                     | Rallar            | 0,33         | 10   | 21         | 1,8          | 1,4          | 0,2          |
| leche  | 25       | ml.                     |                   | 0,08         | 25   | 14         | 0,7          | 0,7          | 1            |
| mantequilla  | 2        | gr.                     |                   | 0,08         | 2  | 15         | 0,01         | 1,7          | 0            |
| pimienta   | 1        | gr.                     |                   | 0,05         | 0,8  | 2          | 0,09         | 0,07         | 0,4          |
| sal  | 2        | gr.                     |                   | 0,05         | 1,6  | 2          | 0,09         | 0,07         | 0,4          |
| naranja  | 80       | ml.                     |                   | 0,20         | 83   | 24         | 0,3          | 0,08         | 8,6          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                         |                   | 1,49         |  |            |              |              |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                         |                   | 0,15         |  |            |              |              |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                         |                   | 1,64         |  |            |              |              |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>   |          |                         |                   | <b>TOTAL</b> | <b>184,4</b>   | <b>202</b> | <b>10,18</b> | <b>11,43</b> | <b>26,45</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |
| 1. Mezclar en un cuenco, 3/4 taza de harina con 1 taza de leche, el huevo batido, 1 cucharada de mantequilla derretida y unapizca de sal. Batir bien hasta obtener una mezcla uniforme. Engrasar el fondo de una sartén antiadherente con aceite en una sartén y hacer las crepes, engrasando la sartén de una a otra. Reservar las crepes al calor.                     |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |
| 2. Para hacer el relleno cortar en juliana las zanahorias y cocerlos ligeramente al vapor. Picar el jamón en tiritas finas. Escurrir y mezclar en una fuente la verdura con el jamón. Poner unas cucharadas de esta mezcla sobre cada crepe y enrollarla. Colocarlas en una fuente refractaria, una al lado de la otra. Reservar.  |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |
| 3. Calentar la leche restante en una cazuela hasta que empiece a hervir. Aparte, mezclar bien la harina y la mantequilla derretida y añadir la leche. Condimentar con sal y pimienta. Cuando la salsa esté espesa, verterla sobre las crepes. Espolvorear con el queso rallado y llevar al horno, precalentado a 200 °C, hasta que estén doradas. Servir inmediatamente. |          |                         |                   |              |  |            |              |              |              |

#### Albóndigas de Berenjena, avena y pera

| <b>Nombre de la Receta:</b> Albondigas de berenjena, avena y pera  |          |                        |                   |          |              |               |               |             |             |             |
|--|----------|------------------------|-------------------|----------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                        |                   |          |              |               |               |             |             |             |
| <b>N- receta:</b> 02   |          | <b>N- Porciones:</b> 1 |                   |          |              |               |               |             |             |             |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida       | Técnica Culinaria | Costo    |              | Cant          | Kcal          | Prot        | Gras        | CHO         |
|  |          |                        |                   | Unitario | Total        |               |               |             |             |             |
| berenjena  | 75       | gramos                 | brounoise         | 1        | 0,17         | 75            | 20            | 3,6         | 0,15        | 2,85        |
| espinaca   | 10       | gramos                 | juliana           | 0,25     | 0,04         | 1,6           | 0,32          | 0,02        | -----       | 0,05        |
| cebolla  | 1        | unidad.                | brounoise         | 0,1      | 0,10         | 0,16          | 0,1           | ----        | -----       | 0,02        |
| ajo  | 1        | unidad                 | brounoise         | 0,05     | 0,05         | 0,5           | 0,6           | 0,01        | 0,01        | 0,14        |
| pan  | 1        | chucharas              | rallado           | 0,15     | 0,15         | 13            | 36            | 1,3         | 0,4         | 7,19        |
| perejil  | 1        | unidad                 | repicado          | 0,1      | 0,10         | 3,3           | 2,07          | 0,1         | 0,03        | 0,08        |
| huevo  | 1        | unidad                 |                   | 0,15     | 0,15         | 3,3           | 5,2           | 0,39        | 0,35        | 0,07        |
| sal  | 2        | gramos                 |                   | 0,25     | 0,04         | 1,6           | 2             | 0,09        | 0,07        | 0,4         |
| azucar   | 10       | gramos                 |                   | 0,5      | 0,08         | 10            | 38            | ----        | 0,02        | 9,9         |
| avena  | 25       | gramos                 |                   | 0,3      | 0,05         | 25            | 64            | 3           | 1,9         | 17          |
| pera   | 1        | unidad                 |                   | 0,3      | 0,30         | 50            | 32            | 0,15        | 0,05        | 8,7         |
| salsa de tomate  | 1        | gramos                 |                   | 0,25     | 0,04         | 10            | 2,7           | 0,11        | 0,68        | 0,5         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                        |                   |          | 1,28         |               |               |             |             |             |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                        |                   |          | 0,13         |               |               |             |             |             |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                        |                   |          | 1,40         |               |               |             |             |             |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>  |          |                        |                   |          | <b>TOTAL</b> | <b>193,46</b> | <b>202,99</b> | <b>8,77</b> | <b>3,66</b> | <b>46,9</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |          |                        |                   |          |              |               |               |             |             |             |
| <p>1. Pelar y cortar la berenjena en pequeños cubos, o bien triturar con ayuda de la batidora. Mientras tanto, precalentar el horno. Cortar muy fina la cebolla, y sofreír en una sartén con un chorrito de aceite a fuego medio. Cuando comience a estar transparente añadir la pimienta y el ajo.</p> <p>2. Incorporar la carne de la berenjena y un puñado de espinacas, a ser posible frescas o si no, congeladas (para descongelar, introducir en agua hirviendo y después escurrir). Añadir sal al gusto y dejar que se fría durante unos diez minutos, removiendo de vez en cuando, luego apartar del fuego.</p> <p>3. Batir el huevo con el perejil. Añadir las verduras y 4 cucharadas de pan rallado para darle consistencia. Formar las albóndigas con las manos. Pasar por pan rallado y colocar sobre una bandeja de horno forrada con papel especial. Hornear durante 10 minutos a 250º, o bien freír en abundante aceite y escurrir en papel de cocina.</p> |          |                        |                   |          |              |               |               |             |             |             |

**Croquetas de Pescado con papas cocinadas y jugo de Tomate de árbol**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Croquetas de Pescado con papa cocinada Jugo de Tomate de árbol  |          |                  |                        |          |              |  |               |              |          |              |
|---|----------|------------------|------------------------|----------|--------------|--|---------------|--------------|----------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                  |                        |          |              |  |               |              |          |              |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |                  |                        |          |              |  |               |              |          |              |
| <b>N. receta:</b> 03  |          |                  | <b>N. Porciones:</b> 1 |          |              |  |               |              |          |              |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria      | Costo    | Costo        | Cant   | Kcal          | Prot         | Gras     | CHO          |
|   |          |                  |                        | Unitario | Total        |  |               |              |          |              |
| corvina   | 80       | gr.              | freir                  | 3        | 0,5          | 50   | 25            | 2,7          | 0,1      | 0            |
| ajo   | 1        | gr.              | repicado               | 0,1      | 0,1          | 0,5  | 0,6           | 0,01         | 0,01     | 0,14         |
| huevos  | 1        | unidad.          |                        | 0,15     | 0,15         | 10   | 26            | 1,4          | 1,5      | 0,6          |
| mantequilla   | 2        | gr.              |                        | 0,25     | 0,04         | 2  | 15            | 0,01         | 1,7      | 0            |
| harina  | 15       | gr.              | tamizada               | 0,3      | 0,1          | 10   | 28            | 1            | 0,12     | 9            |
| papa  | 80       | gr               |                        | 0,1      | 0,1          | 25   | 22,25         | 0,6          | 0        | 5,1          |
| leche   | 15       | gr.              |                        | 0,6      | 0,10         | 20   | 7             | 0,3          | 0,3      | 0,5          |
| pan rallado   | 1        | chuchara         | rallado                | 0,5      | 0,08         | 7  | 9             | 3,3          | 0,2      | 2,19         |
| aceite  | 10       | ml.              |                        | 2        | 0,33         | 1  | 9             | 0            | 1,5      | 0,16         |
| azucar  | 10       | gramos           |                        | 0,5      | 0,08         | 10   | 38            | ---          | 0,02     | 9,9          |
| tomate de árbol   | 40       | gramos           |                        | 0,1      | 0,1          | 70   | 20,4          | 1            | 0,48     | 8,8          |
| sal   | 2        | gr.              |                        | 0,3      | 0,1          | 1,6  | 2             | 0,09         | 0,07     | 0,4          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                        |          | 1,79         |  |               |              |          |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                        |          | 0,18         |  |               |              |          |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                        |          | 1,97         |  |               |              |          |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                  |                        |          | <b>TOTAL</b> | <b>207,1</b>   | <b>202,25</b> | <b>10,41</b> | <b>6</b> | <b>36,79</b> |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                  |                        |          |              |  |               |              |          |              |
| <p>1. En una olla con agua abundante y sal, cuece la merluza. También puedes aprovechar restos de algún otro pescado. Deja que cueza durante unos diez minutos, sácalo y escúrrelo. Desmenuza la merluza y retira las espinas. Pica muy fino el ajo. Ponlo en una sartén con un poco de aceite, cuando esté dorado agrega la merluza y fríelo todo durante unos minutos.</p> <p>2. Para hacer la bechamel echa dos cucharadas de aceite y 50 gr. de mantequilla en una sartén. Cuando se derrita agrega harina hasta formar una pasta. Agrega leche poco a poco, dejando que absorba bien antes de seguir añadiendo más, hasta conseguir una bechamel espesa. Añade sal al gusto. Mezcla el pescado con la bechamel hasta que sea homogéneo. Vuélcalo en una fuente, tápalo con papel film y déjalo en la nevera durante dos o tres horas.</p> <p>3. Forma las croquetas con ayuda de dos cucharas. Pásalas por harina, huevo y finalmente pan rallado con perejil. Calienta abundante aceite en la sartén y fríe las croquetas por tandas, hasta que estén doradas. Deja escurrir sobre un plato con papel de cocina, y sírvelas mientras están calientes.</p> |          |                  |                        |          |              |  |               |              |          |              |

### Palitos de queso con jugo de piña

| <b>Nombre de la Receta:</b> Palitos de queso con jugo de piña  |          |                         |                   |          |              |              |              |             |             |              |
|--|----------|-------------------------|-------------------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                         |                   |          |              |              |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 04  |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |          |              |              |              |             |             |              |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo    | Costo        | Cant         | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
|  |          |                         |                   | Unitario | Total        |              |              |             |             |              |
| harina   | 40       | gr.                     | Tamizado          | 0,3      | 0,05         | 15           | 49           | 1,5         | 0,19        | 11           |
| queso gruyere  | 20       | gr.                     |                   | 1        | 0,17         | 10           | 21           | 1,8         | 1,4         | 0,2          |
| mantequilla  | 20       | gr.                     |                   | 0,25     | 0,04         | 2            | 15           | 0,01        | 1,7         | 0            |
| queso fresco   | 15       | gr.                     |                   | 2        | 0,33         | 10           | 21           | 1,8         | 1,4         | 0,2          |
| yema de huevo  | 1        | unidad.                 |                   | 0,15     | 0,15         | 8            | 12           | 0,9         | 0,8         | 0,19         |
| sal  | 2        | gr                      |                   | 0,25     | 0,04         | 1,6          | 2            | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| piña   | 40       | gramos                  |                   | 1        | 0,17         | 80           | 43,8         | 0,32        | 0,08        | 10,88        |
| azucar   | 10       | gramos                  |                   | 0,5      | 0,08         | 10           | 38           | ----        | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                         |                   |          | 1,03         |              |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                         |                   |          | 0,10         |              |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                         |                   |          | 1,14         |              |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>  |          |                         |                   |          | <b>TOTAL</b> | <b>136,6</b> | <b>201,8</b> | <b>6,42</b> | <b>5,66</b> | <b>32,77</b> |
| <p><b>PREPARACION</b></p> <p>En un cuenco grande, mezcla la harina, la mantequilla, el queso y la sal hasta obtener una masa sin grumos. Métele en la nevera media hora. Espolvorea con un poco de harina la mesa y el rodillo. Extiende la masa con el rodillo hasta que tenga 3mm de grosor.</p> <p>Pon papel aluminio en la bandeja del horno. Corta la pasta en forma de palitos y colócalos sobre la bandeja. Píntalos con la yema batida y un pincel. Con la ayuda de un adulto, precalienta el horno a 180 °C. Cuando esté caliente, mete la bandeja 18 minutos y ¡listos para comer!</p> |          |                         |                   |          |              |              |              |             |             |              |

