



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL
Facultad de Ciencias de la vida

"Recuperación de frutas y verduras para disminuir la malnutrición infantil"

PROYECTO INTEGRADOR

Previo la obtención del Título de: Licenciatura en Nutrición

Nombre de la titulación

Licenciada en Nutrición

Presentado por:

Tatiana Estefany Villacís Vicuña
Jessica Elizabeth Zambrano Zambrano

GUAYAQUIL - ECUADOR

Año: 2018

DEDICATORIA

Todo el empeño y el esfuerzo del trabajo se lo dedico principalmente a Dios por haberme dado la sabiduría necesaria para poder llegar hasta este momento tan especial de mi formación profesional.

A mi familia, por demostrarme su apoyo incondicional, ya que supieron darme aliento en los momentos más difíciles para lograr salir adelante.

A una persona especial "A.A", que desde el primer día de clases de la carrera supo alentarme hasta el final logrando transmitirme motivación y confianza.

Por: Tatiana Villacís

Todo el esfuerzo y tiempo invertido, me deja una hermosa satisfacción de poder aportar y aplicar los conocimientos adquiridos. Por lo cual, dedico este proyecto al Banco de Alimentos Diakonía para que lo apliquen a conveniencia de los niños beneficiarios del

programa FRUVER.

Por: Jessica Zambrano

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por darme las fuerzas necesarias para superar cada uno de los obstáculos de la mejor manera para poder aprender y crecer profesionalmente.

A la Escuela Superior Politécnica del Litoral, por haberme dado la oportunidad de tener una excelente formación por medio de buenos docentes aportando día a día sus conocimientos.

Al Banco de Alimentos Diakonía, por permitirme ser parte del proyecto FRUVER para la implementación de propuestas y mejora del consumo de la alimentación en niños.

Por: Tatiana Villacís

Expreso mi gratitud a Dios, porque de él proviene la vida y la sabiduría, a mis queridos padres y hermanos que en este trayecto me brindaron su apoyo y respaldo incondicional para alcanzar una meta más en mi vida profesional.

A mis estimados y abnegados maestros que impartieron con mucho ahínco sus conocimientos, a mi Tutora de Proyecto por su orientación y comprensión, a mi querida Universidad ESPOL, que me abrió las puertas para encaminar mis sueños, que se cristalizan después de un largo caminar. A mis compañeros de este proyecto multidisciplinario, que siempre estuvieron dispuestos a sumar esfuerzos y compartir muchas experiencias.

Por: Jessica Zambrano

DECLARACIÓN EXPRESA

“Los derechos de titularidad y explotación, nos corresponde conforme al reglamento de propiedad intelectual de la institución; *Tatiana Estefany Villacís Vicuña* y *Jessica Elizabeth Zambrano Zambrano* y damos nuestro consentimiento para que la ESPOL realice la comunicación pública de la obra por cualquier medio con el fin de promover la consulta, difusión y uso público de la producción intelectual”

Tatiana Estefanía
Villacís Vicuña

Jessica Elizabeth
Zambrano Zambrano

EVALUADORES

MSc. Brenda Cisneros

.....
PROFESOR DE LA MATERIA

MSc. Valeria Guzmán

.....
PROFESOR TUTOR

RESUMEN

Introducción: El Banco de alimentos Diakonía por medio del programa FRUVER de recuperación de frutas y verduras de los mercados mayoristas de Guayaquil, pretende incorporarlas en la alimentación que brindan diferentes fundaciones a niños y adolescentes. El objetivo de este estudio fue fortalecer este programa mediante la optimización de sus procesos y servicios.

Hipótesis: *“Los fundaciones no consumen la cantidad adecuada de Frutas y Verduras que provee FRUVER”.*

Justificación: La alta demanda de nutrientes en la niñez es vital, para asegurar un correcto desarrollo, tanto fisiológico como cognitivo. Por lo cual es indispensable comprobar que las fundaciones cumplan los requerimientos establecidos.

Materiales y métodos: Se utilizaron herramientas de recolección de datos, Tabla de Frecuencia de Consumo de Alimentos, Análisis Químico del Almuerzo y Recordatorio de 24 horas, para el desarrollo de un estudio descriptivo y comparativo de la Alimentación de los infantes frente a sus requerimientos con respecto a su edad y sexo.

Resultados: Se reportaron casos de déficit proteico-lipídico, exceso de carbohidratos y calorías totales. Además, como propuesta de solución se elaboró un Recetario estándar de preparaciones y una Tabla de porciones adecuadas de servida para el Almuerzo en las fundaciones “Apina” y “Plenitud de Dios”.

Conclusiones: Entre los hábitos alimentarios de los infantes de las fundaciones, no incluyen frutas y verduras con regularidad. Y de acuerdo al análisis del almuerzo, la causa del desequilibrio calórico y de macronutrientes son las porciones inadecuadas servidas en cada plato.

Palabras Clave: Banco de Alimentos Diakonía, Programa FRUVER, Nutrición infantil, etc.

ABSTRACT

Introduction: *The Diakonia food bank through the FRUVER fruit and vegetable recovery program in the wholesale markets of Guayaquil, intend to incorporate them into the food provided by different foundations for children and adolescents. The objective of this study was to strengthen this program by optimizing its processes and services.*

Hypothesis: *"The foundations do not consume the adequate amount of Fruits and Vegetables that FRUVER provides".*

Justification: *The high demand for nutrients in childhood is vital, to ensure proper development, both physiological and cognitive. Therefore, it is essential to verify that the foundations meet the established requirements.*

Materials and methods: *Data collection tools were used, Table of Frequency of Food Consumption, Chemical Analysis of Lunch and Reminder of 24 hours, for the development of a descriptive and comparative study of the Feeding of infants in front of their requirements with regard their age and sex.*

The Results: *Cases of protein-lipid deficit, excess carbohydrates and total calories were reported. In addition, as a solution proposal, a standard recipe booklet and a table of adequate servings for lunch were prepared at the "Apina" and "Plenitud de Dios" foundations.*

Conclusions: *Among dietary habits of foundations infants, do not include fruits and vegetables regularly. And according to the lunch analysis, the cause of the caloric and macronutrient imbalance are the inadequate portions served with each dish.*

Keywords: Banco de Alimentos Diakonía, Programa FRUVER, Nutrición infantil, etc.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	
RESUMEN.....	I
ABSTRACT.....	II
SIMBOLOGÍA.....	V
ÍNDICE DE FIGURA.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS.....	IX
CAPÍTULO 1.....	10
1. Introducción.....	10
1.1. Descripción del problema.....	11
1.2. Justificación del problema.....	11
1.3. Objetivos.....	11
1.3.1. Objetivo General.....	11
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Marco teórico.....	13
CAPÍTULO 2.....	24
2. Metodología.....	24
2.1. Métodos y técnicas.....	25
CAPÍTULO 3.....	31
3. Resultados y Análisis.....	31
CAPÍTULO 4.....	64
4. Conclusiones y Recomendaciones.....	64
BIBLIOGRAFÍA.....	67
ANEXOS.....	71

ABREVIATURAS

CHO	Carbohidratos
CBV	Centros del Buen Vivir
CDI	Centro de Desarrollo Infantil
CIBV	Centros Infantiles del Buen Vivir
ENSANUT	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
ESPOL	Escuela Superior Politécnica del Litoral
FAO	Food and Agriculture Organization
FCA	Frecuencia de Consumo de Alimentos
FRUVER	Frutas y Verduras
IMC	Índice de Masa Corporal
LIP	Lípidos
MIES	Ministerio de Inclusión Económica y Social
MSP	Ministerio de Salud Pública
OMS	Organización Mundial de la Salud
PROT	Proteínas
UNICEF	United Nations Children´s Fund
USDA	United States Department of Agriculture

SIMBOLOGÍA

Cdta	Cucharadita
Cda	Cucharada
Kcal	Kilocalorías
mg	Miligramo
m	Metro
cm	Centímetro
p	Población
Rebanada/p	Rebanada pequeña
Taza/p	Taza pequeña

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 3.1. Distribución de Niños de “Apina” según centro de atención	31
Figura 3.2. Tabla cruzada sexo y edad de infantes “Apina”	31
Figura 3.3. Distribución según edad y sexo de infantes “Apina”	32
Figura 3.4. Frecuencia de consumo de alimentos de infantes “Apina”	33
Figura 3.5. Hábitos alimenticio de los infantes “Apina”	33
Figura 3.6. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de almuerzo en “Apina”	34
Figura 3.7. Resumen de Porcentajes de acuerdo al requerimiento en “Apina”	35
Figura 3.8. Porcentajes de adecuación de Kcal del almuerzo en “Apina” según la Edad.....	36
Figura 3.9. Porcentajes de adecuación de Kcal del almuerzo en “Apina” según el Sexo.....	36
Figura 3.10. Porcentajes de adecuación de CHO del almuerzo en “Apina” según la Edad.....	37
Figura 3.11. Porcentajes de adecuación de CHO del almuerzo en “Apina” según el Sexo.....	37
Figura 3.12. Porcentajes de adecuación de PROT del almuerzo en “Apina” según la Edad.....	38
Figura 3.13. Porcentajes de adecuación de PROT del almuerzo en “Apina” según el Sexo.....	38
Figura 3.14. Porcentajes de adecuación de LIP del almuerzo en “Apina” según la Edad.....	39
Figura 3.15. Porcentajes de adecuación de LIP del almuerzo en “Apina” según el Sexo.....	39
Figura 3.16. Tabla de porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del Menú diario en “Apina”.....	40
Figura 3.17. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del menú diario En “Apina”.....	40
Figura 3.18. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del menú Diario	

En “Apina” según la edad.....	41
Figura 3.19. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de menú Diario	
En “Apina” según el sexo.....	41
Figura 3.20. Porcentajes de adecuación de CHO del menú diario en “Apina” según	
La edad.....	42
Figura 3.21. Porcentajes de adecuación de CHO del menú diario en “Apina” según	
El sexo.....	42
Figura 3.22. Porcentajes de adecuación de PROT del menú diario en “Apina” según	
La edad.....	43
Figura 3.23. Porcentajes de adecuación de PROT del menú diario en “Apina” según	
El sexo.....	43
Figura 3.24. Porcentajes de adecuación de LIP del menú diario en “Apina” según	
La edad.....	44
Figura 3.25. Porcentajes de adecuación de LIP del menú diario en “Apina” según	
El sexo.....	44
Figura 3.26. Resumen del consumo de frutas y vegetales en “Apina”.....	45
Figura 3.27. Tabla cruzada sexo y edad de infantes “Apina”.....	45
Figura 3.28. Distribución según edad y sexo de infantes “Apina”.....	46
Figura 3.29. Hábitos alimenticio de los infantes “Apina”.....	47
Figura 3.30. Hábitos alimenticio de los infantes “Plenitud de Dios”.....	48
Figura 3.31. Tabla de porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de	
Almuerzo en “Plenitud de Dios”.....	49
Figura 3.32. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de almuerzo en	
“Plenitud de Dios”.....	49
Figura 3.33. Porcentajes de adecuación de Kcal del almuerzo en “Plenitud de Dios”	
Según la edad.....	50
Figura 3.34. Porcentajes de adecuación de Kcal del almuerzo en “Plenitud de Dios”	
Según el sexo.....	50
Figura 3.35. Porcentajes de adecuación de carbohidratos del almuerzo en “Plenitud	
De Dios” según la edad.....	51
Figura 3.36. Porcentajes de adecuación de carbohidratos del almuerzo en “Plenitud	
De Dios” según el sexo.....	51

Figura 3.37. Porcentajes de adecuación de proteínas del almuerzo en “Plenitud de Dios” según la edad.....	52
Figura 3.38. Porcentajes de adecuación de proteínas del almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.....	52
Figura 3.39. Porcentajes de adecuación de lípidos del almuerzo en “Plenitud de Dios según la edad”.....	53
Figura 3.40. Porcentajes de adecuación de lípidos del almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.....	53
Figura 3.41. Tabla de porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios”.....	54
Figura 3.42. Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes Recordatorio de 24 Horas de infantes de “Plenitud de Dios”.....	54
Figura 3.43. Porcentajes de adecuación de Kcal en Recordatorio de 24 horas de Infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.....	55
Figura 3.44. Porcentajes de adecuación de Kcal en Recordatorio de 24 horas de Infantes de “Plenitud de Dios” según el sexo.....	55
Figura 3.45. Porcentajes de adecuación de CHO en Recordatorio de 24 horas de Infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.....	56
Figura 3.46. Porcentajes de adecuación de Carbohidratos en Recordatorio de 24 horas De infantes de “Plenitud de Dios” según el sexo.....	56
Figura 3.47. Porcentajes de adecuación de PROT en Recordatorio de 24 horas de Infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.....	57
Figura 3.48. Porcentajes de adecuación de Proteínas del almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.....	57
Figura 3.49. Porcentajes de adecuación de LIP del almuerzo en Recordatorio de 24 Horas de “Plenitud de Dios” según la edad.....	58
Figura 3.50. Porcentajes de adecuación de LIP del almuerzo en Recordatorio de 24 Horas de “Plenitud de Dios” según el sexo.....	58
Figura 3.51. Resumen del consumo de frutas y vegetales en “Plenitud de Dios”.....	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1. Requerimientos Calóricos de acuerdo a la edad y al sexo	14
Tabla 1.2. Distribución de Porcentajes de Calorías por tiempo de comida.....	15
Tabla 1.3. Requerimiento diario de macronutrientes por edad	16
Tabla 1.4. Recomendaciones de porciones por grupos de alimentos.....	18
Tabla 2.1. Población y muestra.....	25
Tabla 2.2. Modelo de Tabla de Frecuencia de Consumo de Alimentos.....	26
Tabla 2.3. Modelo de Recordatorio de 24 horas	27
Tabla 2.4. Centros del Buen Vivir de la Fundación “Apina”	28
Tabla 2.5. Formato de Receta estándar.....	29
Tabla 2.6. Tabla de estandarización de alimentos en el almuerzo.....	30
Tabla 3.1. Ejemplo de receta estándar de preparaciones de alimentos.....	60
Tabla 3.2. Tabla de porciones de alimentos adecuados para el almuerzo.....	61

CAPÍTULO 1

1.INTRODUCCIÓN.

La presente investigación es la propuesta de mejora de procesos para la maximización del consumo de frutas y verduras dirigido por Banco de Alimentos Diakonía en la ciudad de Guayaquil. Esta organización cumple funciones solidarias para conservar y almacenar alimentos que ayuden a cubrir las necesidades humanas a través del proyecto FRUVER.

La característica principal del proyecto FRUVER, es la recolección de frutas y verduras provenientes de distintos abastecimientos municipales como el mercado mayorista de “Montebello”, donde todo lo recolectado es donado a 48 agencias activas en la ciudad de Guayaquil; por medio de personas voluntarias y el personal de trabajo quiénes recorren alrededor de 25 andenes, tres veces a la semana.

Para este trabajo hemos seleccionado la problemática de dos fundaciones “APINA” y “Plenitud de Dios” pertenecientes al proyecto FRUVER. La investigación se realizó con el interés de ayudar a mejorar la nutrición, debido que la niñez es una etapa donde necesitan una alta demanda de macronutrientes esenciales para el desarrollo y crecimiento óptimo del niño, tanto en el aspecto fisiológico como el cognitivo; tratando de brindar una alimentación más completa, equilibrada, suficiente y adecuada.

Frente a este contexto se decidió realizar estandarizaciones de porciones y recetas de preparaciones de alimentos para el almuerzo de un mes en “APINA” y “Plenitud de Dios” para niños de 2 a 12 años de edad, de tal manera poder lograr el aprovechamiento nutricional de frutas y verduras.

1.1. Descripción del problema.

FRUVER es un proyecto que pertenece al Banco de Alimentos Diakonía. El cual, se basa en la recolección de frutas y verduras categorizadas como mermas de los mercados mayoristas en la ciudad de Guayaquil. En este programa se realizaron valoraciones antropométricas y nutricionales a fundaciones beneficiarias, entre las cuales constan APINA y Plenitud de Dios, donde se evidenciaron casos de mal nutrición. Uno de los inconvenientes más evidentes, es el desequilibrio de porciones de alimentos servidos en cada plato que se brinda en estas fundaciones, lo que influye directamente en un desbalance calórico con respecto a la edad de cada niño.

1.2. Justificación del problema.

La niñez es una etapa donde existe una alta demanda de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el correcto desarrollo, tanto en el aspecto fisiológico como cognitivo de la persona. Por eso es importante que la alimentación sea completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Es indispensable comprobar que las porciones de alimentos de cada plato que se brindan en las fundaciones, cumplan con los requerimientos calóricos necesarios acorde a la edad de cada niño.

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo General.

Fortalecer el programa FRUVER para su optimización mediante la revisión de sus procesos y servicios.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- Identificar los hábitos alimentarios y preferencias de consumo de los niños, por medio de la herramienta de Tabla de Frecuencia de Consumo de Alimentos. (Licenciatura en Nutrición)
- Comparar si el contenido calórico y de macronutrientes del almuerzo consumido por cada infante cubre el requerimiento de acuerdo su edad y sexo, mediante la estimación de alimentos servidos. (Licenciatura en Nutrición)
- Estandarizar recetas de preparaciones de almuerzos de un mes, para mejorar el aprovechamiento nutricional de frutas y verduras. (Licenciatura en Nutrición)
- Estandarizar las porciones de alimentos servidos en el almuerzo, para cubrir el requerimiento calórico de los niños de 2 a 12 años de las fundaciones. (Licenciatura en Nutrición)
- Evaluar el estado nutricional de los niños de las fundaciones beneficiarias (Apina y Plenitud de Dios); del programa FRUVER de edad 2 a 12 años, mediante evaluación integral utilizando herramientas de evaluación nutricional dirigida a diferentes grupos asignados. (Licenciatura en Nutrición)
- Determinar el porcentaje de malnutrición en los niños beneficiarios del programa FRUVER, mediante la comparación de los indicadores. (Licenciatura en Nutrición)
- Diseñar un manual de evaluación nutricional y antropométrica, para en la toma de datos personales y físicos de cada niño de las agencias

seleccionadas, beneficiarias del programa FRUVER. (Licenciatura en Nutrición)

- Diseñar e implementar un prototipo de selección de desechos orgánicos para la correcta elaboración de compostaje. (Carrera de Biología)
- Planificar y ejecutar un prototipo para producción artesanal de tilapias (*Oreochromis niloticus*). (Carrera de Biología)
- Desarrollar un producto para el aprovechamiento de papas recuperadas en mercados. (Ingeniería en Alimentos)
- Establecer la línea de proceso y sus parámetros para la elaboración del producto a escala piloto. (Ingeniería en Alimentos)
- Realizar análisis físicos, químicos, microbiológicos y sensorial para la materia prima y el producto final. (Ingeniería en Alimentos)
- Determinar los costos de producción del proyecto, para. (Ingeniería en Alimentos)

1.4. Marco teórico.

1.4.1. La Alimentación y Nutrición durante el crecimiento.

1.4.1.1. Generalidades.

Durante el desarrollo del cuerpo humano, tanto en la niñez como en la adolescencia, la alimentación es fundamental para la adquisición de reservas de macronutrientes y micronutrientes, que determinan a su vez el adecuado crecimiento y funcionamiento de cada uno de los órganos, sistemas y tejidos (Rossana Gómez-Campos, et. al., 2016).

En estas etapas de continuo crecimiento (niños de 2 a 12 años de edad) cuando no se logra cubrir los requerimientos nutricionales o no existe un equilibrio en su ingesta, se generan déficits o excesos que conllevan a complicaciones como la anemia y mal

nutrición. Además, se convierte en un factor de riesgo para la manifestación de enfermedades crónicas degenerativas en la edad adulta (Food and Agriculture Organization, s.f).

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), "La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, es fundamental para la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, reducir la productividad" (OMS, 2018).

1.4.1.2. Requerimientos nutricionales en la niñez y la adolescencia.

En la etapa de la niñez y la adolescencia es recomendable que la ingesta diaria cubra con los requerimientos mínimos de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) (Rossana Gómez-Campos, et. al., 2016) (Azcona, 2018). En la tabla 1.1 se presenta la energía necesaria para las diversas edades en etapas de crecimiento.

Tabla 1.1 Requerimientos Calóricos de acuerdo a la edad y al sexo (FAO, s.f)

Energía: Kcal/día			
Edad	Niño	Niña	Promedio
2-3 años	1400	1310	1355
3-4 años	1560	1440	1500
4-5 años	1690	1540	1615
5-6 años	1810	1630	1720
6-7 años	1900	1700	1800
7-8 años	1990	1770	1880
8-9 años	2070	1830	1950
9-10 años	2150	1880	2015
10-11 años	2140	1910	2025
11-12 años	2240	1980	2110

Tabla 1.2 Distribución de Porcentaje de Calorías por Tiempo de comida (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2014)

Tiempo de comida	Porcentaje
Desayuno	20%
Media mañana	10%
Almuerzo	30%
Media Tarde	10%

1.4.1.2.1. Macronutrientes.

La calidad de una dieta equilibrada y saludable se mide por el perfil calórico conocido como el aporte energético de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasa) y por la fibra. Donde se recomienda una ingesta en base al total de energía consumida diariamente (kcal/día) de carbohidratos >50%, entre un 10 – 15% de proteínas, 30 – 35% de grasas (Azcona, 2013). Además se recomienda del 25 – 30 g/día de fibra (Azcona, 2018).

Carbohidratos: Los carbohidratos (CHO) son la principal fuente de energía para el organismo, es recomendable el consumo en su mayoría de los CHO complejos (papa, fideo, arroz, etc), que los simples (dulces, azúcar) (Ayúcar, s.f).

Proteínas: entre las funciones principales de las proteínas están, formar y reparar tejidos del organismo, ya que son componentes esenciales de las células. Pueden ser de origen vegetal (legumbres y cereales) o animal (carne, huevo, leche), siendo de mayor valor biológico las de origen animal (Patricia Serafín, 2012) (Gabriela Peré, 2011).

Grasas: Son esenciales para el correcto funcionamiento hormonal, la absorción de Vitaminas liposolubles (A, D, E y K), proporciona los ácidos grasos para el organismo (Ayúcar, s.f)

Fibra: Es la parte vegetal de los alimentos que compone la cáscara, piel y pulpa, sirve para disminuir el colesterol, la glucosa y triglicéridos (Patricia Serafin, 2012).

Tabla 1.3 Requerimiento diario de macronutrientes por edad (FAO, s.f).

Edad	CHO (g/día)	Proteínas (g/día)	Grasa (g/día)
2-3 años	203,25	50,81	37,63
3-4 años	225	56,25	41,66
4-5 años	242,25	60,56	44,86
5-6 años	258	64,50	47,77
6-7 años	270	67,50	50,00
7-8 años	282	70,5	52,22
8-9 años	292,50	73,12	54,16
9-10 años	302,25	75,56	55,97
10-11 años	303,75	75,93	56,25
11-12 años	316,50	79,12	58,61

Cuando se da la transición y el niño pasa a la etapa de la adolescencia, los requerimientos aumentan evidentemente, casi al doble.

1.4.1.3. Desbalance calórico en la ingesta y sus consecuencias.

De acuerdo a la de referencia de curvas de estándares, se espera que cada niño tenga un peso adecuado y alcance una talla promedio según su edad; sin embargo, no siempre se controlan estos parámetros y pueden existir desviaciones, que conllevan a complicaciones, por déficit de nutrientes o por excesos en la alimentación (Rossana Gomez-Campos, et. al., 2016).

