

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**



**“CICLO DE MENÚS PARA TREINTA DÍAS PARA LOS-AS ADULTOS
MAYORES QUE RESIDEN EN EL ASILO DE ANCIANOS “LEÓN
RUALES” Y EN LOS HOGARES DE ANCIANOS “SAN JOSÉ” Y “SAN
VICENTE DE PAÚL” DE LOS CANTONES IBARRA Y ANTONIO ANTE.
JUNIO – DICIEMBRE 2014”**

AUTORAS:

FARINANGO SOLANO MÓNICA BIVIANA

PÉREZ JARAMILLO JOHANNA GABRIELA

DIRECTORA DE TESIS

Dra. ROSA QUINTANILLA

IBARRA – ECUADOR

2014

1. INTRODUCCIÓN

Las personas mayores constituyen una población de riesgo desde el punto de vista nutricional, por lo que es necesario un mejor conocimiento de sus necesidades.

Muchas personas mayores tienen necesidades nutricionales especiales, debido a que el envejecimiento afecta a la absorción, al aprovechamiento y a la excreción de los nutrientes (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2013)

La dieta saludable es aquella que permite el mantenimiento óptimo de un estado de salud (tanto físico como psíquico) y, por tanto, tiene que satisfacer las necesidades nutricionales, psicológicas y sociales del mayor; es decir, la dieta debe alcanzar y cubrir los requerimientos de energía y de nutrientes, debe ser apetecible, y debe tener un valor social. Por tanto, en la planificación de una dieta hay que considerar aspectos nutricionales, aspectos sensoriales y aspectos sociales.

El mayor desafío es que la dieta tenga un contenido energético que permita mantener el peso del adulto mayor estable y que aporte todos los nutrientes en las cantidades necesarias. Esto es difícil, sobre todo en mayores sedentarios, que tienen unos requerimientos energéticos bajos. Por tanto, es necesario llevar a cabo una cuidadosa elección de los alimentos (Gil A. , 2010).

2. JUSTIFICACIÓN

El envejecimiento afecta de una forma muy importante y a veces severa los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de nutrientes. Esto va a condicionar las estrategias dietéticas nutricionales y culinarias de las personas o colectivos de edad avanzada (Morales Martínez, 2010).

Las personas que viven en instituciones no suelen seguir un criterio dietético especial, lo que podría estar relacionado con ingestas de dietas de baja densidad calórica y de nutrientes, restrictivas y con pérdida de algunos nutrientes como resultado de preparaciones inadecuadas (Cárdenas Quintana, Bello Vidal, Feijó Parra, & Huallpa Arancibia, Evaluación nutricional de un grupo de adultos mayores residentes en Perú, 2004).

Al estudiar la alimentación de los adultos mayores que residen en asilo de ancianos “León Ruales”, hogares de ancianos “San José” y “San Vicente de Paúl” de los cantones Ibarra y Antonio Ante, se pudo evidenciar que las preparaciones que ofrecen a los institucionalizados no cubren los requerimiento de macro y micro nutrientes, a la vez incumpliendo con las leyes de la alimentación (suficiente, adecuado, completo y equilibrado). Para lo cual se propone un ciclo de menús de treinta días con preparaciones que satisfagan las necesidades de los/as adultos mayores para mejorar y/o mantener su estado de nutricional y de salud.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

- Plantear alternativas de menús diarios, considerando principios nutritivos y características organolépticas, a través de un ciclo de menús que promueva el mejoramiento de la alimentación.

3.2 Objetivos específicos

- Diseñar un ciclo de menús que cubra los requerimientos de macronutrientes de los/as adultos/as mayores estudiados.
- Recomendar preparaciones agradables, de fácil digestibilidad con modificaciones en la consistencia y textura de los alimentos, tomando en cuenta los hábitos alimentarios para fomentar el mayor consumo de alimentos en los adultos mayores para mantener su estado de salud.
- Conocer la disponibilidad de alimentos de las instituciones para la elaboración de la dieta de los adultos mayores.
- Disponer de información del presupuesto de cada uno de los asilos, para planificar el ciclo de menús.

4. PRESENTACIÓN

Los avances en las ciencias de la salud, incluida la nutrición humana, han permitido prolongar de manera espectacular la esperanza de vida, aunque en la actualidad no nos conformamos tan sólo con vivir más tiempo, sino que perseguimos mantener, a esa edad, un buen estado de salud y calidad de vida.

Aunque en esta expectativa de vida la genética es determinante, existen otra serie de factores que influyen en la misma, entre los que destaca, una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable, que incluye la práctica regular de ejercicio según la condición física individual, así como el abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol, automedicación) sin olvidar la importancia de actividades culturales y recreativas.

Los diferentes cambios relacionados con el envejecimiento como son la menor capacidad de absorción a nivel intestinal, el consumo prolongado de medicamentos, la dificultad en la masticación o la falta de actividad física, etc. hacen que este grupo de población presente un mayor riesgo de sufrir desequilibrios o carencias nutricionales que conducen a una mayor probabilidad de padecer algunas enfermedades.

Con el adecuado uso de este ciclo que plantea alternativas con preparaciones diarias, considerando el valor nutritivo, características organolépticas, se podrá brindar una alimentación variada y nutricionalmente adecuada, que cumpla con los requerimientos energéticos de los adultos mayores.

5. CICLO DE MENÚS

MENÚ 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de avena con mora	Avena	15	1 cucharada
		leche pasteurizada	100	½ taza
		azúcar	10	1 cucharada
		canela en polvo	0,5	1 pizca
		mora	20	¼ taza
	Pan	pan	60	1 unidad
	Plátano	plátano	150	1 unid medi
REFRIGERIO AM	Gelatina	gelatina	15	1 cucharada
		azúcar	10	1 cucharada
ALMUERZO	Crema de zanahoria con queso	zanahoria amarilla	60	½ unid peq
		harina de trigo	15	1 cucharada
		pimiento	8	1 cucharada
		cebolla blanca	8	1 cucharada
		queso de mesa	15	1 taja
	Estofado de pollo	pollo	90	1 presa
		tomate riñón	8	1 cucharada
		cebolla paiteña	8	1 cucharada
		cebolla blanca	8	1 cucharada
		pimiento	8	1 cucharada
		ajo	2	1 unidad med
		cilantro	1	½ cucharadita
		aceite	3	1 cucharadita
	Ensalada de col morada	Col morada	70	2 hojas
		limón	1	½ cucharadita
		aceite	3	1 cucharadita
	Arroz	arroz	70	6 cucharadas
aceite		5	1 cucharadita	
Jugo de papaya	papaya	70	1 taza	
	azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Chirimoya	chirimoya	120	½ unidad
MERIENDA	Papas cocidas	papas	150	3 unid med
	Pollo a la plancha	pollo	90	1 presa
		aceite	5	1 cucharadita
		ajo	2	1 unid med
		pimiento	8	1 cucharada
		cebolla paiteña	8	1 cucharada
	Ensalada de tomate	tomate riñón	30	1 taja
		aceite	3	1 cucharadita
	Infusión de menta	menta	1	
		azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa	Carbohidratos g
Distribución porcentual		11	32	56
	1912,1	55,7	67,7	270
% ADECUACIÓN	99	93	109	93
COSTO MENÚ \$2,29				

MENÚ 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de machica	Leche	100	½ taza
		Machica	15	1 cucharada
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Jugo de babaco	Babaco	70	½ taza
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Fruta de temporada (mango)	Mango	150	1 unidad med
ALMUERZO	Sopa de bolas de verde	Verde	40	1 taja peq
		Col	20	1 hoja
		Choclo	20	1 taja peq
		Arveja	20	2 cucharadas
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	1 unidad med
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
	Corvina a la plancha	Corvina	90	1 filete med
		Aceite	5	1 cucharadita
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	1 unidad med
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de apio y aguacate	Apio (tallo)	15	2 cucharadas
		Aguacate	50	½ unidad
		Manzana	25	1 taja
	Jugo de melón	Limón	1	½ cucharadita
		Melón	80	½ taza
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Manzanas	Manzana	150	1 unidad med
MERIENDA	Consomé de pollo	Pollo desmenuzado	25	2 cucharadas
		Vainita	20	2 cucharadas
		Coliflor	20	2 cucharadas
		Arveja	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	20	½ unidad peq
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Papas	40	1 unidad peq
		Arrocillo	15	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
	Infusión de manzanilla	Manzanilla	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		11	25	63
	1995,4	57,0	56,2	315,4
% ADECUACIÓN	104	95	90	109
COSTO MENU \$2,21				