### Mini Pizza con leche chocolatada

| Nombre de la Receta: mini pizza con leche chocolatada   |          |                  |                   |          |              |  |       |       |      |       |
|---|----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--|-------|-------|------|-------|
| Tipo de preparación: Lonchera   |          |                  |                   |          |              |  |       |       |      |       |
| N. receta: 05   |          |                  | N. Porciones: 1   |          |              |  |       |       |      |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo    | Costo        |  |       |       |      |       |
|   |          |                  |                   | Unitario | Total        |  |       |       |      |       |
| pan redondo   | 1        | unidad.          | cortar            | 0,12     | 0,12         | 25   | 43    | 2,24  | 0,06 | 12,36 |
| tomate  | 40       | gr.              |                   | 0,1      | 0,1          | 20   | 5,4   | 0,1   | 0,06 | 0,51  |
| queso   | 30       | gr.              | rallar            | 2        | 0,33         | 10   | 21    | 1,8   | 1,4  | 0,2   |
| pimiento rojo   | 1        | unidad           | juliana           | 0,1      | 0,1          | 10   | 2,9   | 0,1   | 0,04 | 0,63  |
| pimiento verde  | 1        | unidad           | juliana           | 0,1      | 0,1          | 10   | 2,9   | 0,1   | 0,04 | 0,63  |
| pimiento amaranillo   | 1        | unidad           | juliana           | 0,1      | 0,1          | 10   | 2,9   | 0,1   | 0,04 | 0,63  |
| jamon   | 1        | unidad           | juliana           | 1        | 0,17         | 15   | 21    | 1,3   | 2,4  | 1,7   |
| aceituna negra  | 15       | gr.              | cortar            | 1        | 0,17         | 10   | 8     | 0,73  | 0,74 | 0,36  |
| leche   | 80       | ml.              |                   | 0,6      | 0,10         | 60   | 36    | 1,86  | 1,86 | 2,8   |
| cocoa   | 10       | gr.              |                   | 0,25     | 0,04         | 10   | 21    | 2,05  | 1,8  | 5,08  |
| azucar  | 10       | gr.              |                   | 0,5      | 0,08         | 10   | 38    | ---   | 0,02 | 9,9   |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                   |          | 1,4          |  |       |       |      |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                   |          | 0,14         |  |       |       |      |       |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                   |          | 1,55         | 190  | 202,1 | 10,38 | 8,46 | 34,8  |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                  |                   |          | <b>TOTAL</b> |  |       |       |      |       |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                  |                   |          |              |  |       |       |      |       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar los panecillos por la mitad. Colocarlos en una bandeja de horno cubierta con papel vegetal.</li> <li>2. Extender una capa de tomate frito sobre los panecillos. Espolvorear por encima el queso rallado.</li> <li>3. Lavar bien las verduras. Cortar círculos y tiras de pimiento para hacer los ojos y la boca con distintos colores. Cortar tiras de jamón cocido también.</li> <li>4. Montar la casa de las minipizzas. Poner dos círculos de pimiento, en la mitad superior colocar un semicírculo de pimiento de otro color y un trocito de aceituna negra para la pupila.</li> <li>5. Precalentar el horno a 200°C. Una tira de pimiento servirá para hacer la boca, la nariz con media aceituna y las cejas con dos tiras de jamón cocido (también se puede utilizar bacon).</li> <li>6. Hornear las minipizzas unos 15 minutos a 190°C, vigilando para que no se queme.</li> </ol> |          |                  |                   |          |              |  |       |       |      |       |

### Fajitas de pollo con batido de frutilla

Nombre de la Receta: Fajitas de pollo con batido de frutilla

Tipo de preparación: Lonchera

N-. receta: 06

N-. Porciones: 1




| Ingredientes                                 | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo        | Cant | Kcal  | Prot  | Gras  | CHO   |
|--|----------|------------------|-------------------|--------------|------|-------|-------|-------|-------|
|  |          |                  |                   |              |      |       |       |       |       |
| tortillas de maiz                            | 1        | gr.              |                   | 0,42         | 20   | 31    | 1,4   | 3,02  | 11    |
| pollo  | 40       | gr.              | juliana           | 0,25         | 20   | 40    | 4,08  | 3,09  | 0     |
| cebolla                                      | 1        | unidad.          | brounoise         | 0,03         | 0,16 | 0,1   | ----  | ----- | 0,02  |
| pimiento verde                               | 1        | unidad           | juliana           | 0,03         | 10   | 2,9   | 0,1   | 0,04  | 0,63  |
| pimiento rojo                                | 1        | unidad           | juliana           | 0,03         | 10   | 2,9   | 0,1   | 0,04  | 0,63  |
| lechuga                                      | 1        | unidad           |                   | 0,04         | 10   | 1,4   | 0,08  | 0,02  | 0,29  |
| tomate                                       | 40       | gr.              |                   | 0,04         | 20   | 5,4   | 0,1   | 0,06  | 0,51  |
| queso  | 15       | gr.              |                   | 0,33         | 10   | 21    | 1,8   | 1,4   | 0,2   |
| sal  | 2        | gr.              |                   | 0,05         | 1,6  | 2     | 0,09  | 0,07  | 0,4   |
| leche  | 80       | ml.              |                   | 0,10         | 60   | 36    | 1,86  | 1,86  | 2,8   |
| frutilla                                     | 80       | gr               |                   | 0,17         | 40   | 22    | 0,58  | 0,24  | 6,39  |
| azucar                                       | 10       | gramos           |                   | 0,08         | 10   | 38    | ----  | 0,02  | 9,9   |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>            |          |                  |                   | 1,56         |      |       |       |       |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>     |          |                  |                   | 0,16         |      |       |       |       |       |
| <b>Costo por Porción:</b>                    |          |                  |                   | 1,71         | 211  | 202,7 | 10,19 | 9,86  | 32,77 |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b> |          |                  |                   | <b>TOTAL</b> |      |       |       |       |       |


#### PREPARACION

1. Cortar los pimientos en tiras y picar muy fina la cebolla. En una sartén echar un chorrito de aceite, cuando esté caliente agregar la cebolla y los pimientos, salpimentar y dejar a fuego medio, bajo unos 10 minutos. Cortar el pollo en tiras, salpimentarlo. Corta los tomates en dados muy pequeños. Añadir el pollo y el tomate a la sartén
  2. Lavar la lechuga, cortar unas hojas y trocearlas. Disponer sobre las tortillas. Repartir la mezcla de verduras y pollo y espolvorear el queso rallado por encima
- Precalienta el horno a 185°C. Cierra las fajitas enrollándolas (puedes usar un palillo para sujetarlo). Hornea las fajitas durante unos 5 minutos, para que el queso se derrita. Sírvelas calientes. ¡Sabrosas!

### Hamburguesa de lenteja con batido de melón, plátano


| <b>Nombre de la Receta:</b> hamburguesa de lenteja,con batido de melon,platano  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
|---|----------|-------------------------|-------------------|--------------|--|-------|------|-------|-------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| <b>N-. receta:</b> 07   |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |              |  |       |      |       |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo        |  |       |      |       |       |
|   |          |                         |                   |              | Total  | Cant  | Kcal | Prot  | Gras  |
| lentejas  | 40       | gr.                     | cocidas           | 0,20         | 60   | 11,5  | 4,15 | 0,25  | 8     |
| harina de trigo integral  | 30       | gr.                     | Tamizado          | 0,05         | 15   | 49    | 1,5  | 0,19  | 11    |
| cebolla   | 1        | unidad.                 | brounoise         | 0,03         | 0,16   | 0,1   | ---- | ----- | 0,02  |
| ajo   | 1        | gr.                     | repicado          | 0,05         | 0,5  | 0,6   | 0,01 | 0,01  | 0,14  |
| sal   | 2        | gr.                     |                   | 0,05         | 1,6  | 2     | 0,09 | 0,07  | 0,4   |
| aceite  | 10       | ml.                     |                   | 0,33         | 1  | 9     | 0    | 1,5   | 0,16  |
| leche   | 80       | ml.                     |                   | 0,10         | 60   | 36    | 1,86 | 1,86  | 2,8   |
| melon   | 50       | gr                      |                   | 0,21         | 80   | 21    | 0,32 | 0,08  | 5,04  |
| platano   | 1        | gr                      |                   | 0,10         | 20   | 35,4  | 0,28 | 0,12  | 7     |
| azucar  | 10       | gramos                  |                   | 0,08         | 10   | 38    | ---- | 0,02  | 9,9   |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                         |                   | 1,20         |  |       |      |       |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                         |                   | 0,12         |  |       |      |       |       |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                         |                   | 1,32         | 248,26   | 202,6 | 8,21 | 4,1   | 44,46 |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>  |          |                         |                   | <b>TOTAL</b> |  |       |      |       |       |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 1- Poner las lentejas de remojo durante unas 4 o 5 horas.   |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 2- Cocer las lentejas en agua caliente con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y colarlas para quitarles todo el líquido.  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros hemos preferido no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras. Claro que todo depende del gusto de cada persona. |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.   |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.  |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |
| 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.   |          |                         |                   |              |  |       |      |       |       |

### Tortilla de espinaca con queso, gelatina y manzana


| Nombre de la Receta: tortilla de espinaca con queso, gelatina y manzana  |          |                  |                   |          |              |  |       |      |      |       |
|--|----------|------------------|-------------------|----------|--------------|--|-------|------|------|-------|
| Tipo de preparación: Lonchera  |          |                  |                   |          |              |  |       |      |      |       |
| N. receta: 08  |          |                  | N. Porciones: 6   |          |              |  |       |      |      |       |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo    | Costo        | Cant   | Kcal  | Prot | Gras | CHO   |
|  |          |                  |                   | Unitario | Total        |  |       |      |      |       |
| espinaca   | 40       | gr.              |                   | 0,25     | 0,04         | 20   | 4     | 0,36 | 0,08 | 0,72  |
| huevo  | 1        | gr.              | Batir             | 0,15     | 0,15         | 8  | 12    | 0,9  | 0,8  | 0,19  |
| harina de trigo  | 15       | gr.              | tamizada          | 0,5      | 0,08         | 10   | 28    | 1    | 0,12 | 9     |
| queso parmesano  | 10       | gr.              | Rallar            | 2        | 0,33         | 10   | 21    | 1,8  | 1,4  | 0,2   |
| limon  | 2        | ml               |                   | 0,1      | 0,10         | 10   | 2,8   | 0,13 | 0,01 | 0,8   |
| aceite   | 10       | ml.              |                   | 2        | 0,33         | 1  | 9     | 0    | 1,5  | 0,16  |
| gelatina   | 80       | gr.              |                   | 1,8      | 0,30         | 60   | 89    | 0,2  | 0,01 | 22,25 |
| manzana  | 1        | gr.              |                   | 0,25     | 0,25         | 50   | 36,5  | 0,25 | 0,1  | 11,2  |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                  |                   |          | 1,59         |  |       |      |      |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                  |                   |          | 0,16         |  |       |      |      |       |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                  |                   |          | 1,75         |  |       |      |      |       |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>  |          |                  |                   |          | <b>TOTAL</b> | 169  | 202,3 | 4,64 | 4,02 | 44,52 |
| <p><b>PREPARACION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corta la verdura en trocitos con la mano, así las tortas de espinaca quedan más delgaditas. Tu hijo te puede ayudar con esta labor, a los niños les encanta usar sus manos y untarse en la cocina. Escurre la espinaca en un colador.</li> <li>2. Bate el huevo y combínalo con la harina y la espinaca.</li> <li>3. Añade el queso parmesano y el limón, y forma una masa que se pueda manejar con una cuchara.</li> <li>4. Pon a calentar aceite para freír, en una olla alejada del borde de la estufa. Ten mucho cuidado de hacer este paso de la receta sin tus hijos, los niños no deben estar cerca de nada caliente.</li> <li>5. Para armar las tortas de espinaca y queso, espera a que el aceite esté caliente (pon un poquitito de masa para ver si ya se frie como debería), con dos cucharas arma croquetitas y frítalas hasta que doren.</li> <li>6. Retira con una espátula una vez doren y escurre en papel absorbente.</li> <li>7. Agrega sal y sirve.</li> </ol> <p><b>NOTA:</b> puedes acompañar estas tortas de espinaca y queso con una salsa de tomate casera, o con la salsa que más disfruten tus niños.</p> |          |                  |                   |          |              |  |       |      |      |       |