La malnutrición hace referencia a las consecuencias que se manifiestan por los desequilibrios entre la ingesta de nutrientes y las necesidades propias de cada individuo. Abarca tanto a la desnutrición como a la sobrealimentación (Cristina de la Mata, 2018). La malnutrición presenta un estado pluricausal, por manifestar un déficit proteico energético, una dieta inapropiada tanto en cantidad como calidad, que no provee al organismo una cantidad adecuada de energía, proteína y nutrientes específicos que

ayuden a las necesidades corporales para el buen funcionamiento, desarrollo y crecimiento (Dra. Angela Cala Bayeux, 2015).

A nivel mundial, la mal nutrición es calificada como una emergencia silenciosa debido a que está relacionada con la mitad de los casos de mortalidad infantil (Dra. Angela Cala Bayeux, 2015). Solo en el continente americano, 1 de cada 10 niños muere cada año por enfermedades diarreicas agudas, infecciones respiratorias y desnutrición (Vázquez, 2014).

Los factores causantes que influyen en la malnutrición son de orden sanitario, socioeconómico y cultural. Dentro de estos factores se incluye la mala alimentación, la falta de disponibilidad y acceso de servicios de salud, atención tanto prenatal y postnatal inapropiada, bajo índice de conocimientos educativos tantos en adultos como menores de edad y malas costumbres alimenticias (Arturo, 2014). Los signos de la desnutrición se presentan en el niño de diferentes maneras, como el crecimiento de su cuerpo con respecto a su edad, peso bajo respecto a su altura, peso bajo respecto a su edad (Wisbaum, 2011).

En Ecuador, al menos 1 de cada 5 niños menores de cinco años tiene baja talla para la edad es decir desnutrición crónica. El 12% de los niños tiene desnutrición global, bajo peso para la edad. El 16% nacen con bajo peso. Seis de cada 10 embarazadas y 7 de cada 10 menores de 1 año sufren de anemia por deficiencia de hierro. Estas cifras casi se duplican en poblaciones rurales e indígenas (United Nations Children´s Fund, 2018).

Por otro lado, el exceso de nutrientes en la alimentación de niños y adolescentes puede originar dos complicaciones inmediatas, el sobrepeso y si este no es controlado pasa a ser Obesidad.

De acuerdo a la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU-2011-2013), en Ecuador se reporta un 8,6% de casos de sobrepeso y obesidad en niños con edades menor a cinco años, un 29% de niños en la misma condición entre las edades de 5 a 11 años y un 26% en adolescentes (UNICEF, 2014).

En particular la obesidad es considerada como una condición crónica, que se refleja en la acumulación excesiva de tejido graso, aumento del 20% del peso normal y es diagnosticada por medio de estimaciones del IMC (Índice de masa corporal) y mediciones antropométricas (B. Moreno Esteban y E. Hernández Alonso, 2000).

Es muy preocupante evidenciar estos casos en la niñez y la adolescencia. Existe una relación directa entre la obesidad infantil y en la adolescencia, con el desarrollo de comorbilidades en la edad adulta, como en el caso de la Diabetes tipo 2 (Riobó Serván P, 2013), hipertensión, Enfermedades cardiovasculares y cáncer (B. Moreno Esteban y E. Hernández Alonso) (UNICEF, 2014), que según datos estadísticos son las causantes de un gran número fallecimientos en nuestro país (UNICEF, 2014).

1.4.1.4. Medidas Caseras y equivalencias en peso.

Los términos porciones o raciones y medidas caseras, se utilizan para mencionar la cantidad de cada alimento que se sirve en un plato, para el consumo habitual de una persona, en su mayoría esto se describe con el alimento crudo. La equivalencia entre cocinado/crudo es 0,5 para pastas y 0,4 para arroz y legumbres (A Carbajal y FJ Sánchez-Muniz, 2003).

Tabla 1.4 Recomendaciones de porciones por grupos de alimentos en medidas caseras (United States Department of Agriculture, 2016).

EDAD	GRANOS	PROTEÍNAS	LACTEOS	VEGETALES	FRUTAS	ACEITES
2-3 años	3 onzas	2 onzas	2 taza	1 taza	1 taza	3 cdtas
4-8 años	5 onzas	4 onzas	2 ½ taza	1 ½ taza	1 to 1 ½ tazas	4 cdtas
9-12 años	5 onzas	5 onzas	3 taza	2 tazas	1 ½ tazas	5 cdtas

Por otro lado, habituar la correcta ingesta de la cantidad de alimentos depende de la contextura física de cada persona. Siendo de gran utilidad, utilizar una herramienta sencilla y práctica como “El método de la mano”. Debido que el tamaño de la mano es

proporcional al tamaño del cuerpo (Peralta, 2014). La manera adecuada en la aplicación del método está dada de la siguiente forma:

Carbohidratos: la cantidad adecuada es la que representa la de un puño cerrado (Peralta, 2014).

Proteína: consumir lo que representa el tamaño de la palma de la mano, empezando desde la muñeca hasta donde comienzan los dedos. Tomando en cuenta que el grosor de la pieza equivale al espesor del dedo meñique (Peralta, 2014).

Grasas y Azúcares: consumir de manera limitada al tamaño de la primera falange del dedo índice. Es decir, el segmento donde se comienza a doblar el dedo por primera vez (Peralta, 2014).

Verduras (cocidas o crudas): representan el espacio que se da en la unión de las dos manos llegando a dar forma de cuenco (Peralta, 2014).

Frutas: equivale a una mano abierta en forma de cuenco (Peralta, 2014).

Quesos: no exceder al tamaño que equivale tanto el ancho como el largo del dedo índice y del dedo del medio (Peralta, 2014).

1.4.2. Herramientas de Evaluación sobre la Ingesta diaria de alimentos.

1.4.2.1. Tabla de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

La herramienta de Frecuencia de Consumo de Alimentos (FCA), es básicamente una tabla donde se describe con qué frecuencia se consume un grupo de alimento, sea semanal o diario y se subdivide en opciones que van desde una vez, de dos a tres veces, de cuatro a seis veces, rara vez o nunca. Los datos obtenidos sirven para revelar la correlación entre la ingesta de alimentos y patologías o factores de riesgo (Carmen Pérez Rodrigo et. al., 2015).

1.4.2.2. Recordatorio de 24 horas.

El recordatorio de 24 horas, es una herramienta usada para conocer la alimentación de una persona, se trata de cuestionar que alimentos o preparaciones se consumieron durante el día anterior, especificando la cantidad de comidas en el día, la hora de cada comida, la preparación y la medida casera de cada alimento. Además, sirve para el cálculo estimado de las calorías consumidas por una persona durante un día (Mariela Angela Ferrari, 2013).

1.4.3. Recetas estándar.

1.4.3.1. Definición.

Es un formato tipo ficha de la preparación de un platillo, el cual contiene el detalle de la cantidad de cada ingrediente que se utiliza y sus costos, lo cual se utiliza para calcular el precio de venta de un platillo y para mantener la calidad de la preparación de cada plato (Cooper Brian, 2000).

1.4.3.2. Tipos de Recetas estándar y su aplicación.

La clasificación de receta estándar varía según su tiempo de comida (platillos de entrada, sopa, plato fuerte, postre), una especialidad debido a que puede ser un platillo de tipo de comida (mexicana, alemana, japonesa), temporada o festividad usada en épocas importantes (navidad, vigilia), necesidades nutricionales (celiacos, diabéticos, etc.) (Peralta, s.f).

- **Receta fija o estándar**

Receta para explicar la composición de los ingredientes de un plato o bebida, como la materia prima o insumos tanto en su peso como en su medida (Cooper Brian, 2000).

- **Receta estándar comparativa o variable**

Receta para explicar cómo se realiza una sub-receta que se llegue a utilizar en la receta estándar (Peralta, s.f).

1.4.4. Banco de Alimentos.

1.4.4.1. Origen y Expansión.

Banco de alimentos es una organización solidaria sin fines de lucro creada con el fin de conservar y almacenar alimentos para cubrir necesidades humanas. Es decir, no solo se nutre de los excedentes de producción, también de la solidaridad de empresas y personas que colaboran con donativos. (Carrasco, 2015).

La idea de Banco de Alimentos nace por primera vez en Estados Unidos, en Fénix (Arizona) en el año 1967, por la necesidad de las personas que pasan hambre. Pero a partir del año 1980, unos años más tarde la idea se extiende por todo el país siendo promovida por el Gobierno. Donde las industrias agro-alimentarias y grandes cadenas de distribución contribuyeron dando sus excedentes (Carrasco, 2015).

Se logró expandir Banco de Alimentos en algunos países de Sudamérica, por las necesidades alimenticias que se presenciaban. Teniendo una propagación en el Caribe, Colombia, Brasil, Argentina, Chile, Guatemala y el Salvador. Además, en Asia en países como Corea del Sur, Japón, India. En Oceanía se localizan en Australia y Nueva Zelanda, pero funcionando como depósito (Carrasco, 2015).

1.4.4.2. Banco de Alimentos en Ecuador.

En Ecuador se impulsó a crear banco de alimentos como la primera organización solidaria localizada en Quito, debido a los desperdicios de grandes toneladas de alimentos con el fin de aprovechar los recursos alimentarios debido que existe un 60%

de ecuatorianos que no tienen la posibilidad de recibir un alimento diariamente, logrando de esta forma erradicar el hambre en Quito (Banco de Alimentos Quito, 2017).

Luego, se crea un banco de alimentos "Diakonía" en la ciudad de Guayaquil a partir del año 2011. Quienes comenzaron a combatir la lucha contra el hambre, receptando alimentos de empresas y cadenas de supermercados, para ser distribuidas a 41 fundaciones a un bajo costo. De tal manera, se llega a trabajar en conjunto con fundaciones que tienen a su cargo ancianos, niños, enfermos en etapa terminal, personas con VIH, y otros grupos necesitados. Su local principal se encuentra en la Prosperina, en el norte de Guayaquil, pero a partir del año 2016 el banco de alimentos "Diakonía" abrió pequeñas sucursales afuera de las iglesias de la urbe (Comercio, 2016).

1.4.5. Programa FRUVER.

El programa FRUVER llevado a cabo por Banco de Alimentos "Diakonía", consiste en la recolección de frutas y verduras categorizadas como merma, provenientes de distintos abastecimientos municipales. Todo lo recolectado es distribuido entre 14.829 agencias activas, 4.092 agencias no activas, 5.051 de pastorales, con un total de 23.972 agencias en el Ecuador. El programa FRUVER en Guayaquil es abastecido para 20.000 personas que conforman parte de las 56 agencias beneficiarias, logrando recolectar más de 100 toneladas de alimentos (Diakonía, 2018).

Llevado a cabo por medio de personas voluntarias y el personal del Banco de Alimentos. Quiénes se trasladan al mercado mayorista de Montebello a recorrer aproximadamente 25 andenes logrando recoger las donaciones de los comerciantes. Dicha actividad es realizada tres veces por semana a las 07h00 de la mañana (Diakonía, 2018).

Una vez recolectado se procede a transportarlas al Banco de Alimentos, donde se lleva a cabo su clasificación y selección para determinar si son aptos para el consumo humano. Sin embargo, los alimentos que no se encuentren en buen estado, son usados para el área de producción como el banano para la realización de compotas para niños con discapacidades y con estado de desnutrición (Diakonía, 2018).

Por otro lado, se capacitan a los manipuladores de los alimentos para el proceso de selección. Es decir, deben identificar las características organolépticas adecuadas de las frutas y verduras que son recolectadas desde los diferentes mercados participantes en el proyecto FRUVER (Diakonía, 2018).

1.4.5.1. Fundaciones Beneficiaria del Programa FRUVER.

1.4.5.1.1. Fundación “Apina”.

La Fundación “Apina” ubicada en la ciudad de Guayaquil perteneciente del Centro Infantil del Buen Vivir se compone de tres centros con niños de 2 a tres años de edad (Mi angelito travieso, Mi segundo hogar, Sonrisitas).

En base al acuerdo del “Protocolo de externalización del Servicio de Alimentación para los Centros de Desarrollo Infantil” la fundación “Apina” brinda un menú de cuatro tiempos de comidas (desayuno, media mañana, almuerzo y media tarde).

El protocolo se encuentra establecido por el MIES, que forma parte del Manual de Procesos de Gestión de los Servicios de Desarrollo Infantil como Anexo 4; elaborado por Ab. Jenny Quiroz Cañizares, revisado por Mgs. Cristian Llerena, aprobado por Mgs. Andrea Vaca mediante un acuerdo Ministerial N.009 de 13 de Julio del 2017 (Social, 2018)

1.4.5.1.2. Fundación Plenitud de Dios.

“Plenitud de Dios” es una Iglesia cristiana ubicada en el sector Bastión Popular en la ciudad de Guayaquil. La matriz se encuentra en la Cdla. Urbanor, su misión es desarrollar un modelo de multiplicación, capacitación y entrenamiento de discípulos en lo espiritual y social (Iglesia Plenitud de Dios, 2018), para poder ayudar a los niños y jóvenes en su alimentación brindándoles almuerzos dos veces por semana.

CAPÍTULO 2

2. METODOLOGÍA.

El proyecto multidisciplinario en el que intervienen las carreras de: Biología, Ingeniería en Alimentos y Licenciatura en Nutrición, se llevó a cabo para brindar soluciones a determinados problemas identificados en un diagnóstico inicial dentro del Programa FRUVER. La carrera de Biología, se encargó de la realización de una compostera, aprovecharon los desechos orgánicos, y otros materiales reciclados (suelo, ramas y hojas secas, hojas verdes), los mismos que fueron ubicados por capas en ambos sistemas de 2 gavetas plásticas. En cuanto al cultivo acuapónico, este se realizó mediante un prototipo a pequeña escala, el cual consiste en el cultivo de tilapias en donde sus desechos serán aprovechados por las lechugas como fuente de nutrientes.

Por otro lado, Ingeniería en alimentos estableció la línea de producción de papas congeladas, mínimamente procesadas realizando análisis físicos, microbiológicos, sensoriales y un diseño de experimentos en la etapa de escaldado, con el fin de seleccionar la mejor combinación de tiempo y temperatura de proceso.

Licenciatura en Nutrición, carrera a la que pertenecemos, se encargó de evaluar a los niños de 2 a 12 años de dos fundaciones beneficiarias de FRUVER utilizando como herramienta una ficha de valoración nutricional creada por Dra. Sonia María Escobar. Se diseñó un manual de evaluación nutricional y la estandarización de mediciones antropométricas de acuerdo al MSP. Adicionalmente, se comparó si el almuerzo consumido cubría con los requerimientos acorde a la edad y sexo; y se identificaron los hábitos alimenticios. También se realizaron recetas estándares saludables en base al menú del MIES y se establecieron las porciones adecuadas de alimentos.

2.1. Métodos y técnicas.

2.1.1. Población y tamaño de la muestra.

Se trabajó con una población (p) de niños de dos fundaciones "Apina" y "Plenitud de Dios" beneficiarios del Programa FRUVER. El tamaño total es de $p= 160$ infantes entre 2 a 12 años de edad.

Tabla 2.1 Población y muestra.

Fundaciones	u	Rango de edad
APINA	83	2 a 4 años
Plenitud de Dios	77	4 a 12 años
Población total	160	2 a 12 años

Se realizó el ordenamiento de datos en el programa Microsoft office Power Povit for Excel Versión 2013 y el procesamiento de datos con el programa IBM SPSS Statistics Base 22.0 versión 2013, sistema operativo Windows, con una licencia de prueba para 15 días.

2.1.2. Variables.

2.1.2.1. Variable Cualitativa.

Se utilizó la herramienta de FCA (Frecuencia de Consumo de Alimentos) para identificar los hábitos alimenticios de los infantes. Como se observa en la tabla 2.1 las opciones de describir con cuanta frecuencia se consume un tipo de alimento son variadas, en este caso para obtener dicha información se entrevistó a cada infante y en algunos casos al padre, a la madre o al encargado de la fundación. Específicamente en la fundación APINA esta herramienta fue aplicada en base al menú establecido por el MIES.

Tabla 2.2 Modelo de Tabla de Frecuencia de Consumo de Alimentos (Elaborada por Sonia María Escobar, 2017)

GRUPO DE ALIMENTO		DIARIO			SEMANAL				
		4-5 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	4-6 VECES	2-3 VECES	1 VEZ	RARA VEZ	NUNCA
CEREALES Y DERIVADOS	CEREALES								
	TUBERCULOS								
	LEGUMINOSAS (GRANOS/ MENESTRAS)								
VEGETALES									
FRUTAS									
LACTEOS Y DERIVADOS	LECHES								
	YOGURT								
	QUESOS								
PROTEINAS	CARNES								
	PESCADOS Y MARISCOS								
	HUEVOS								
AZUCARES Y DULCES									
GRASAS	ACEITES								
	MANTEQUILLA Y MARGARINA								
	OLEOGINOSAS (FRUTOS SECOS)								

2.1.2.2. Variable Cuantitativa.

Se aplicó el método del recordatorio de 24 horas, como técnica de un estudio descriptivo, para conocer los alimentos consumidos por cada niño durante un día (Mariela Angela Ferrari, 2013). Ver tabla 2.2

Tabla 2.3 Modelo de recordatorio de 24 horas (Sonia María Escobar, 2017)

DESAYUNO Hora:	COLACIÓN Hora:	ALMUERZO Hora:	COLACIÓN Hora:	CENA Hora:
C:	C:	C:	C:	C:
P:	P:	P:	P:	P:
G:	G:	G:	G:	G:
(Colocar cantidades en medidas caseras)			Total Cal.	=

Luego, para obtener el contenido calórico y de macronutrientes consumidos por cada infante, se ingresaron los datos en una Tabla de Composición de Alimentos Mexicana de Excel. Posteriormente, se compararon con los requerimientos diarios de acuerdo a su edad y sexo. Finalmente, se obtuvo el porcentaje de adecuación para descubrir si la ingesta de alimentos se clasificaba como normal, en déficit o en exceso.

2.1.2.2.1. Fundación "Apina".

En la fundación "Apina" se obtuvo la información en base al menú repartido el día de la visita (desayuno, media mañana, almuerzo y media tarde), estimando mediante la

observación la cantidad de alimento servido en cada plato. Es importante resaltar que Apina se conforma por tres Centros Infantiles del Buen Vivir, como se observa en la tabla 2.3.

Tabla 2.4 Centros del Buen Vivir de la Fundación “Apina”.

N°	Nombre del Centro del Buen Vivir
1	Mi angelito travieso
2	Mi segundo hogar
3	Sonrisitas

Apina se rige bajo el "Protocolo de externalización del Servicio de Alimentación para la modalidad institucional de CIBV", establecido por el MIES, aprobado mediante Acuerdo Ministerial N°009 de 13 de julio del 2017, para cubrir un 75% del requerimiento diario de cada infante, ya que el 25% lo deberían cubrir en sus hogares.

2.1.2.2.2. Fundación Plenitud de Dios.

En "Plenitud de Dios" los niños van desde los 4 a 12 años de edad. Esta fundación brinda el almuerzo, lo cual se estima que debería ser un 35% del total del requerimiento diario del infante y el 65% lo deberían cubrir en sus hogares.

El día de la visita, se estimó la cantidad de cada alimento servido en el almuerzo. Fue evidente observar que los encargados de la cocina no se rigen bajo ningún protocolo, todo es empírico. Además, se receptó información sobre la alimentación diaria del infante, mediante la entrevista personalizada y en algunos casos de sus padres.

2.2. Recetas estándares.

Se elaboraron recetas estándares de desayunos y almuerzos para un mes, en base al menú del MIES para los CIBV, donde forma parte la fundación "Apina". Logrando balancear los macronutrientes por medio de porciones adecuadas de los ingredientes y

estableciendo métodos de preparación que conservaran los nutrientes y facilitaran su absorción.

Además, se entregaron estas recetas a la fundación Plenitud de Dios como propuesta de preparaciones saludables.

Tabla 2. 5 Formato de Receta estándar. (Raziel Peralta, 2013)

Nombre:	Código:	
Análisis Nutricional		
CHO:		
PRT:		
GRASA:		
No. Porciones:	Tamaño	
de la porción:		
Ingredientes	Peso	Medida
Procedimiento:		

2.3. Estandarización de medidas caseras de acuerdo a la edad.

Se elaboró una tabla de estandarización de medidas caseras para la servida de alimentos, para el almuerzo que representa el 30% del total de requerimiento calórico del día. Para lograr esto, realizó revisión bibliográfica de recomendaciones de ingesta de macronutrientes de acuerdo a las edades, enfocándonos a consolidar información para niños 2 a 12 años de edad. Las fuentes base fueron, el MSP (Ministerio de Salud Pública-Ecuador) y USDA (United States Department Agriculture) enfocado en My Plate.

Tabla 2.6 Tabla de estandarización de alimentos en el almuerzo.

Almuerzo	30%			
N°	Rango de edad	CHO	Proteína	Lípidos
1	2 a 3 años			
2	4 a 5 años			
3	6 a 7 años			
4	8 a 9 años			
5	10 a 11 años			
	12 años			

CAPÍTULO 3

3. RESULTADOS Y ANÁLISIS.

3.1. Características de población de niños de “Apina”.

3.1.1. Estadísticos.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Apina "Mi angelito travieso"	24	28,9
	Apina "Mi segundo hogar"	18	21,7
	Apina "sonrisitas"	41	49,4
	Total	83	100,0

Figura 3.1 Distribución de Niños de “Apina” según Centro de Atención.

Análisis: Los niños de Apina están distribuidos en tres centros de atención, donde se evidencia que el centro “Sonrisitas” representa la mayor concentración de niños de la población total.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sexo * Edad	83	100,0%	0	0,0%	83	100,0%

Sexo*Edad tabulación cruzada

			Edad			Total
			2	3	4	
Sexo 1	Recuento	33	10	0	43	
	% del total	39,8%	12,0%	0,0%	51,8%	
2	Recuento	22	17	1	40	
	% del total	26,5%	20,5%	1,2%	48,2%	
Total	Recuento	55	27	1	83	
	% del total	66,3%	32,5%	1,2%	100,0%	

Figura 3.2 Tabla cruzada sexo y edad de Infantes “Apina”.

Análisis: La distribución es por medio de una codificación para cada tipo de sexo, “1” para el sexo femenino y “2” para el sexo masculino. En la cual, la mayoría de los infantes en referencia a la edad tenían 2 años en y en cuanto al sexo la mayoría eran femenino.

3.1.2. Gráficos.

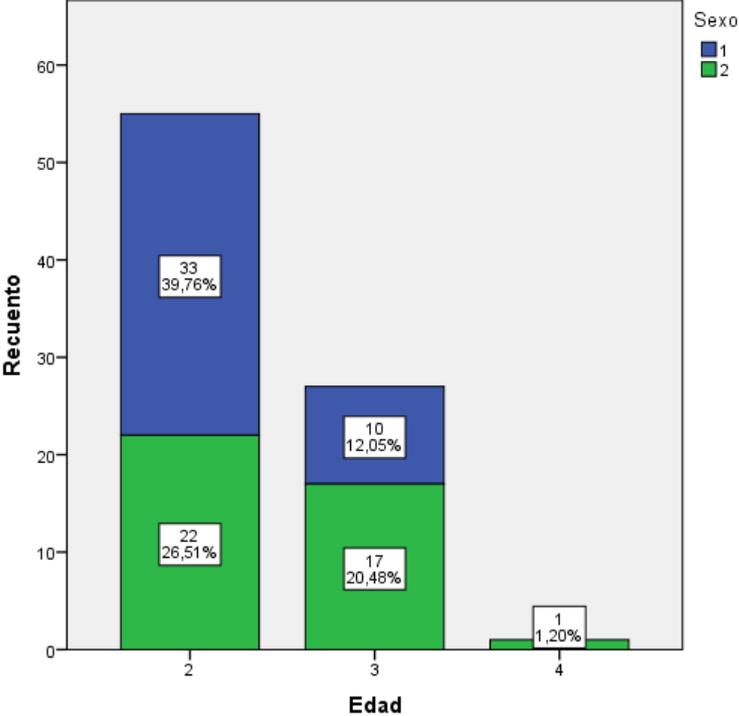


Figura 3.3 Distribución según edad y sexo de infantes “Apina”.