MENÚ 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDAS CASERAS
DESAYUNO	Colada de avena	Avena	15	1 cucharada
		Canela en polvo	0,5	1 pizca
		Naranja	15	¼ de unidad med
		Azúcar	15	1 cucharada
	Sanduche de queso	Pan	60	1 unidad
Queso		30	1 taja	
REFRIGERIO AM	Plátano	Plátano	150	1 unidad
ALMUERZO	Crema de zapallo	Zapallo	80	1/2 taza
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Harina flor	15	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Culantro	1	½ cucharadita
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Queso	15	1 cucharada
		Puré de papa	Papa	140
	Leche		20	2 cucharadas
	Pimiento		8	1 cucharada
	Cebolla blanca		8	1 cucharada
	Aceite		5	1 cucharadita
	Pollo al horno	Pollo	90	1 presa med
		Cebolla blanca	8	1 cucharadita
		Cebolla paitaña	8	1 cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharadita
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	1 cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de rábano y pepinillo	Rábano	30	3 cucharadas
		Pepinillo	30	¼ unidad med
		Limón	1	1 cucharadita
		Aceite	3	1 cucharadita
Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol	80	1 unidad med	
	Azúcar	15	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Durazno	Durazno	150	1 unidad
MERIENDA	Sopa de acelga	Acelga	30	1 taza
		Papa	40	1 unidad med
		Habas	20	3 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Carne de res	25	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Infusión de cedrón	Cedrón	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
		Pan	60	1 unidad

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		14	30	57
	1827,5	62,4	60,3	258,8
% ADECUACIÓN	95	104	97	90
COSTO MENU \$2,17				

MENÚ 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDAS CASERAS
DESAYUNO	Jugo de guanábana	Guanábana	70	5 cucharadas
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Huevo duro	Huevo	50	1 unidad
REFRIGERIO AM	Fresas en almíbar	Fresas	100	1 taza
		Azúcar	20	2 cucharadas
		Canela en polvo	0,5	1 pizca
ALMUERZO	Sopa de quínoa con queso	Quínoa	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
		Queso	15	1 cucharada
	Arroz con arveja tierna	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
		Arveja tierna	60	6 cucharadas
		Aceite	3	1 cucharadita
	Atún	Cilantro	1	½ cucharadita
		Atún	60	4 cucharadas
	Ensalada de lechuga y tomate	Lechuga	30	1 hoja grande
		Tomate riñón	30	3 cucharadas
Limón		2	1 cucharadita	
Jugo de mora	Mora	80	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Granadilla	Granadilla	100	1 unidad grande
MERIENDA	Locro de zambo	Zambo	80	½ taza
		Habas	20	3 cucharadas
		Arveja tierna	20	3 cucharadas
		Choclo	20	3 cucharadas
		Col	15	1 hoja pequeña
		Papas	40	1 unidad med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
	Infusión de orégano con pan	Orégano	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
		Pan	60	1 unidad

MACRO NUTRIENTES	Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos
Distribución porcentual		13	27	60
	1964,3	61,7	59,9	294,6
% ADECUACIÓN	102	103	97	101
COSTO MENU \$2,36				

MENÚ 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDAS CASERAS
DESAYUNO	Batido de mora	Leche	150	1 vaso
		Mora	80	½ taza
		Azúcar	12	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Infusión de hierba luisa	Hierba luisa	1	
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Mandarina	Mandarina	150	1 unidad
ALMUERZO	Sopa de arroz de cebada	Arroz de cebada	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ taza
		Culantro	1	½ cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
		Aceite	5	1 cucharadita
	Tallarín con verduras y pollo	Tallarín	60	½ taza
		Vainita	30	3 cucharadas
		Brócoli	30	½ taza
		Zanahoria amarilla	25	3 cucharadas
		Cebolla paiteña	15	1 cucharada
		Albahaca	1	1 hoja
	Jugo de guayaba	Pollo	90	1 presa med
		Guayaba	70	1 unidad pequeña
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Arroz con leche	Arroz	20	2 cucharadas
		Leche	100	½ vaso
		Canela	0,5	1 pizca
		Vainilla	0,5	
		Azúcar	15	1 cucharada
MERIENDA	Crema de tomate	Tomate riñón	50	5 cucharadas
		Papa	40	1 unidad med
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Pimiento	8	1 cucharada
		Culantro	1	½ cucharadita
	Aceite	5	1 cucharadita	
	Canguil	Canguil	45	4 cucharadas
		Aceite	10	1 cucharada
	Infusión de cedrón	Cedrón	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		11	30	58
	1888,5	54,1	63,7	274,7
% ADECUACIÓN	98	90	103	95
COSTO MENU \$2,20				

MENÚ 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDAS CASERAS
DESAYUNO	Leche	Leche	200	1 vaso
	Plátano maduro	Plátano	100	1 unidad med
	Fruta picada con avena tostada	Sandía	50	½ taza
		Piña	50	½ taza
		Manzana	50	½ unidad med
REFRIGERIO AM	Flan de vainilla	Avena	15	1 cucharada
		Flan	15	1 cucharada
ALMUERZO	Sancocho	Leche	100	½ vaso
		Choclo tierno	30	3 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Leche	20	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
		Plátano verde	50	¼ de unidad
		Yuca	40	1 taja
		Col	20	1 hoja pequeña
	Arroz	Pollo	25	3 cucharadas
		Arroz	70	6 cucharadas
	Carne estofada	Aceite	5	1 cucharadita
		Carne	90	1 pedazo med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
	Ensalada de zanahoria y pimiento	Aceite	5	1 cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	30	3 cucharada
		Aceite	3	1 cucharadita
	Jugo de guanábana	Pimiento	30	½ unidad med
		Limón	3	1 cucharadita
REFRIGERIO PM	Uvas	Guanábana	70	6 cucharadas
		Azúcar	10	1 cucharada
MERIENDA	Sopa de espinaca	Uvas	150	10 unidades grandes
		Espinaca	20	¼ de taza
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharada
		Papas	40	1 unidad med
	Infusión de manzanilla con pan	Avena	15	1 cucharada
		Pollo	25	3 cucharadas
		Manzanilla	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
		Pan	60	1 unidad

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	26	62
	1822,23	55,58	56,1	295,26
% ADECUACIÓN	95	93	90	102
COSTO MENU \$2,52				

MENÚ 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de frutilla	Frutilla	50	5 unidades med
		Harina flor	10	1 cucharada
		Azúcar	10	1 cucharada
		Canela	0,5	
	Sanduche de queso	Pan	60	1 unidad
		Queso	30	1 taja
	Melón picado	Melón	150	1 taza
REFRIGERIO AM	Morocho	Morocho	20	2 cucharadas
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Canela	0,5	
		Leche	150	1 vaso pequeño
		Vainilla	0,5	
		Pasas	3	5 unidades
		Azúcar	10	1 cucharada
ALMUERZO	Crema de brócoli	Brócoli	50	¾ de taza
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Coliflor	50	¾ de taza
		Harina flor	10	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Papas fritas	Papas	20
		Aceite	10	1 cucharada
	Hígado estofado	Hígado	90	1 pedazo grande
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
	Puré de zanahoria blanca	Zanahoria blanca	140	2 unidades med
		Aceite	5	1 cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
	Ensalada de frejol	Frejol	30	3 cucharadas
		Espinaca	30	¼ de taza
		Manzana	20	2 cucharadas
		Tomate riñón	15	1 ½ cucharadas
		Cebolla paiteña	15	1 ½ cucharadas
		Limón	3	1 cucharadita
Aceite		3	1 cucharadita	
Jugo de naranjilla	Naranjilla	80	1 unidad med	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Pera	Pera	150	1 unidad
MERIENDA	Sopa de mellocos	Mel loco	60	5 cucharadas
		Papas	40	1 unidad med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
		Pollo	25	2 cucharadas
	Infusión anís	Anís	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	29	58
	1848,5	57,69	60,55	268,2
% ADECUACIÓN	96	96	98	92
COSTO MENU \$2,81				

