

**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DEL LITORAL**

**PROGRAMA DE ESPECIALIZACION TECNOLOGICA EN ALIMENTOS**

**PRIMERA EVALUACION DE PLANEACION ALIMENTARIA**

**NOMBRE:**

**EL EXAMEN TIENE UN VALOR DE 50 PUNTOS. CONTESTE DE MANERA CLARA LAS PREGUNTAS.**

**Cada pregunta tiene una valor de 2.5 puntos y la dieta 40 puntos**

- 1.- Para las carnes se recomienda un mínimo de ..... raciones por día
- 2.- La alimentación saludable responde a criterio de ser:
- 3.- Cómo se logra el equilibrio nutritivo?
- 4.- Qué quiere decir densidad de nutriente?
- 5.- Conteste lo siguiente

**VALOR CALORICO**

**TOTAL** 2908.5 Kcal

**DISTRIBUCION PORCENTAJE MACRONUTRIENTES**

MACRONUTRIENTES	%	KCAL	GR	RACIONES	REDOND
CARBOHIDRATOS					
GRASAS					
PROTEINAS					

Realice la distribución de porcentaje por nutrientes (5 puntos)

**DISTRIBUCION PORCENTAJE DIARIO DEL MENU**

COMIDA	%	KCAL	CHON			CHO			GRASA		
			KCAL	GR	RACION	KCAL	GR	RACION	KCAL	GR	RACION
DESAYUNO											
MEDIA MAÑANA											
ALMUERZO											
MERIENDA											
CENA											

Realice la distribución del porcentaje diario de menú (10 puntos)

**DESAYUNO**

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)
ENSALADA DE FRUTAS	PAPAYA	50			
CON AVENA Y JALEA	MELOCOTON	50			
	GUINEO	50			
	NARANJA	100			
	JALEA	25			
	AVENA	20			
TORTILLA DE CLARA DE HUEVO	ACEITE DE GIRASOL	5			
	CLARA DE HUEVO	45			
SANDUCHE DE JAMON	PAN DE MOLDE BIMBOY	45			
	JAMON SERRANO	30			
	MARGARINA	9			

**MEDIA MAÑANA**

PREPARACION ALIMENTARIA	ALIMENTO	CANT	PROT (GR)	CARB(GR)	GRASA(GR)
GALLETA CON PATE Y QUESO MADUR	GALLETA SALADAS	50			
	PATÉ DE HÍGADO CERDO	40			
	QUESO CAMMEMBERT	10			
BEBIDA	BEBIDA GASESOSA LIGHT	100			

Cálculos de preparación alimentaria de mañana y media mañana (20 puntos)

Lista de alimentos reemplazantes para la media mañana; 10 por cada alimento ( 5 puntos)