Análisis: La mayoría de la población en la fundación Apina fueron de sexo femenino entre las edades de 2 a 3 años, mientras que el grupo minoritario fue el de niños entre 2 a 3 años.

3.1.2. Resultados de Variable cualitativa.

La frecuencia de consumo de alimentos fue codificada de la siguiente manera: 1=4 a 6 veces diario, 2= 2 a 3 veces diario, 3=1 vez al día, 4=4 a 5 veces semanal, 5=2 a 3 veces semanal, 6=1 vez semanal, 7=rara vez y 8=Nunca.

Análisis: La mayoría de los grupos de alimentos (Azúcares, Carnes, cereales, frutas, huevos, leches, quesos, tubérculos y vegetales) son consumidos entre 4 a 6 veces por semana, mientras que los aceites, vegetales, mantequilla y mariscos son consumidos de 2 a 3 veces por semana, yogurt 1 vez por semana y no consumen frutos secos.

3.1.3. Resultados de Variable cuantitativa.

El rango utilizado para el porcentaje de adecuación Normal tanto para Kcal como para macronutrientes es de mínimo 95% y máximo 105%, <95% significa Déficit mientras que >105% Exceso.

3.1.3.1. Estadísticos y Gráficos.

El rango utilizado para el porcentaje de adecuación Normal tanto para Kcal como para macronutrientes es de mínimo 95% y máximo 105%, <95% significa Déficit mientras que >105% Exceso.

3.1.3.1.1. Almuerzo Apina.

		%A:Kcal	%A:CHO	A%:PROT	A%:LIP
N	Válido	83	83	83	83
	Perdidos	0	0	0	0
Media		114,0661632	157,7678606	100,9714308	17,03892895
Mediana		114,7619048	158,7301587	101,5873016	17,14285714
Moda		114,7619048	158,7301587	101,5873016	17,14285714
Desviación estándar		7,299142806	10,09563320	6,461205250	1,090328386
Rango		27,57727690	38,14284495	24,41142077	4,119427255
Mínimo		95,06903353	131,4924392	84,15516108	14,20118343
Máximo		122,6463104	169,6352841	108,5665818	18,32061069

Figura 3.6 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de Almuerzo en “Apina”.

Análisis: De acuerdo a lo observado, según los resultados del porcentaje de adecuación para el dato mínimo, el contenido calórico está dentro del rango Normal, pero existe un Déficit que radica específicamente proteína y lípidos, mientras los Carbohidratos están en exceso.

3.1.3 2. Gráficos Almuerzo Apina.

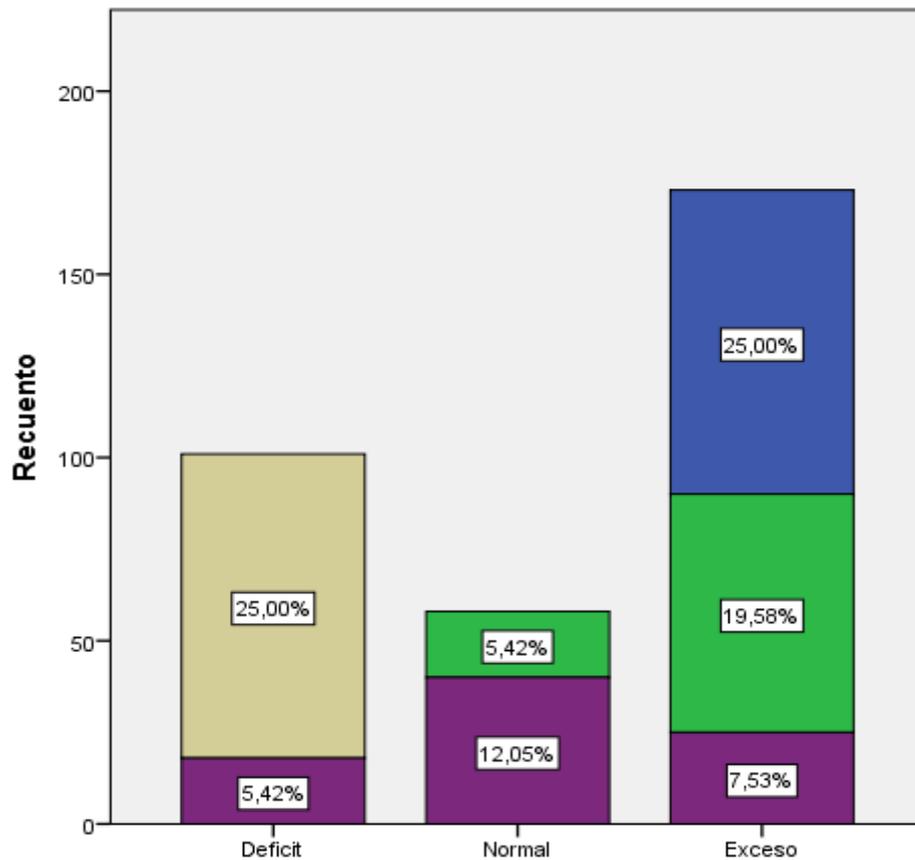


Figura 3.7 Resumen de Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del Almuerzo en “Apina” de acuerdo a requerimientos para la edad y sexo.

Análisis: Se observó en cuanto al contenido calórico algunos casos de Normalidad y mayormente de Exceso, los Carbohidratos estuvieron en casos de Exceso, las Proteínas se reflejaron en casos de Déficit, Normalidad y Exceso. En cuanto a Lípidos, se evidenció un total déficit en el total de la población.

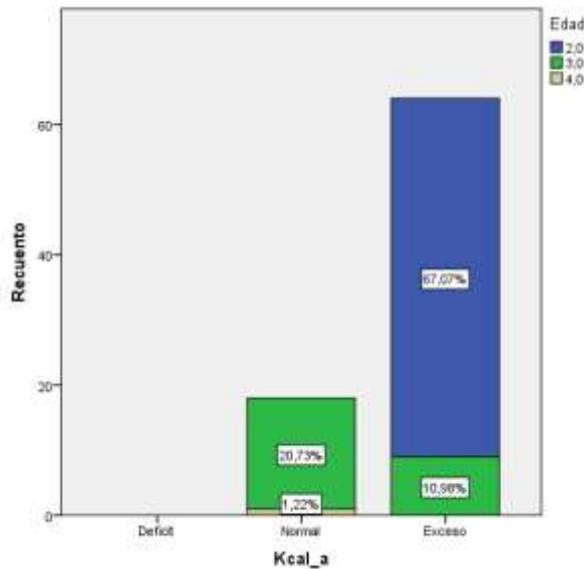


Figura 3.8 Porcentajes de adecuación de Kcal del Almuerzo en “Apina” según la edad.

Análisis: Se observaron algunos casos de Normalidad y mayormente de Exceso sobre todo en los infantes de 2 años y una parte de 3 años.

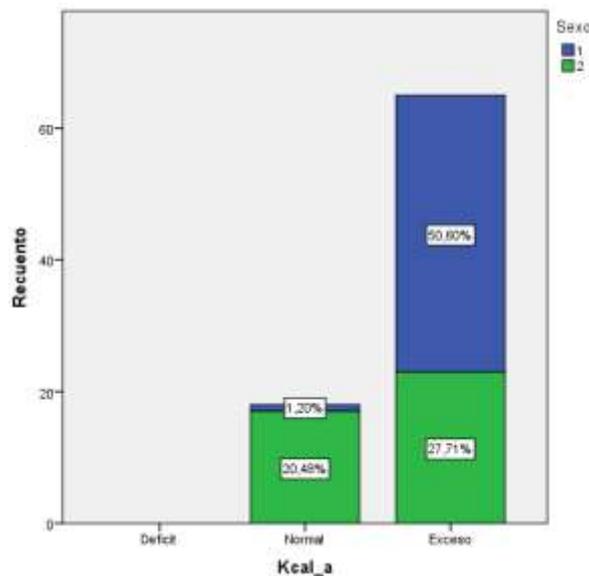


Figura 3.9 Porcentajes de adecuación de Kcal del Almuerzo en “Apina” según el sexo.

Análisis: En cuanto al sexo el grupo más afectado fue el de las niñas con más del 50% de la población total que consumieron un Exceso de Calorías en el almuerzo.

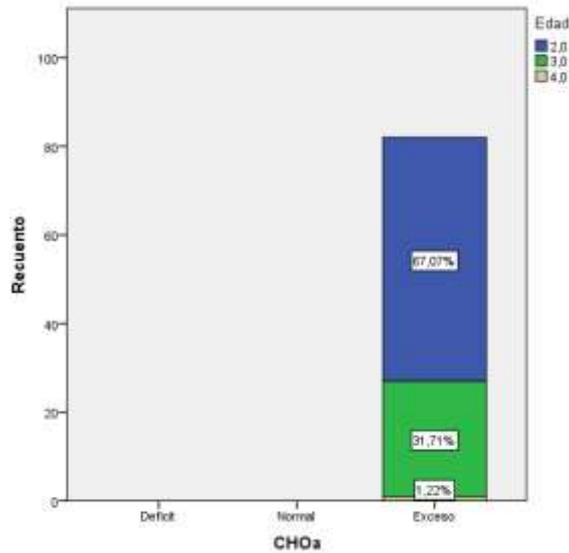


Figura 3.10 Porcentajes de adecuación de CHO del Almuerzo en “Apina” según la edad.

Análisis: Los Carbohidratos estuvieron en casos de Exceso para todas las edades 2, 3 y 4 años.

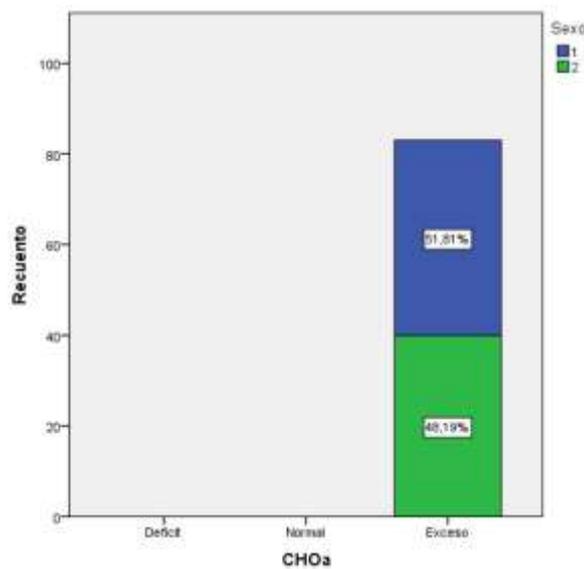


Figura 3.11 Porcentajes de adecuación de CHO del Almuerzo en “Apina” según el sexo.

Análisis: Tanto niños como las niñas del total de la población consumieron un Exceso de Carbohidratos en el almuerzo.

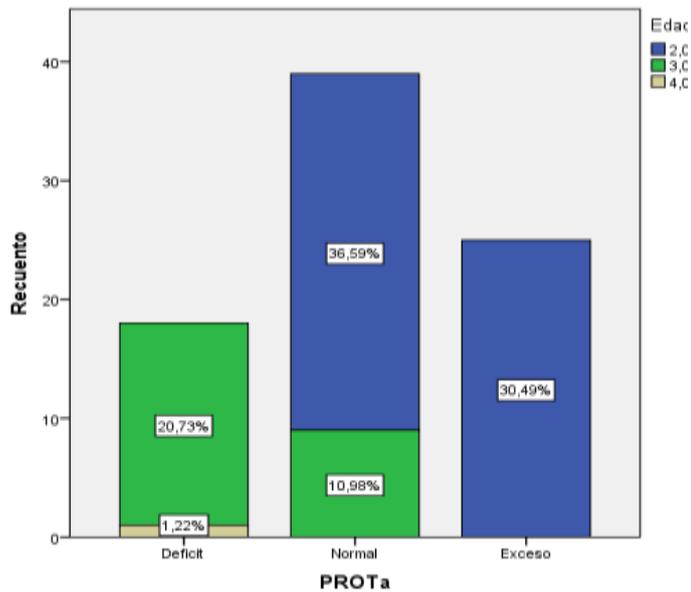


Figura 3.12 Porcentajes de adecuación de PROT del Almuerzo en “Apina” según la edad.

Análisis: Casi la mitad de la población consumió una cantidad adecuada de Proteínas; sin embargo, existieron casos de Déficit para los infantes de 3 y 4 años de edad y otros casos de exceso para los niños de 2 años de edad.

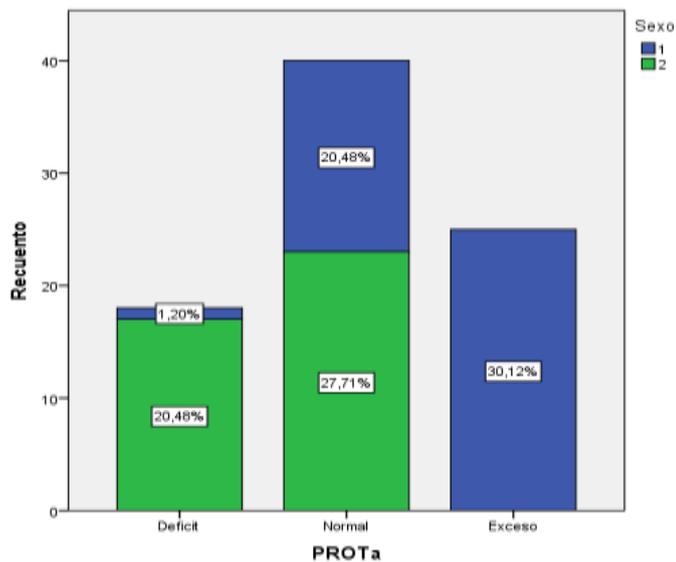


Figura 3.13 Porcentajes de adecuación de PROT del Almuerzo en “Apina” según el sexo.

Análisis: En cuanto al sexo el grupo más afectado fue el de las niñas, más del 50% de la población femenina total que consumieron un Exceso de Proteínas y casi la mitad de los niños tuvieron Déficit de proteínas.

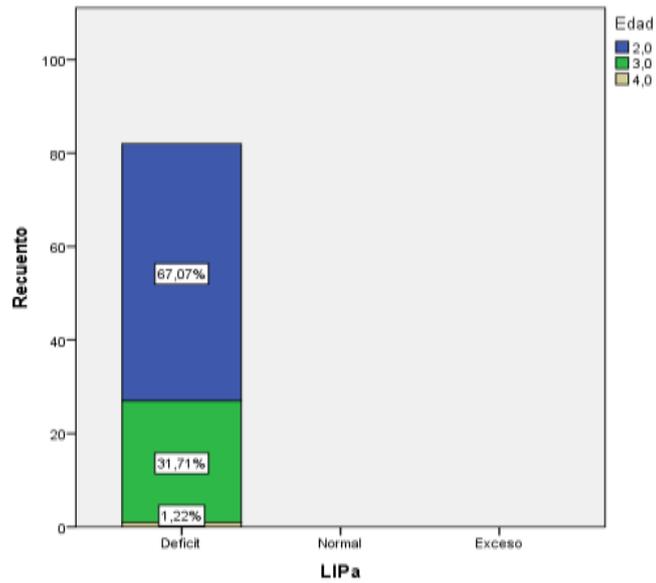


Figura 3.14 Porcentajes de adecuación de LIP del Almuerzo en “Apina” según la edad.

Análisis: Se observaron casos de Déficit de Lípidos en todas las edades 2, 3 y 4 años.

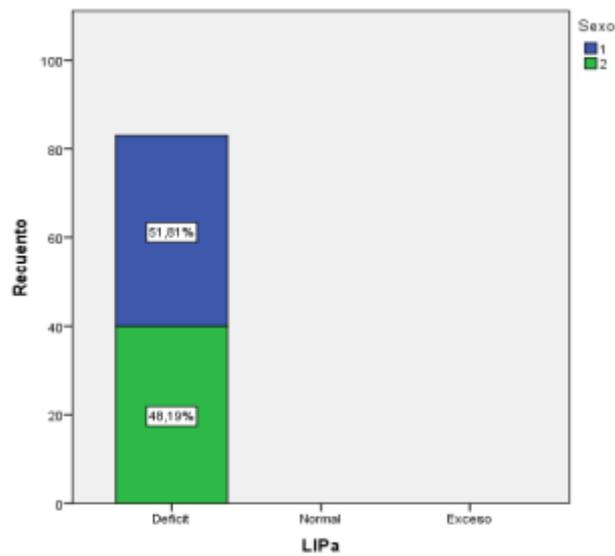


Figura 3.15 Porcentajes de adecuación de LIP del Almuerzo en “Apina” según el sexo.

Análisis: Tanto niños como niñas tuvieron Déficit de Proteínas en el almuerzo.

3.1.3.1.1. Menú diario de Apina.

		%A: Kcal	% A:CHO	% A:Prot	%A:Lípidos
N	Válido	83	83	83	83
	Perdidos	0	0	0	0
Media		84,53201972	89,61214483	85,82571618	71,56350158
Mediana		85,04761905	90,15873016	86,34920635	72,00000000
Moda		85,04761905	90,15873016	86,34920635	72,00000000
Desviación estándar		5,409240271	5,734319660	5,492024463	4,579379221
Rango		20,43693633	21,66513593	20,74970766	17,30159447
Mínimo		70,45364892	74,68770546	71,53188692	59,64497041
Máximo		90,89058524	96,35284139	92,28159457	76,94656489

Figura 3.16 Tabla de porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de menú diario en “Apina”.

Análisis: Se observa un Déficit generalizado tanto en el contenido calórico como en los macronutrientes.

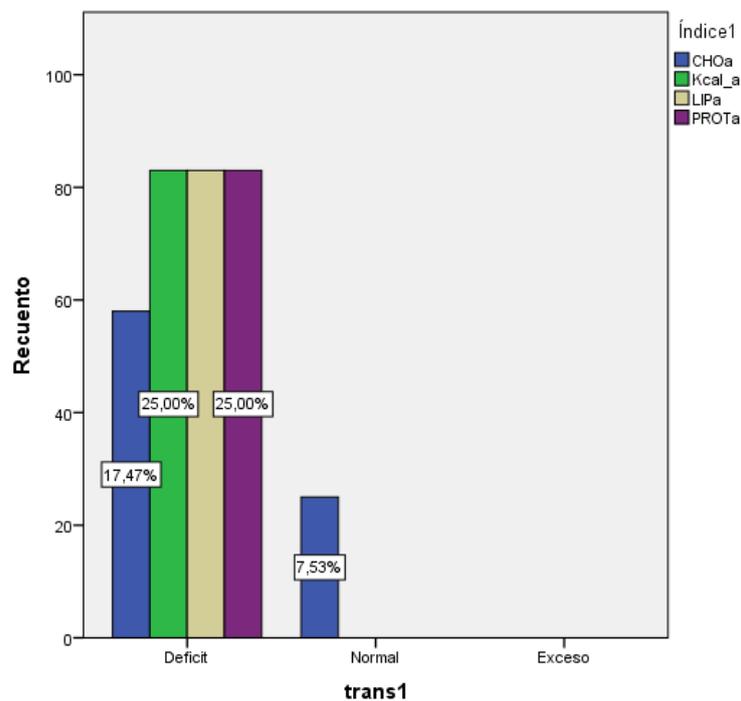


Figura 3.17 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de menú diario en “Apina”.

Análisis: Se observaron casos de Déficit, tanto en el contenido calórico como en los macronutrientes. Solo en Carbohidratos se reflejaron casos minoritarios de Normalidad.

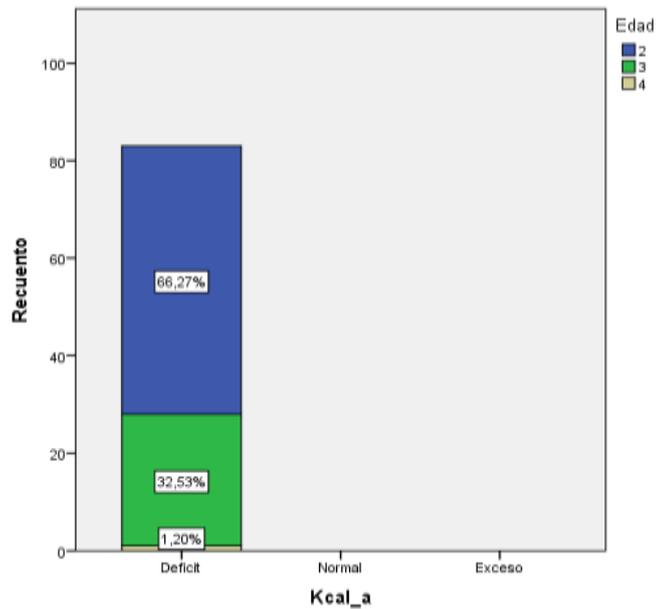


Figura 3.18 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del Menú diario en “Apina” según la edad.

Análisis: Se observó un Déficit cuanto al contenido calórico y de macronutrientes para todas las edades 2, 3 y 4 años.

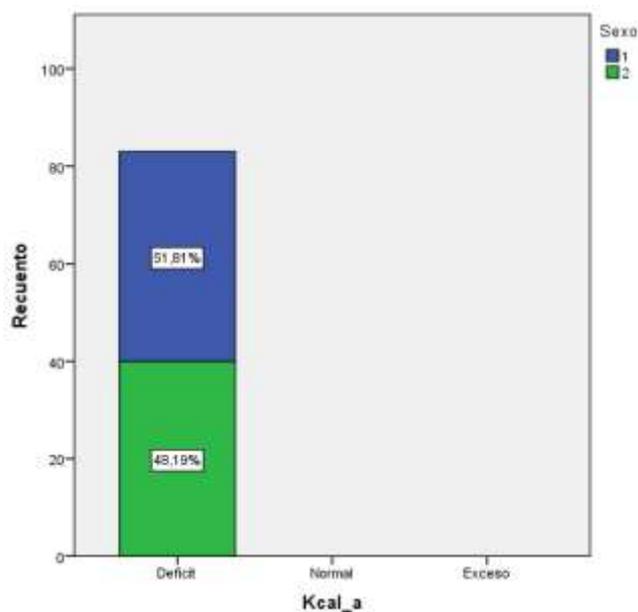


Figura 3.19 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del Menú diario en “Apina” según el sexo.

Análisis: Tanto niños como niñas tuvieron un Déficit de Calorías.

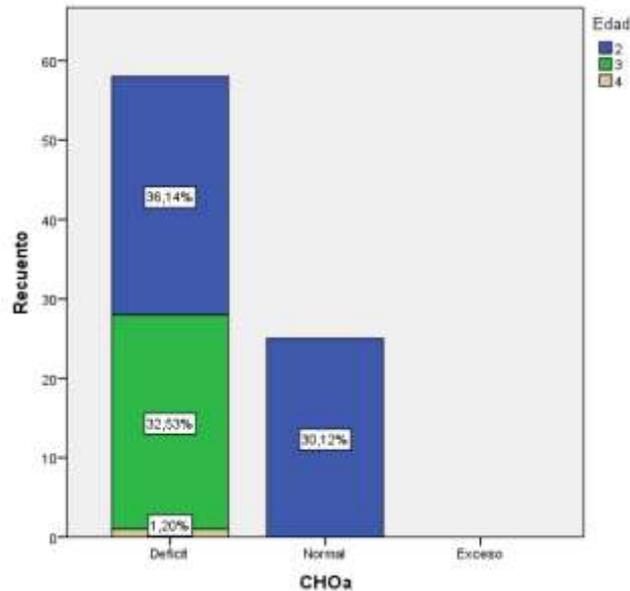


Figura 3.20 Porcentajes de adecuación de CHO del Menú diario en “Apina” según la edad.