**Nuggets de Pollo, Yogurt de Mora, Granadilla**

| <b>Nombre de la Receta:</b> nuggets de pollo , yogurth de mora, granadilla   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
|--|----------|------------------------|-------------------|-------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| <b>N- receta:</b> 09   |          | <b>N- Porciones:</b> 1 |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida       | Técnica Culinaria | Costo | Cant   | Kcal         | Prot          | Gras         | CHO         |              |
|  |          |                        |                   | Total |  |              |               |              |             |              |
| pollo  | 40       | gr.                    | juliana           | 0,25  | 20   | 40           | 4,08          | 3,09         | 0           |              |
| avena  | 25       | gramos                 |                   | 0,04  | 10   | 25,04        | 0,6           | 0,38         | 3,4         |              |
| huevo  | 1        | gr.                    | Batir             | 0,03  | 8  | 12           | 0,9           | 0,8          | 0,19        |              |
| queso  | 15       | gr.                    |                   | 0,33  | 10   | 21           | 1,8           | 1,4          | 0,2         |              |
| sal  | 2        | gr.                    |                   | 0,04  | 1,6  | 2            | 0,09          | 0,07         | 0,4         |              |
| pimienta   | 2        | gr.                    |                   | 0,01  | 0,8  | 2            | 0,09          | 0,07         | 0,4         |              |
| pan  | 1        | chucharas              | rallado           | 0,13  | 13   | 36           | 1,3           | 0,4          | 7,19        |              |
| aceite   | 10       | ml.                    |                   | 0,33  | 1  | 9            | 0             | 1,5          | 0,16        |              |
| yogurth  | 80       | ml.                    |                   | 0,33  | 60   | 36           | 1,86          | 0,18         | 31,14       |              |
| granadilla   | 1        | unidades               |                   | 0,04  | 20   | 19,2         | 0,12          | 0,62         | 3,4         |              |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                        |                   | 1,53  |  |              |               |              |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                        |                   | 0,15  |  |              |               |              |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                        |                   | 1,69  |  |              |               |              |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>   |          |                        |                   |       | <b>TOTAL</b>   | <b>144,4</b> | <b>202,24</b> | <b>10,84</b> | <b>8,51</b> | <b>46,48</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Precalienta el horno a 375° F y prepara bandejas de horno para galleta embadurnándolas con aceite de oliva o con un rociador de aceite.  |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Mezcla con las manos en un bol grande el pollo, avena, huevo, mitad del queso parmesano y condimentos.   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Aparte en un recipiente pequeño, mezcla la apanadura con el resto del queso parmesano.   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Empieza a formar los nuggets con las manos y a pasarlos por la apanadura para luego colocarlos en la bandeja preparada para el horno.  |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| <b>TIP:</b> Si los vas a congelar, en este momento los puedes poner en una bandeja y meterla al congelador y luego los guardas en una bolsita plástica en el congelador hasta que las necesites. |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |
| Mete los <i>chicken nuggets</i> al horno por 15 minutos y luego voltéalos. Estarán listos cuando el lado que estaba sobre la bandeja de horno se dore.   |          |                        |                   |       |  |              |               |              |             |              |

### Crepes Rellenos con Plátanos con Chocolate y jugo de Mandarina

| <b>Nombre de la Receta:</b> Crepes Rellenos con Plátano con Chocolate y Jugo de Mandarina  |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
|--|----------|-------------------------|-------------------|----------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| <b>N-. receta:</b> 10  |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo Unitario | Costo Total  | Cant   | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO         |
| leche  | 25       | ml.                     |                   | 0,5            | 0,08         | 25   | 14           | 0,7         | 0,7         | 1           |
| harina   | 15       | gr.                     | tamizada          | 0,1            | 0,10         | 10   | 28           | 1           | 0,12        | 9           |
| margarina  | 2        | gr.                     |                   | 0,25           | 0,25         | 2  | 15           | 0,01        | 1,7         | 0           |
| huevo  | 1        | gr.                     | Batir             | 0,15           | 0,15         | 8  | 12           | 0,9         | 0,8         | 0,19        |
| platano  | 1        | unidad                  |                   | 0,3            | 0,30         | 40   | 32,4         | 0,48        | 0,12        | 9,28        |
| nutella  | 15       | gr.                     |                   | 1              | 0,17         | 10   | 41,8         | 0,42        | 4           | 8,28        |
| mandarina  | 1        | unidades                |                   | 0,2            | 0,20         | 70   | 22,4         | 0,35        | 0,07        | 7,63        |
| azucar   | 10       | gramos                  |                   | 0,5            | 0,50         | 10   | 38           | ----        | 0,02        | 9,9         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                         |                   |                | 1,75         |  |              |             |             |             |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                         |                   |                | 0,18         |  |              |             |             |             |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                         |                   |                | 1,93         |  |              |             |             |             |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>  |          |                         |                   |                | <b>TOTAL</b> | <b>175</b>   | <b>203,6</b> | <b>3,86</b> | <b>7,53</b> | <b>43,1</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 1- Lo primero, preparar la masa. Batir todos los ingredientes juntos hasta que se consiga una masa homogénea y ligera.   |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 2- Pincelar una buena sartén (antiadherente) con un poco de mantequilla y llevarla al fuego medio. En el mercado hay sartenes exclusivas para las crepes o tortitas. |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 3- Cuando notes que la sartén esté caliente, añadir dos o tres cucharadas (soperas) de la masa, cuidando para que cubra toda la superficie de la sartén.             |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 4- Cuando veas que la masa empieza a formar grumos y bolitas de aire, es el momento de darle la vuelta. Este proceso es rápido.                                      |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 5- Cuando el crepe adquiera color, retirarlo de la sartén y reservarlo.  |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 6- Repetir esta operación hasta que se termine la masa.  |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 7- Una vez hechos los crepes, es la hora de rellenarlos con el chocolate, bien derritiendo un poco de chocolate para cobertura o bien con la nocilla o nutella.      |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 8- Enseguida, cortar el plátano en rodajas y disponerlas sobre el chocolate.   |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |
| 9- A la hora de servir, se dobla dos veces cada crepe y ya está.   |          |                         |                   |                |              |  |              |             |             |             |


**Torta de Zanahoria con leche Uvas**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Torta de Zanahoria con Leche, Uvas  |          |                  |                         |          |              |  |               |             |             |              |
|---|----------|------------------|-------------------------|----------|--------------|---|---------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                  |                         |          |              |   |               |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 11   |          |                  | <b>N-. Porciones:</b> 1 |          |              |   |               |             |             |              |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria       | Costo    | Costo        | Cant  | Kcal          | Prot        | Gras        | CHO          |
|   |          |                  |                         | Unitario | Total        |   |               |             |             |              |
| zanahoria   | 65       | gr               |                         | 0,25     | 0,04         | 60  | 25,2          | 0,42        | 0,12        | 6            |
| huevos  | 1        | unidad.          |                         | 0,15     | 0,45         | 10  | 26            | 1,4         | 1,5         | 0,6          |
| azucar  | 10       | gramos           |                         | 0,5      | 0,25         | 10  | 38            | ----        | 0,02        | 9,9          |
| mantequilla   | 20       | gr.              |                         | 0,2      | 0,2          | 2   | 15            | 0,01        | 1,7         | 0            |
| polvo de hornear  | 3        | gr.              |                         | 0,25     | 0,3          | 3   | 3,48          |             |             | 0,87         |
| harina  | 30       | gr.              | Tamizado                | 0,3      | 0,3          | 15  | 49            | 1,5         | 0,19        | 11           |
| esencia de vainilla   | 2        | ml.              |                         | 0,25     | 0,04         | 2   | 1,03          | 0           | 0           | 0,25         |
| uvas  | 50       | gr               |                         | 1        | 0,17         | 15  | 9,65          | 0,075       | 0,075       | 2,71         |
| leche   | 80       | ml.              |                         | 0,5      | 0,08         | 60  | 36            | 1,86        | 1,86        | 2,8          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                         |          | 1,83         |   |               |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                         |          | 0,18         |   |               |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                         |          | 2,02         |   |               |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                  |                         |          | <b>TOTAL</b> | <b>177</b>  | <b>203,36</b> | <b>5,26</b> | <b>5,46</b> | <b>34,13</b> |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                  |                         |          |              |   |               |             |             |              |
| <p>Se pelan y se rayan las zanahorias, se le mezclan los huevos, el azúcar, la mantequilla, la esencia de vainilla, el polvo royal o de hornear, se va agregando la harina de trigo poco a poco hasta obtener una consistencia de torta.</p> <p>Engrasar un molde con mantequilla y enharinarlo, llevarlo al horno a 350° grados arriba y abajo durante unos 30 minutos aproximadamente se puede hacer una prueba con un cuchillo al meterlo al molde debe salir limpio</p> |          |                  |                         |          |              |   |               |             |             |              |

**Ceviche de Chochos con Pollo y Canguil, batido de Plátano**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Ceviche de Chochos con Pollo y Canguil, Batido de Plátano   |          |                         |                   |       |  |              |             |             |              |
|---|----------|-------------------------|-------------------|-------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                         |                   |       |  |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 12   |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |       |  |              |             |             |              |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo | Cant   | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
|   |          |                         |                   | Total |  |              |             |             |              |
| chochos   | 50       | gr                      |                   | 0,17  | 30   | 30,8         | 2,19        | 2,22        | 1,08         |
| pollo   | 40       | gr.                     | juliana           | 0,25  | 20   | 40           | 4,08        | 3,09        | 0            |
| tomate  | 40       | gr.                     |                   | 0,01  | 20   | 5,4          | 0,1         | 0,06        | 0,51         |
| sal   | 2        | gr.                     |                   | 0,04  | 1,6  | 2            | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| pimienta  | 2        | gr.                     |                   | 0,01  | 0,8  | 2            | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| leche   | 80       | ml.                     |                   | 0,07  | 60   | 36           | 1,86        | 1,86        | 2,8          |
| platano   | 1        | unidad                  |                   | 0,02  | 40   | 32,4         | 0,48        | 0,12        | 9,28         |
| canguil   | 25       | gramos                  |                   | 0,08  | 10   | 16,6         | 0,95        | 0,55        | 9,02         |
| azucar  | 10       | gr.                     |                   | 0,04  | 10   | 38           | ----        | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                         |                   | 0,68  |  |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                         |                   | 0,07  |  |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                         |                   | 0,75  | <b>192,4</b>   | <b>203,2</b> | <b>9,84</b> | <b>8,06</b> | <b>33,39</b> |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                         |                   |       |  |              |             |             |              |
| <p><b>PREPARACION</b></p> <p>Cocinamos los tomate, y dejamos enfriar, en otro recipiente cocinamos el pollo y los desmenuamos.</p> <p>cuando esten frio los tomates, licuamos con un poco de agua y mezclamos con la pechuga de pollo y sazonamos con sal al gusto, agregamos los chochos y mezclamos, para dar mas color a nuestro ceviche picamos hervitas muy finas y finalmente servimos.</p> |          |                         |                   |       |  |              |             |             |              |