MENÚ 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de plátano	Plátano	60	½ unidad med
		Leche	100	½ taza
		Panela	25	2 ½ cucharadas
		Canela	0,5	
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Tortilla de acelga	Huevo	50	1 unidad med
		Acelga	20	1 hoja
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
Aceite		5	1 cucharadita	
REFRIGERIO AM	Habas con queso	Habas tiernas	60	7 cucharadas
		Queso	30	1 taja
ALMUERZO	Sopa de morocho	Morocho	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	½ cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
		Aceite	5	1 cucharadita
		Arroz	Arroz	70
	Aceite		5	1 cucharadita
	Guatita	Librillo	80	½ taza
		Maní	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Leche	20	2 cucharadas
		Papas	40	1 unidad med
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de remolacha y zanahoria amarilla	Remolacha	30	3 cucharadas
Zanahoria amarilla		30	3 cucharadas	
Limón		3	1 cucharadita	
Aceite		3	1 cucharadita	
Jugo de Babaco	Babaco	70	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Fruta picada	Fresas	75	7 unidades
		Plátano	75	½ unidad
MERIENDA	Sopas de buñuelo de papa	Papa	90	2 unidades med
		Huevo	10	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	½ cucharadita
		Pollo	25	2 cucharadas
	Infusión de orégano	Orégano	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	27	61
	1904,62	58,97	56,86	289,25
% ADECUACIÓN	99	99	92	100
COSTO MENU \$2,30				

MENÚ 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Batido de taxo	Taxo	80	¾ de taza
		Leche	150	1 vaso pequeño
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Sandía picada	Sandía	150	1 taza
REFRIGERIO AM	Durazno en almíbar	Durazno	150	1 unidad
		Azúcar	20	2 cucharadas
ALMUERZO	Locro de papa	Papas	90	2 unidades med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	172 diente
		Queso	15	1 cucharada
		Aguacate	50	½ unidad
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
		Leche	20	2 cucharadas
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Albóndigas de carne de res	Carne de res	90	1 pedazo med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
	Ensalada de brócoli con tomate riñón	Aceite	10	1 cucharada
		Brócoli	30	½ taza
		Tomate riñón	30	3 cucharadas
Limón		3	1 cucharadita	
Jugo de mora	Aceite	3	1 cucharadita	
	Mora	70	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Pera	Pera	150	1 unidad
MERIENDA	Sopa de fideo	Fideo	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Arveja	20	2 cucharadas
		Vainita	20	2 cucharadas
		Leche	20	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión de menta	Menta	1	
Azúcar		10	1 cucharada	

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas	Grasa g	Carbohidratos
Distribución porcentual		12	26	62
	1957,6	57,5	57,6	302,3
% ADECUACIÓN	102	96	93	105
COSTO MENU \$3,85				

MENÚ 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de manzana con zanahoria amarilla	Leche	100	½ taza
		Manzana	80	1 unidad pequeña
		Zanahoria amarilla	20	2 cucharadas
		Canela	0,5	
	Panela	25	2 ½ cucharadas	
	Pan	Pan	60	1 unidad
REFRIGERIO AM	Mote con queso	Mote	45	5 cucharadas
		Queso	30	1 taja
ALMUERZO	Sopas de chuchuca	Chuchuca	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Frejol	30	3 cucharadas
		Ajo	2	½ diente
		Col	20	1 hoja med
		Papas	40	1 unidad med
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
	Tortillas de papas	Papas	160	2 unidades grandes
		Queso	15	1 cucharada
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo estofado	Pollo	90	1 presa med
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de remolacha	Arveja	30	3 cucharadas
		remolacha	70	7 cucharadas
		Limón	3	1 cucharadita
		Aceite	3	1 cucharadita
	Jugo de guanábana	Cilantro	1	½ cucharadita
		Guanábana	70	7 cucharadas
		Azúcar	10	1 cucharada
REFRIGERIO PM	Naranja	Naranja	150	1 unidad
MERIENDA	Crema de zanahoria amarilla	Zanahoria amarilla	20	2 cucharadas
		Harina flor	15	1 cucharada
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
	Pollo	25	2 cuchradas	
	Infusión de toronjil	Toronjil	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		13	28	59
	1841,82	60.69	57,94	269.4
% ADECUACIÓN	96	100	93	93
COSTO MENU \$2,42				

MENÚ 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIADA CASERA
DESAYUNO	Colada de guayaba	Guayaba	20	1 cucharada
		Azúcar	10	1 cucharada
		Canela	0,5	1 pizca o 1 ramita pequeña
	Sanduche de queso	Pan	60	1 unidad
		Queso	30	1 taja mediana
REFRIGERIO AM	Yogurt con durazno	Yogurt	100	½ vaso
		Durazno	100	1 unidad pequeña
		Avena tostada	10	1 cucharada
ALMUERZO	Sopa de bolas de maíz	Harina de maíz	15	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	10	2 cucharadas
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Ajo	1	½ diente
		Pimiento	8	1 cucharada
		Cilantro	2	1 cucharada
		Col	20	2 hojas pequeñas
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo a la plancha	Pollo	90	1 presa mediana
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	1	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada mixta	Arveja	15	2 cucharadas
		Choclo	15	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	15	2 cucharadas
		Manzana	15	2 cucharadas
		Limón	3	1 cucharadita
		Aceite	3	1 cucharadita
	Jugo de papaya	Papaya	80	½ taza
		Azúcar	10	1 cucharada
	REFRIGERIO PM	Uvas	Uvas	150
MERIENDA	Sopa de arrocillo	Arrocillo	15	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Coliflor	20	2 cucharadas
		Arveja	20	3 cucharadas
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Pollo	25	2 cucharadas
		Culantro	1	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Papas	40	1 unidad mediana
		Infusión de naranja	Hoja de naranja	2
	Azúcar		10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	30	58
	1872,3	55,15	63,3	270,5
% ADECUACIÓN	97	92	102	94
COSTO \$2,54				

MENÚ 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Leche con vainilla	Leche	150	1 vaso pequeño	
		Vainilla	0,5		
	Pan	Pan	60	1 unidad	
	Melón picado	Melón	150	1 taza	
REFRIGERIO AM	Maduro con queso	Plátano maduro	80	1/3 de unidad	
		Queso	30	1 taja	
ALMUERZO	Crema de choclo	Choclo	60	6 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Queso	15	1 cucharada	
		Leche	20	2 cucharadas	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Arroz relleno	Arroz	70	6 cucharadas
			Zanahoria amarilla	15	1 ½ cucharadas
	Cebolla blanca		8	1 cucharada	
	Cebolla paiteña		8	1 cucharada	
	Pimiento		8	1 cucharada	
	Ajo		2	½ diente	
	Pollo		90	1 presa med	
	Salchicha		20	1 unidad	
	huevo		10		
	Arveja tierna		30	3 cucharadas	
	Ensalada de col morada y coliflor	Aceite	5	1 cucharaditas	
		Col morada	30	1 hoja med	
		Coliflor	30	1/3 de taza	
		Limón	3	1 cucharada	
Jugo de naranjilla	Aceite	3	1 cucharadita		
	Naranjilla	80	1 unidad med		
REFRIGERIO PM	Mandarina	Azúcar	10	1 cucharada	
		Mandarina	150	1 unidad	
MERIENDA	Sopa de zuquini	Zuquini	80	1/2 taza	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Papas	40	1 unidad med	
		Queso	15	1 cucharada	
		Choclo	20	2 cucharadas	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Infusión de orégano	Orégano	1	
	Azúcar		10	1 cucharada	

MACRONUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución porcentual		14	31	555
	1897,99	64,38	65,43	262,93
% ADECUACIÓN	98	107	105	91
COSTO MENU \$2,43				