Análisis: Se observaron casos mayormente de Déficit de Carbohidratos para los infantes de todas las edades 2,3 y 4 años y algunos casos de Normalidad para los infantes de 2 años.

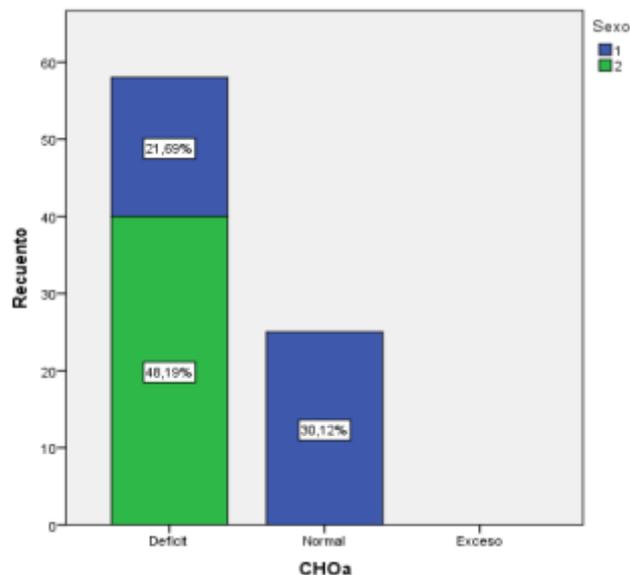


Figura 3.21 Porcentajes de adecuación de CHO del Menú diario en “Apina” según el sexo.

Análisis: Se observó un Déficit de Carbohidratos en niños y en menor proporción en niñas ya que el resto de las féminas consumieron Carbohidratos dentro del rango Normal.

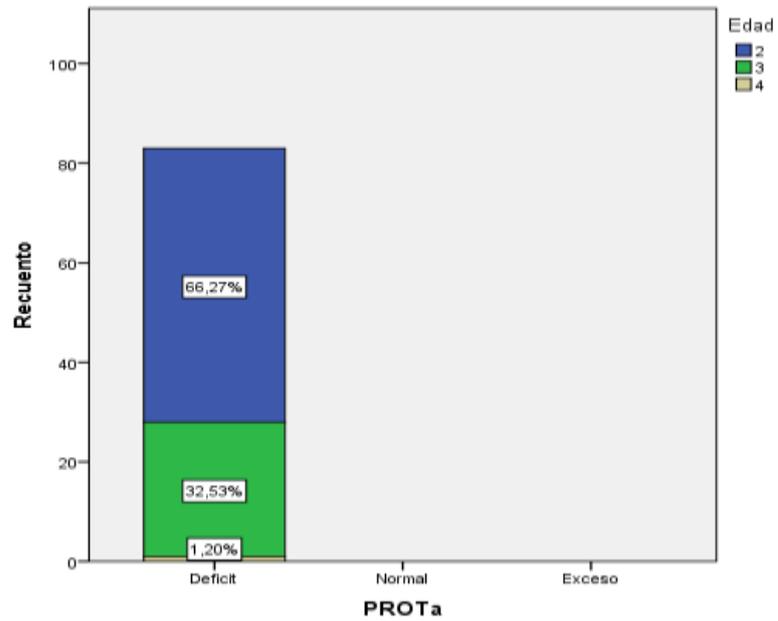


Figura 3.22 Porcentajes de adecuación de PROT del Menú diario en “Apina” según la edad.

Análisis: Existió un Déficit proteico para todas las edades 2, 3 y 4 años.

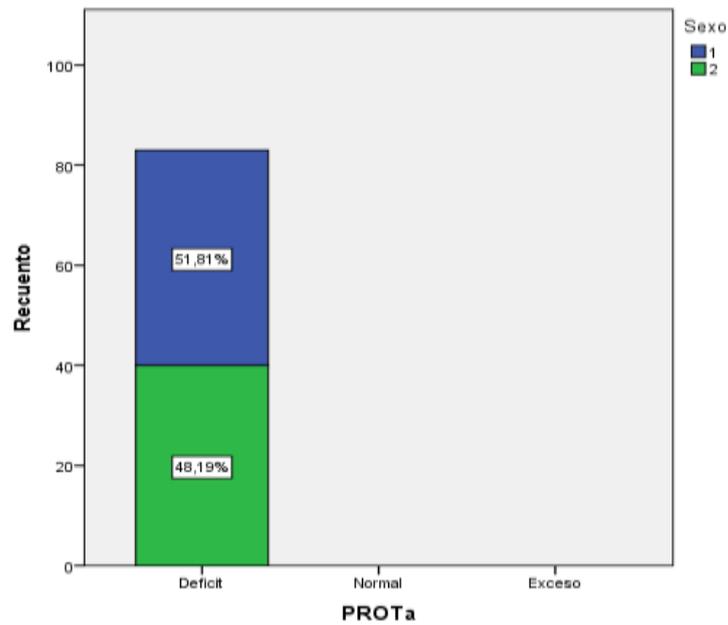


Figura 3.23 Porcentajes de adecuación de PROT del Menú diario en “Apina” según el sexo.

Análisis: Tanto niños como niñas presentaron Déficit de Proteínas.

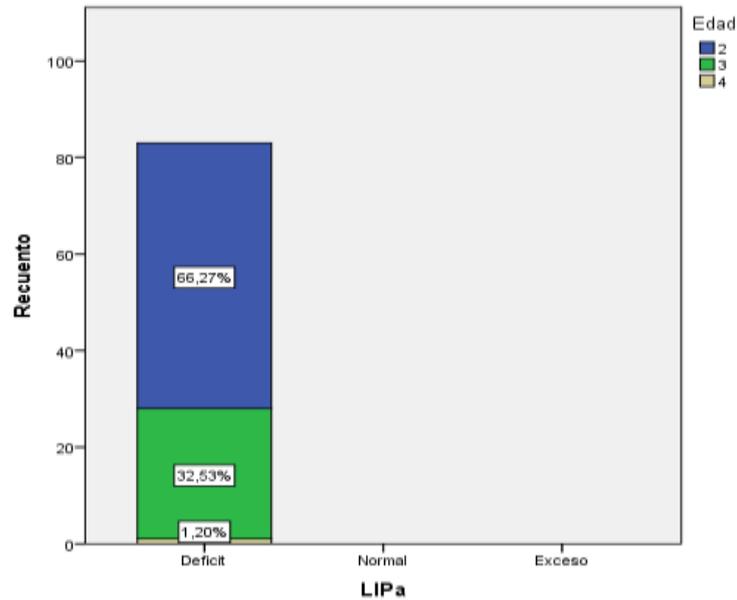


Figura 3.24 Porcentajes de adecuación LIP del Menú diario en “Apina” según la edad.

Análisis: Existió un Déficit lipídico para todas las edades 2, 3 y 4 años.

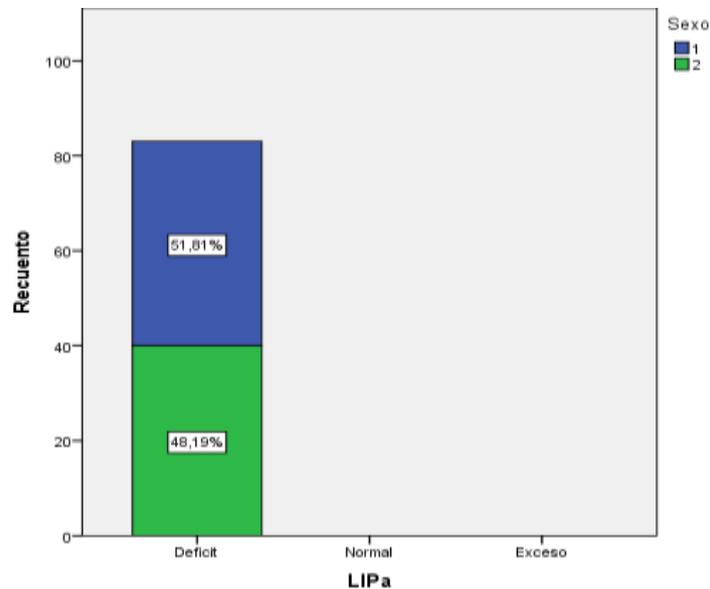


Figura 3.25 Porcentajes de adecuación de LIP del Menú diario en “Apina” según el sexo.

Análisis: Tanto niños como niñas presentaron Déficit de Lípidos.

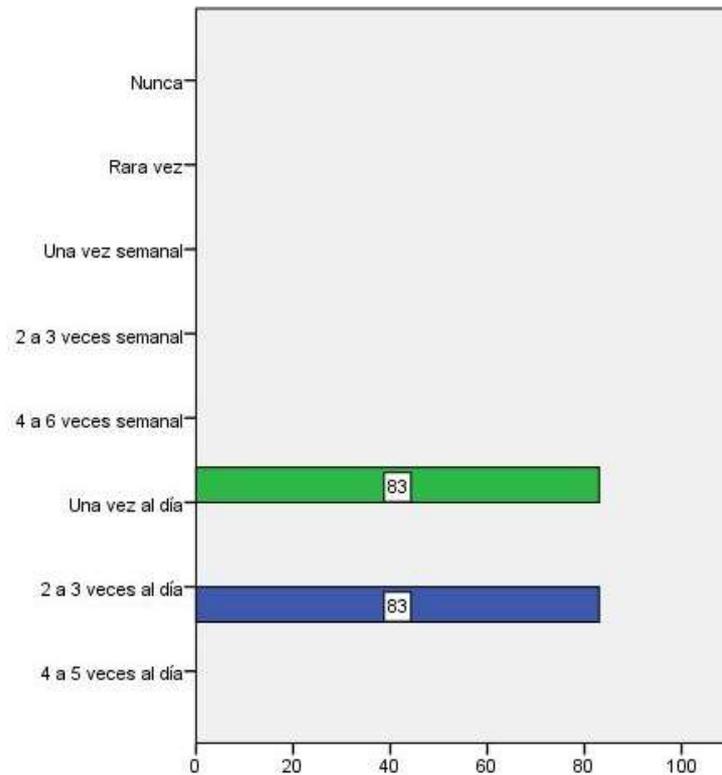


Figura 3.26 Resumen del consumo de frutas y vegetales en “Apina”

Análisis: Se denota por medio del color verde el consumo de los vegetales y el color azul en consumo de las frutas. En la cual, se observó que tan solo consumen una vez al día los vegetales y tan solo de 2 a 3 veces al día las frutas.

3.2. Características de población de niños de Plenitud de Dios.

3.2.1. Estadísticos.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Sexo * Edad	77	100,0%	0	0,0%	77	100,0%

Sexo*Edad tabulación cruzada

		Edad									Total
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Sexo 1	Recuento	1	1	6	3	8	8	6	3	3	39
	% del total	1,3%	1,3%	7,8%	3,9%	10,4%	10,4%	7,8%	3,9%	3,9%	50,6%
2	Recuento	1	0	3	12	11	4	4	2	1	38
	% del total	1,3%	0,0%	3,9%	15,6%	14,3%	5,2%	5,2%	2,6%	1,3%	49,4%
Total	Recuento	2	1	9	15	19	12	10	5	4	77
	% del total	2,6%	1,3%	11,7%	19,5%	24,7%	15,6%	13,0%	6,5%	5,2%	100,0%

Figura 3.27 Tabla cruzada sexo y edad de Infantes Apina.

Análisis: La distribución es por medio de una codificación para cada tipo de sexo, “1” es femenino y “2” masculino. Se observa que la mayoría de los infantes en referencia a la edad eran de 7 años con un 24,7%, seguidos por los de 6 años con un 19,5% y en cuanto al sexo la proporción fue casi la mitad, pero la mayoría eran femenino.

3.2.1.1. Gráficos.

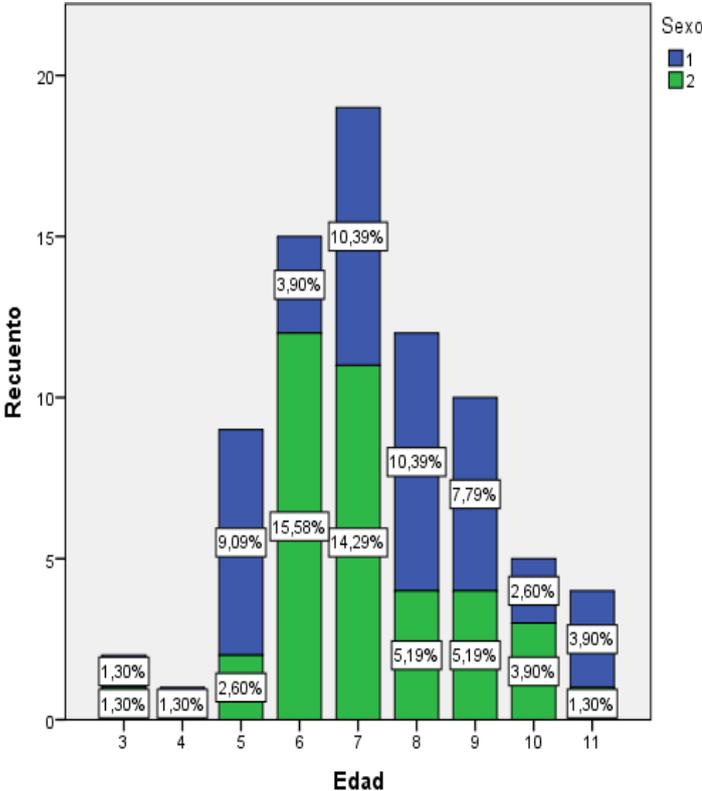


Figura 3.28 Distribución según edad y sexo de infantes Apina.

Análisis: La mayoría de la población en la fundación “Apina” fueron de sexo femenino entre las edades de 5 a 11 años, mientras la mayoría de los niños estuvo entre 5 a 10 años.

3.2.2. Resultados Variable Cualitativa.

3.2.2.1. Estadísticos.

Estadísticos descriptivos		
	N	Media
Carnes	70	3,76
Cereales	70	3,79
Frutas	70	4,07
Huevos	70	4,16
Pescados y mariscos	70	4,20
Vegetales	70	4,20
azucares	70	4,40
Leches	70	4,66
Aceites	70	4,69
Yogurt	70	4,73
Tubérculos	70	4,80
Mantequilla	70	4,81
Leguminosas	70	4,83
Quesos	70	4,97
Frutos secos	69	7,64
N válido (por lista)	69	

Figura 3.29 Hábitos alimenticio de los infantes Apina

Análisis: La mayoría de los grupos de alimentos (cereales, frutas, huevos, carnes, aceites, leches, quesos, tubérculos, yogurt y vegetales) son consumidos entre 4 a 6 veces por semana, mientras que los aceites, quesos, vegetales, mantequilla y carnes son consumidos de 4 a 5 veces por día y los frutos secos son rara vez consumidos.

3.2.2.2. Gráficos.

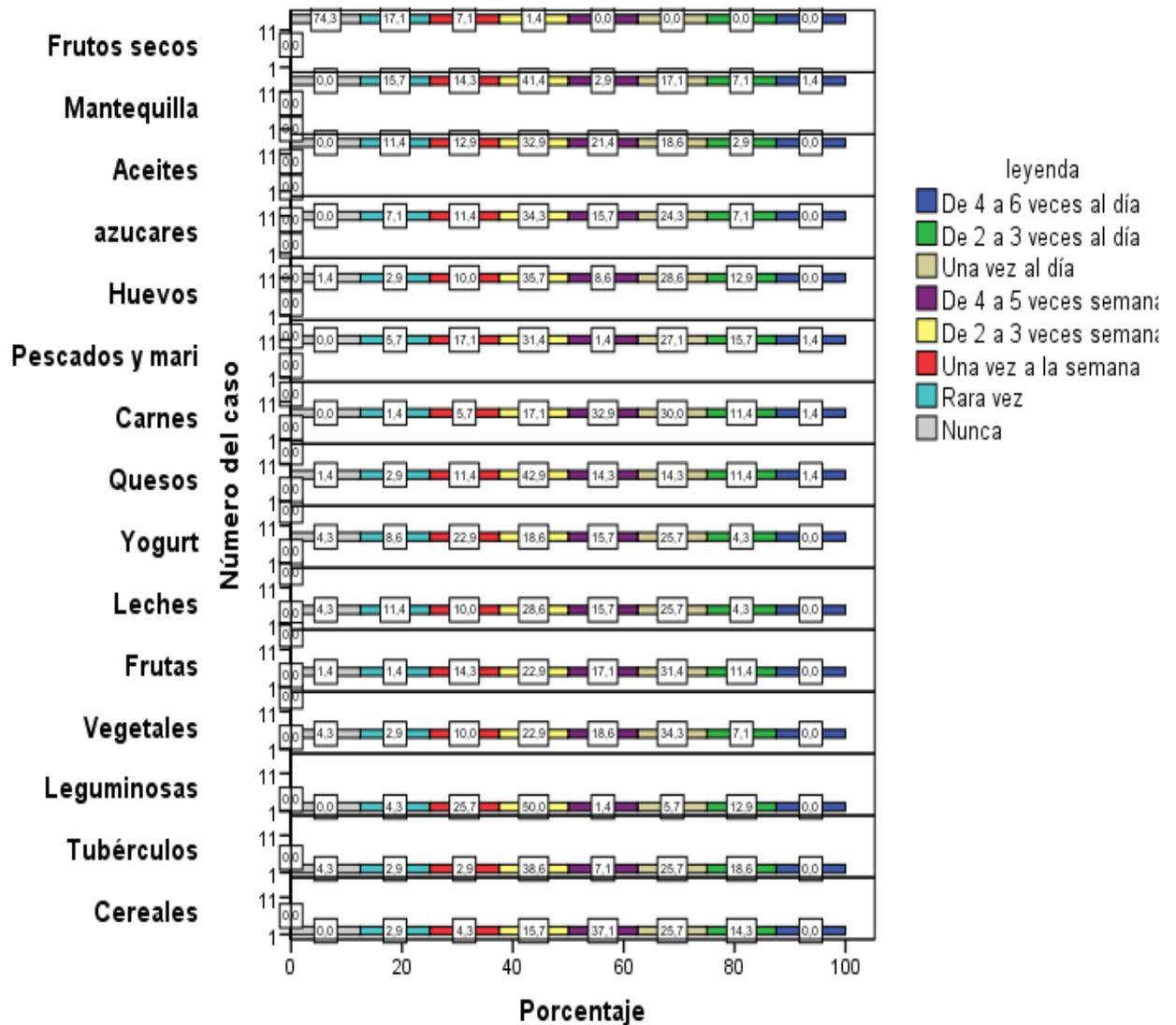


Figura 3.30 Hábitos alimenticio de los infantes “Plenitud de Dios”

Análisis: Las leguminosas, mantequilla, huevos, pescados, aceites y azúcares son consumidos 2 a 3 veces a la semana, los vegetales y frutas una vez al día, las carnes y cereales se consumen frecuentemente 2 a 3 veces diario y los frutos son los menos consumidos.

3.2.3. Resultados Variable Cuantitativa.

El rango utilizado para el porcentaje de adecuación Normal tanto para Kcal como para macronutrientes es de mínimo 95% y máximo 105%, <95% significa Déficit mientras que >105% Exceso.

3.2.3.1. Estadísticos y Gráficos Almuerzos Plenitud de Dios.

		AKcal_a	ACH0a	APROTa	ALIPa
N	Válido	77	77	77	77
	Perdidos	0	0	0	0
Media		157,5289249	156,8703091	76,63892966	206,9251101
Mediana		155,4964539	154,8463357	75,65011820	204,2553191
Moda		146,9011725	146,2869905	71,46845338	192,9648241
Desviación estándar		15,32288811	15,25882434	7,454692809	20,12767058
Rango		78,30357143	77,97619048	38,09523810	102,8571429
Mínimo		130,5059524	129,9603175	63,49206349	171,4285714
Máximo		208,8095238	207,9365079	101,5873016	274,2857143

Figura 3.31 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de Almuerzo en “Plenitud de Dios”.

Análisis: De acuerdo a lo observado, existió un Exceso en cuanto a la Calorías, Carbohidratos, Lípidos y un Déficit de Proteínas.

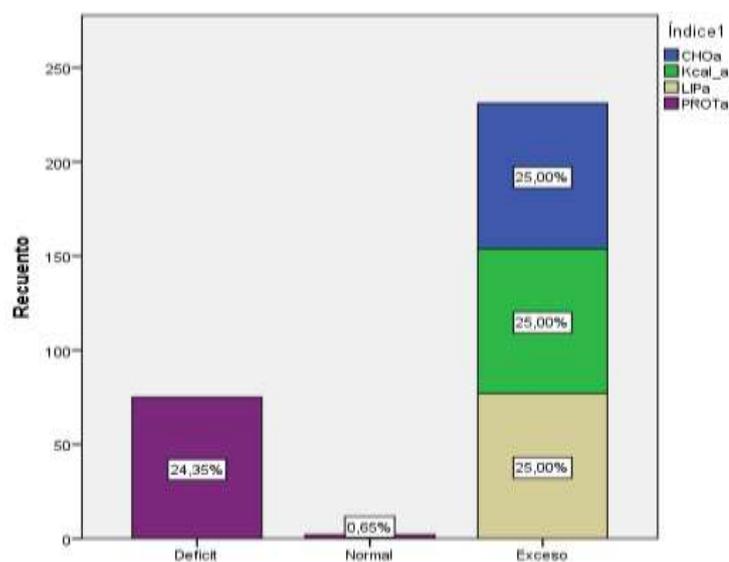


Figura 3.32 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes del Almuerzo en “Plenitud de Dios”.

Análisis: Se observó un Déficit proteico y un Exceso Calórico, Lipídico y de Carbohidratos.

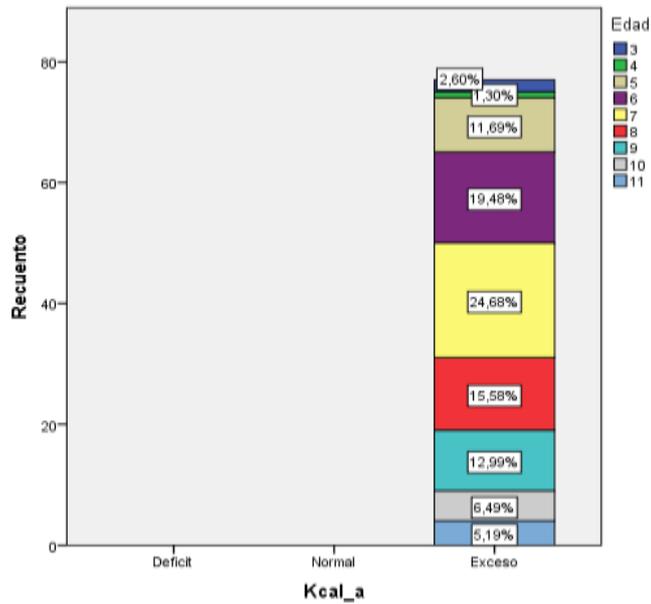


Figura 3.33 Porcentajes de adecuación de Kcal del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observó un Exceso del contenido calórico en todas las edades.