**Choclo cocinado con Queso y Gelatina**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Choclo Cocinado con Queso y Gelatina |          |                  |                         |          |              |  |              |             |             |              |
|--|----------|------------------|-------------------------|----------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera                             |          |                  |                         |          |              |   |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 13  |          |                  | <b>N-. Porciones:</b> 1 |          |              |   |              |             |             |              |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria       | Costo    | Costo        | Cant  | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
|  |          |                  |                         | Unitario | Total        |   |              |             |             |              |
| choclo   | 100      | gr               |                         | 0,5      | 0,08         | 60  | 62,2         | 2,22        | 0,6         | 14,58        |
| sal  | 2        | gr               |                         | 0,25     | 0,04         | 1,6   | 2            | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| queso  | 30       | gr               |                         | 1,5      | 0,25         | 30  | 49           | 5,67        | 4,38        | 0,75         |
| gelatina   | 100      | gr               |                         | 2,8      | 0,47         | 60  | 89           | 0,2         | 0,01        | 22,25        |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>                                |          |                  |                         |          | 0,84         |   |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>                         |          |                  |                         |          | 0,52         |   |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                  |                         |          | 0,95         |   |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>        |          |                  |                         |          | <b>TOTAL</b> | <b>151,6</b>  | <b>202,2</b> | <b>8,18</b> | <b>5,06</b> | <b>37,98</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |          |                  |                         |          |              |   |              |             |             |              |
| Desgranar el choclo y cocinar, servir con una lamina de queso.   |          |                  |                         |          |              |   |              |             |             |              |

**Hot Dog con Tomate y Jugo de Frutilla**


| <b>Nombre de la Receta:</b> Hot Dogs con Tomate y Jugo de Frutilla  |          |                  |                         |          |              |  |              |             |             |              |
|---|----------|------------------|-------------------------|----------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                  |                         |          |              |  |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 14   |          |                  | <b>N-. Porciones:</b> 1 |          |              |  |              |             |             |              |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria       | Costo    |              | Cant   | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
|   |          |                  |                         | Unitario | Total        |  |              |             |             |              |
| pan   | 1        | unidades.        |                         | 0,1      | 0,1          | 40   | 93           | 3,56        | 1,52        | 19,88        |
| salchicha   | 1        | unidad.          |                         | 0,75     | 0,13         | 50   | 45,5         | 5,4         | 1,95        | 1,65         |
| tomate  | 40       | gr.              |                         | 0,4      | 0,4          | 20   | 5,4          | 0,1         | 0,06        | 0,51         |
| frutilla  | 80       | gr               |                         | 0,8      | 0,13         | 40   | 22           | 0,58        | 0,24        | 6,39         |
| azucar  | 10       | gramos           |                         | 0,5      | 0,10         | 10   | 38           | --          | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                         |          | 0,86         |  |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                         |          | 0,09         |  |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                         |          | 0,94         |  |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                  |                         |          | <b>TOTAL</b> | <b>150</b>   | <b>203,9</b> | <b>9,64</b> | <b>3,79</b> | <b>38,33</b> |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                  |                         |          |              |  |              |             |             |              |
| <p>Cocer las salchichas en agua caliente durante un minuto, sacar y escurrir, mantener calientes. Montar el pan con la salchicha, y colocar por encima del pan los tomates.</p> |          |                  |                         |          |              |  |              |             |             |              |

**Omelet de Huevo y Batido de mango**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Omelet de Huevo y Batido Mango   |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
|--|----------|------------------|-------------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 15  |          |                  |                   |              | <b>N-. Porciones:</b> 1 |               |             |             |              |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo        | Cant                    | Kcal          | Prot        | Gras        | CHO          |
|  |          |                  |                   | Total        |                         |               |             |             |              |
| huevos   | 1        | unidad           |                   | 0,1          | 50                      | 79            | 4           | 3,37        | 1,2          |
| cebolla  | 1        | unidad.          | brunoise          | 0,15         | 0,16                    | 0,1           | ----        | -----       | 0,02         |
| jamon  | 10       | gr.              |                   | 0,13         | 15                      | 10,75         | 0,99        | 0,65        | 1,75         |
| sal  | 2        | gr.              |                   | 0,05         | 1,6                     | 2             | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| pimienta   | 2        | gr.              |                   | 0,05         | 0,8                     | 2             | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| aceite   | 10       | ml.              |                   | 0,08         | 2                       | 12            | 0           | 1,5         | 0,32         |
| leche  | 80       | ml.              |                   | 0,1          | 60                      | 36            | 1,86        | 1,86        | 2,8          |
| azucar   | 10       | gramos           |                   | 0,13         | 10                      | 38            | ----        | 0,02        | 9,9          |
| mango  | 80       | gr.              |                   | 0,33         | 40                      | 23,4          | 0,12        | 0,12        | 14,6         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |                  |                   | 1,1          |                         |               |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |                  |                   | 0,11         |                         |               |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |                  |                   | 1,24         |                         |               |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>   |          |                  |                   | <b>TOTAL</b> | <b>144,56</b>           | <b>203,25</b> | <b>9,08</b> | <b>9,34</b> | <b>31,39</b> |
| <b>PREPARACION:</b>  |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| 1- Cortar la cebolla en brunoise y saltear en la sartén con un poco de aceite a fuego medio alto y reservar.   |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| 2- Enseguida batir los huevos hasta que están espumosos, condimentar y reservar.   |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| 3- En una sartén caliente agregar la mitad de los huevos como para hacer un creps, 3 segundos después agregar sobre éste la lámina de jamon, y la mitad de la cebolla. |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| 4- Doblar por la mitad y retirar del fuego.  |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |
| 5- Hacer el mismo procedimiento con el huevo restante  |          |                  |                   |              |                         |               |             |             |              |



**Hotcakes con dulce de manzana, Batido de Mora**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Hotcakes con dulce de manzana, Batido de Mora   |          |                         |                   |              |  |              |             |             |              |
|---|----------|-------------------------|-------------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |                         |                   |              |   |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 16   |          | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |              |   |              |             |             |              |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida        | Técnica Culinaria | Costo        | Cant  | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
|   |          |                         |                   | Total        |   |              |             |             |              |
| harina  | 15       | gr.                     | tamizada          | 0,1          | 10  | 28           | 1           | 0,12        | 9            |
| huevo   | 1        | gr.                     | Batir             | 0,15         | 8   | 12           | 0,9         | 0,8         | 0,19         |
| mantequilla   | 2        | gr.                     |                   | 0,08         | 2   | 15           | 0,01        | 1,7         | 0            |
| leche   | 25       | ml.                     |                   | 0,17         | 25  | 14           | 0,7         | 0,7         | 1            |
| manzana   | 10       | gr.                     |                   | 0,3          | 50  | 36,5         | 0,25        | 0,1         | 11,2         |
| azucar  | 10       | gramos                  |                   | 0,1          | 3   | 10           | ----        | 0,01        | 3,4          |
| mora  | 30       | gr                      |                   | 0,17         | 30  | 13           | 0,36        | 0,45        | 2,76         |
| leche   | 80       | ml.                     |                   | 0,15         | 60  | 36           | 1,86        | 1,86        | 2,8          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                         |                   | 1,22         |   |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                         |                   | 0,12         |   |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                         |                   | 1,34         |   |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |                         |                   | <b>TOTAL</b> | <b>198</b>  | <b>202,5</b> | <b>5,08</b> | <b>5,75</b> | <b>40,25</b> |
| <b>PREPARACION</b>  |          |                         |                   |              |   |              |             |             |              |
| <p>Tamizar la harina y la sal en un bol. Hacer un hueco en el centro y añadir los 2 huevos.<br/>                 Incorporar de a poco la harina mientras se agrega, también de a poco la leche. Batir con una cuchara hasta formar una masa homogénea y sin grumos.</p> <p>Tapar la masa y dejarla reposar durante 30 minutos.<br/>                 Colocar de a cucharadas en la sartén enmantecada.</p> <p>Una vez que los bordes se doren y en la parte superior aparezcan burbujas, dar vuelta y cocinar hasta que se dore.</p> |          |                         |                   |              |   |              |             |             |              |



**Sanduche con queso y jamón mayonesa y naranjada**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Sanduche con queso y jamon y mayonesa, naranjada                                      |          |              |                         |                   |                |  |            |             |             |             |
|---|----------|--------------|-------------------------|-------------------|----------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |          |              |                         |                   |                |   |            |             |             |             |
| <b>N-. receta:</b> 17   |          |              | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                   |                |   |            |             |             |             |
| Ingredien<br>tes  | Cantidad | Unidad<br>de | Técnica<br>Culinaria    | Costo<br>Unitario | Costo<br>Total | Cant  | Kcal       | Prot        | Gras        | CHO         |
| pan   | 6        | unidades.    |                         | 1,2               | 0,2            | 40  | 93         | 3,56        | 1,52        | 19,9        |
| queso   | 200      | gr           |                         | 1,5               | 0,25           | 10  | 24,5       | 1,83        | 2,19        | 0,37        |
| jamon   | 240      | gr.          | Juliana                 | 0,4               | 0,3            | 25  | 49         | 4,7         | 4,9         | 3,2         |
| mayonesa  | 100      | gr.          |                         | 0,25              | 0,04           | 8   | 13         | 0,03        | 1,79        | 0           |
| naranja   | 500      | ml.          |                         | 1,5               | 0,25           | 83  | 24         | 0,3         | 0,08        | 8,6         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |              |                         |                   | 1,04           |   |            |             |             |             |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |              |                         |                   | 0,10416667     |   |            |             |             |             |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |              |                         |                   | 1,15           |   |            |             |             |             |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |          |              |                         |                   | <b>TOTAL</b>   | <b>166</b>  | <b>204</b> | <b>10,4</b> | <b>10,5</b> | <b>32,1</b> |
| <b>PREPARACION</b>  |          |              |                         |                   |                |   |            |             |             |             |
| Colocar en una mitad de pan , la rodaja de queso y el jamon, si el niño quiere podemos untar un poco de mayonesa. |          |              |                         |                   |                |   |            |             |             |             |