MENÚ 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Infusión de hierba luisa	Hierba luisa	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	
	Sanduche de queso	Pan	60	1 unidad	
		Queso	30	1 taja	
	Jugo de mango	Mango	70	½ taza	
REFRIGERIO AM	Colada de avena	Azúcar	10	1 cucharada	
		Avena	15	1 cucharada	
		Naranja	15	¼ de unidad	
		Panela	25	2 ½ cucharadas	
ALMUERZO	sopa de garbanzo	Canela	0,5		
		Garbanzo	25	3 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Carne de res	25	1 pedazo pequeño	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Papa	40	1 unidad med	
		Pimiento	8	1 cucharada	
	Arroz	Aceite	5	1 cucharadita	
		Arroz	70	6 cucharadas	
	Hígado estofado	Aceite	5	1 cucharadita	
		Hígado	90	1 pedazo med	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Tomate riñón	8	1 cucharada	
		Perejil	1	½ cucharadita	
	Ensalada de berro	Berro	30	1/3 de taza	
		Aguacate	50	½ unidad	
		Cebolla Paiteña	15	1 cucharada	
		Tomate riñón	15	1 cucharada	
		Cilantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	3	1 cucharadita	
	Jugo de tomate de árbol	Limón	3	1 cucharadita	
		Tomate de árbol	70	1 unidad	
	REFRIGERIO PM	Uvas	Azúcar	10	1 cucharada
			Uva	150	1 taza
MERIENDA	Sopa de arroz de cebada con acelga	Arroz de cebada	15	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Acelga	20	1 hoja med	
	Perejil	1	½ cucharadita		
	Infusión de cedrón	Cedrón	1		
Azúcar		10	1 cucharada		

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	30	58
% ADECUACIÓN	1942,7 101	58,70 98	64,86 105	281,04 97
COSTO MENU \$2,79				

MENÚ 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Batido de fresa	Leche	150	1 vaso pequeño
		Fresas	80	½ taza
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
REFRIGERIO AM	Plátano seda	Plátano	150	1 unidad
ALMUERZO	Crema de harina de maíz	Harina de maíz	15	1 cucharada
		Papas	80	2 unidades med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
		Queso	15	1 cucharada
		Leche	20	2 cucharadas
	Aceite	5	1 cucharadita	
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo al horno	Pollo	90	1 presa med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
	Ensalada de pepinillo	Aceite	5	1 cucharadita
Arveja tierna		30	3 cucharadas	
pepinillo		30	¼ de unidad med	
Tomate riñón		15	1 ½ cucharadas	
Huevo		20	1/3 de unidad	
Cebolla paiteña		15	1 cucharada	
Jugo de melón	Aceite	3	1 cucharadita	
	Limón	3	1 cucharadita	
	Melón	80	½ taza	
REFRIGERIO PM	Manzana	Azúcar	10	1 cucharada
		Manzana	150	
MERIENDA	Ají de queso quiteño	papas	90	2 unidades med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
		Leche	20	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
		Queso	15	1 cucharada
	Infusión de anís	Anís	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		12	28	60
	1941,4	59,4	60,2	290,5
% ADECUACIÓN	101	99	97	101
COSTO MENU \$1,98				

MENÚ 15

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Infusión de menta	Menta	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
		Huevo revuelto	Huevo	50
	Jugo de mora	Aceite	5	1 cucharadita
		Mora	70	½ taza
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Yogurt con fruta	Yogurt	100	½ taza
		Manzana	50	1/3 de unidad
		Fresas	50	5 unidades
ALMUERZO	Locro de chocho	Papas	40	1 unidad med
		Leche	20	2 cucharadas
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Chocho	30	3 cucharadas
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Perejil	1	½ cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharada
		Arroz	Arroz	70
	Aceite		5	1 cucharadita
	Pescado a la plancha		Pescado	90
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	1 cucharadita
	Ensalada mixta	Aceite	5	1 cucharadita
		Zanahoria amarilla	20	2 cucharadas
		Col verde	20	1 hoja med
		Manzanas	20	2 cucharadas
		Pasas	3	1 cucharadita
		Zumo de naranja	3	1 cucharadita
	Jugo de uvilla	Aceite	3	1 cucharadita
		Uvilla	50	½ taza
		Azúcar	10	1 cucharada
REFRIGERIO PM	Durazno	Durazno	150	1 unidad med
MERIENDA	Sopa chorreada	Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Harina flor	15	1 cucharada
		Leche	20	2 cucharadas
		Queso	15	1 cucharada
		Huevos	10	
		Papas	40	1 unidad med
	Aceite	10	1 cucharada	
	Infusión de toronjil	Toronjil	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	29	58
	1920,79	58,71	62,59	280,66
% ADECUACIÓN	100	98	101	97
COSTO MENU \$2,32				

MENÚ 16

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Colada de avena	Avena	15	1 cucharada	
		Leche	100	½ taza	
		Panela	25	2 ½ cucharadas	
	Pan	Canela	0,5		
		Pan	60	1 unidad	
	Fruta picada	Plátano	75	½ unidad	
Manzana		75	½ unidad		
REFRIGERIO AM	Flan de vainilla	Leche	100	½ taza	
		Flan	15	1 cucharada	
ALMUERZO	Sancocho de pescado	Pescado	25	1 pedazo pequeño	
		Yuca	40	1 taja med	
		Plátano verde	50	½ unidad pequeña	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Choclo	30	1/6 de unidad med	
		Limón	3	1 cucharadita	
		Tomate riñón	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Perejil	1	1 cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
	Aceite		5	1 cucharadita	
	Pollo con verduras	Pollo	90	1 presa med	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	20	2 cucharadas	
		Nabo (tronco)	20	2 cucharada	
		Brócoli	20	2 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Pimiento	20	2 cucharada	
		Zanahoria amarilla	20	2 cucharada	
	Ensalada de frejol blanco	Aceite	5	1 cucharadita	
		Frejol tierno	60	7 cucharadas	
		Aceite	3	1 cucharadita	
Jugo de babaco	Culantro	1	½ cucharadita		
	Babaco	70	½ taza		
REFRIGERIO PM	Fresas en almíbar	Azúcar	10	1 cucharada	
		Fresas	150	1 taza	
MERIENDA	Crema de coliflor	Azúcar	20	2 cucharadas	
		Coliflor	50	½ taza	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Perejil	1	½ cucharadita	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Papa	40	1 unidad med	
		Infusión de manzanilla	Manzanilla	1	
	Azúcar		10	1 cucharada	
	MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
	Distribución		11	28	60
		2065,8	57,1	65,4	312,2
% ADECUACIÓN	107	95	106	108	
COSTO MENU \$2,78					

MENÚ 17

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Colada de durazno con leche	Leche	100	½ taza	
		Durazno	70	½ unidad	
		Azúcar	10	1 cucharada	
	Pan	Pan	60	1 unidad	
	Jugo de zanahoria amarilla con naranja	Zanahoria amarilla	50	¼ de unidad med	
		Naranja (jugo)	100	1 unidad	
Azúcar		10	1 cucharada		
REFRIGERIO AM	Tostadas con mermelada	Guayaba	70	½ unidad med	
		Panela	25	2 ½ cucharadas	
		Canela en polvo	0,5	1 pizca	
		Tostadas	30	2 unidades	
ALMUERZO	Sopa de morocho	Morocho	20	2 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Culantro	1	1 cucharadita	
		Queso	15	1 cucharada	
		Papas	40	1 unidad med	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
			Aceite	5	1 cucharadita
	Estofado de carne	Carne	90	1 pedazo med	
		Tomate riñón	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	5	1 cucharadita	
	Ensalada de garbanzo	Garbanzo	20	2 cucharadas	
		Tomate riñón	20	2 cucharadas	
		Lechuga	20	1 hoja med	
Pimiento		10	1 cucharada		
Aceite		3	1 cucharadita		
Limón		3	1 cucharadita		
Jugo de guanábana	Guanábana	70	7 cucharadas		
	Azúcar	10	1 cucharada		
REFRIGERIO PM	Uvas	Uvas	150	1 taza	
MERIENDA	Consomé de pollo	Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Vainita	50	5 cucharadas	
		Arveja	50	5 cucharadas	
		Arroz de castilla	15	1 cucharada	
		Pollo	25	2 cucharadas	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
	Infusión de orégano	Orégano	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		12	25	63
	2028,3	63,3	56,3	317,1
% ADECUACIÓN	105	105	91	110
COSTO MENU \$3,06				