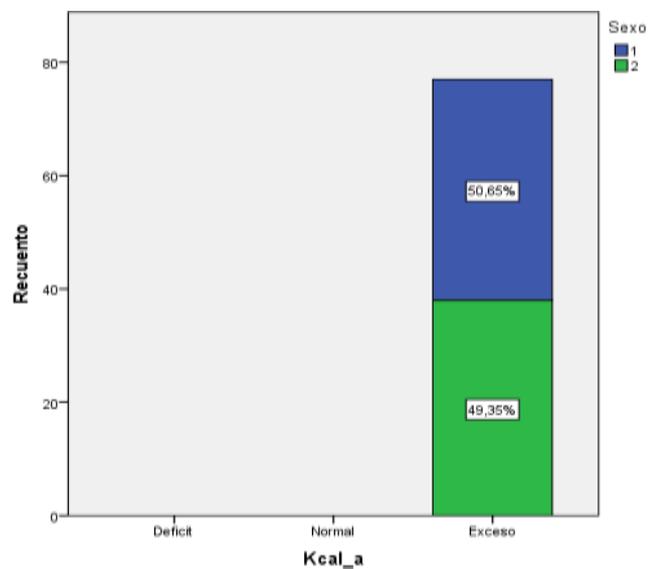


Figura 3.34 Porcentajes de adecuación de Kcal del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: Se observó un Exceso de Calorías para ambos sexos.

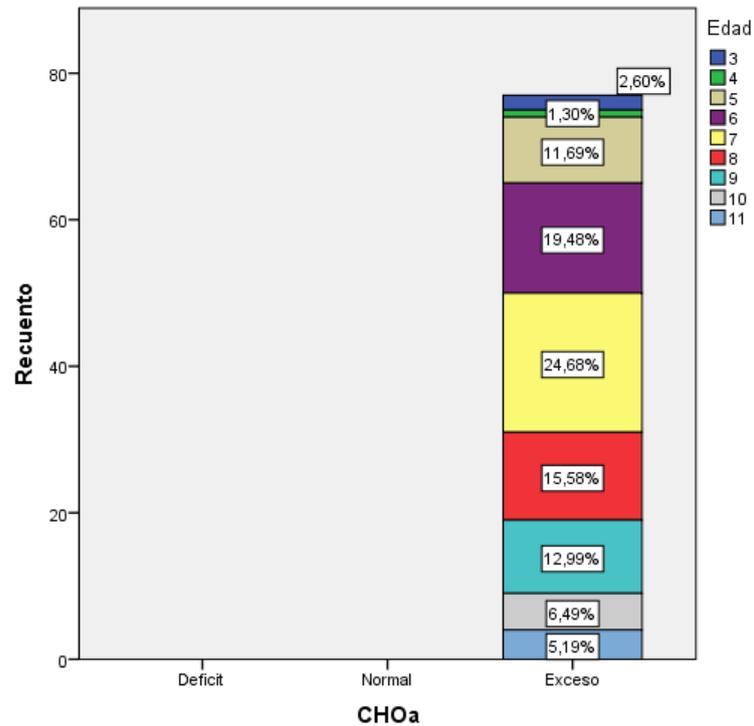


Figura 3.35 Porcentajes de adecuación de Carbohidratos del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observó un Exceso de Carbohidratos para todas las edades.

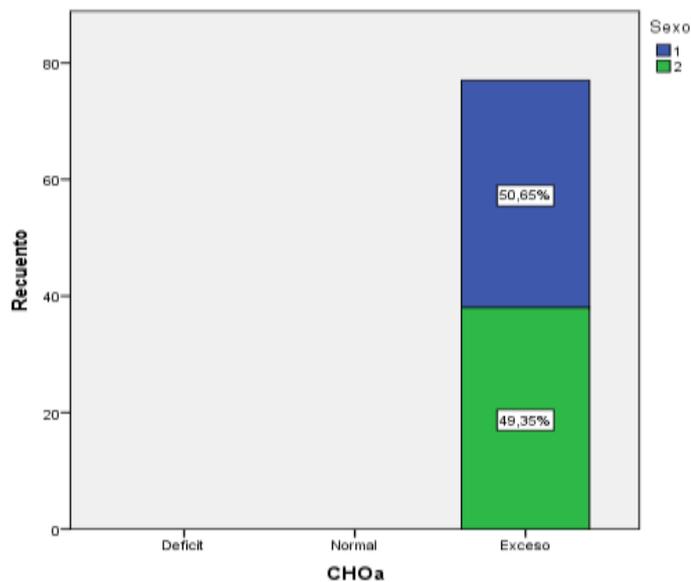


Figura 3.36 Porcentajes de adecuación de Carbohidratos del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: El Déficit de Carbohidratos afecto a ambos sexos.

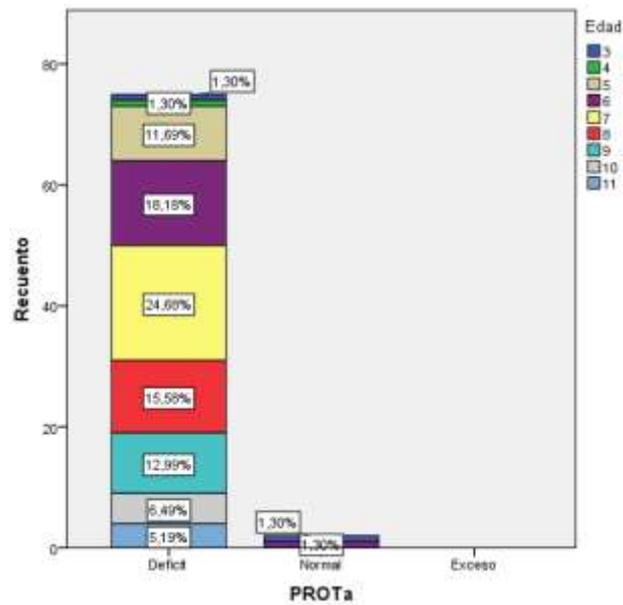


Figura 3.37 Porcentajes de adecuación de Proteínas del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Existió un Déficit de Proteínas para todas las edades y con pocos casos de Normalidad para las edades 3 y 6 años.

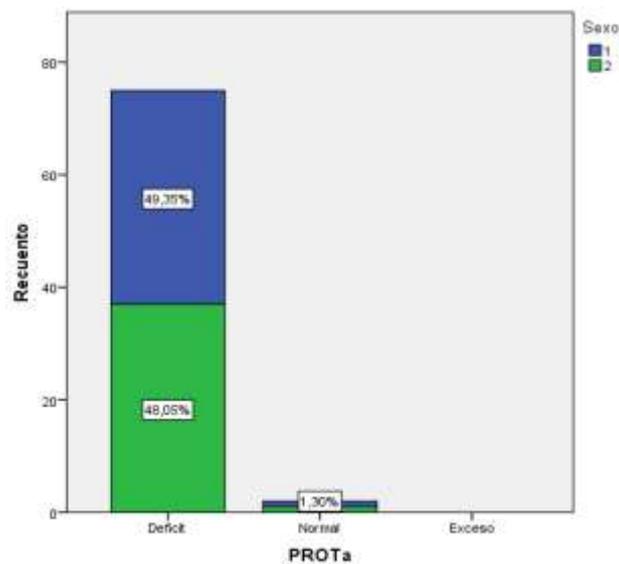


Figura 3.38 Porcentajes de adecuación de Proteínas del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: El Déficit Proteico fue para ambos sexos con pocos casos de Normalidad.

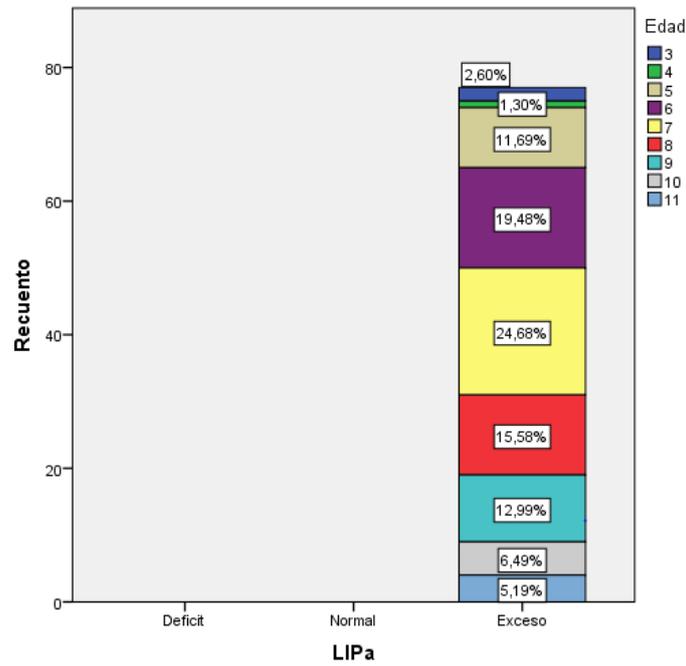


Figura 3.39 Porcentajes de adecuación de Lípidos del Almuerzo en “Plenitud de Dios”, según la edad.

Análisis: Se observó un Exceso de Lípidos para todas las edades.

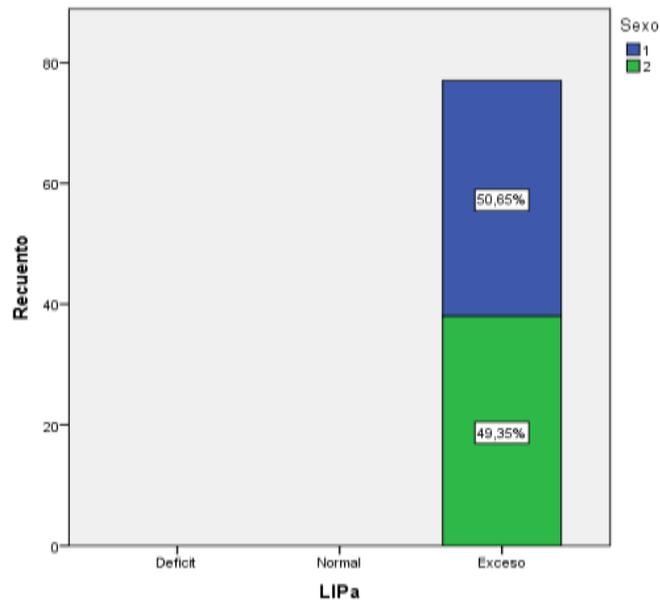


Figura 3.40 Porcentajes de adecuación de Lípidos del Almuerzo en “Plenitud de Dios”, según el sexo.

Análisis: El exceso Lipídico fue para ambos sexos.

3.2.3.1.1. Estadísticos Recordatorio 24 horas.

		%A: Kcal	% A:CHO	% A:Prot	%A:Lípidos
N	Válido	77	77	77	77
	Perdidos	0	0	0	0
Media		95,81924452	86,96696978	80,93355702	94,03560265
Mediana		83,09178744	82,44766506	78,68852459	87,15789474
Moda		56,83417085	62,3115578 ^a	34,8408710 ^a	27,1356784 ^a
Desviación estándar		91,26761524	32,35952769	27,72321213	48,93097489
Rango		829,1052632	206,1326239	149,5904882	233,4314429
Mínimo		11,89473684	24,45561139	25,46063652	10,85427136
Máximo		841,0000000	230,5882353	175,0511247	244,2857143

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Figura 3.41 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes de Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios”.

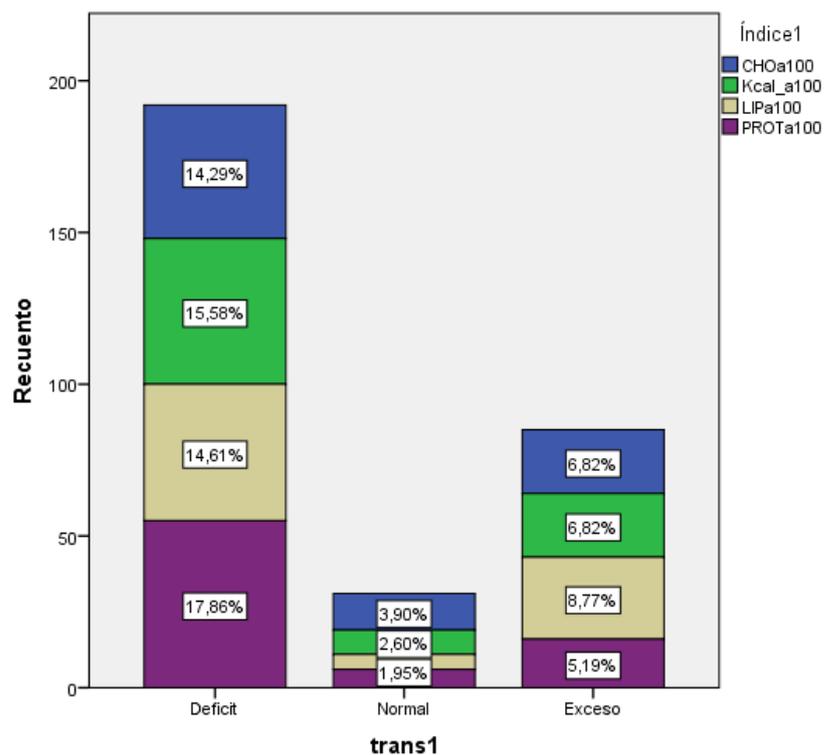


Figura 3.42 Porcentajes de adecuación de Kcal y macronutrientes Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios”.

Análisis: Se observaron pocos casos de Normalidad, algunos de Exceso y mayormente de Déficit Calórico y de macronutrientes en toda la población.

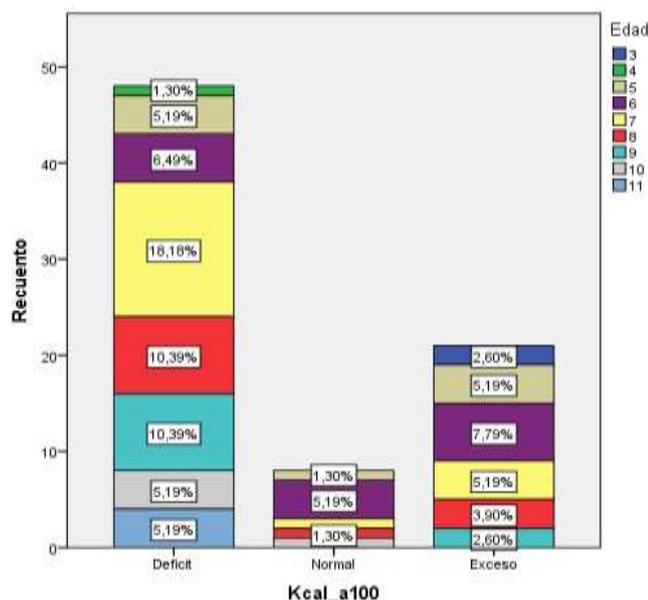


Figura 3.43 Porcentajes de adecuación de Kcal en Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observaron pocos casos de Normalidad, algunos de Exceso y mayormente de Déficit Calórico en todas las edades.

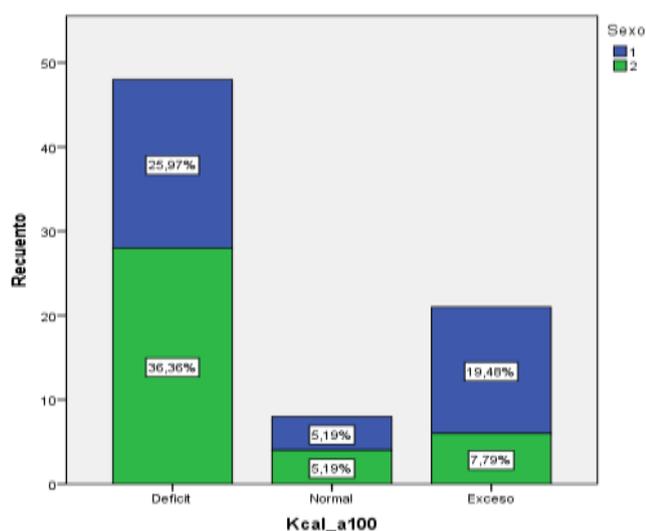


Figura 3.44 Porcentajes de adecuación de Kcal en Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: Tanto los casos de Normalidad, Exceso y de Déficit fueron en ambos sexos.

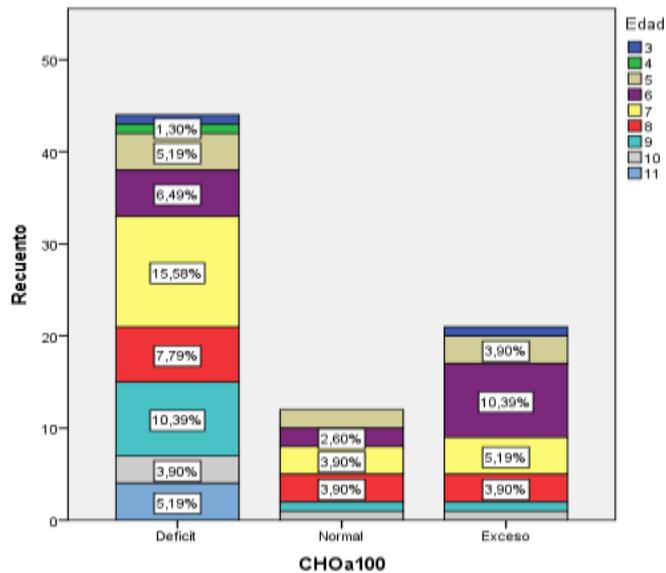


Figura 3.45 Porcentajes de adecuación de CHO en Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observaron pocos casos de Normalidad, algunos de Exceso y mayormente de Déficit de Carbohidratos en todas las edades.

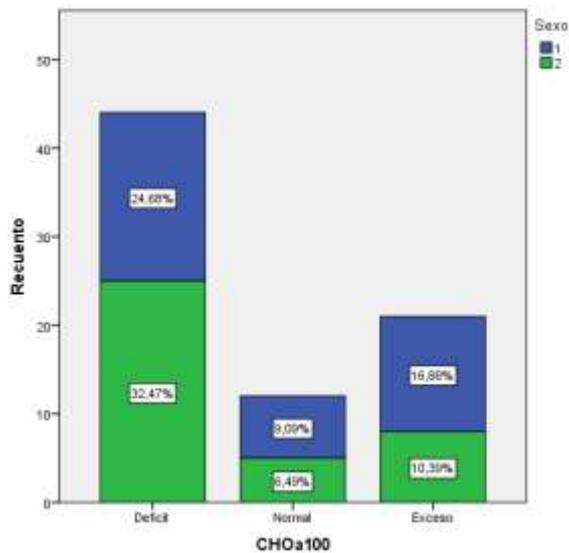


Figura 3.46 Porcentajes de adecuación de Carbohidratos del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: Tanto los casos de Normalidad, Exceso y de Déficit fueron en ambos sexos.

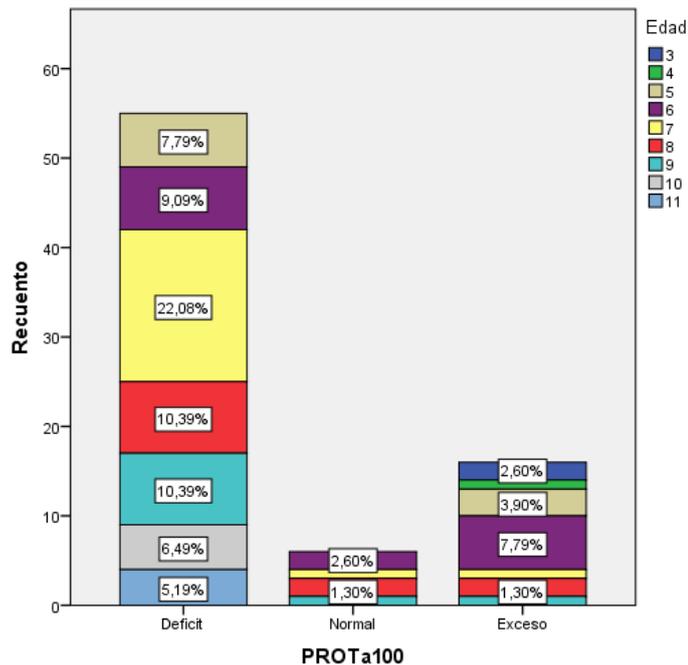


Figura 3.47 Porcentajes de adecuación de PROTa100 en Recordatorio de 24 horas de infantes de “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observaron pocos casos de Normalidad, algunos de Exceso y mayormente de Déficit de Carbohidratos en todas las edades.

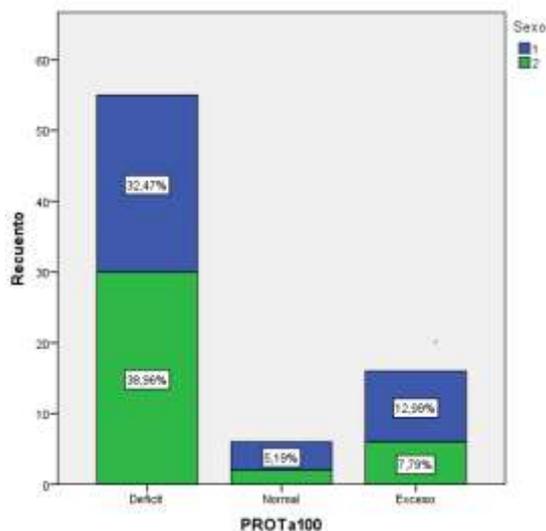


Figura 3.48 Porcentajes de adecuación de Proteínas del Almuerzo en “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: Tanto los casos de Normalidad, Exceso y de Déficit fueron en ambos sexos.

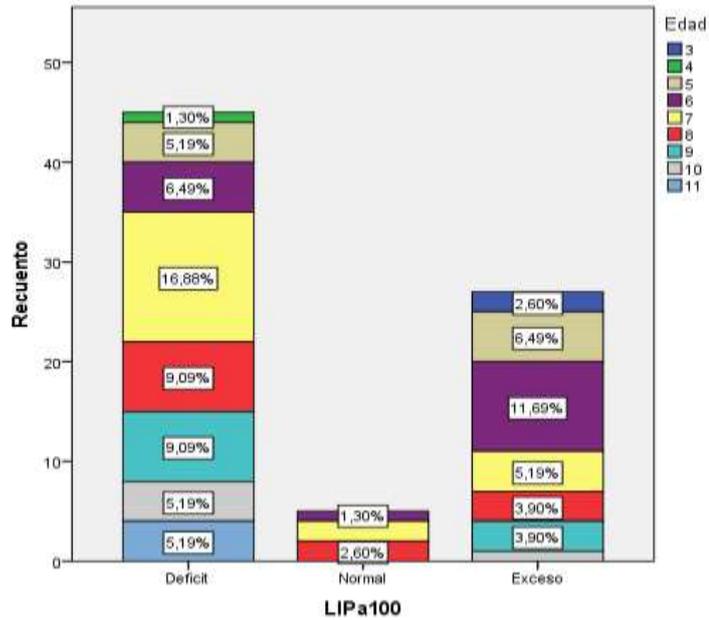


Figura 3.49 Porcentajes de adecuación de LIP del Almuerzo en Recordatorio de 24 horas “Plenitud de Dios” según la edad.

Análisis: Se observaron pocos casos de Normalidad, algunos de Exceso y mayormente de Déficit de Carbohidratos en todas las edades.