**Salchicha de pollo con fideo, batido de taxo**


|  |                 |                         |                          |              |                         |              |              |             |              |
|--|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Nombre de la Receta:</b> Salchichas de pollo con fideo, batido de taxo  |                 |                         |                          |              |                         |              |              |             |              |
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |                 |                         |                          |              |                         |              |              |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 18  |                 |                         |                          |              | <b>N-. Porciones:</b> 1 |              |              |             |              |
| <b>Ingredientes</b>  | <b>Cantidad</b> | <b>Unidad de Medida</b> | <b>Técnica Culinaria</b> | <b>Costo</b> | <b>Cant</b>             | <b>Kcal</b>  | <b>Prot</b>  | <b>Gras</b> | <b>CHO</b>   |
|  |                 |                         |                          | <b>Total</b> |                         |              |              |             |              |
| salchicha  | 1               | unidad.                 |                          | 0,10         | 50                      | 45,5         | 5,4          | 1,95        | 1,65         |
| fideo tallarin   | 40              | gr                      |                          | 0,20         | 30                      | 72,2         | 3,02         | 0,15        | 18,87        |
| leche  | 80              | ml.                     |                          | 0,07         | 60                      | 36           | 1,86         | 1,86        | 2,8          |
| azucar   | 10              | gramos                  |                          | 0,04         | 10                      | 38           | ----         | 0,02        | 9,9          |
| taxo   | 30              | gramos                  |                          | 0,17         | 30                      | 10,8         | 0,24         | 0,09        | 2,61         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |                 |                         |                          | 0,58         |                         |              |              |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |                 |                         |                          | 0,06         |                         |              |              |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |                 |                         |                          | 0,63         |                         |              |              |             |              |
| <b>Nota: Cada porción sera maximo de 203 gramos</b>  |                 |                         |                          | <b>TOTAL</b> | <b>180</b>              | <b>202,5</b> | <b>10,52</b> | <b>4,07</b> | <b>35,83</b> |
| <b>PREPARACION</b>   |                 |                         |                          |              |                         |              |              |             |              |
| Picar la salchicha en tres o cuatro partes, luego pasar el fideo por la mitad de la sachicha, pasar cuatro fideos, ya pasados los fideos cocinarlos en agua hirviendo hasta que esten listos los fideos, servir acompañado con salsa de tomate o mayonesa, depende el gusto. |                 |                         |                          |              |                         |              |              |             |              |




**Tortilla de Brócoli con leche chocolatada**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Tortitas de brocoli con leche chocolatada  |                 |                         |                          |              |              |             |             |             |              |
|--|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera   |                 |                         |                          |              |              |             |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 19  |                 | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                          |              |              |             |             |             |              |
| <b>Ingredientes</b>  | <b>Cantidad</b> | <b>Unidad de Medida</b> | <b>Técnica Culinaria</b> | <b>Costo</b> | <b>Cant</b>  | <b>Kcal</b> | <b>Prot</b> | <b>Gras</b> | <b>CHO</b>   |
| brocoli  | 30              | gr.                     | hervido                  | 0,33         | 50           | 22          | 2           | 0,35        | 3            |
| queso  | 10              | gr.                     | Rallar                   | 0,20         | 10           | 21          | 1,8         | 1,4         | 0,2          |
| huevos   | 1               | unidad.                 |                          | 0,08         | 10           | 26          | 1,4         | 1,5         | 0,6          |
| harina   | 15              | gr.                     | tamizada                 | 0,05         | 10           | 28          | 1           | 0,12        | 9            |
| aceite   | 2               | ml.                     |                          | 0,05         | 1            | 9           | 0           | 1,5         | 0,16         |
| sal  | 2               | gr.                     |                          | 0,10         | 1,6          | 2           | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| leche  | 80              | ml.                     |                          | 0,04         | 60           | 36          | 1,86        | 1,86        | 2,8          |
| cocoa  | 10              | gr.                     |                          | 0,04         | 10           | 21          | 2,05        | 1,8         | 5,08         |
| azucar   | 10              | gr.                     |                          | 0,08         | 10           | 38          | -           | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |                 |                         |                          | 0,98         |              |             |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |                 |                         |                          | 0,10         |              |             |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |                 |                         |                          | 1,08         | <b>162,6</b> | <b>203</b>  | <b>10,2</b> | <b>8,62</b> | <b>31,14</b> |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>  |                 |                         |                          |              |              |             |             |             |              |
| <b>PREPARACION</b>   |                 |                         |                          |              |              |             |             |             |              |
| <p>Los brocolis se hierven y se escurren después se van a ir preparando las tortitas envolviendo cada pedazo de brocoli con queso, se separan las claras de las yemas del huevo y las claras se suben con la batidora a punto de turrón luego se le añaden las yemas y se pasan por harina cada tortita de brocoli, luego se pasan por el huevo y al final por el aceite a freírlas.</p> |                 |                         |                          |              |              |             |             |             |              |


**Sanduche de pollo con mayonesa, jugo de durazno**

| <b>Nombre de la Receta:</b> Sanduche de pollo con mayonesa, jugo de durazno   |                 |                         |                          |                    |  |             |             |             |             |
|---|-----------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> Lonchera  |                 |                         |                          |                    |   |             |             |             |             |
| <b>N- receta:</b> 20  |                 | <b>N- Porciones:</b> 1  |                          |                    |   |             |             |             |             |
| <b>Ingredientes</b>   | <b>Cantidad</b> | <b>Unidad de Medida</b> | <b>Técnica Culinaria</b> | <b>Costo Total</b> | <b>Cant</b>   | <b>Kcal</b> | <b>Prot</b> | <b>Gras</b> | <b>CHO</b>  |
| pan   | 1               | unidades.               | neutro                   | 0,2                | 30  | 65,7        | 2,56        | 1,3         | 13,9        |
| pollo   | 40              | gr.                     | juliana                  | 0,5                | 20  | 40          | 4,08        | 3,1         | 0           |
| mayonesa  | 15              | gr.                     |                          | 0,25               | 10  | 15          | 0,05        | 2,8         | 0           |
| durazno   | 40              | gramos                  | liquado                  | 0,1                | 80  | 44          | 0,56        | 0,2         | 15          |
| azucar  | 10              | gramos                  |                          | 0,15               | 10  | 38          | ----        | 0           | 9,9         |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |                 |                         |                          | 1,2                |   |             |             |             |             |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |                 |                         |                          | 0,12               |   |             |             |             |             |
| <b>Costo por Porción:</b>   |                 |                         |                          | 1,32               |   |             |             |             |             |
| <b>Total</b>  |                 |                         |                          |                    | <b>150</b>  | <b>203</b>  | <b>7,25</b> | <b>7,5</b>  | <b>38,8</b> |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>   |                 |                         |                          |                    |   |             |             |             |             |
| <b>PREPARACION</b>  |                 |                         |                          |                    |   |             |             |             |             |
| <p>Pica el pollo . Cuando lo tengas picado lo pones en un bol y a continuación le añades la mayonesa, mezclas todo bien, debe quedar como una crema espesa con trocitos. Una vez mezclado untas las rebanadas del pan de molde y vas montando los sandwiches. Luego los cortas en triángulos o rectángulos que quedan más bonitos a la vista.</p> |                 |                         |                          |                    |   |             |             |             |             |


**Papa rellena con jugo de maracuyá**

| Nombre de la Receta: papa rellena con jugo de maracuya   |          |                  |                   |                |             |  |        |      |       |       |
|--|----------|------------------|-------------------|----------------|-------------|--|--------|------|-------|-------|
| Tipo de preparación: lonchera  |          |                  |                   |                |             |  |        |      |       |       |
| Dificultad: Media.   |          |                  |                   |                |             |  |        |      |       |       |
| N. receta: 21  |          |                  | N. Porciones: 1   |                |             |  |        |      |       |       |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo Unitario | Costo Total | Cant   | Kcal   | Prot | Gras  | CHO   |
| papa   | 20       | gr.              |                   | 0,1            | 0,1         | 40   | 48     | 0,48 | ----- | 11,32 |
| carne molida   | 20       | gr.              |                   | 0,3            | 0,3         | 20   | 21,4   | 4,24 | 0,32  | 0,1   |
| tomate   | 5        | gr.              | brunoise          | 0,1            | 0,1         | 5  | 1,35   | 0,05 | 0,12  | 1,02  |
| cebolla  | 5        | gramos           | brunoise          | 0,1            | 0,1         | 5  | 0,1    | ---- | ----- | 0,02  |
| harina   | 10       | gr.              |                   | 0,1            | 0,1         | 20   | 22,3   | 0    | 3     | 5,6   |
| leche  | 10       | ml               |                   | 0,15           | 0,15        | 10   | 21     | 2,05 | 1,8   | 5,08  |
| sal  | 5        |                  |                   | 0,05           | 0,05        | 1,6  | 2      | 0,09 | 0,07  | 0,4   |
| maracuya   | 50       | gr.              |                   | 0,25           | 0,25        | 50   | 48     | 1,3  | 1,55  | 8,5   |
| azucar   | 20       | gramos           |                   | 0,15           | 0,15        | 20   | 38     | ---- | 0,02  | 9,9   |
| Costo de la Materia Prima:   |          |                  |                   |                | 1,3         |  |        |      |       |       |
| Margen de Error o Variación 10 %:  |          |                  |                   |                | 0,13        |  |        |      |       |       |
| Costo Total de la Preparación:   |          |                  |                   |                |             |  |        |      |       |       |
| Costo por Porción:   |          |                  |                   |                | 1,43        |  |        |      |       |       |
| Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias   |          |                  |                   |                | TOTAL       | 171,6  | 202,15 | 8,21 | 6,88  | 41,94 |
| <p><b>PREPARACION</b></p> <p>Pelar las papas y cocinarlas, luego de cocinadas aplastarlas y dejar enfriar, mientras tanto realizar un refrito con la cebolla tomate y la carne molida. ya listo el refrito formar un tipo bolita la papa y en el centro la carne molida, luego bañarla con la harina y leche batida, freir por unos instantes y listo.</p> |          |                  |                   |                |             |  |        |      |       |       |


### Torta de chocolate con gelatina

| Nombre de la Receta: torta de chocolate con gelatina  |          |                  |                   |                |             |  |       |      |      |       |
|---|----------|------------------|-------------------|----------------|-------------|--|-------|------|------|-------|
| Tipo de preparación: lonchera   |          |                  |                   |                |             |  |       |      |      |       |
| Dificultad: Media.  |          |                  |                   |                |             |  |       |      |      |       |
| N. receta: 22   |          |                  | N. Porciones: 1   |                |             |  |       |      |      |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo Unitario | Costo Total | Cant   | Kcal  | Prot | Gras | CHO   |
| harina  | 40       | gr               |                   | 0,25           | 0,25        | 14   | 39    | 6    | 0,44 | 18    |
| huevos  | 50       | gr               |                   | 0,15           | 0,15        | 10   | 4,7   | 2,04 | 0,8  | 0,19  |
| mantequilla   | 15       | gr.              |                   | 0,1            | 0,1         | 2  | 15    | 0,01 | 1,7  | 0     |
| azucar  | 15       | gr.              |                   | 0,1            | 0,1         | 3  | 10    | ---- | 0,01 | 3,4   |
| leche   | 25       | ml               |                   | 0,1            | 0,1         | 12   | 7     | 0,6  | 0,3  | 0,5   |
| cocoa   | 10       | gr.              |                   | 0,1            | 0,1         | 10   | 38    | ---- | 0,02 | 9,9   |
| gelatina  | 60       | gr.              |                   | 0,45           | 0,45        | 60   | 89    | 0,2  | 0,01 | 22,25 |
| Costo de la Materia Prima:  |          |                  |                   |                | 1,25        |  |       |      |      |       |
| Margen de Error o Variación 10 %:   |          |                  |                   |                | 0,12        |  |       |      |      |       |
| Costo Total de la Preparación:  |          |                  |                   |                |             |  |       |      |      |       |
| Costo por Porción:  |          |                  |                   |                | 1,37        |  |       |      |      |       |
| Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias  |          |                  |                   |                | TOTAL       | 111  | 202,7 | 8,85 | 3,28 | 54,24 |
| <p><b>PREPARACIÓN</b></p> <p>Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina el molde.</p> <p>En un tazón grande, mezcla el azúcar, harina, cocoa, . Forma un pozo en el centro y agrega los huevos, leche, . Bate durante 2 minutos a una velocidad media. Incorpora la taza de agua hirviendo. La mezcla estará delgada.</p> <p>Vierte en el moldes y hornea de 30 a 35 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el pastel, salga limpio. Deja enfriar durante 10 minutos, retira del molde y coloca sobre una rejilla para que enfrien completamente.</p> |          |                  |                   |                |             |  |       |      |      |       |