MENÚ 18

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Batido de taxo	Taxo	80	½ taza
		Leche	150	1 vaso pequeño
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Sandía picada	Sandía	150	1 taza
REFRIGERIO AM	Granadilla	Granadilla	100	1 unidad
ALMUERZO	Sopa de harina de maíz	Harina de maíz	15	1 cucharadas
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Leche	20	2 cucharadas
		Ajo	2	½ diente
		Pimiento	8	1 cucharada
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Col	20	1 hoja med
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo a la naranja	Pollo	90	1 presa med
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Naranja	50	½ naranja
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada mixta	Arveja	15	1 cucharada
		Choclo	15	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	15	1 cucharada
		Manzana	15	1 cucharada
		Limón	3	1 cucharadita
		Aceite	3	1 cucharadita
Jugo de papaya	Papaya	80	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Mandarina	Mandarina	150	1 unidad
MERIENDA	Sopa de coliflor	coliflor	20	2 cucharadas
		Arveja tierna	20	3 cucharadas
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Pollo	25	2 cucharadas
		Papas	40	1 unidad med
		huevo	10	
		Culantro	1	½ cucharadita
	Aceite	5	1 cucharadita	
	Infusión de cedrón	Cedrón	1	
		Azúcar	10	½ cucharadita

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		12	31	57
	1883,5	54,4	65,5	269,1
% ADECUACIÓN	98	91	106	93
COSTO MENU \$2,39				

MENÚ 19

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Leche	Leche	200	1 taza	
	Plátano maduro	Plátano	100	½ unidad med	
	Fruta picada con avena tostada	Sandía	Sandía	50	1/3 de taza
		Piña	Piña	50	1/3 de taza
		Manzana	Manzana	50	1/3 de taza
		Avena	Avena	15	1 cucharada
		Yogurt	Yogurt	20	2 cucharadas
REFRIGERIO AM	Cosas finas	mote	15	1 cucharada	
		frejol	15	1 cucharada	
		arveja	15	1 cucharada	
		queso	30	1 taja	
ALMUERZO	Sopa de arroz de cebada	Arroz de cebada	20	2 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Haba	25	3 cucharadas	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Papas	40	1 unidad med	
		Aceite	5	1 cucharadita	
	Tallarín con verduras y pollo	Tallarín	60	½ taza	
		Vainita	30	3 cucharadas	
		Brócoli	30	½ taza	
		Zanahoria amarilla	30	3 cucharadas	
		Cebolla paiteña	15	1 cucharada	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Albahaca	1	½ cucharadita	
		Pollo	90	1 presa med	
	Jugo de guayaba	Guayaba	70	½ unidad med	
		Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Pera	Pera	150	1 unidad	
MERIENDA	Sopa de harina de haba	Harina de haba	15	1 cucharada	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Aceite	5	1 cucharada	
		Papas	40	1 unidad med	
		Ajo	2	½ diente	
		Culantro	1	1/2 cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión de toronjil con pan	Toronjil	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	
		Pan	60	1 unidad	

MACRONUTRIENTES	Energía	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		14	28	59
	1815,6	61,7	56,4	265,7
% ADECUACIÓN	94	103	90	92
COSTO MENU \$2,78				

MENÚ 20

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Colada de plátano	Plátano	50	¼ de unidad med	
		Azúcar	10	1 cucharada	
		Canela	0,5		
	Sanduche de queso	Pan	60	1 unidad	
		Queso	30	1 taja	
	Melón picado	Melón	150	1 taza	
REFRIGERIO AM	Chirimoya	Chirimoya	120	1 unidad	
ALMUERZO	Locro de papa	Papas	140	2 unidades grandes	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Queso	15	1 cuharada	
		Aguacate	50	½ unidad	
		Cilantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Leche	20	2 cucharadas	
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas	
		Aceite	5	1 cucharadita	
	Albóndigas de carne de res	Carne de res	90	1 pedazo med	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	10	1 cucharada	
	Ensalada de brócoli con tomate riñón	Brócoli	30	½ taza	
		Tomate riñón	30	3 cucharadas	
Limón		3	1 cucharadita		
Aceite		3	1 cucharadita		
Jugo de mora	Mora	70	½ taza		
	Azúcar	10	1 cucharada		
REFRIGERIO PM	Fresas en almíbar	Fresas	150	1 taza	
		Azúcar	20	2 cucharadas	
MERIENDA	Crema de zapallo	zapallo	80	½ taza	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Harina flor	15	1 cucharada	
		Mantequilla	5	1 cucharadita	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
	Pollo	25	2 cucharadas		
	Infusión de canela	Orégano	1		
	Azúcar	10	1 cucharada		
MACRO NUTRIENTES		Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual			12	28	60
		1975,2	58,6	61,2	297,5
% ADECUACIÓN		103	98	99	102
COSTO MENU \$2,59					

MENÚ 21

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de machica	Leche	100	½ taza
		Machica	15	1 cucharada
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Jugo de babaco	Babaco	70	½ taza
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Mango	Mango	150	1 unidad med
ALMUERZO	Sopa de quínoa con queso	Quínoa	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
	Arroz con arveja	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
		Arveja tierna	60	7 cucharadas
		Cilantro	1	½ cucharadita
	Atún	Atún	60	4 cucharadas
	Ensalada de lechuga y tomate	Lechuga	30	1 hoja med
		Tomate riñón	30	3 cucharadas
		Limón	3	1 cucharadita
	Jugo de mora	Mora	70	½ taza
Azúcar		10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Flan de vainilla	Leche	100	½ taza
		Flan	15	1 cucharada
MERIENDA	Sopa de espinaca	Espinaca	20	¼ de taza
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paitaña	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharada
		Papas	40	1 unidad med
		Avena	15	1 cucharada
	Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión de manzanilla con pan	Manzanilla	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
Pan		60	1 unidad	

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		12	29	59
	1977,5	61,2	63,1	291,2
% ADECUACIÓN	103	102	102	101
COSTO MENU \$2,61				

MENÚ 22

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Batido de tomate de árbol	Leche	150	1 vaso pequeño
		Tomate de árbol	70	1 unidad med
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
REFRIGERIO AM	Plátano	Plátano	150	1 unidad med
ALMUERZO	Sopa de lenteja	Lenteja	25	2 cucharadas
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
		papas	40	1 unidad med
		col	20	1 hoja pequeña
	Estofado de pollo	Pollo	90	1 presa med
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Cilantro	1	1 cucharadita
	Ensalada de lechuga	Aceite	3	1 cucharadita
		Lechuga	70	1 taza
		Limón	3	1 cucharadita
	Arroz	Aceite	3	1 cucharadita
		Arroz	70	6 cucharadas
Jugo de papaya	Aceite	5	1 cucharadita	
	Papaya	70	½ taza	
REFRIGERIO PM	Babaco en almíbar	Azúcar	10	1 cucharada
		Babaco	150	1 taza
MERIENDA	Crema de brócoli	Brócoli	50	½ taza
		Mantequilla	5	1 cucharadita
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Coliflor	50	½ cucharada
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
	Infusión de toronjil con pan	Toronjil	1	
		Azúcar	10	1 cucharada
		Pan	60	1 unidad

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución		11	30	59
	1991	54,1	65,8	295,6
% ADECUACIÓN	103	90	106	102
COSTO MENU \$2,25				