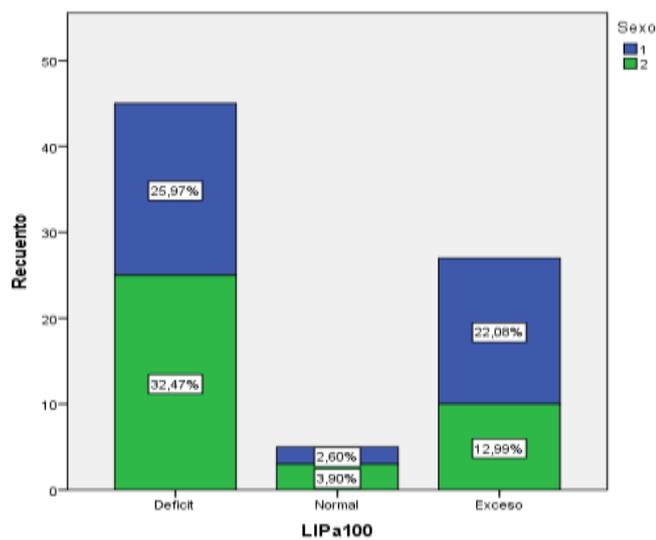


Figura 3.50 Porcentajes de adecuación de LIP del Almuerzo en Recordatorio de 24 horas “Plenitud de Dios” según el sexo.

Análisis: Tanto los casos de Normalidad, Exceso y de Déficit fueron en ambos sexos.

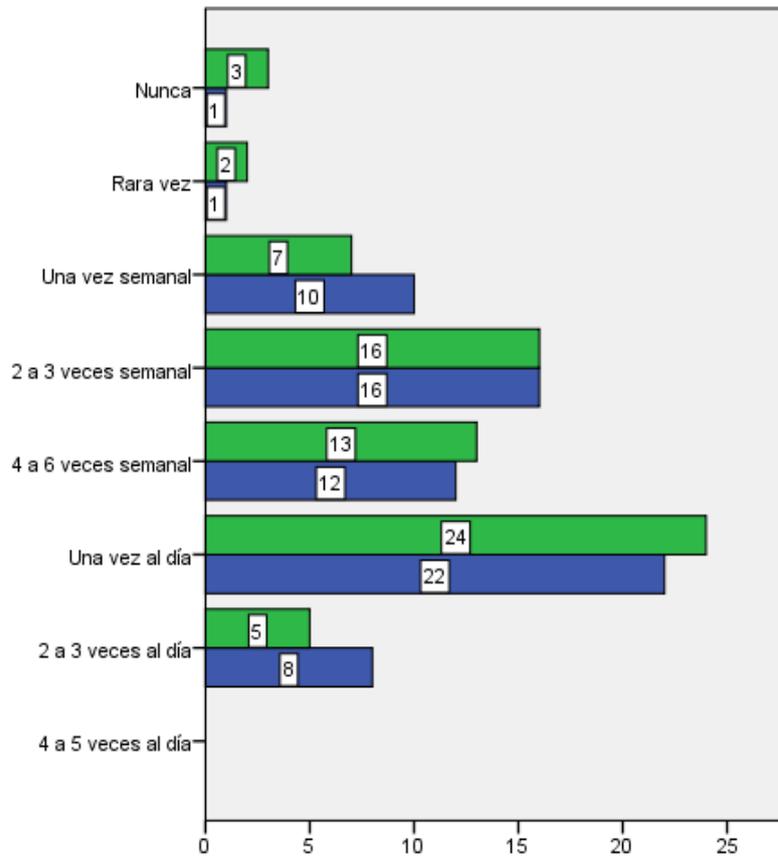


Figura 3.51 Resumen del consumo de frutas y vegetales en “Plenitud de Dios”

Análisis: Se denota por medio del color verde los vegetales y el color azul las frutas. En la cual, se observó que tan solo consumen una vez al día frutas y vegetales.

3.3. Estandarización de recetas de preparaciones de alimentos para al almuerzo de niños de 2 a 12 años de edad.

Tabla 3. 1 Ejemplo de receta estándar de preparaciones de alimentos para al almuerzo.

Nombre: Locro de espinaca, papa, choclo, zanahoria, queso (sin leche y sin achiote)		Código: 01
Análisis Nutricional		
CHO:	20	
PROT:	6	
GRASA:	4	
No. Porciones:	1	
Tamaño de la Porción		
Ingredientes	Peso	Medida Casera
Ajo	2g	1 diente
Cebolla blanca	15g	¼ taza/p
Col blanca	15g	¼ taza/p
Choclo	30g	½ taza/p
Espinaca	15g	¼ taza/p
Zanahoria	15g	¼ taza/p
Papa	30g	½ taza/p
Queso	15g	1 rebanada/p
Aceite	2 ml	1 Crda
Procedimiento		
Lavar previamente los ingredientes y utensilios a usar. Incorporar los ingredientes para el refrito. Luego agregar agua suficiente según para la cantidad de personas seguido de papas peladas y picadas por 5 minutos. Después agregar el resto de vegetales y dejarlo por 8 minutos en cocinar.		

3.4. Estandarización de porciones de alimentos para el almuerzo de niños de 2 a 12 años de edad.

Tabla 3. 2 Tabla de porciones de alimentos adecuadas para el almuerzo.

EDAD	GRANOS	PROTEÍNAS	VEGETALES	FRUTAS	ACEITES
2-3 años	40g 1/2 taza	42,5g ½ palma de mano	40g 1 taza	40g 1 taza	5 ml 1 cdtta
4-8 años	80g 1 taza	63,75g 3/4 palma de mano	60g 3/4 taza	60g 3/4 tazas	7,5 ml 1 ½ cdtas
9-12 años	120g 1 ½ tazas	85g 1 palma de mano	80g 1 taza	60g 3/4 tazas	10 ml 2 cdtas

3.5. Resultados de Evaluación nutricional y antropométrica.

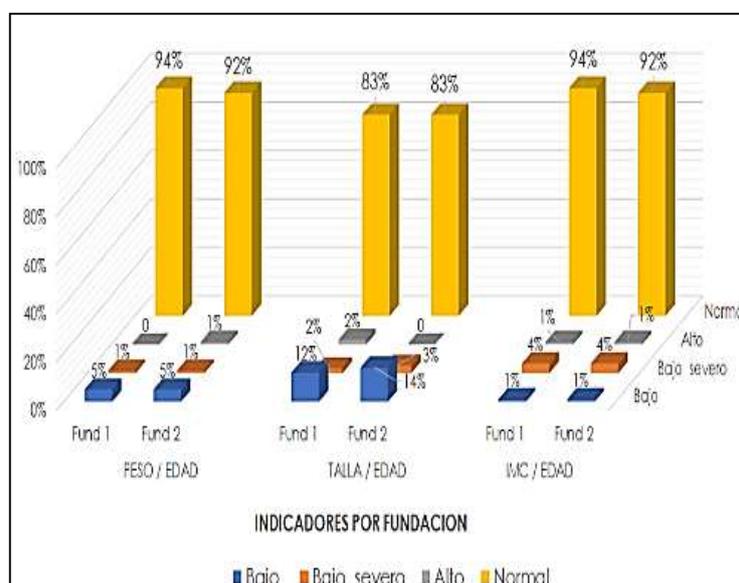


Tabla 3.3 Resumen de indicadores alarmantes de malnutrición de las fundaciones Apina y Plenitud de Dios

3.4. Resultados de las otras carreras.

3.4.1. Resultados de Biología.



Tabla 3.3 Compostaje y prueba de germinación.



Tabla 3.4 Diseño final del sistema de acuaponía.

3.4.1. Resultados de Ingeniería en Alimentos.

Diseño de Experimento		
Variable	Factores	Resultado
IO	Temp. - Dias / Tiempo	p 0,000 / p 1,000
Dureza	Días / Temp. - Tiempo	p 0,000 / p 0,672 - 0,756
Prueba de Guayacol		
100°C - 2min		100°C - 3min
		
Análisis		
Microbiológico	Aerobios mesófilos, E. coli y Salmonella spp.	Cumple parámetros NTS N°-MINS/DIGESA-V.01.
Sensorial	Color, sabor, dureza	> 5 (me gusta)
Estimación de costo		
Precio	1 kg. Papas	\$ 0,58

Tabla 3.5 Resumen de resultados de papas mínimamente procesadas y congeladas

CAPÍTULO 4

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1. Conclusiones.

En base la recolección de datos por medio de la frecuencia de consumo de alimentos, se logró observar que los hábitos alimentarios de los infantes de las fundaciones, no incluyen frutas y verduras con regularidad, pese a que el Banco de Alimentos Diakonía les ofrece por medio del Programa FRUVER, estos alimentos a un precio accesible de un 10% del costo real comercial.

De acuerdo al análisis del contenido calórico y de macronutrientes del almuerzo de los infantes de 2 a 12 años, frente a los requerimientos según la edad y el sexo, se reportaron casos de déficit proteico-lipídico, exceso en cuanto a carbohidratos y calorías totales. Debido al desequilibrio de macronutrientes servidos en cada plato en las fundaciones.

Como propuesta de mejora de procesos, se elaboraron dos herramientas fundamentales para el almuerzo de los infantes, la estandarización de recetas para optimizar el aprovechamiento de frutas y verduras que ofrece el Banco de Alimentos Diakonía a través del programa FRUVER y una tabla de estandarización de porciones adecuadas acorde a la edad para equilibrar la ingesta de macronutrientes.

Además, las porciones adecuadas de macronutrientes y el modo de preparación de los alimentos, son claves para asegurar que se lleguen a cubrir los requerimientos antes mencionados. No obstante, se observó que las fundaciones no se basan en recetas estándares, ni aplican un método apropiado de servida de alimentos.

4.2. Conclusión de Evaluación nutricional y antropométrica.

Utilizando una encuesta nutricional validada se evidenció que el 13% de la población (160 niños) presentó un retraso para la talla y el 5% de la población presentaba un bajo peso con relación a la edad.

4.3. Conclusiones de las otras carreras.

4.3.1. Conclusión de Biología.

Empleando los desechos orgánicos que se obtuvieron de la selección de frutas y vegetales del BAD, se realizó un proceso de compostaje que cumple con los parámetros necesarios para el crecimiento de plantas. La técnica de acuaponía brinda la oportunidad de incrementar los ingresos económicos al realizar la venta de los productos ahí cosechados (tilapias y hortalizas).

4.3.2. Conclusión de Ingeniería en Alimentos.

Se obtuvo papa mínimamente procesada y congelada cumpliendo la propuesta de aprovechar papas recuperadas en los mercados de Guayaquil, realizando un pre tratamiento térmico (escaldado) para alargar la vida útil del producto congelado.

4.2. Recomendaciones

En el proceso de elaboración de jugo de frutas se pierde cierto contenido de nutrientes, por lo cual es conveniente reemplazarlo por una fruta entera o picada, para un mayor aprovechamiento en antioxidantes, fibras y vitaminas. Además, se logra disminuir el consumo de azúcares simples.

Promover el consumo de frutas (1 a 1 ½ tazas) y verduras (1 a 2 ½ tazas) en cada tiempo de comida de los infantes, evitar el consumo excesivo de lípidos saturados, azúcares simples o sal, con el fin de fomentar un hábito de ingesta de alimentos saludables.

Se debería implementar capacitaciones sobre educación nutricional a los padres de familia de los infantes beneficiarios de las fundaciones, con el fin mejorar los hábitos alimentarios desde casa, para reducir el consumo de productos procesados, comidas rápidas.

BIBLIOGRAFÍA

A Carbajal y FJ Sánchez-Muniz. (2003). *Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo*. Obtenido de Guía de prácticas. En: Nutrición y dietética http://www.blancadecastilla.es/edfísica/ARTICULOS/pesos_y_raciones_caseras.pdf

Arturo, Y. V. (2014). *Factores Psicosociales y Desnutrición Crónica en Niños y Niñas Escolarizados*. Colombia: Universidad Mariana.

Ayúcar, A. (S.F). *Requerimientos nutricionales de energía y macronutrientes*. Obtenido de <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11336/CC77%20art%205.pdf?sequence=1>

Azcona, Á. C. (2013). *Manual Nutrición Dietética*. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <http://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

Azcona, Á. C. (13 de Febrero de 2018). *Fibra Dietética*. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-8-fibra.pdf>

B. Moreno Esteban y E. Hernández Alonso. (2000). *Childhood obesity*. Obtenido de Endocrinología y Nutrición: <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-obesidad-infantil-9258>

Banco de Alimentos Quito. (2017). Obtenido de http://www.bancodealimentosquito.com/html/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=4

Carrasco, M. Á. (2015). *Somos Banco de Alimentos*. Navarra: Universidad de Navarra.
Comercio, E. (1 de Mayo de 2016). *Banco de Alimentos se trasladó a las iglesias de Guayaquil*.

Cooper Brian, F. B. (2000). *Start and Run a profitable restaurant*. International Self counsel press Ltd.

Cristina de la Mata. (74:17-20 de 2018). *MALNUTRICIÓN, DESNUTRICIÓN Y SOBREALIMENTACIÓN*. Obtenido de Revista Medica Rosario: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/nutricion/mata.pdf>

Diakonía, B. d. (2018). *FRUVER: Selección de alimentos*. Guayaquil.

Dios, I. P. (2018). Obtenido de <https://plenitud.org/>

Dra. Angela Cala Bayeux, D. N. (2015). Factores de riesgo de malnutrición por defecto en niños de 1 a 5 años. *RIC, Revista de Información Científica*, 91(3):433-441.

FAO. (S. F). *NUTRICIÓN Y SALUD*. Obtenido de Guía Metodológica para la Enseñanza de la Alimentación y la Nutrición: <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>

FAO. (S.F). *Necesidades Nutricionales*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf>

Fundación Alimentar Colombia. (2017). Obtenido de <http://www.alimentar.org.co/index.html>

Luis Peña Quinta, et. al. (S. F). *Alimentación del preescolar y escolar*. Obtenido de Asociación Española de Pediatría: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf

OMS. (2018). *Nutrición*. Obtenido de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Patricia Serafin. (2012). *Manual de Alimentación Escolar Saludable*. Obtenido de FAO: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

- Peré, G. (2011). *Alimentación saludable en niños y adolescentes*. Obtenido de Hospital Dr.Roberto Gilbert: <https://www.hospitalrobertogilbert.med.ec/blog/item/666-alimentacion-saludable-en-ninos-y-adolescentes>
- Peralta, R. (S.F). Receta Estandar. *Claustronomia , Revista Gastronomica Digital*.
- Peralta, V. P. (2014). *Alimenta, Portal de nutrición escrito por dietista-nutricionistas*. Obtenido de El método de la mano: www.dietistanutricionistas.es/el-metodo-de-la-mano/
- Riobó Serván P. (2013). *Obesity and diabetes*. Obtenido de Nutrición Hospitalaria: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24010754>
- Rossana Gomez-Campos, et. al. (2016). *Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes*. Obtenido de Revista Española de Nutrición Humana y Dietética: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000300011
- Social, M. d. (2018). *Ministerio de Inclusion Economia y Social*.
- UNICEF. (28 de agosto de 2014). *UNICEF resaltó la necesidad de promover una alimentación saludable para combatir la obesidad y desnutrición infantil*. Obtenido de https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.html
- UNICEF Ecuador. (2018). Obtenido de UNICEF, PMA Y OPS trabajan juntos contra la desnutrición infantil: https://www.unicef.org/ecuador/media_9001.htm
- USDA (United States Department Agriculture). (2016). *ChooseMyPlate.gov*. Obtenido de <https://www.choosemyplate.gov>
- Vázquez, R. (20 de Diciembre de 2014). *ONU advierte doble riesgo malnutrición en América Latina*. Obtenido de [http:// boletinldia.sld.cu/aldia/2014/05/29/onu-advierte-doble-riesgo-malnutricion-en-america-latina/](http://boletinldia.sld.cu/aldia/2014/05/29/onu-advierte-doble-riesgo-malnutricion-en-america-latina/)

Wisbaum, W. (2011). *La Desnutrición Infantil*. España: UNICEF .

Mariela Angela ferrari. 2016. Dieta. Estimación de la Ingesta por Recordatorio de 24 Horas. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000200004

Carmen Pérez Rodrigo. 2015. Revista Española de Nutrición Comunitaria. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. <http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>

Peralta, Raziell, "Guía rápida para entender qué es la receta estándar", *Claustronomía*. Revista gastronómica digital, Universidad del Claustro de Sor Juana, México, D.F., 2013, <http://elclaustro.edu.mx/claustronomia/index.php/investigacion/111-guia-rapida-para-entender-que-es-la-receta-estandar>

ANEXOS

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIONES
ALMUERZO "APINA" (12h00)	
Sopa	Locro de legumbres(zapallo, zanahoria, papa, espinaca)
Plato fuerte	Arroz blanco
Acompañado	Estofado de pescado fileteado
Ensalada	Remolacha
Jugo	Mora

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	G	g
49 Arroz inflado	80	307,2	70,9	5,1	0,3
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
108 Betabel	20	10,8	2,2	0,4	0,0
112 Calabaza amarilla madura	20	6,4	1,0	0,3	0,1
159 Espinaca	10	2,2	0,2	0,3	0,0
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
297 Zorzamora	30	17,7	3,8	0,2	0,2
387 Robalo	40	35,6	0,0	8,0	0,4
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	20	12,4	0,9	0,7	0,7
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		482	100	16	2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIONES
ALMUERZO “PLENITUD DE DIOS” (12h00)	
Sopa Plato fuerte Acompañado Jugo	Hueso carnudo(papa, carne de res, choclo, zanahoria, Arroz blanco Seco de chancho Limonada

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	CANTIDAD <i>(g)</i>	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
147 Col blanca	10	3,2	0,5	0,2	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
201 Zanahoria	30	14,1	3,2	0,2	0,1
208 Papa amarilla	20	18,2	4,2	0,3	0,0
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
251 Limón real	20	7,0	1,5	0,2	0,0
276 Plátano macho	20	20,4	4,7	0,2	0,1
316 Carne de res grasosa sin hueso	40	117,2	0,0	6,4	10,2
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	30	28,2	5,6	0,8	0,3
VO		877	131	16	32

ANEXO A

Niño#1 “Plenitud de Dios”

<i>0</i> <i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD</i> <i>(g)</i>	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
49 Arroz inflado	200	768,0	177,2	12,8	0,8
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	10	3,5	0,8	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	140	294,0	0,0	26,0	21,1
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	10	6,2	0,5	0,3	0,3
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
609 Puré de guayaba con tapioca	20	14,8	3,7	0,1	0,0
VO		1607	256	48	44

Niño#2 “Plenitud de Dios”

<i>0</i> <i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD</i> <i>(g)</i>	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
49 Arroz inflado	200	768,0	177,2	12,8	0,8
208 Papa amarilla	30	27,3	6,3	0,5	0,0
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
394 Atún en aceite	80	224,8	0,0	19,4	16,4
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	140	86,8	6,6	4,6	4,6
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
499 Chocolate con azúcar	10	46,7	7,5	0,4	1,7
524 Jitomate (jugo)	80	22,4	4,3	0,6	0,2
VO		1798	258	54	61

Niño#3 “Plenitud de Dios”

<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>0</i>		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
49 Arroz inflado	300	1152,0	265,8	19,2	1,2
103 Ajo	7	11,3	2,5	0,2	0,0
118 Cebolla morada	10	3,5	0,8	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	0	0,0	0,0	0,0	0,0
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
VO		1851	277	54	58

Niño#4 “Plenitud de Dios”

<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>0</i>		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
49 Arroz inflado	300	1152,0	265,8	19,2	1,2
103 Ajo	7	11,3	2,5	0,2	0,0
118 Cebolla morada	10	3,5	0,8	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	0	0,0	0,0	0,0	0,0
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
VO		1851	277	54	58

Niño#5 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
80 Lentejas	30	102,0	17,6	6,8	0,5
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
434 Yogur natural (leche entera)	140	88,2	6,6	4,9	4,6
VO		422	73	19	6

Niño#6 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
49 Arroz inflado	160	614,4	141,8	10,2	0,6
80 Lentejas	50	170,0	29,4	11,4	0,8
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
214 Yuca	50	61,0	14,1	0,5	0,3
306 Pollo (promedio)	100	210,0	0,0	18,6	15,1
387 Robalo	40	35,6	0,0	8,0	0,4
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	10	90,0	0,0	0,0	10,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1323	198	56	34

Niño#7 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
49 Arroz inflado	100	384,0	88,6	6,4	0,4
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306 Pollo (promedio)	90	189,0	0,0	16,7	13,6
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
VO		1344	171	44	54

Niño#8 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
37 Galleta dulce	60	258,0	46,1	3,9	6,4
38 Galleta salada	60	280,2	46,6	4,7	8,3
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
49 Arroz inflado	200	768,0	177,2	12,8	0,8
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
235 Fresa	50	17,0	3,5	0,3	0,2
306 Pollo (promedio)	40	84,0	0,0	7,4	6,0
394 Atún en aceite	70	196,7	0,0	16,9	14,4
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
481 Azucar morena	20	73,8	18,1	0,1	0,1
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
499 Chocolate con azúcar	30	140,1	22,5	1,1	5,0
503 Chocolate con leche (menos de 10% de proteínas)	240	1029,6	177,4	22,6	25,4
537 Néctar de frutas	100	210,0	50,9	1,1	0,3
VO		3341	588	80	74

Niño#9 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
25 Harina de trigo blanca	80	296,8	64,4	7,6	1,0
117 Cebolla blanca	30	13,2	2,7	0,5	0,1
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
214 Yuca	90	109,8	25,4	0,9	0,5
298 Gallina joven	90	153,9	0,0	16,3	9,8
387 Robalo	40	35,6	0,0	8,0	0,4
437 Queso fresco de cabra	10	17,4	0,9	2,4	0,5
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
476 Mantequilla con sal	10	74,0	0,0	0,1	8,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
524 Jitomate (jugo)	80	22,4	4,3	0,6	0,2
VO		1099	101	44	57

Niño#10 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
214 Yuca	40	48,8	11,3	0,4	0,2
298 Gallina joven	40	68,4	0,0	7,2	4,4
318 Carne de res magra	100	140,0	0,0	20,9	6,3
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	140	61,6	15,3	0,0	0,0
VO		1529	234	50	44

Niño#11 “Plenitud de Dios”

<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	300	1062,0	236,4	22,2	3,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
108 Betabel	40	21,6	4,4	0,8	0,1
110 Brocoli	10	4,1	0,6	0,4	0,0
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
150 Coliflor	10	3,3	0,4	0,3	0,0
208 Papa amarilla	60	54,6	12,5	1,0	0,1
251 Limón real	20	7,0	1,5	0,2	0,0
306 Pollo (promedio)	90	189,0	0,0	16,7	13,6
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
387 Robalo	90	80,1	0,0	18,0	0,9
438 Queso fresco de vaca	10	16,4	0,5	2,0	0,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
524 Jitomate (jugo)	80	22,4	4,3	0,6	0,2
VO		2059	323	71	53

Niño#12 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	30	27,3	6,3	0,5	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
387 Robalo	90	80,1	0,0	18,0	0,9
401 Camarón cocido	60	67,8	1,5	13,9	0,7
438 Queso fresco de vaca	10	16,4	0,5	2,0	0,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	40	360,0	0,0	0,0	40,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1422	204	51	45

Niño#13 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	40	151,6	33,1	3,0	0,8
49 Arroz inflado	200	768,0	177,2	12,8	0,8
53 Salvado de avena	30	95,1	19,9	5,2	2,1
80 Lentejas	40	136,0	23,5	9,1	0,6
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	130	273,0	0,0	24,2	19,6
421 Leche semides-cremada	10	5,0	0,5	0,3	0,2
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
481 Azucar morena	10	36,9	9,1	0,0	0,1
VO		1958	310	69	52

Niño#14 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	40	151,6	33,1	3,0	0,8
49 Arroz inflado	200	768,0	177,2	12,8	0,8
53 Salvado de avena	30	95,1	19,9	5,2	2,1
80 Lentejas	40	136,0	23,5	9,1	0,6
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	130	273,0	0,0	24,2	19,6
421 Leche semides-cremada	10	5,0	0,5	0,3	0,2
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
481 Azucar morena	10	36,9	9,1	0,0	0,1
VO		1958	310	69	52