### Bolitas de arroz y jugo de tomate de árbol


| <b>Nombre de la Receta:</b> bolitas de arroz y jugo tomate de arbol   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
|---|----------|-----------|-------------------------|----------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 23   |          |           | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                |              |  |              |             |             |              |
| Ingrédients   | Cantidad | Unidad de | Técnica Culinaria       | Costo Unitario | Costo Total  | Cant   | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
| arroz   | 10       | gr        |                         | 0,1            |              | 10   | 41,9         | 0,97        | 0,07        | 9,62         |
| jamon   | 10       | gr.       | juliana fina            | 0,2            |              | 12   | 24,5         | 2,3         | 2,3         | 1,6          |
| queso   | 10       | gr.       | juliana fina            | 0,2            |              | 10   | 21           | 1,8         | 1,4         | 0,2          |
| sal   | 5        | gramos    |                         | 0,05           |              | 1,6  | 2            | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| harina  | 10       | gr        |                         | 0,1            |              | 5  | 14           | 0,5         | 0,6         | 0,4          |
| huevos  | 50       | gr        |                         | 0,15           |              | 10   | 4,7          | 2,04        | 0,8         | 0,19         |
| leche   | 10       | ml        |                         | 0,1            |              | 12   | 7            | 0,6         | 0,3         | 0,5          |
| miga de pan   | 10       | gr        |                         | 0,05           |              | 7  | 9            | 3,3         | 0,2         | 2,19         |
| aceite  | 5        | ml        |                         | 0,15           |              | 1  | 9            | 0           | 1,5         | 0,16         |
| tomate de arbol   | 50       | gr        |                         | 0,2            |              | 50   | 32           | 1           | 0,3         | 8,05         |
| azucar  | 20       | gr        |                         | 0,1            |              | 20   | 38           | ----        | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |           |                         |                | 1,4          |  |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |           |                         |                | 0,14         |  |              |             |             |              |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |           |                         |                | 1,54         |  |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>  |          |           |                         |                | <b>TOTAL</b> | <b>138,6</b>   | <b>203,1</b> | <b>12,6</b> | <b>7,56</b> | <b>33,21</b> |
| <b>PREPARACIÓN</b>  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <p>Pon el arroz medido en un tazón grande y hondo; este debe estar frío para que no te vayas a quemar.</p> <p>Con las manos limpias, corta las tajadas de jamón en trocitos pequeños. Haz lo mismo con el queso. Si puedes usar un cuchillo y con la supervisión de un adulto, puedes cortar el jamón y el queso en cubitos pequeños. Mezcla con el arroz frío.</p> <p>Agrega el puré de tomate al tazón y con tus manos, mezcla todo, para que quede el arroz, el jamón, el queso y el puré bien mezclados. Pide a un adulto que agregue el queso parmesano y sigue mezclando.</p> <p>Lávate las manos. Forma bolitas de la mezcla de arroz, compactándolas y poniéndolas en una bandeja.</p> <p>Pasa las bolitas por un plato con harina, cubriéndolas bien.</p> <p>Bate los huevos con la leche y alista una bandeja con la miga de pan. Cuando tengas esto listo, con cuidado, pasa bolita por bolita primero por la mezcla de huevo con una mano, y con la otra, pásalo al plato de la miga de pan, para cubrirlas.</p> <p>Una vez hayan escurrido y enfriado, pide ayuda a los niños para armar una bandeja de bolitas. Sirve con salsa de tomate o para pasta.</p> |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |

### Cup cakes de naranja y vainilla y avena


| <b>Nombre de la Receta:</b> cup cakes de naranja y vainilla y avena con   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
|---|----------|-----------|-------------------------|----------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 24   |          |           | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                |              |  |              |             |             |              |
| Ingredie ntes   | Cantidad | Unidad de | Técnica Culinaria       | Costo Unitario | Costo Total  | Cant   | Kcal         | Prot        | Gras        | CHO          |
| harina  | 40       | gr.       |                         | 0,25           |              | 15   | 49           | 1,5         | 0,19        | 11           |
| leche   | 10       | ml        |                         | 0,1            |              | 12   | 7            | 0,6         | 0,3         | 0,5          |
| mantequilla   | 15       | gr.       |                         | 0,1            |              | 2  | 15           | 0,01        | 1,7         | 0            |
| huevos  | 50       | gr        |                         | 0,15           |              | 10   | 4,7          | 2,04        | 0,8         | 0,19         |
| azucar  | 15       | gr        |                         | 0,1            |              | 3  | 10           | ----        | 0,01        | 3,4          |
| naranja   | 1        | unidad    |                         | 0,15           |              | 10   | 6            | 0,04        | 0,01        | 1,1          |
| avena   | 50       | gr        |                         | 0,2            |              | 25   | 64           | 3           | 1,9         | 17           |
| narajilla   | 1        | unidad    |                         | 0,15           |              | 10   | 7,6          | 0,07        | 0,02        | 0,89         |
| azucar  | 20       | gr        |                         | 0,15           |              | 20   | 38           | ----        | 0,02        | 9,9          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |           |                         |                | 1,35         |  |              |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |           |                         |                | 0,13         |  |              |             |             |              |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>   |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |           |                         |                | 1,48         |  |              |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>  |          |           |                         |                | <b>TOTAL</b> | <b>107</b>   | <b>201,3</b> | <b>7,26</b> | <b>4,95</b> | <b>43,98</b> |
| <b>PREPARACIÓN</b>  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Precalentar el horno a 180º grados y preparar la bandeja con las cápsulas para las cupcakes.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Con la batidora batir el azúcar y la ralladura de piel de naranja para que suelte todo su sabor.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Añadir la mantequilla y batir hasta que quede esponjoso. A continuación añadir los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada incorporación.                       |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Añadir el zumo de naranja y la vainilla.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Tamizar la harina, la levadura, la sal en un recipiente.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| A velocidad baja añadir poco a poco la harina alternando con la leche.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Rellenar cada cápsula hasta un poco mas de la mitad y hornear aprox. 20 min, hasta que estén dorados. Insertar un palillo en el centro y si sale seco, ya están listos. |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |
| Dejar enfriar 5-10 minutos y luego colocar los cupcakes en una rejilla y dejar enfriar totalmente.  |          |           |                         |                |              |  |              |             |             |              |




### Tortilla española y batido de mora

| Nombre de la Receta: tortilla española y batido de mora  |          |                  |                   |                |             |  |      |       |       |       |
|--|----------|------------------|-------------------|----------------|-------------|--|------|-------|-------|-------|
| Tipo de preparación: lonchera  |          |                  |                   |                |             |  |      |       |       |       |
| Dificultad: Media.   |          |                  |                   |                |             |  |      |       |       |       |
| N. receta: 25  |          |                  | N. Porciones: 1   |                |             |  |      |       |       |       |
| Ingredientes   | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo Unitario | Costo Total | Cant   | Kcal | Prot  | Gras  | CHO   |
| papa   | 20       | gramos           | chips             |                | 0,1         | 20   | 24   | 0,24  | ----- | 5,82  |
| huevo  | 1        | unidad.          |                   |                | 0,15        | 50   | 79   | 8     | 3,37  | 1,2   |
| aceite   | 5        | ml               |                   |                | 0,15        | 1  | 9    | 0     | 1,5   | 0,16  |
| leche  | 60       | ml               |                   |                | 0,25        | 60   | 36   | 1,86  | 1,86  | 2,8   |
| mora   | 30       | gramos           |                   |                | 0,25        | 30   | 13   | 0,36  | 0,45  | 2,76  |
| azucar   | 20       | gramos           |                   |                | 0,1         | 20   | 38   | ----  | 0,02  | 9,9   |
| Costo de la Materia Prima:   |          |                  |                   |                | 1           |  |      |       |       |       |
| Margen de Error o Variación 10 %:  |          |                  |                   |                | 0,1         |  |      |       |       |       |
| Costo Total de la Preparación:   |          |                  |                   |                | 1,1         |  |      |       |       |       |
| Costo por Porción:   |          |                  |                   |                |             |  |      |       |       |       |
| Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias   |          |                  |                   |                | TOTAL       | 181  | 199  | 10,46 | 7,2   | 22,64 |
| <p><b>PREPARACIÓN</b></p> <p>Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio y fríe los cubitos de papa hasta que estén cocidos, pero no dorados. Incorpora los huevos espolvorea con sal y reduce el fuego a bajo. Cocina hasta que la base de la tortilla se haya dorado ligeramente, entre 6 y 8 minutos. Voltea la tortilla sobre un plato plano grande y regresa la al sartén deslízandola con cuidado; cocina hasta que el segundo lado se haya dorado un poco y el huevo se haya cuajado por completo, aproximadamente 4 minutos. Sirve inmediatamente.</p> |          |                  |                   |                |             |  |      |       |       |       |


**Sanduche de atún con mayonesa y colada de manzana**

| <b>Nombre de la Receta:</b> sanduche de atun con mayonesa colada de                             |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |
|---|----------|------------------|-------------------------|----------------|-------------|--|------|-------|------|-------|-------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera  |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |
| <b>N-. receta:</b> 26   |          |                  | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                |             |  |      |       |      |       |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria       | Costo Unitario | Costo Total | Cant   | Kcal | Prot  | Gras | CHO   |       |
| pan   | 40       | unidad.          |                         |                | 0,2         | 40   | 93   | 3,56  | 1,52 | 19,88 |       |
| atun  | 30       | gr.              |                         |                | 0,5         | 20   | 23,4 | 5,82  | 1,88 | 0,38  |       |
| mayonesa  | 10       | gr.              |                         |                | 0,1         | 8  | 13   | 0,03  | 1,79 | 0     |       |
| manzana   | 1        | unidad           |                         |                | 0,15        | 50   | 36,5 | 0,25  | 0,1  | 11,2  |       |
| azucar  | 20       | unidad           |                         |                | 0,1         | 20   | 38   | ----  | 0,02 | 9,9   |       |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                         |                |             | 1,05   |      |       |      |       |       |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>   |          |                  |                         |                |             | 0,1  |      |       |      |       |       |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                         |                |             | 1,25   |      |       |      |       |       |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>                                       |          |                  |                         |                |             | <b>TOTAL</b>   | 138  | 203,9 | 9,66 | 5,31  | 41,36 |
| <b>PREPARACIÓN</b>  |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |
| Mezclar el atun con la mayones y untar en el pan, si vas a enviar en la lonchera tape muy bien. |          |                  |                         |                |             |  |      |       |      |       |       |


### Tostada de queso y mortadela con yogurt

| <b>Nombre de la Receta:</b> tostada de queso y mortadela y yogurth de               |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |
|---|----------|------------------|-------------------------|----------------|--------------|--|-------|-------|------|-------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera  |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |
| <b>Dificultad:</b> Media.   |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |
| <b>N-. receta:</b> 27   |          |                  | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                |              |  |       |       |      |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria       | Costo Unitario | Costo Total  | Cant   | Kcal  | Prot  | Gras | CHO   |
| pan   | 40       | unidad.          |                         |                | 0,2          | 40   | 93    | 3,56  | 1,52 | 19,88 |
| mortadela   | 15       | unidad.          |                         |                | 0,2          | 25   | 49    | 4,7   | 4,9  | 3,2   |
| queso   | 15       | unidad.          |                         |                | 0,15         | 15   | 24,5  | 1,83  | 2,19 | 0,37  |
| yogurth   | 60       | ml.              |                         |                | 0,4          | 60   | 36    | 1,86  | 0,18 | 31,14 |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>   |          |                  |                         |                | 0,95         |  |       |       |      |       |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>  |          |                  |                         |                | 0,09         |  |       |       |      |       |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>   |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |
| <b>Costo por Porción:</b>   |          |                  |                         |                | 1,04         |  |       |       |      |       |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias</b>                           |          |                  |                         |                | <b>TOTAL</b> | 140  | 202,5 | 11,95 | 8,79 | 54,59 |
| <b>PREPARACIÓN</b>  |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |
| En un pan coloca el queso y la mortadela caliente, por unos minutos en la tostadora |          |                  |                         |                |              |  |       |       |      |       |