MENÚ 23

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de quínoa	Quínoa	20	2 cucharadas
		Leche	100	1 Taza
		canela	0,5	
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Sandía picada	Sandía	150	1 taza
REFRIGERIO AM	Tostadas con mermelada	Guayaba	70	½ unidad med
		Panela	25	2 ½ cucharadas
		Canela	0,5	
		Tostadas	30	2 unidades
ALMUERZO	Sopa cernida	Harina de haba	15	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Brócoli	50	½ taza
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
		Queso	15	1 cucharada
		Pollo	25	2 cucharadas
		Arroz	Arroz	70
		Aceite	5	1 cucharadita
	Carne estofada	Carne	90	1 pedazo med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Aceite	5	1 cucharadita
		Pimiento	8	1 cucharada
	Ensalada de zanahoria amarilla y pimiento	Zanahoria amarilla	30	3 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
Pimiento		30	3 cucharadas	
Jugo de guanábana	Limón	3	1 cucharadita	
	Guanábana	70	6 cucharadas	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Uvas	Uvas	150	1 taza
MERIENDA	Sopa de chuchuca	Chuchuca	20	2 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Frejol	30	3 cucharadas
		Ajo	2	½ diente
		Col	20	1 hoja pequeña
		Papas	40	1 unidad med
		Cilantro	1	½ cucharadita
			Aceite	5

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución		13	27	60
	1891,4	59,8	56,5	286
% ADECUACIÓN	98	100	90	99
COSTO MENU \$3,25				

MENÚ 24

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Colada de manzana	manzana	80	1 unidad pequeña
		leche	100	½ taza
		canela	0,5	
		Azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Huevo revuelto	Huevo	50	1 unidad
		Aceite	5	1 cucharadita
Jugo de mora	Mora	70	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Fruta picada	Manzana	75	1 unidad pequeña
		Fresas	75	7 unidades med
ALMUERZO	Crema de garbanzo	Garbanzo	45	5 cucharadas
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Leche	20	2 cucharadas
		Culantro	1	½ cucharadita
		Papa	40	1 unidad med
		Pimienta	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
	Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo estofado	Pollo	90	1 presa med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimienta	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	½ cucharadita
		Tomate riñón	8	1 cucharada
		Perejil	1	½ cucharadita
	Ensalada de remolacha y zanahoria amarilla	Remolacha	30	3 cucharadas
Zanahoria amarilla		30	3 cucharadas	
Limón		3	1 cucharadita	
Aceite		3	1 cucharadita	
Jugo de tomate de árbol	Tomate de árbol	70	1 unidad med	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Pepino	Pepino	150	1 unidad med
MERIENDA	Sopa de verduras con pollo	Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Vainita	20	2 cucharadas
		Brócoli	20	2 cucharadas
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimienta	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Pollo	25	2 cucharadas
	Infusión de menta	Orégano	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución porcentual		12	30	57
	1810,8	55,8	60,8	260,1
% ADECUACIÓN	94	93	98	90
COSTO MENU \$2,50				

MENÚ 25

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASEDA
DESAYUNO	Colada de avena	Avena	15	1 cucharada
		Leche	100	½ taza
		Azúcar	10	1 cucharada
		Canela	0,5	
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Plátano	Plátano	150	1 unidad med
REFRIGERIO AM	Gelatina	Gelatina	15	1 cucharada
		Azúcar	10	1 cucharada
ALMUERZO	Locro de zambo	Zambo	80	½ taza
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Frejol tierno	20	2 cucharadas
		Habas	20	2 cucharadas
		Pimiento	8	1 cucharada
		Col	20	1 hoja pequeña
		Pollo	25	2 cucharadas
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	½ cucharadita
		Papas	40	1 unidad med
		Aceite	5	1 cucharadita
		Arroz	Arroz	70
	Aceite		5	1 cucharadita
	Pescado al horno	Pescado	90	1 pedazo med
		Pimiento	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Ajo	2	½ diente
		Cilantro	1	½ cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada mixta (rábano, vainita, pepinillo)	Rábano	20	2 cucharadas
		Vainita	20	2 cucharadas
		Pepinillo	20	2 cucharadas
		Limón	3	1 cucharadita
Jugo de babaco	Babaco	70	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Granadilla	Granadilla	100	1 unidad med
MERIENDA	Sopas de harina de arveja	Harina de arveja	15	1 cucharada
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Ajo	2	½ diente
		Culantro	1	½ cucharadita
		Pollo	25	2 cucharadas
	Infusión de hierba buena	Hierba luisa	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución		11	28	60
	1878.4	53.9	59.2	282.5
% ADECUACIÓN	97	90	96	98
COSTO MENU \$2,28				

MENÚ 26

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Leche con plátano maduro cocido	Leche	200	1 taza	
		Plátano maduro	100	½ unidad med	
	Infusión de hierba luisa	Hierba luisa	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Durazno en almíbar	Durazno	150	1 unidad	
		Azúcar	20	2 cucharadas	
ALMUERZO	Sopa de mellocos	Mellocos	60	6 cucharadas	
		Papas	40	1 unidad med	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla larga	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimienta	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
		Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
			Aceite	5	1 cucharadita
	Albóndigas de carne de res		Carne de res	90	1 pedazo med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimienta	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	10	1 cucharada	
	Ensalada de brócoli con tomate riñón	Brócoli	30	½ taza	
		Tomate riñón	30	3 cucharadas	
		Limón	3	1 cucharadita	
		Aceite	3	1 cucharadita	
	Jugo de mora	Mora	70	½ taza	
		Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Pera al horno	Pera	150	1 unidad med	
MERIENDA	Sopa de fideo	Fideo	20	3 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Pimienta	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Arveja	20	2 cucharadas	
		Vainita	20	2 cucharadas	
		Leche	20	2 cucharadas	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión de hoja de naranja	Hoja de naranja	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		13	30	57
	1881,3	60,8	62,1	269,8
% ADECUACIÓN	98	101	100	93
COSTO MENU \$2,75				

MENÚ 27

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA
DESAYUNO	Batido de mora	Leche	150	1 vaso pequeño
		mora	70	½ taza
		azúcar	10	1 cucharada
	Pan	Pan	60	1 unidad
	Fruta picada con avena tostada	Sandía	50	1/3 de taza
		Piña	50	1/3 de taza
		Manzana	50	1/3 de taza
Avena		15	1 cucharada	
REFRIGERIO AM	Mango	Mango	150	1 unidad med
ALMUERZO	Crema de harina de maíz	Harina de maíz	15	1 cucharada
		Papas	80	2 unidades med
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
		Queso	15	1 cucharada
		Leche	20	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
		Arroz	Arroz	70
		Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo a la plancha	Pollo	90	1 presa med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
		Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de frejol	Frejol	30	3 cucharadas
		Tomate riñón	15	1 cucharada
		Huevo	20	1/3 de unidad
		Cebolla paiteña	15	1 cucharada
		Aceite	5	1 cucharadita
		Limón	3	1 cucharadita
Jugo de melón	Melón	80	½ taza	
	Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO	Morocho	Morocho	20	2 cucharadas
		Cebolla larga	8	1 cucharada
		Canela	0,5	
		Leche	150	1 vaso pequeño
		Vainilla	0,5	
		Pasas	3	
		Azúcar	10	1 cucharada
MERIENDA	Crema de coliflor	Coliflor	50	½ taza
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada
		Cebolla blanca	8	1 cucharada
		Pimiento	8	1 cucharada
		Ajo	2	½ diente
		Perejil	1	½ cucharadita
		Culantro	1	½ cucharadita
		Pollo	25	2 cucharadas
		Aceite	5	1 cucharadita
	Papa	40	1 unidad med	
	Infusión de manzanilla	Manzanilla	1	
		Azúcar	10	1 cucharada

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución		13	28	59
	1864,7	61,2	57,5	275,6
% ADECUACIÓN	97	102	93	95