Niño#15 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	40	151,6	33,1	3,0	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
251 Limón real	20	7,0	1,5	0,2	0,0
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
394 Atún en aceite	70	196,7	0,0	16,9	14,4
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	15	135,0	0,0	0,0	15,0
482 Azucar refinada	60	237,6	59,5	0,0	0,0
518 Helado de crema	100	228,0	17,2	3,3	16,2
622 Jugo de naranja	140	64,4	14,7	0,8	0,4
VO		2085	323	60	62

Niño#16 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
35 Pan tostado de caja	100	387,0	73,8	8,4	6,5
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
117 Cebolla blanca	30	13,2	2,7	0,5	0,1
214 Yuca	40	48,8	11,3	0,4	0,2
279 Plátano tabasco (banano)	50	48,0	11,0	0,6	0,2
298 Gallina joven	40	68,4	0,0	7,2	4,4
341 Carne de cerdo (promedio o lomo, espadilla y costilla)	100	270,0	0,0	16,7	22,6
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
476 Mantequilla con sal	10	74,0	0,0	0,1	8,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	35	315,0	0,0	0,0	35,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
518 Helado de crema	50	114,0	8,6	1,7	8,1
524 Jitomate (jugo)	80	22,4	4,3	0,6	0,2
VO		2429	329	64	95

Niño#17 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
387 Robalo	100	89,0	0,0	20,0	1,0
401 Camarón cocido	40	45,2	1,0	9,3	0,4
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1335	205	50	35

Niño#18 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	10	16,2	3,6	0,4	0,0
117 Cebolla blanca	10	4,4	0,9	0,2	0,0
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
298 Gallina joven	40	68,4	0,0	7,2	4,4
306 Pollo (promedio)	240	504,0	0,0	44,6	36,2
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1557	180	67	63

Niño#19 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	30	113,7	24,8	2,2	0,6
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	60	21,0	4,6	0,5	0,1
208 Papa amarilla	30	27,3	6,3	0,5	0,0
306 Pollo (promedio)	40	84,0	0,0	7,4	6,0
318 Carne de res magra	100	140,0	0,0	20,9	6,3
421 Leche semides-cremada	140	70,0	6,7	4,6	2,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	25	225,0	0,0	0,0	25,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	200	88,0	21,8	0,0	0,0
588 Hojuelas de avena (precocida)	40	152,0	26,4	6,6	2,2

VO		1857	297	64	46
----	--	------	-----	----	----

Niño#20 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
42 Pastas (promedio)	40	151,6	33,1	3,0	0,8
47 Arroz pulido	300	1062,0	236,4	22,2	3,0
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
394 Atún en aceite	20	56,2	0,0	4,8	4,1
421 Leche semides-cremada	20	10,0	1,0	0,7	0,4
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		1413	292	38	10

Niño#21 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
42 Pastas (promedio)	40	151,6	33,1	3,0	0,8
47 Arroz pulido	300	1062,0	236,4	22,2	3,0
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
394 Atún en aceite	20	56,2	0,0	4,8	4,1
421 Leche semides-cremada	20	10,0	1,0	0,7	0,4
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		1413	292	38	10

Niño#22 “Plenitud de Dios”

Nutriente	Unidad	CANTIDAD (g)	Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
			ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
			kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)		120	361,2	74,5	12,1	1,6
42 Pastas (promedio)		40	151,6	33,1	3,0	0,8
47 Arroz pulido		300	1062,0	236,4	22,2	3,0
103 Ajo		2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
118 Cebolla morada		20	7,0	1,5	0,2	0,0
208 Papa amarilla		40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)		140	294,0	0,0	26,0	21,1
357 Mortadela		30	92,1	0,9	4,9	7,6
421 Leche semisdes-cremada		20	10,0	1,0	0,7	0,4
438 Queso fresco de vaca		30	49,2	1,5	6,1	2,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar		20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada		20	79,2	19,8	0,0	0,0
581 Bebidas de cola		100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO			2371	389	76	57

Niño#23 “Plenitud de Dios”

VO		1219	211	28	30	
Nutriente	Unidad	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
			Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname			ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
			kcal	g	g	g
31 Pan dulce		30	114,9	15,2	0,9	6,5
42 Pastas (promedio)		25	94,8	20,7	1,9	0,5
102 Aguacate tropical		30	47,4	2,3	0,5	4,1
175 Jitomate		20	4,2	0,9	0,1	0,0
201 Zanahoria		15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)		30	23,1	5,3	0,5	0,0
250 Limón agrio		15	7,5	1,6	0,2	0,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)		40	24,8	1,9	1,3	1,3
438 Queso fresco de vaca		15	24,6	0,8	3,0	1,1
456 Huevo entero fresco		50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol		8	72,0	0,0	0,0	8,0

Niño#24 “Plenitud de Dios”

VO		1882	300	67	46
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lípidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal ▼	g ▼	g ▼	g ▼
5 Maíz palomero	50	187,5	35,6	6,1	2,3
43 Espagueti	90	328,5	72,0	7,7	1,1
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
186 Pimiento morrón rojo	40	11,2	2,1	0,3	0,2
201 Zanahoria	30	14,1	3,2	0,2	0,1
211 Papa (promedio)	50	38,5	8,8	0,8	0,1
304 Pollo (pechuga con piel)	80	144,8	0,0	16,2	8,9
306 Pollo (promedio)	60	126,0	0,0	11,2	9,1
316 Carne de res grasosa sin hueso	30	87,9	0,0	4,8	7,6
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	8	72,0	0,0	0,0	8,0
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
544 Piña (jugo embotellado o enlatado)	20	11,6	2,8	0,1	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#25 “Plenitud de Dios”

VO		1127	185	44	24
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
31 Pan dulce	30	114,9	15,2	0,9	6,5
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
175 Jitomate	30	6,3	1,3	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
306 Pollo (promedio)	70	147,0	0,0	13,0	10,6
318 Carne de res magra	70	98,0	0,0	14,6	4,4
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

Niño#26 “Plenitud de Dios”

VO		1127	185	44	24
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
31 Pan dulce	30	114,9	15,2	0,9	6,5
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
175 Jitomate	30	6,3	1,3	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
306 Pollo (promedio)	70	147,0	0,0	13,0	10,6
318 Carne de res magra	70	98,0	0,0	14,6	4,4
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

Niño#27 “Plenitud de Dios”

VO		1606	243	65	41
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
15 Harina de maíz integral para atole	70	275,8	55,2	5,7	3,6
42 Pastas (promedio)	15	56,9	12,4	1,1	0,3
80 Lentejas	70	238,0	41,1	15,9	1,1
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
118 Cebolla morada	50	17,5	3,9	0,4	0,1
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
214 Yuca	35	42,7	9,9	0,4	0,2
259 Melón valenciano	40	12,8	2,6	0,3	0,1
280 Plátano (promedio)	40	38,4	8,8	0,6	0,1
344 Costillas semigrasosas de cerdo	40	112,4	0,0	6,8	9,4
363 Salami (carne de cerdo y res)	30	73,8	0,7	4,2	6,0
890 Trucha	60	97,8	0,0	11,0	6,0
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	5	45,0	0,0	0,0	8,0
482 Azúcar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	120	82,8	13,1	0,0	0,0
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#28 “Plenitud de Dios”

VO		1642	236	55	53
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
280 Plátano (promedio)	60	57,6	13,2	0,8	0,2
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
394 Atún en aceite	40	112,4	0,0	9,7	8,2
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	40	24,8	1,9	1,3	1,3
438 Queso fresco de vaca	60	98,4	3,0	12,2	4,2
469 Aceite de girasol	7	63,0	0,0	0,0	7,0
476 Mantequilla con sal	20	148,0	0,0	0,2	16,2
581 Bebidas de cola	240	105,6	26,2	0,0	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#29 "Plenitud de Dios"

VO		1970	301	77	51
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
38 Galleta salada	60	280,2	46,6	4,7	8,3
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
175 Jitomate	30	6,3	1,3	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
201 Zanahoria	40	18,8	4,2	0,2	0,1
211 Papa (promedio)	60	46,2	10,5	1,0	0,1
263 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
390 Trucha	80	130,4	0,0	14,6	8,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	160	99,2	7,5	5,3	5,5
434 Yogur natural (leche entera)	120	75,6	5,6	4,2	4,0
438 Queso fresco de vaca	80	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	3	27,0	0,0	0,0	3,0
482 Azucar refinada	12	47,6	11,9	0,0	0,0

Niño#30 "Plenitud de Dios"

VO		1278	221	47	22
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	40	24,8	1,9	1,3	1,3
438 Queso fresco de vaca	60	98,4	3,0	12,2	4,2
469 Aceite de girasol	3	27,0	0,0	0,0	3,0
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0

Niño#31 "Plenitud de Dios"

VO		1398	238	47	29
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	90	198,0	38,8	3,5	3,2
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	25	19,3	4,4	0,4	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
469 Aceite de girasol	7	63,0	0,0	0,0	7,0

Niño#32 "Plenitud de Dios"

VO		1594	241	50	47
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
37 Galleta dulce	60	258,0	46,1	3,9	6,4
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
186 Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	50	48,0	11,0	0,6	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
438 Queso fresco de vaca	60	98,4	3,0	12,2	4,2

456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	5	45,0	0,0	0,0	5,0
476 Mantequilla con sal	15	111,0	0,0	0,1	12,2
482 Azucar refinada	24	95,0	23,8	0,0	0,0
535 Naranja (jugo enlatado o embote)	120	51,6	11,9	0,7	0,1
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#33 "Plenitud de Dios"

VO		1196	222	34	19
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERG	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
251 Limón real	30	10,5	2,3	0,2	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
5 Verduras (jugo coctel)	30	6,3	1,2	0,2	0,0
7 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,3	3,3

Niño#34 "Plenitud de Dios"

VO		1512	255	67	25
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
80 Lentejas	60	204,0	35,2	13,6	1,0
118 Cebolla morada	25	8,8	1,9	0,2	0,0
186 Pimiento morrón rojo	25	7,0	1,3	0,2	0,1
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	3	27,0	0,0	0,0	3,0
535 Naranja (jugo enlatado o embote)	120	51,6	11,9	0,7	0,1
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0

Niño#35 “Plenitud de Dios”

VO		924	145	38	21
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	55	19,3	4,2	0,4	0,1
175 Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
196 Tomiles (tomatitos)	40	16,0	2,5	1,4	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#36 “Plenitud de Dios”

VO		1321	164	47	53
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos da C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	55	19,3	4,2	0,4	0,1
175 Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	6	54,0	0,0	0,0	6,0
539 Papas fritas	80	330,6	32,0	4,0	20,7
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#37 "Plenitud de Dios"

VO		1389	211	60	34
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos da C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	50	17,5	3,9	0,4	0,1
175 Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	35	9,5	1,9	0,3	0,1
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
469 Aceite de girasol	6	54,0	0,0	0,0	6,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#38 "Plenitud de Dios"

VO		1183	171	47	35
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
434 Yogur natural (leche entera)	120	75,6	5,6	4,2	4,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azúcar refinada	13	47,5	11,9	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,8	1,6

Niño#39 “Plenitud de Dios”

VO		1183	171	47	35
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
434 Yogur natural (leche entera)	120	75,6	5,6	4,2	4,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azúcar refinada	13	47,5	11,9	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,8	1,6

Niño#40 “Plenitud de Dios”

VO		1871	276	63	57
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
43 Espagueti	70	255,5	56,0	6,0	0,8
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
214 Yuca	35	42,7	9,9	0,4	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
353 Chorizo	15	66,2	0,0	3,6	5,7
390 Trucha	60	97,8	0,0	11,0	6,0
469 Aceite de girasol	6	54,0	0,0	0,0	6,0
539 Papas fritas	50	275,5	26,7	3,4	17,3
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#41 "Plenitud de Dios"

VO		1147	155	61	31
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
69 Frijol negro	70	231,7	38,8	15,3	1,8
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
159 Espinaca	20	4,4	0,3	0,6	0,1
175 Jitomate	25	5,3	1,1	0,2	0,1
178 Lechuga romana	25	4,3	0,7	0,3	0,1
186 Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
250 Limón agrio	15	7,5	1,6	0,2	0,0
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
434 Yogur natural (leche entera)	120	75,6	5,6	4,2	4,0
469 Aceite de girasol	5	45,0	0,0	0,0	5,0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	15	14,1	2,8	0,4	0,2
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#42 "Plenitud de Dios"

VO		1198	154	44	45	
Nutriente	Tagname	Unidad	Elementos principales			
			Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
		CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
			kcal	g	g	g
33	Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43	Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118	Cebolla morada	55	19,3	4,2	0,4	0,1
175	Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186	Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201	Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211	Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
266	Naranja (jugo) (promedio)	50	23,0	5,2	0,4	0,1
304	Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306	Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
357	Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
426	Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
469	Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
476	Mantequilla con sal	15	111,0	0,0	0,1	12,2
482	Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
587	Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#43 “Plenitud de Dios”

VO		1198	154	44	45	
Nutriente	Tagname	Unidad	Elementos principales			
			Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
		CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
			kcal	g	g	g
33	Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43	Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118	Cebolla morada	55	19,3	4,2	0,4	0,1
175	Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186	Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201	Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211	Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
266	Naranja (jugo) (promedio)	50	23,0	5,2	0,4	0,1
304	Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306	Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
357	Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
426	Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
469	Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
476	Mantequilla con sal	15	111,0	0,0	0,1	12,2
482	Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
587	Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#44 “Plenitud de Dios”

VO		1198	154	44	45	
Nutriente	Tagname	Unidad	Elementos principales			
			ENERG	CHOCDF	PROCNT	FAT
		CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
33	Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43	Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118	Cebolla morada	55	19,3	4,2	0,4	0,1
175	Jitomate	35	7,4	1,5	0,2	0,1
186	Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201	Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211	Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
266	Naranja (jugo) (promedio)	50	23,0	5,2	0,4	0,1
304	Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306	Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
357	Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
426	Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
469	Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
476	Mantequilla con sal	15	111,0	0,0	0,1	12,2
482	Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
587	Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#45 "Plenitud de Dios"

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERG	CHOCDF	PROCNT	FAT	
		kcal	g	g	g	
47	Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
103	Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
279	Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306	Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
421	Leche semides-cremada	140	70,0	6,7	4,6	2,7
456	Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480	Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
VO			1058	110	36	53

Niño#46 "Plenitud de Dios"

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
53 Salvado de avena	40	126,8	26,5	6,9	2,8
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
108 Betabel	50	27,0	5,5	1,1	0,1
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
306 Pollo (promedio)	100	210,0	0,0	18,6	15,1
319 Costillas gordas de res	140	536,2	0,0	20,2	50,7
434 Yogur natural (leche entera)	70	44,1	3,3	2,5	2,3
438 Queso fresco de vaca	10	16,4	0,5	2,0	0,7
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
588 Hojuelas de avena (precocida)	40	152,0	26,4	6,6	2,2
VO		1671	126	72	101

Niño#47 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
353 Chorizo	100	441,0	0,0	24,0	38,3
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	40	360,0	0,0	0,0	40,0
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		2064	194	77	109

Niño#48 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
353 Chorizo	100	441,0	0,0	24,0	38,3
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	40	360,0	0,0	0,0	40,0
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		2064	194	77	109

Niño#49 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
353 Chorizo	100	441,0	0,0	24,0	38,3
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	40	360,0	0,0	0,0	40,0
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		2064	194	77	109

Niño#50 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
25 Harina de trigo blanca	200	742,0	161,0	19,0	2,4
47 Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
80 Lentejas	30	102,0	17,6	6,8	0,5
456 Huevo entero fresco	180	275,4	2,2	21,8	20,0
482 Azucar refinada	30	118,8	29,7	0,0	0,0
499 Chocolate con azúcar	60	280,2	45,1	2,3	10,1
524 Jitomate (jugo)	190	53,2	10,3	1,5	0,6
VO		1926	345	59	35

Niño#51 “Plenitud de Dios”

0		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
53 Salvado de avena	60	190,2	39,7	10,4	4,2
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	120	252,0	0,0	22,3	18,1
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	35	315,0	0,0	0,0	35,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
VO		1905	285	62	63

Niño#52 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
37 Galleta dulce	60	258,0	46,1	3,9	6,4
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	140	294,0	0,0	26,0	21,1
434 Yogur natural (leche entera)	70	44,1	3,3	2,5	2,3
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	35	315,0	0,0	0,0	35,0
482 Azucar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		1912	266	56	69

Niño#53 “Plenitud de Dios”

VO		1640	303	49	26
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
10 Tortilla de maíz blanco	70	172,2	33,0	3,1	3,1
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
48 Arroz precocido	200	724,0	165,0	15,0	0,4
80 Lentejas	70	238,0	41,1	15,9	1,1
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
175 Jitomate	20	4,2	0,9	0,1	0,0
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
266 Naranja (jugo) (promedio)	50	23,0	5,2	0,4	0,1
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	9	81,0	0,0	0,0	9,0
482 Azucar refinada	24	95,0	23,8	0,0	0,0
588 Hojuelas de avena (precocida)	20	76,0	13,2	3,3	1,1

Niño#54 “Plenitud de Dios”

VO		1202	196	28	3
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
48 Arroz precocido	100	362,0	82,5	7,5	0,2
112 Calabaza amarilla madura	25	8,0	1,2	0,4	0,2
159 Espinaca	25	5,5	0,4	0,7	0,1
201 Zanahoria	45	21,2	4,7	0,3	0,1
211 Papa (promedio)	50	38,5	8,8	0,8	0,1
266 Naranja (jugo) (promedio)	100	46,0	10,4	0,7	0,2
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	40	24,8	1,9	1,3	1,3
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azucar refinada	24	95,0	23,8	0,0	0,0
510 Elote rebanado (maiz amarillo)	25	23,5	4,7	0,7	0,3
539 Papas fritas	60	330,6	32,0	4,0	20,7

Niño#55 “Plenitud de Dios”

VO		2814	455	86	72
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
43 Espagueti	90	328,5	72,0	7,7	1,1
48 Arroz precocido	300	1086,0	247,5	22,5	0,6
118 Cebolla morada	25	8,8	1,9	0,2	0,0
186 Pimiento merrón rojo	25	7,0	1,3	0,2	0,1
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	75	57,8	13,1	1,2	0,1
266 Naranja (jugo) (promedio)	50	23,0	5,2	0,4	0,1
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	160	336,0	0,0	29,8	24,2
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18,6	1,4	1,0	1,0
469 Aceite de girasol	10	90,0	0,0	0,0	10,0
476 Mantequilla con sal	8	59,2	0,0	0,1	6,5
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
503 Chocolate con leche (menos de 10	120	514,8	88,7	11,3	12,7
518 Helado de crema	60	136,8	10,3	2,0	9,7

Niño#56 “Plenitud de Dios”

VO		1756	308	45	38
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
186 Pimiento marrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
214 Yuca	35	42,7	9,9	0,4	0,2
250 Limón agrio	30	15,0	3,2	0,4	0,1
280 Plátano (promedio)	35	33,6	7,7	0,5	0,1
353 Chorizo	30	132,3	0,0	7,2	11,5
390 Trucha	60	97,8	0,0	11,0	6,0
469 Aceite de girasol	3	27,0	0,0	0,0	3,0
482 Azúcar refinada	24	95,0	23,8	0,0	0,0
503 Chocolate con leche (menos de 10	120	514,8	88,7	11,3	12,7
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#57 “Plenitud de Dios”

VO		1093	150	39	38
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidrales da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
47 Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
175 Jitomate	25	5,3	1,1	0,2	0,1
178 Lechuga romana	15	2,6	0,4	0,2	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	80	61,6	14,0	1,3	0,1
250 Limón agrio	15	7,5	1,6	0,2	0,0
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
316 Carne de res grasosa sin hueso	50	146,5	0,0	8,0	12,7
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	35	21,7	1,6	1,2	1,2
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
476 Mantequilla con sal	5	37,0	0,0	0,0	4,1

Niño#58 “Plenitud de Dios”

VO		1093	150	39	38
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOC F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	60	132,0	25,9	2,3	2,2
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
47 Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
175 Jitomate	25	5,3	1,1	0,2	0,1
178 Lechuga romana	15	2,6	0,4	0,2	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	80	61,6	14,0	1,3	0,1
250 Limón agrio	15	7,5	1,6	0,2	0,0
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
316 Carne de res grasosa sin hueso	50	146,5	0,0	8,0	12,7
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	85	31,7	1,6	1,2	1,2
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
476 Mantequilla con sal	5	37,0	0,0	0,0	4,1

Niño#59 “Plenitud de Dios”

VO		2245	329	87	64
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOC F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
80 Lentejas	70	238,0	41,1	15,9	1,1
118 Cebolla morada	40	14,0	3,1	0,3	0,0
186 Pimiento morrón rojo	40	11,2	2,1	0,3	0,2
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
250 Limón agrio	30	15,0	3,2	0,4	0,1
263 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	9	81,0	0,0	0,0	9,0
482 Azucar refinada	24	95,0	23,8	0,0	0,0
539 Papas fritas	60	330,6	32,0	4,0	20,7
581 Bebidas de cola	120	52,8	13,1	0,0	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#60 “Plenitud de Dios”

VO		1857	276	72	52
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
118 Cebolla morada	25	8,8	1,9	0,2	0,0
186 Pimiento morrón rojo	25	7,0	1,3	0,2	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
263 Naranja agria	100	65,0	13,4	1,5	0,6
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
390 Trucha	80	130,4	0,0	14,6	8,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	10	90,0	0,0	0,0	10,0
482 Azucar refinada	36	142,6	35,7	0,0	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2
588 Hojuelas de avena (precocida)	20	76,0	13,2	3,3	1,1

Niño#61 “Plenitud de Dios”

VO		1033	134	37	39
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
175 Jitomate	30	6,3	1,3	0,2	0,1
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
211 Papa (promedio)	60	46,2	10,5	1,0	0,1
263 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
353 Chorizo	20	88,2	0,0	4,8	7,7
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	11	99,0	0,0	0,0	11,0
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6

Niño#62 “Plenitud de Dios”

VO		2347	374	87	56
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
15 Harina de maíz integral para atole	70	275,8	55,2	5,7	3,6
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
80 Lentejas	70	238,0	41,1	15,9	1,1
118 Cebolla morada	60	21,0	4,6	0,5	0,1
186 Pimiento morrón rojo	60	16,8	3,2	0,5	0,2
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
255 Fresa	80	27,2	5,6	0,5	0,3
265 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
279 Plátano tabasco (banano)	60	57,6	13,2	0,7	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	360	223,2	16,9	11,9	11,9
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
456 Huevo entero fresco	50	76,5	0,6	6,1	5,6
469 Aceite de girasol	6	54,0	0,0	0,0	6,0
476 Mantequilla con sal	5	37,0	0,0	0,0	4,1
482 Azucar refinada	36	142,6	35,7	0,0	0,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#63 “Plenitud de Dios”

VO		1146	186	40	27
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidra los da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
118 Cebolla morada	25	8,8	1,9	0,2	0,0
214 Yuca	40	48,8	11,3	0,4	0,2
280 Plátano (promedio)	60	57,6	13,2	0,8	0,2
390 Trucha	140	228,2	0,0	25,6	14,0
469 Aceite de girasol	9	81,0	0,0	0,0	9,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#64 "Plenitud de Dios"

VO		2226	334	95	56
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
80 Lentejas	70	238,0	41,1	15,9	1,1
118 Cebolla morada	80	28,0	6,2	0,6	0,1
186 Pimiento morrón rojo	80	22,4	4,2	0,6	0,3
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	60	57,6	13,2	0,7	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	50	90,5	0,0	10,1	5,6
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
390 Trucha	70	114,1	0,0	12,8	7,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	120	74,4	5,6	4,0	4,0