### Empanada de pollo y jugo de piña

| Nombre de la Receta: empanada de pollo y jugo de piña   |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
|---|----------|------------------|-------------------|----------------|-------------|--|-------|-------|-------|-------|
| Tipo de preparación: lonchera   |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Dificultad: Media.  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| N. receta: 28   |          |                  | N. Porciones: 1   |                |             |  |       |       |       |       |
| Ingredientes  | Cantidad | Unidad de Medida | Técnica Culinaria | Costo Unitario | Costo Total | Cant   | Kcal  | Prot  | Gras  | CHO   |
| harina  | 40       | gr               |                   |                | 0,25        | 40   | 44,6  | 6     | 0,44  | 10,12 |
| pollo   | 15       | gr.              | juliana           |                | 0,25        | 20   | 40    | 4,08  | 3,09  | 0     |
| mantequilla   | 10       | ml               |                   |                | 0,1         | 2  | 15    | 0,01  | 1,7   | 0     |
| tomate  | 15       | gr               | brounoise         |                | 0,1         | 20   | 5,4   | 0,1   | 0,06  |       |
| cebolla   | 15       | gr               | brounoise         |                | 0,05        | 0,16   | 0,1   | ----  | ----- | 0,02  |
| aceite  | 15       | ml               |                   |                | 0,15        | 1  | 9     | 0     | 1,5   | 0,16  |
| piña  | 50       | gramos           |                   |                | 0,25        | 80   | 43,8  | 0,32  | 0,08  | 10,88 |
| azucar  | 20       | gramos           |                   |                | 0,1         | 20   | 38    | ----  | 0,02  | 9,9   |
| Costo de la Materia Prima:  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Margen de Error o Variación 10 %:   |          |                  |                   |                | 1,25        |  |       |       |       |       |
| Costo Total de la Preparación:  |          |                  |                   |                | 0,12        |  |       |       |       |       |
| Costo por Porción:  |          |                  |                   |                | 1,37        |  |       |       |       |       |
| Nota: Cada porcion sera maximo de 203 kilocalorias  |          |                  |                   |                | TOTAL       | 183,16   | 195,9 | 10,51 | 6,89  | 31,08 |
| <b>PREPARACIÓN</b>  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Colocamos en una cacerola el aceite, las cebollas picadas . Rehogamos por 5 minutos.  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Luego agregamos el tomate y los condimentos.  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Dejamos cocinar un ratito. Luego agregamos el pollo y mantenemos en el fuego hasta que se sequen los líquidos (que este bien seco para que no humedezca la masa). |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Dejamos enfriar y armamos las empanadas colocando un poco del relleno de pollo.   |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |
| Cerramos, acomodamos en una placa y llevamos a horno 30 minutos aprox. o hasta que estén bien doradas.  |          |                  |                   |                |             |  |       |       |       |       |

### Chupa chups de pollo y jugo de durazno

| <b>Nombre de la Receta:</b> chupa chups de pollo y jugo de durazno   |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
|--|----------|-----------|-------------------------|----------------|--------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera   |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
| <b>Dificultad:</b> Media.  |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 29  |          |           | <b>N-. Porciones:</b> 1 |                |              |  |              |              |             |              |
| Ingrédients  | Cantidad | Unidad de | Técnica Culinaria       | Costo Unitario | Costo Total  | Cant   | Kcal         | Prot         | Gras        | CHO          |
| pollo  | 50       | gr        | brounoise               | 0,5            |              | 60   | 66,9         | 9            | 0,66        | 15,18        |
| huevo  | 1        | unidad    |                         | 0,15           |              | 10   | 4,7          | 2,04         | 0,8         | 0,19         |
| queso  | 10       | gr.       | rallado                 | 0,1            |              | 10   | 21           | 1,8          | 1,4         | 0,2          |
| sal  | 5        | gr        |                         | 0,05           |              | 1,6  | 2            | 0,09         | 0,07        | 0,4          |
| pan rallado  | 10       | gramos    |                         | 0,05           |              | 7  | 9            | 3,3          | 0,2         | 2,19         |
| aceite   | 20       | ml        |                         | 0,25           |              | 1  | 9            | 0            | 1,5         | 0,16         |
| durazno  | 2        | unidad.   |                         | 0,3            |              | 80   | 44           | 0,56         | 0,24        | 15           |
| azucar   | 20       | gr        |                         | 0,1            |              | 20   | 38           | ----         | 0,02        | 9,9          |
|  |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
|  |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
|  |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |           |                         |                | 1,5          |  |              |              |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |           |                         |                | 0,15         |  |              |              |             |              |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>  |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |           |                         |                | 1,65         |  |              |              |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>   |          |           |                         |                | <b>TOTAL</b> | <b>189,6</b>   | <b>194,6</b> | <b>16,79</b> | <b>4,89</b> | <b>43,22</b> |
| <b>PREPARACIÓN</b>   |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |
| <p>Trituramos el pollo cuk junto con el huevo, el queso, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla. Formamos bolitas con las manos (si se os pega la mezcla, podéis humedeceros las manos) que rebozamos en pan rallado y freímos en aceite de oliva virgen extra hasta que estén doradas. Sacamos y dejamos sobre papel de cocina absorbente.</p> <p>Si tenéis Thermomix, sólo tenéis que poner todos los ingredientes en el vaso y triturar unos segundos en velocidad 6, hasta que se forme la mezcla.</p> <p>Pinchamos cada bolita en una brocheta y servimos. Para que se mantengan de pie los chupachups de pollo CUK podemos llenar el recipiente de sal, y luego meter las brochetas</p> |          |           |                         |                |              |  |              |              |             |              |

### Canelones de carne con jugo de naranja

| <b>Nombre de la Receta:</b> canelones de carne con jugo de naranja   |          |           |                         |          |              |  |               |             |             |              |
|--|----------|-----------|-------------------------|----------|--------------|--|---------------|-------------|-------------|--------------|
| <b>Tipo de preparación:</b> lonchera   |          |           |                         |          |              |  |               |             |             |              |
| <b>Dificultad:</b> Media.  |          |           |                         |          |              |  |               |             |             |              |
| <b>N-. receta:</b> 30  |          |           | <b>N-. Porciones:</b> 1 |          |              |  |               |             |             |              |
| Ingredie ntes  | Cantidad | Unidad de | Técnica Culinaria       | Costo    | Costo        | Cant   | Kcal          | Prot        | Gras        | CHO          |
|  |          |           |                         | Unitario | Total        |  |               |             |             |              |
| fideo de lasaña  | 1        | unidades. |                         |          | 0,25         | 30   | 103,2         | 4,02        | 0,15        | 21,87        |
| carne molida   | 40       | gr.       |                         |          | 0,25         | 40   | 42,08         | 8,48        | 0,64        | 0,2          |
| tomate   | 2        | unidad.   | brounoise               |          | 0,3          | 20   | 5,4           | 0,2         | 0,48        | 4,08         |
| sal  | 5        | gr        |                         |          | 0,05         | 5  | 2             | 0,09        | 0,07        | 0,4          |
| cebolla  | 1        | unidad    | brounoise               |          | 0,1          | 5  | 0,1           | ----        | -----       | 0,02         |
| queso  | 20       | gr        | rallado                 |          | 0,15         | 10   | 21            | 1,8         | 1,4         | 0,2          |
| ajo  | 5        | gr        |                         |          | 0,05         | 5  | 0,6           | 0,01        | 0,01        | 0,14         |
| naranja  | 2        | unidad    |                         |          | 0,3          | 83   | 24            | 0,3         | 0,08        | 8,6          |
| <b>Costo de la Materia Prima:</b>  |          |           |                         |          | 1,45         |  |               |             |             |              |
| <b>Margen de Error o Variación 10 %:</b>   |          |           |                         |          | 0,14         |  |               |             |             |              |
| <b>Costo Total de la Preparación:</b>  |          |           |                         |          |              |  |               |             |             |              |
| <b>Costo por Porción:</b>  |          |           |                         |          | 1,59         |  |               |             |             |              |
| <b>Nota: Cada porcion sera maximo de 203</b>   |          |           |                         |          | <b>TOTAL</b> | <b>198</b>   | <b>198,38</b> | <b>14,9</b> | <b>2,39</b> | <b>35,51</b> |
| <p><b>PREPARACIÓN</b></p> <p>Preparamos los canelones según nos indique el fabricante, en mi caso, ponerlos en agua caliente unos quince minutos, moviéndolos de vez en cuando para que no se peguen entre ellos. Una vez que ha pasado el tiempo los sacamos del agua, escurrimos y ponemos sobre un paño de cocina. Encima de cada placa de pasta ponemos un poco de la carne en el centro, enrollamos como un cilindro y repetimos la misma operación con todas las placas de canelones.</p> <p>En una bandeja apta para el horno, ponemos en la base el resto del tomate frito y encima los canelones. Cubrimos con la bechamel y queso rallado. Horneamos a 200°C unos 20 minutos.</p> <p>Y ya podemos servir nuestros canelones de carne picada.</p> |          |           |                         |          |              |  |               |             |             |              |

#### **D. CONCLUSIONES**

- Se determina que los niños y niñas del Centro Educativo no tiene una alimentación correcta; es decir no ingieren los alimentos necesarios que deberían consumir diariamente para una correcta nutrición.
- Se concluye que los niños y niñas de la Institución tienen un déficit alimentario debido a que los padres de familia en su mayoría desconocen sobre la alimentación correcta hacia sus hijos
- Los menús presentados a los niños y niñas fue novedad, por ende les agrado mucho y hubo una satisfacción por parte de cada uno de los niños y niñas de la Institución.
- Las porciones presentadas en la propuesta satisficieron y cumplieron con los requerimientos básicos de alimentación diaria.

## E. RECOMENDACIONES

- Como recomendación principal los padres de familia deberían brindar una buena alimentación a sus hijos ya que es vital para que el niño crezca sano y fuerte. El no comer bien afecta no sólo a su crecimiento, sino también a su desarrollo intelectual y deberíamos buscar nuevas alternativas de llamar a la atención de los niños al momento de preparar y servir los alimentos que son difíciles de suministrar a los mismos, con presentaciones animadas y que llamen la atención.
- Se recomienda la implementación de la propuesta gastronómica de loncheras nutritivas, dentro de la alimentación diaria de los niños ya que estos menús contienen todos los requerimientos nutricionales necesarios para el desarrollo del mismo.
- Debido a que existe un déficit alimentario en los niños y niñas se les recomienda el consumo de :
  - ✓ Vegetales necesitan 1 taza de vegetales por día.
  - ✓ Verduras deben tomar de 2 a 4 raciones al día.
  - ✓ Hortalizas deben tomar de 2 a 4 raciones al día.
  - ✓ Legumbres es ideal que tomen de 4 a 6 raciones cada día.
  - ✓ Frutas frescas deben consumir por lo menos 1 taza de frutas diaria.
  - ✓ Frutas frescas se les recomienda un ingesta de 20 gramos a la semana.
  - ✓ Cereales deben tomar de 4 a 6 raciones cada día.
  - ✓ Pastas deben consumir por semana de 2 a 4 raciones.
  - ✓ Panes se les recomienda una ingesta de 3-4 porciones diarias de pan.
  - ✓ Dulces ingerir limitadamente 22 gramos de dulces
  - ✓ Azúcares se recomienda una ingesta diaria de 120 gramos por día.
  - ✓ Mermelada debe ser consumida de 2-4 raciones a la semana.
  - ✓ Miel Se recomienda una ingesta de 2-4 raciones de miel a la semana.
  - ✓ Chocolate se recomienda una ingesta diaria de 20 gr



## F. BIBLIOGRAFIA

**Carpenter, R. Lyon, D. Hasdell, A.** Análisis Sensorial en el Desarrollo y Control de la Calidad de Alimentos. Madrid: Acribia. 2000.  
2013-08-10

**Alvarado, A.** Alimentación en Niños: 2 a 5 años. Rev. *Contigo Salud*.  
<http://www.contigosalud.com>  
2013 -08- 10.