COSTO MENU \$2,39

MENÚ 28

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Colada de trigo	Leche	100	½ taza	
		Trigo	20	2 cucharadas	
		Canela	0,5		
		Pan	Azúcar	10	1 cucharada
		Pan	60	1 unidad	
REFRIGERIO AM	Yogurt con fruta	Yogurt	100	½ taza	
		Manzana	50	1/3 de taza	
		Fresas	50	5 unidades	
ALMUERZO	Sopa de bolas de maíz	Harina de maíz	30	3 cucharadas	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Cilantro	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Arroz	Col	20	1 hoja pequeña
			Arroz	70	6 cucharadas
			Aceite	5	1 cucharada
		Pollo a la plancha	Pollo	90	1 presamed
			Cebolla paiteña	8	1 cucharada
			Cebolla blanca	8	1 cucharada
			Pimiento	8	1 cucharada
			Ajo	2	½ diente
			Aceite	5	1 cucharadita
		Ensalada mixta	Arveja	20	2 cucharadas
			Choclo	20	2 cucharadas
			Zanahoria amarilla	20	2 cucharadas
	Manzana		15	2 cucharadas	
	Limón		3	1 cucharadas	
		Aceite	3	1 cucharadita	
	Jugo de papaya	Papaya	80	½ taza	
		Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Uvas	Uva	150	1 taza	
MERIENDA	Crema de haba	Harina de haba	15	1 cucharada	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Culantro	1	½ cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
		Infusión de toronjil	Toronjil	1	
			Azúcar	10	1 cucharada
MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g	
Distribución porcentual		12	27	61	
	1876,4	56,6	56	286,5	
% ADECUACIÓN	97	94	90	99	

COSTO MENU \$2,51

MENÚ 29

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Jugo de guanábana	Guanábana	70	6 cucharadas	
		Azúcar	10	1 cucharada	
	Pan	Pan	60	1 unidad	
	Huevo duro	Huevo	50	1 unidad	
REFRIGERIO AM	Fresas en almíbar	Fresas	100	1 taza	
		Azúcar	20	2 cucharadas	
		Canela	0,5		
ALMUERZO	Sancocho de pescado	Pescado	25	1 pedazo pequeño	
		Yuca	40	1 taja med	
		Plátano verde	50	½ unidad pequeña	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Choclo	30	1/6 de unidad med	
		Limón	3	1 cucharadita	
		Tomate riñón	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Perejil	1	½ cucharadita	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Arroz	Arroz	70	6 cucharadas
			Aceite	5	1 cucharadita
	Pollo con verduras		Pollo	90	1 presa med
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	20	2 cucharadas	
		Nabo (tronco)	20	2 cucharada	
		Brócoli	20	2 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Pimiento	20	2 cucharada	
		Zanahoria amarilla	20	2 cucharada	
		Aceite	5	1 cucharadita	
	Ensalada de maíz tierno	choclo	30	3 cucharadas	
		Lechuga	30	1 hoja med	
		Zanahoria amarilla	30	3 cucharadas	
		Aceite	3	1 cucharadita	
	Jugo de guayaba	Culantro	1	½ cucharadita	
guayaba		70	½ unidad med		
Azúcar		10	1 cucharada		
REFRIGERIO PM	Fruta picada	Fresas	75	7 unidades	
		Plátano	75	½ unidad med	
MERIENDA	Crema de espárragos	Espárragos	50	4 unidades	
		Papas	40	1 unidad med	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Cebolla larga	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión anís	Anís	1		
		Azúcar	10	1 cucharada	

MACRO NUTRIENTES	Energía	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos
Distribución		11	31	58
	1832,8	55,9	66	279,4
% ADECUACIÓN	100	93	107	97
COSTO MENU \$2,85				

MENÚ 30

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	ALIMENTO	CANTIDAD (g/cc)	MEDIDA CASERA	
DESAYUNO	Colada de avena con naranjilla	Avena	15	1 cucharada	
		Canela	0,5		
		Naranjilla	15	1 cucharada	
		Azúcar	10	1 cucharada	
	Sanduche de queso	Queso	Pan	60	1 unidad
			30	1 taja	
REFRIGERIO AM	Choclo mote con queso	Choclo	45	5 cucharadas	
		Queso	30	1 taja	
ALMUERZO	Menestrón	Frejol tierno	20	2 cucharadas	
		fideo	20	3 cucharadas	
		Col	20	1 hoja pequeña	
		Zanahoria amarilla	8	1 cucharada	
		Cebolla larga	8	1 cucharada	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Carne de res	25	1 pedazo pequeño	
	Arroz	Arroz		70	6 cucharadas
			Aceite	5	1 cucharadita
	Carne a la plancha	Carne de res		90	1 pedazo med
			Cebolla blanca	8	1 cucharada
			Cebolla paiteña	8	1 cucharada
			Pimiento	8	1 cucharada
			Ajo	2	½ diente
			Aceite	5	1 cucharadita
	Ensalada de coliflor	Coliflor		30	
			Tomate riñón	30	3 cucharadas
			Arveja tierna	30	3 cucharadas
			Limón	3	1 cucharadita
			Aceite	3	1 cucharadita
Jugo de babaco	Babaco		70	½ taza	
		Azúcar	10	1 cucharada	
REFRIGERIO PM	Naranja	Naranja	150	1 unidad	
MERIENDA	Sopa de avena con pollo	Avena	15	1 cucharada	
		Zanahoria amarilla	10	1 cucharada	
		Nabo (hoja)	20	1 hoja med	
		Cebolla paiteña	8	1 cucharada	
		Cebolla blanca	8	1 cucharada	
		Aceite	5	1 cucharadita	
		Papas	40	1 unidad med	
		Pimiento	8	1 cucharada	
		Ajo	2	½ diente	
		Pollo	25	2 cucharadas	
	Infusión de anís	Anís		1	
			Azúcar	10	1 cucharada
			Pan	60	1 unidad

MACRO NUTRIENTES	Energía Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos g
Distribución		13	28	59
	1826,5	57,6	57,3	270,1
% ADECUACIÓN	95	96	92	93
COSTO MENU \$2,85				

MENÚ SEMANAL

SEMANA 1

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Colada de avena con mora Pan Plátano	Colada de machica Pan Jugo de babaco	Colada de avena Sanduche de queso	Jugo de guanábana Pan Huevo duro	Infusión de hierba luisa Pan Batido de mora	Leche Plátano maduro Fruta picada con avena tostada (Manzana)	Colada de frutilla Sanduche de queso Melón picado
REFRIGERIO am	Gelatina	Mango	Plátano seda	Fresas en almíbar	Mandarina	Flan de vainilla	Morocho
ALMUERZO	Crema de zanahoria Arroz Estofado de pollo Ensalada de col morada Jugo de papaya	Sopa de bolas de verde Arroz Corvina a la plancha Ensalada de apio y aguacate Jugo de melón	Crema de zapallo Puré de papa Pollo al horno Ensalada de rábano y pepinillo Jugo de tomate de árbol	Sopa de quínoa con queso Arroz Arveja tierna Atún Ensalada de lechuga y tomate Jugo de mora	Sopa de arroz de cebada Tallarín con verduras y pollo Jugo de guayaba	Sancocho Arroz Carne estofada Ensalada de zanahoria y pimiento Jugo de guanábana	Crema de brócoli con papas fritas Hígado estofado Puré de zanahoria blanca Ensalada de frejol Jugo de naranjilla
REFRIFERIO pm	Chirimoya	Manzana	Durazno	Granadilla	Arroz con leche	Uvas	Pera
MERIENDA	Papas cocidas Pollo a la plancha Ensalada de tomate Infusión de menta	Consomé de pollo Infusión de manzanilla Pan	Sopa de acelga Canguil Infusión de cedrón	Locro de zambo Infusión de orégano Pan	Crema de tomate Canguil Infusión de orchata	Sopa de espinaca Infusión de manzanilla Pan	Sopa de mellocos Infusión de anís