434 Yogur natural (leche entera)	120	75,6	5,6	4,2	4,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	9	81,0	0,0	0,0	9,0
476 Mantequilla con sal	3	22,2	0,0	0,0	2,4
482 Azucar refinada	36	142,6	35,7	0,0	0,0
503 Chocolate con leche (menos de 10%)	120	514,8	88,7	11,3	12,7
524 Jitomate (jugo)	50	14,0	2,7	0,4	0,2
587 Arroz precocido	100	361,0	80,0	6,6	1,6
588 Hojuelas de avena (precocida)	30	114,0	19,8	5,0	1,7

Niño#65 "Plenitud de Dios"

VO		1287	186	55	36
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
118 Cebolla morada	25	8,8	1,9	0,2	0,0
214 Yuca	40	48,8	11,3	0,4	0,2
279 Plátano tabasco (banano)	60	57,6	13,2	0,7	0,2
306 Pollo (promedio)	80	168,0	0,0	14,9	12,1
390 Trucha	140	228,2	0,0	25,6	14,0
469 Aceite de girasol	6	54,0	0,0	0,0	6,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#66 “Plenitud de Dios”

VO		1670	262	54	45
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
10 Tortilla de maíz blanco	120	295,2	56,6	5,3	5,3
43 Espagueti	30	109,5	24,0	2,6	0,4
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
279 Plátano tabasco (banano)	60	57,6	13,2	0,7	0,2
316 Carne de res grasosa sin hueso	60	175,8	0,0	9,6	15,2
318 Carne de res magra	80	112,0	0,0	16,7	5,0
353 Chorizo	20	88,2	0,0	4,8	7,7
469 Aceite de girasol	8	72,0	0,0	0,0	8,0
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#67 “Plenitud de Dios”

VO		1131	223	26	15
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
112 Calabaza amarilla madura	60	19,2	2,9	1,0	0,4
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
159 Espinaca	50	11,0	0,9	1,5	0,2
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201 Zanahoria	30	14,1	3,2	0,2	0,1
211 Papa (promedio)	60	46,2	10,5	1,0	0,1
263 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	50	47,0	9,3	1,3	0,5
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#68 “Plenitud de Dios”

VO		1131	223	26	15
Nutriente	CANTIDAD (g)	Elementos principales			
		Energía	Hidratos de C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
Unidad		kcal	g	g	g
33 Pan de caja (no enriquecido)	30	66,0	12,9	1,2	1,1
112 Calabaza amarilla madura	60	19,2	2,9	1,0	0,4
118 Cebolla morada	30	10,5	2,3	0,2	0,0
159 Espinaca	50	11,0	0,9	1,5	0,2
186 Pimiento morrón rojo	30	8,4	1,6	0,2	0,1
201 Zanahoria	30	14,1	3,2	0,2	0,1
211 Papa (promedio)	60	46,2	10,5	1,0	0,1
263 Naranja agria	50	32,5	6,7	0,8	0,3
357 Mortadela	15	46,1	0,5	2,5	3,8
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	4	36,0	0,0	0,0	4,0
482 Azucar refinada	12	47,5	11,9	0,0	0,0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	50	47,0	9,3	1,3	0,5
587 Arroz precocido	200	722,0	160,0	13,2	3,2

Niño#69 “Plenitud de Dios”

	<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
			kcal	g	g	g
25	Harina de trigo blanca	100	371,0	80,5	9,5	1,2
47	Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
103	Ajo	10	16,2	3,6	0,4	0,0
110	Brocoli	30	12,3	1,8	1,1	0,1
118	Cebolla morada	50	17,5	3,9	0,4	0,1
150	Coliflor	30	9,9	1,3	1,0	0,1
186	Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
208	Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
250	Limón agrio	20	10,0	2,1	0,2	0,1
267	Naranja dulce	200	104,0	23,6	1,8	0,2
279	Plátano tabasco (banano)	100	96,0	22,0	1,2	0,3
306	Pollo (promedio)	90	189,0	0,0	16,7	13,6
387	Robalo	180	160,2	0,0	36,0	1,8
421	Leche semides-cremada	480	240,0	23,0	15,8	9,1
456	Huevo entero fresco	120	183,6	1,4	14,5	13,3
480	Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
481	Azucar morena	60	221,4	54,4	0,2	0,3
VO			2297	306	107	71

Niño#70 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	5	8,1	1,8	0,2	0,0
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
267 Naranja dulce	100	52,0	11,8	0,9	0,1
306 Pollo (promedio)	40	84,0	0,0	7,4	6,0
387 Robalo	90	80,1	0,0	18,0	0,9
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azúcar refinada	20	79,2	19,8	0,0	0,0
VO		1632	257	63	39

Niño#71 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	2,5	4,1	0,9	0,1	0,0
155 Elote blanco (maíz blanco tierno)	50	53,0	10,9	1,6	0,4
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
394 Atún en aceite	40	112,4	0,0	9,7	8,2
421 Leche semides-cremada	240	120,0	11,5	7,9	4,6
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
524 Jitomate (jugo)	80	22,4	4,3	0,6	0,2
VO		1362	249	49	19

Niño#72 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
266 Naranja (jugo) (promedio)	100	46,0	10,4	0,7	0,2
276 Plátano macho	50	51,0	11,7	0,5	0,3
306 Pollo (promedio)	40	84,0	0,0	7,4	6,0
387 Robalo	100	89,0	0,0	20,0	1,0
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	30	270,0	0,0	0,0	30,0
482 Azucar refinada	30	118,8	29,7	0,0	0,0
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		1689	270	57	42

Niño#74 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
476 Mantequilla con sal	5	37,0	0,0	0,0	4,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1720	220	69	63

Niño#75 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
306 Pollo (promedio)	180	378,0	0,0	33,5	27,2
438 Queso fresco de vaca	30	49,2	1,5	6,1	2,1
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
476 Mantequilla con sal	5	37,0	0,0	0,0	4,1
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1720	220	69	63

Niño#76 “Plenitud de Dios”

Unidad	CANTIDAD (g)	Nutriente			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
38 Galleta salada	60	280,2	46,6	4,7	8,3
42 Pastas (promedio)	20	75,8	16,6	1,5	0,4
47 Arroz pulido	200	708,0	157,6	14,8	2,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
208 Papa amarilla	40	36,4	8,4	0,7	0,0
266 Naranja (jugo) (promedio)	100	46,0	10,4	0,7	0,2
306 Pollo (promedio)	140	294,0	0,0	26,0	21,1
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
VO		1952	292	62	60

Niño#77 “Plenitud de Dios”

<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
<i>0</i>		ENERC	CHOCDF	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
36 Pan blanco (bolillo)	60	180,6	37,3	6,1	0,8
47 Arroz pulido	100	354,0	78,8	7,4	1,0
103 Ajo	7,5	12,2	2,7	0,3	0,0
306 Pollo (promedio)	100	210,0	0,0	18,6	15,1
364 Salchica	40	156,0	5,1	1,3	14,5
456 Huevo entero fresco	60	91,8	0,7	7,3	6,7
480 Aceites vegetales promedio para cocinar	20	180,0	0,0	0,0	20,0
482 Azucar refinada	10	39,6	9,9	0,0	0,0
539 Papas fritas	100	551,0	53,3	6,7	34,5
581 Bebidas de cola	100	44,0	10,9	0,0	0,0
VO		1819	199	48	93

ANEXO B

1.- Sopa de menudencia de pollo con yuca y choclo

VO		249	34	15	6
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
61 Alverja o alverjón)	20	71,4	12,8	4,1	0,4
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	45	81,5	0,0	9,1	5,0

2.- Locro de espinaca, papa, choclo, zanahoria, queso (sin leche y sin achiote)

VO		138	20	6	4
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
117 Cebolla blanca	15	6,6	1,4	0,2	0,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
159 Espinaca	15	3,3	0,3	0,4	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

3.- Menestrón de carne con frejol panamito (porción de carne sin hueso)

VO		466	60	22	15
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
42 Pastas (promedio)	30	113,7	24,8	2,2	0,6
61 Alverja o alverjón	20	71,4	12,8	4,1	0,4
66 Frijol blanco	35	109,6	18,2	7,9	0,6
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
112 Calabaza amarilla madura	20	6,4	1,0	0,3	0,1
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
316 Carne de res grasosa sin hueso	45	131,9	0,0	7,2	11,4
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

4.- locro de zapallo, papa, choclo, queso, col

VO		157	23	7	5
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
112 Calabaza amarilla madura	20	6,4	1,0	0,3	0,1
117 Cebolla blanca	15	6,6	1,4	0,2	0,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1,1	0,2	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	30	23,1	5,3	0,5	0,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	25	15,5	1,2	0,8	0,8
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

5.- Sopa de quinua, col, zanahoria, queso, papa

VO		190	23	10	6
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
24 Germen de trigo	20	73,4	9,3	4,6	1,9
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
117 Cebolla blanca	15	6,6	1,4	0,2	0,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
185 Perejil	5	3,3	0,5	0,2	0,1
201 Zanahoria	20	9,4	2,1	0,1	0,1
205 Curcuma (yuquilla)	2	1,1	0,2	0,1	0,0
208 Papa amarilla	30	27,3	6,3	0,5	0,0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18,6	1,4	1,0	1,0
438 Queso fresco de vaca	15	24,6	0,8	3,0	1,1
469 Aceite de girasol	2	18,0	0,0	0,0	2,0

6.- Sancocho de carne con yuca, choclo, zanahoria (porción de carne sin hueso)

VO		244	24	9	12
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
112 Calabaza amarilla madura	15	4,8	0,7	0,2	0,1
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
146 Cilantro	5	1,3	0,1	0,1	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
316 Carne de res grasosa sin hueso	45	131,9	0,0	7,2	11,4

7.- Sopa de albóndigas con queso

VO		164	21	9	5
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
114 Calabaza de Castilla (madura)	20	9.2	2.1	0.2	0.0
117 Cebolla blanca	15	6.6	1.4	0.2	0.0
118 Cebolla morada	15	5.3	1.2	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
280 Plátano (promedio)	45	43.2	9.9	0.6	0.1
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	20	12.4	0.9	0.7	0.7
438 Queso fresco de vaca	30	49.2	1.5	6.1	2.1
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0
566 Verduras (jugo coctel)	20	4.2	0.8	0.2	0.0

8.- Sancocho de pescado, yuca y verde (porción de pescado fileteado)

VO		215	31	11	5
Nutriente	Tagname	Elementos principales			
		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Unidad	CANTIDAD (g)	ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
		kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
112 Calabaza amarilla madura	15	4,8	0,7	0,2	0,1
118 Cebolla morada	20	7,0	1,5	0,2	0,0
146 Cilantro	5	1,3	0,1	0,1	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	20	5,6	1,1	0,2	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
280 Plátano (promedio)	30	28,8	6,6	0,4	0,1
390 Trucha	45	73,4	0,0	8,2	4,5

9.- Caldo de bolas de verde rellenas con carne

VO		218	34	12	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
147 Col blanca	15	4,8	0,8	0,3	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
211 Papa (promedio)	20	15,4	3,5	0,3	0,0
214 Yuca	20	24,4	5,6	0,2	0,1
280 Plátano (promedio)	45	43,2	9,9	0,6	0,1
318 Carne de res magra	45	63,0	0,0	9,4	2,8

10.- Aguado de menudencia de pollo

VO		328	51	16	6
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
61 Alverja o alverjón)	20	71,4	12,8	4,1	0,4
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
201 Zanahoria	15	7,1	1,6	0,1	0,0
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	45	81,5	0,0	9,1	5,0
587 Arroz precocido	20	72,2	16,0	1,3	0,3

11.- Locro de legumbres, zapallo, zanahoria, papa, espinaca

VO		147	23	6	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOC F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
110 Brocoli	15	6.2	0.9	0.5	0.0
112 Calabaza amarilla madura	15	4.8	0.7	0.2	0.1
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	15	7.2	1.6	0.2	0.0
150 Coliflor	15	5.0	0.6	0.5	0.0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	20	31.4	6.5	0.7	0.3
159 Espinaca	15	3.3	0.3	0.4	0.1
166 Haba verde	15	11.7	2.0	0.9	0.0
181 Nabo	15	3.3	0.5	0.3	0.0
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18.6	1.4	1.0	1.0
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0

12.- Locro de zapallo, papa, choclo, queso, col

VO		168	23	8	5
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCOF	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
110 Brocoli	15	6.2	0.9	0.5	0.0
112 Calabaza amarilla madura	15	4.8	0.7	0.2	0.1
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	15	7.2	1.6	0.2	0.0
147 Col blanca	15	4.8	0.8	0.3	0.0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	20	31.4	6.5	0.7	0.3
159 Espinaca	15	3.3	0.3	0.4	0.1
166 Haba verde	15	11.7	2.0	0.9	0.0
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18.6	1.4	1.0	1.0
438 Queso fresco de vaca	15	24.6	0.8	3.0	1.1
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0

13.- Sopa de arroz de cebada, papa, zanahoria y col

VO		211	36	7	4
		<i>Elementos principales</i>			
<i>Nutriente</i>		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lipidos tot
<i>Tagname</i>		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
<i>Unidad</i>	<i>CANTIDAD (g)</i>	kcal ▼	g ▼	g ▼	g ▼
49 Arroz inflado	25	96.0	22.2	1.6	0.1
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	15	7.2	1.6	0.2	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
147 Col blanca	15	4.8	0.8	0.3	0.0
185 Perejil	5	3.3	0.5	0.2	0.1
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18.6	1.4	1.0	1.0
438 Queso fresco de vaca	15	24.6	0.8	3.0	1.1
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0

14.- Locro de espinaca, papa, choclo, zanahoria, queso (sin leche y sin achiote)

VO		152	22	8	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
110 Brocoli	15	6.2	0.9	0.5	0.0
112 Calabaza amarilla madura	15	4.8	0.7	0.2	0.1
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	15	7.2	1.6	0.2	0.0
150 Coliflor	15	5.0	0.6	0.5	0.0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	20	31.4	6.5	0.7	0.3
159 Espinaca	15	3.3	0.3	0.4	0.1
166 Haba verde	15	11.7	2.0	0.9	0.0
181 Nabo	15	3.3	0.5	0.3	0.0
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
438 Queso fresco de vaca	15	24.6	0.8	3.0	1.1
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0

15.- Caldo de avena con carne (porción de carne sin hueso)

VO		263	20	11	15
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal ▼	g ▼	g ▼	g ▼
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
185 Perejil	5	3.3	0.5	0.2	0.1
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
316 Carne de res grasosa sin hueso	45	131.9	0.0	7.2	11.4
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	20	12.4	0.9	0.7	0.7
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0
588 Hojuelas de avena (precocida)	15	57.0	9.9	2.5	0.8

16.- Sopa de fideos con queso, papa, zanahoria

VO		225	35	10	5
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
43 Espagueti	15	54.8	12.0	1.3	0.2
77 Haba seca	15	54.5	9.5	3.4	0.3
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
112 Calabaza amarilla madura	15	4.8	0.7	0.2	0.1
118 Cebolla morada	20	7.0	1.5	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	15	7.2	1.6	0.2	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
185 Perejil	5	3.3	0.5	0.2	0.1
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
205 Curcuma (yuquilla)	2	1.1	0.2	0.1	0.0
208 Papa amarilla	15	13.7	3.1	0.3	0.0
426 Leche fresca vaca (pasteurizada)	30	18.6	1.4	1.0	1.0
438 Queso fresco de vaca	15	24.6	0.8	3.0	1.1
469 Aceite de girasol	2	18.0	0.0	0.0	2.0

17.- Caldo de porción de gallina con yuca y choclo

VO		249	34	15	6
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
61 Alverja o alverjón)	20	71,4	12,8	4,1	0,4
103 Ajo	2	3,2	0,7	0,1	0,0
118 Cebolla morada	15	5,3	1,2	0,1	0,0
154 Elote amarillo (maíz amarillo tier	30	47,1	9,8	1,1	0,4
186 Pimiento morrón rojo	15	4,2	0,8	0,1	0,1
214 Yuca	30	36,6	8,5	0,3	0,2
304 Pollo (pechuga con piel)	45	81,5	0,0	9,1	5,0

18.- Arroz blanco con alverjita

VO		452	92	12	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	100	354.0	78.8	7.4	1.0
61 Alverja o alverjón)	20	71.4	12.8	4.1	0.4
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

19.- Arroz con perejil y pimiento rojo

VO		391	81	8	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	100	354.0	78.8	7.4	1.0
185 Perejil	7	4.6	0.8	0.2	0.1
186 Pimiento morrón rojo	20	5.6	1.1	0.2	0.1
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

20.- Arroz con zanahoria rayada y cúrcuma

VO		392	81	8	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	100	354.0	78.8	7.4	1.0
201 Zanahoria	20	9.4	2.1	0.1	0.1
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

21.- Arroz con zanahoria, zuquini, pimiento

VO		385	80	8	4
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
47 Arroz pulido	100	354.0	78.8	7.4	1.0
184 Pepino	5	0.7	0.1	0.0	0.0
186 Pimiento morrón rojo	5	1.4	0.3	0.0	0.0
201 Zanahoria	5	2.4	0.5	0.0	0.0
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

22.- Carne al jugo (Salteado)

VO		138	8	16	5
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	25	8.8	1.9	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	25	7.0	1.3	0.2	0.1
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
267 Naranja dulce	30	15.6	3.5	0.3	0.0
318 Carne de res magra	70	98.0	0.0	14.6	4.4
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

23.- Estofado de pollo

VO		314	27	19	14
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
61 Alverja o alverjón)	20	71.4	12.8	4.1	0.4
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	25	8.8	1.9	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	50	10.5	2.2	0.3	0.1
185 Perejil	3	2.0	0.3	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	50	14.0	2.7	0.4	0.2
201 Zanahoria	20	9.4	2.1	0.1	0.1
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
211 Papa (promedio)	20	15.4	3.5	0.3	0.0
306 Pollo (promedio)	70	147.0	0.0	13.0	10.6
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

24.- Sudado de pescado (salteado)

VO		100	15	2	3
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	25	8.8	1.9	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	50	10.5	2.2	0.3	0.1
185 Perejil	3	2.0	0.3	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	50	14.0	2.7	0.4	0.2
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
280 Plátano (promedio)	30	28.8	6.6	0.4	0.1
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

25.- Bistec de hígado

VO		176	13	16	7
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	25	8.8	1.9	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	50	10.5	2.2	0.3	0.1
186 Pimiento morrón rojo	25	7.0	1.3	0.2	0.1
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
267 Naranja dulce	30	15.6	3.5	0.3	0.0
312 Hígado de borrego	70	98.7	2.0	14.7	3.5
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

26.- Tortilla de huevo con espinaca (vegetales)

VO		121	4	7	9
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra- los da C	Proteínas	Lípidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
118 Cebolla morada	15	5.3	1.2	0.1	0.0
159 Espinaca	15	3.3	0.3	0.4	0.1
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
185 Perejil	3	2.0	0.3	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	15	4.2	0.8	0.1	0.1
456 Huevo entero fresco	50	76.5	0.6	6.1	5.6
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

27.- Tallarín de pollo con vegetales

VO		493	74	21	13
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
42 Pastas (promedio)	80	303.2	66.2	5.9	1.6
99 Acelga	5	2.0	0.2	0.2	0.0
110 Brocoli	15	6.2	0.9	0.5	0.0
118 Cebolla morada	15	5.3	1.2	0.1	0.0
120 Cebollines	5	0.9	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	50	10.5	2.2	0.3	0.1
186 Pimiento morrón rojo	15	4.2	0.8	0.1	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
306 Pollo (promedio)	70	147.0	0.0	13.0	10.6
524 Jitomate (jugo)	25	7.0	1.4	0.2	0.1

28.- Bistec de carne magra de cerdo (no costillas, no falda, no nuca, no cuero)

VO		266	11	13	19
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
103 Ajo	2	3.2	0.7	0.1	0.0
118 Cebolla morada	25	8.8	1.9	0.2	0.0
119 Cebolla de rabo	5	2.4	0.5	0.1	0.0
146 Cilantro	5	1.3	0.1	0.1	0.0
175 Jitomate	50	10.5	2.2	0.3	0.1
186 Pimiento morrón rojo	25	7.0	1.3	0.2	0.1
205 Curcuma (yuquilla)	3	1.7	0.3	0.1	0.0
267 Naranja dulce	30	15.6	3.5	0.3	0.0
341 Carne de cerdo (promedio o lomo)	70	189.0	0.0	11.7	15.8
469 Aceite de girasol	3	27.0	0.0	0.0	3.0

29.- Col morada, zanahoria, choclo rebanado, papa.

VO		45	9	1	0
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
149 Col morada	15	5.0	0.8	0.4	0.0
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
211 Papa (promedio)	15	11.6	2.6	0.2	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	15	14.1	2.8	0.4	0.2

30.- Ensalada de brócoli con frejol, cebolla, tomate, choclo rebanado.

VO		106	21	4	1
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
63 Frijol ayocote	20	69.4	13.6	3.0	0.3
110 Brocoli	15	6.2	0.9	0.5	0.0
118 Cebolla morada	15	5.3	1.2	0.1	0.0
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	15	14.1	2.8	0.4	0.2

31.- Ensalada de zanahoria, verdura, papa, haba, tomate, pimiento.

VO		109	20	5	1
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
77 Haba seca	20	72.6	12.6	4.5	0.4
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	15	4.2	0.8	0.1	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
211 Papa (promedio)	15	11.6	2.6	0.2	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
566 Verduras (jugo coctel)	15	3.2	0.6	0.1	0.0

32.- Ensalada de rábano, zuquini, zanahoria rayada, papa.

VO		32	7	1	0
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
184 Pepino	15	2.1	0.4	0.1	0.0
191 Rábano largo	15	3.9	0.6	0.2	0.1
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
211 Papa (promedio)	15	11.6	2.6	0.2	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0

33.- Ensalada de verduras con papa, tomate, cebolla, pimiento.

VO		24	5	1	0
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra- los daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
118 Cebolla morada	15	5.3	1.2	0.1	0.0
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
186 Pimiento morrón rojo	15	4.2	0.8	0.1	0.1
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
566 Verduras (jugo coctel)	20	4.2	0.8	0.2	0.0

34.- Ensalada de pepino, choclo rebanado, papa, yuca, tomate.

VO		63	14	1	0
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidra- los daC	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
184 Pepino	15	2.1	0.4	0.1	0.0
211 Papa (promedio)	15	11.6	2.6	0.2	0.0
214 Yuca	20	24.4	5.6	0.2	0.1
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	15	14.1	2.8	0.4	0.2

35.- Ensalada de zanahoria, pepino, brócoli, cilantro.

VO		26	5	1	0
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
110 Brocoli	20	8.2	1.2	0.7	0.1
146 Cilantro	3	0.8	0.1	0.1	0.0
184 Pepino	15	2.1	0.4	0.1	0.0
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0

36.- Ensalada de melloco, choclo y zanahoria, frejol, tomate.

VO		100	20	4	1
		Elementos principales			
Nutriente		Energía	Hidralos da C	Proteínas	Lipidos tot
Tagname		ENERC	CHOCD F	PROCNT	FAT
Unidad	CANTIDAD (g)	kcal	g	g	g
62 Frijol amarillo	15	54.0	10.1	2.9	0.3
175 Jitomate	15	3.2	0.6	0.1	0.0
201 Zanahoria	15	7.1	1.6	0.1	0.0
209 Papa de agua	15	14.3	3.0	0.5	0.0
250 Limón agrio	15	7.5	1.6	0.2	0.0
510 Elote rebanado (maíz amarillo)	15	14.1	2.8	0.4	0.2