### COCINA SEGURA

<http://www.cocinasegura.com/>  
2013-11-04

### LONCHERACREATIVA

<http://loncheracreativa.wikispaces.com>  
2013-11-14

**México: Ministerios de Educación y Ciencia.** Alimentación Saludable: Guía para las familias. México: MEC , 2010.

**Pedía CLUB.** Guía para Padres: Componentes nutricionales [en línea]  
<http://pediaclub.com.ec/>  
2013-12-01

**Restrepo Palermo, M.** Nutrición y Salud: Loncheras Saludables para el Cuidado de los Niños. [en línea]  
<http://nutricionistaclinica.blogspot.com/>  
2013-12-04

**Sancho, J. Bota, E. Castro J.** Introducción al Análisis Sensorial de los Alimentos. Barcelona: Universidad de Barcelona, 1999.

**Velásquez, G.** Fundamentos de Alimentación Saludable Bogotá: Universidad de Antioquia 2006.

## G. ANEXOS

### Anexos Nº 1 Resumen de los beneficios nutricionales de los alimentos

#### D. Resumen de los beneficios nutricionales de los alimentos y guía de porciones

| Grupo de alimentos   | Aporte nutricional                 | Beneficios al consumo   | Alimentos pertenecientes al grupo  | Porciones que se deben consumir diariamente | Ejemplos de porciones   |
|--|------------------------------------|---|--|---|---|
| Cereales   | Energía y vitaminas del complejo B | Proveen energía. Procesamiento adecuado de otros nutrientes, formación y mantenimiento adecuado de tejidos  | Pastas, cereales, pan, arroz, maíz, granos y almidones   | 4 a 6 porciones al día                      | 1 rebanada de pan, 1/2 taza de arroz o pasta cocida, 28 g de cereal listo para comer                          |
| Vegetales  | Vitaminas, minerales y fibra       | Las vitaminas y minerales que nos aportan las verduras, actúan como antioxidantes y nos protegen de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, el cáncer de próstata y de colon. Además mantienen la salud de los tejidos como la piel y las mucosas del cuerpo. La fibra ayuda al buen funcionamiento intestinal                     | Lechuga, acelga, arvejas, habas, brócoli, espinaca, berro, tomate, nabos, zanahoria y cebolla    | 2 porciones al día                          | 1/2 taza de vegetales picados, crudos o cocidos, 1 taza de vegetales de hoja crudos                           |
| Frutas   | Vitaminas, minerales y fibra       | Son alimentos ricos en azúcares, vitaminas C, A y minerales. Al compararlos con las verduras, su contenido de hidratos de carbono es mayor, por lo cual son alimentos un poco más energéticos. Las vitaminas y minerales que nos aportan, también actúan como antioxidantes. Su consumo representa un pilar de nuestro equilibrio dietético | Chirimoya, mandarina, naranja, manzana, melón, piña, papaya, naranjilla, frutilla, pera y babaco | 3 a 4 porciones al día                      | 1 pedazo de fruta, 1/2 taza de jugo, 1/2 taza de fruta enlatada, 1/4 taza de fruta seca                       |
| Grasas   | Energía y ácidos grasos esenciales | Ayudan a regular la temperatura del cuerpo y protegen los órganos internos  | Aceites, mantequilla, nueces, postres y dulces   | Consumo moderado                            | Tratar de limitar el consumo  |
| Productos lácteos  | Proteínas, calcio y vitamina D     | Caldo necesario para fortalecimiento, crecimiento y formación de huesos. Vitamina D para mejorar absorción y fijación de calcio en los huesos   | Leche, yogurt y queso  | 2 porciones al día                          | 1 taza de leche o yogurt, 2 tajadas de queso  |
| Carnes y leguminosas   | Proteínas                          | Necesarias para la formación de tejidos y reparación de órganos.  | Carne de res, carne de pollo, pescado, fréjol, garbanzo y huevo                                  | 2 porciones al día                          | 2 o 3 onzas de carne roja, pollo o pescado. 1/2 taza de fréjol cocido o un huevo cuentan como 1 onza de carne |
| La actividad física es importante para mantener un estilo de vida saludable. |                                    |   |  |   |   |

## Anexos Nº 2 Recetario de la propuesta gastronómica



- ❖ Tortillas de Jamón con verduras y jugo de naranja
- ❖ Albóndigas de Berenjena m avena y pera
- ❖ Croquetas de Pescado con papas cocinadas y jugo de Tomate de árbol
- ❖ Palitos de queso con jugo de piña
- ❖ Mini Pizza con leche chocolatada
- ❖ Fajitas de pollo con batido de frutilla
- ❖ Hamburguesa de lenteja con batido de melón, plátano
- ❖ Tortilla de espinaca con queso, gelatina y manzana
- ❖ Nuggets de Pollo, Yogurt de Mora, Granadilla
- ❖ Crepes Rellenos con Plátanos con Chocolate y jugo de Mandarina
- ❖ Tarta de Zanahoria con leche Uvas
- ❖ Ceviche de Chochos con Pollo y Canguil, batido de Plátano





- ❖ Choclo cocinado con Queso y Gelatina
- ❖ Hot Dog con Tomate y Jugo de Frutilla
- ❖ Omelet fe Huevo y Batido de mango
- ❖ Hotcakes con dulce de manzana, Batido de Mora
- ❖ Sanduche con queso y jamón mayonesa y naranjada
- ❖ Salchicha de pollo con fideo, batido de taxo
- ❖ Tortilla de Brócoli con leche chocolatada
- ❖ Sanduche de pollo con mayonesa, jugo de durazno
- ❖ Papa rellena con jugo de maracuyá
- ❖ Torta de chocolate con gelatina
- ❖ Bolitas de arroz y jugo de tomate de árbol
- ❖ Cup cakes de naranja y vainilla y avena
- ❖ Tortilla española y batido de mora
- ❖ Sanduche de atún con mayonesa y colada
- ❖ Tostada de queso y mortadela con yogurt
- ❖ Empanada de pollo y jugo de piña
- ❖ Chupa chups de pollo y jugo de durazno
- ❖ Canelones de carne con jugo de naranja



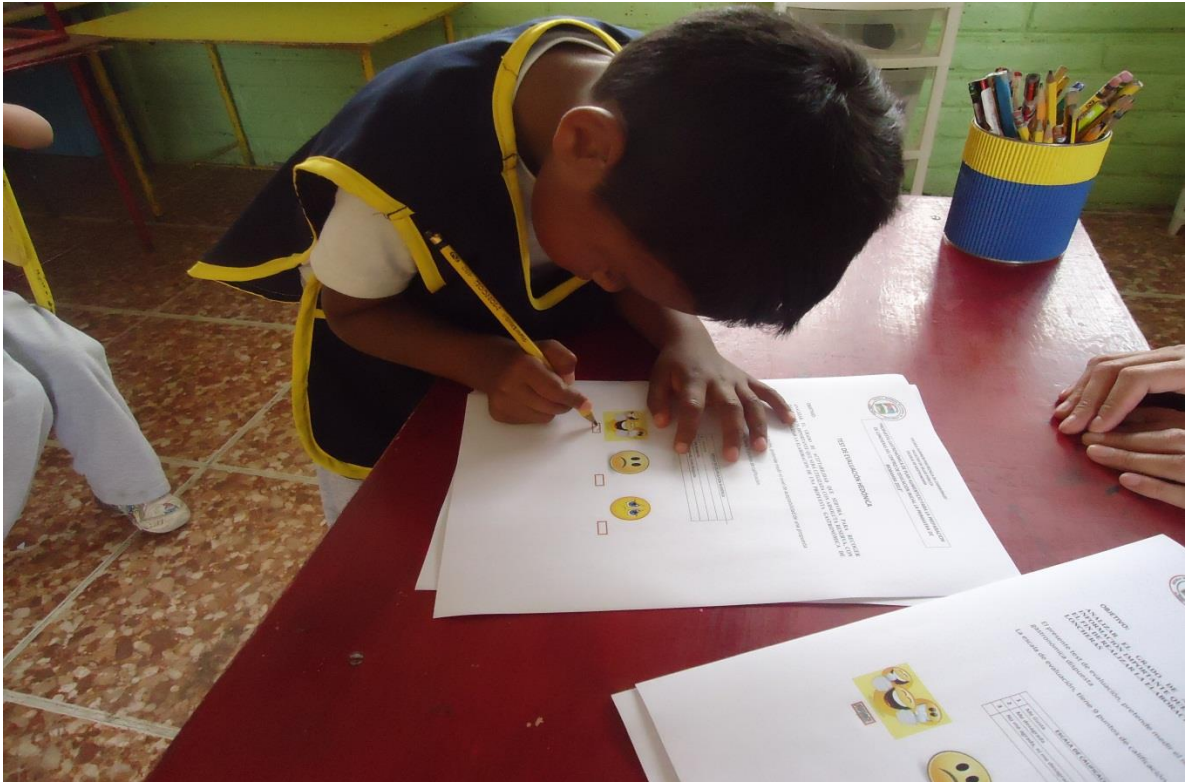
Anexos Nº 3 Evidencias Fotográficas











## NIVEL DE ACEPTABILIDAD

### TEST DE NIVEL DE ACEPTABILIDAD

#### OBJETIVO:

El presente test de evaluación, pretende medir el nivel de aceptabilidad de una Propuesta Gastronómica De Plan Alimenticio Para La Preparación De Loncheras Del Centro De Educación Inicial La Primavera De Riobamba 2013.

Por favor, responda cuánto le agrada o desagrada el producto, mediante una escala numérica de calificación, que va en la ficha de evaluación a continuación.

La escala de evaluación, tiene 3 puntos de calificación.

| ESCALA NOMINAL |                   |
|----------------|-------------------|
| 1              | Esta rico         |
| 2              | No me gustó mucho |
| 3              | Esta feo          |

| PREGUNTAS  | CALIFICACIÓN |   |   |
|--|--------------|---|---|
|  | 1            | 2 | 3 |
| 1.- ¿Cuál fue el grado de satisfacción del sabor?                            |              |   |   |
| 2.- ¿El nivel de sal para usted estuvo a su gusto?                           |              |   |   |
| 3.- ¿Despierta su apetito el color de las presentaciones de los refrigerios? |              |   |   |
| 4.- En aroma le gusto  |              |   |   |
| 5.- La porción es la adecuada.   |              |   |   |





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

**“PROPUESTA GASTRONÓMICA DE PLAN ALIMENTICIO PARA LA  
 PREPARACION DE LONCHERAS DEL CENTRO DE EDUCACION  
 INICIAL LA PRIMAVERA DE RIOBAMBA 2013”**

Marque con una X el número de veces que su hijo consume

|                | Nunca | 1 vez por mes | 2-3 veces por mes | 2 vez semana | 2-3 veces por la semana | 1 vez al día | Más de 2 veces al día |
|----------------|-------|---------------|-------------------|--------------|-------------------------|--------------|-----------------------|
| vegetales      |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Verduras       |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Hortalizas     |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| legumbres      |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| frutas frescas |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| frutas secas   |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Cereales       |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Pastas         |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Panes          |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Dulces         |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| azucares       |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| mermeladas     |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| miel           |       |               |                   |              |                         |              |                       |
| Chocolate      |       |               |                   |              |                         |              |                       |

Cuál es el hábito de comida en la mañana de su hijo:

- a) Desayuna
- b) No desayuna
- c) Lleva lonchera
- d) Otros \_\_\_\_\_