MENÚ SEMANAL

SEMANA 2

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Colada de plátano Pan Tortilla de acelga	Batido de taxo Pan Sandia picada	Colada de manzana y zanahoria amarilla Pan	Colada de guayaba Sanduche de queso	Leche con vainilla Pan Fruta picada (melón)	Infusión de hierba luisa Sanduche de queso Jugo de mango	Batido de fresa Pan
REFRIGERIO am	Habas con queso	Durazno en almíbar	Mote con queso	Yogurt con durazno	Maduro con queso	Colada de avena	Plátano seda
ALMUERZO	Sopa de morocho Arroz Guatita Ensalada de remolacha y zanahoria amarilla Jugo de babaco	Locro de papa Arroz Albóndigas de carne de res Ensalada de brócoli y tomate riñón Jugo de mora	Sopa de chuchuca Tortilla de papa Hígado estofado Ensalada de remolacha Jugo de guanábana	Sopa de bolas de maíz Arroz Pollo a la plancha Ensalada de mixta (choclo, zanahoria amarilla, manzana) Jugo de papaya	Crema de choclo Arroz relleno Ensalada de col morada y coliflor Jugo de naranjilla	Crema de garbanzo Arroz Hígado estofado Ensalada de berro Jugo de tomate de árbol	Crema de harina de maíz Pollo al horno Ensalada de pepinillo Jugo de melón
REFRIFERIO pm	Fruta picada (guineo y fresas)	Pera al horno	Naranja	Uvas	Mandarina	Uvas	Manzana
MERIENDA	Sopa de buñuelos de papa Infusión de orégano	Sopa de fideo Infusión de menta	Crema de zanahoria amarilla Infusión de toronjil	Sopa de arrocillo Infusión de naranja	Sopa de zuquini Infusión de orégano	Sopa de arroz de cebada con acelga Infusión de cedrón	Ají de queso quiteño Infusión de anís

MENÚ SEMANAL

SEMANA 3

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Infusión de manta Huevo revuelto Jugo de mora	Colada de avena Pan Fruta picada (plátano y manzana)	Colada de durazno con leche Pan Jugo de zanahoria y naranja	Batido de taxo Pan Sandía picada	Leche Plátano maduro cocido Fruta picada con avena y yogurt	Colada de plátano Sanduche de queso Melón picado	Colada de machica Pan Jugo de babaco
REFRIGERIO am	Yogurt con fruta	Flan de vainilla	Tostadas con mermelada	Granadilla	Cosas finas(mote, arveja, frejol)	Chirimoya	Mango
ALMUERZO	Locro de chochos Arroz Pescado a la plancha Ensalada mixta (col y zanahoria amarilla) Jugo de uvilla	Sancocho de pescado Arroz Pollo con verduras Ensalada frejol blanco Jugo de babaco	Sopa de morocho Arroz Estofado de carne Jugo de guanábana	Sopa de harina de maíz Arroz Pollo a la naranja Ensalada mixta Jugo de papaya	Sopa de arroz de cebada Tallarín con verduras y pollo Jugo de guayaba	Locro de papa Arroz Albóndigas de carne de res Ensalada de brócoli y tomate riñón Jugo de mora	Sopa de quínoa con queso Arroz Arveja tierna Atún ensalada de lechuga y tomate riñón Jugo de mora
REFRIFERIO pm	Durazno	Fresas en almíbar	Uvas	Mandarina	Pera	Fresas en almíbar	Flan de vainilla
MERIENDA	Sopa chorreada Infusión de toronjil	Crema de coliflor Infusión de manzanilla	Consomé de pollo Infusión de orégano	Sopa de coliflor Infusión de cedrón	Sopa de harina de haba Infusión de toronjil	Crema de zapallo Infusión de canela	Sopa de espinaca Infusión de manzanilla Pan

MENÚ SEMANAL

SEMANA 4

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido de tomate de árbol Pan	Colada de quínoa Pan Sandía picada	Colada de manzana Pan huevo revuelto Jugo de mora	Colada de avena Pan Plátano	Leche Maduro cocinado Infusión de hierba luisa	Batido de mora Pan Fruta picada con avena	Colada de trigo Pan
REFRIGERIO am	Plátano	Tostadas con mermelada de guayaba	Fruta picada (manzana y fresas)	Gelatina	Durazno en almíbar	Mango	Yogurt con fruta
ALMUERZO	Sopa de lenteja Arroz Estofado de pollo Ensalada de lechuga Jugo de papaya	Sopa cernida Arroz Carne estofada Ensalada de zanahoria y pimiento Jugo de guanábana	Crema de garbanzo Arroz Pollo estofado Ensalada de remolacha y zanahoria amarilla Jugo de tomate de árbol	Locro de zambo Arroz Pescado al horno Ensalada de rábano, vainita y pepinillo Jugo de babaco	Sopa de mellocos Arroz Albóndigas de carne molida Ensalada de brócoli y tomate riñón Jugo de mora	Crema de harina de maíz Arroz Pollo a la plancha Ensalada de frejol Jugo de melón	Sopa de bolas de maíz Arroz Pollo a la plancha Ensalada rusa Jugo de papaya
REFRIFERIO pm	Fresas en almíbar	Uvas	Pepino	Granadilla	Pera al horno	Morocho	Uvas
MERIENDA	Crema de brócoli Infusión de toronjil Pan	Sopa de chuchuca	Sopa de verduras con pollo Infusión de menta	Sopa de harina de arveja Infusión de hierba buena	Sopa de fideo Infusión de naranja	Crema de coliflor Infusión de manzanilla	Crema de haba Infusión de toronjil

MENÚ SEMANAL

SEMANA 5

TIEMPO DE COMIDA	LUNES	MARTES
DESAYUNO	Jugo de guanábana Pan Huevo duro	Colada de avena con naranja Sanduche de queso
REFRIGERIO am	Fresas en almíbar	Choclo mote con queso
ALMUERZO	Sancocho de pescado Arroz Pollo con verduras Ensalada de maíz tierno Jugo de guayaba	Menestrón Arroz Carne a la plancha Ensalada de coliflor Jugo de babaco
REFRIFERIO pm	Fruta picada	Naranja
MERIENDA	Crema de espárragos Infusión de anís	Sopa de avena con pollo Infusión de anís

RECOMENDACIONES CLAVE PARA LOS MAYORES

Mantener el equilibrio calórico a lo largo de la vida para alcanzar y mantener un peso saludable.

Los patrones de alimentación saludables limitan la ingesta de sodio, grasas sólidas, azúcares añadidos y cereales refinados. También son deseables el mantenimiento de la actividad física y la limitación del tiempo que se destina a conductas sedentarias.

Centrarse en el consumo de bebidas y alimentos ricos en nutrientes.

Un patrón de alimentación saludable hace hincapié en alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Elija leches y productos lácteos desnatados o semidesnatados, mariscos, pollo y carnes magras, huevos, legumbres y frutos secos y semillas. Consuma verduras, frutas, cereales integrales y leche y derivados lácteos para obtener más potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D. Consuma una amplia variedad de verduras y hortalizas, especialmente de hoja verde oscuro y de color rojo y naranja. Coma al menos la mitad de todos los cereales de la dieta en forma de cereales integrales.

Las necesidades nutritivas han de satisfacerse fundamentalmente a través de los alimentos consumidos.

Cuando sea necesario, los alimentos enriquecidos o los suplementos dietéticos pueden ayudar a proporcionar uno o más nutrientes, que de otro modo serían consumidos en cantidades inferiores a las recomendadas.

Un patrón saludable de alimentación debe prevenir las enfermedades de origen alimentario.

Cuatro principios básicos de seguridad alimentaria (limpieza, separación, cocción y refrigeración) actúan conjuntamente para reducir el riesgo de

enfermedades de origen alimentario. Por otro lado, ciertos alimentos (como leche, quesos y alimentos de origen animal no cocinados) suponen un riesgo elevado de enfermedad de origen alimentario, por lo que deben evitarse (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2013).

BIBLIOGRAFÍA

- Cárdenas Quintana, H., Bello Vidal, C., Feijó Parra, M., & Huallpa Arancibia, E. (2004). Evaluación nutricional de un grupo de adultos mayores residentes en Perú. *Scielo*.
- Gil, A. (2010). *Tratado de Nutricion; Nutrición Humana en el Estado de Salud* (Vol. III). Panamericana.
- Mahan, L. K., EscottSstump-Silvia, & Raymond, L. J. (2013). *Krause Dietoterapia* (Decimo tercera ed.). Elsevier.
- Morales Martinez, P. B. (2010). *Propuesta gastronómica para el servicio de alimentación del Hospital Geriátrico del Patronato Municipal del cantón Quero Provincia de Tungurahua, 2010* . Tungurahua.