

INFORME FINAL DE LA PRACTICA PROFESIONAL

ANDREA YINETH SOLARTE HOYOS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE TECNOLOGA EN GESTION
GASTRONOMICA

CORPORACION UNIVERSITARIA COMFACAUCA
FACULTAD DE HUMANIDADES, ARTES, CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
EDUCACION

TECNOLOGIA EN GESTION GASTRONOMICA

OPCION DE GRADO

POPAYAN

2021

INFORME FINAL DE LA PRACTICA PROFESIONAL

TUTOR:

JUAN CAMILO RAMOS

PRESENTADO POR:

ANDREA YINETH SOLARTE HOYOS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE TECNOLOGA EN GESTION
GASTRONOMICA

CORPORACION UNIVERSITARIA COMFACAUCA

FACULTAD DE HUMANIDADES, ARTES, CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
EDUCACION

TECNOLOGIA EN GESTION GASTRONOMICA

OPCION DE GRADO

POPAYAN

2021

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	
1. Contextualización del trabajo.....	5
1.1.1. Objetivos.....	6
1.1.2. Objetivo General.....	6
1.1.3. Objetivos Específicos.....	6
2. Conceptos básicos de nutrición.....	7
3. Clasificación de los alimentos.....	10
3.1. Grupos de alimentos.....	11
3.1.1. Lácteos y derivados.....	11
3.1.1.1. Lácteos.....	11
3.1.1.2. Derivados de los lácteos.....	11
3.1.2. Carnes, pescados y huevos.....	12
3.1.2.1. Carnes.....	12
3.1.2.2. Pescados.....	12
3.1.2.3. Huevos.....	12
3.1.3. Grasas.....	12
3.1.4. Legumbres, cereales y tubérculos.....	13
3.1.4.1. Legumbres.....	13
3.1.4.2. Cereales.....	13
3.1.4.3. Tubérculos.....	14
3.1.5. Frutas, verduras y hortalizas.....	14
3.1.5.1. Frutas.....	14
3.1.5.2. Verduras.....	15
3.1.5.3. Hortalizas.....	15
3.2. Tabla nutricional de alimentos por comedor.....	16
3.3. Calorías: alimentos crudos vs alimentos cocinados.....	48
4. Determinación requerimiento de calorías de los clientes de la ALFM.....	51
4.1. Estimación de necesidades energéticas.....	52
5. Actividades de la practica.....	54
6. Propuestas de menús.....	62
6.2. Composición de la minuta.....	92
Conclusiones.....	96
Anexos.....	97
Bibliografía.....	106

INTRODUCCIÓN

El hombre desde sus inicios ha creado diferentes formas de transformar los alimentos, de esta manera los hace digeribles, lo cual su estructura física y química cambia totalmente. En su búsqueda de una alimentación más amplia se ven en la necesidad de desarrollar nuevas formas de alimentación a través de otras fuentes, como la agricultura como otra opción de conseguir sus alimentos.

Los primeros agricultores desarrollaron esta labor de manera empírica por lo cual en los procesos de alimentación descubren que algunos productos deben ser sometidos a temperaturas altas y tiempos prolongados, para que al momento de ingerirlos no causaran algún tipo de molestia.

Con el tiempo el hombre se interesa más por su salud y la seguridad de los alimentos. Se creía que a mayor alimentación mejor salud, afirmación que era errónea, ya que no tenía ningún sustento, debido a que algunas civilizaciones empezaron a alimentarse de manera correcta y sin sobrepasar los excesos, por el contrario, la dieta practicada permitió gozar a las antiguas civilizaciones de una buena salud.

Con la aparición de nuevas enfermedades asociadas a la alimentación, surgen modelos de investigación epidemiológica, dichas patologías fueron estudiadas y en algunos casos arrojaron resultados directamente relacionados con una precaria alimentación. Algunas patologías fueron la pelagra, el beriberi, escorbuto, raquitismo, entre otras enfermedades.

Durante la década del siglo XX la importancia de una buena alimentación es esencial para el buen vivir de los individuos, inicia una etapa en la evolución de los problemas nutricionales en todo el mundo, lo cual generó nuevas interrogantes relacionadas con la nutrición, como: saber las fuentes de alimentos para mejorar o minimizar riesgos de la salud, análisis de alimentos para hallar número de calorías, análisis de nuevas enfermedades a partir de la mala alimentación, etc.

Los anteriores sucesos dieron pie a un estudio más profundo sobre la relación de los alimentos y el equilibrio del organismo, esto llamado nutrición y requerimientos de energía. Por lo tanto, se adentran las investigaciones no solo en los alimentos, también en las proporciones corporales de los individuos y las actividades realizadas durante el día, como estas pueden influir en diferentes fuentes de energía obtenidas a partir de los alimentos.

El presente trabajo está basado en el análisis del menú creado para tres diferentes comedores de la Agencia Logística de las Fuerzas Militares, para analizar si las minutas cumplen con el requerimiento de nutrientes apto para los clientes de la misma. Además, se plantean diferentes opciones en el menú con respecto a las categorías de alimentos, las cuales además de ser nutritivas para los individuos, cuentan con una variedad que puede llenar las expectativas de los comensales en relación a la alimentación suministrada por los diferentes comedores.

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL TRABAJO

La Agencia Logística en la actualidad administra 119 comedores de tropa, los cuales pertenecen a las Fuerzas Militares, dispuestos de la siguiente forma: 107 comedores del Ejército Nacional, 11 comedores de Fuerza Aérea y un comedor de Armada Nacional, se encuentran distribuidos a nivel nacional. Diariamente se alimentan un promedio de 41.291 infantes, grumetes y cadetes.

La agencia suministra la alimentación y presta el servicio en cualquier rincón de Colombia, cuentan con un personal altamente calificado que realizan los procesos de cocción de los alimentos y se encargan de la administración de los comedores. La Agencia Logística ofrece cuatro comidas de acuerdo a un menú concertado para un periodo de tres meses, que son propuestos por las Unidades Militares. Existen dos tipos de estancias para la alimentación de los clientes tipo A con un valor de \$9.613, aplica para las Unidades Militares en general que no tienen connotación especial, como es el caso de la tipo B la cual tiene un valor de \$11.864 y aplica para las escuelas de formación, sitios de difícil acceso y fronteras.

Las partidas para la alimentación de los soldados son emitidas por la resolución ministerial 0411 de 2021, la cual señala y fija el monto de la partida diaria de la alimentación que corresponde al valor diario para el suministro de desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

La ALFM atiende las necesidades nutricionales que requieren los clientes para el cumplimiento de la misión, por lo que el trabajo mancomunado entre la Agencia y la Unidad Militar, es de vital importancia, por lo que, para la administración de los comedores de tropa, la ALFM tiene un contrato interadministrativo con las Fuerzas en donde se establecen las obligaciones de cada una de las partes.

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. General

Crear menús conforme a la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos para los clientes de la Agencia Logística de las Fuerzas Militares de acuerdo a los requerimientos nutricionales y condiciones de la población atendida a través de los comedores.

1.1.2. Específicos

Profundizar conceptos de nutrición para comprender los requerimientos nutricionales que necesita una persona para desarrollar las diferentes actividades durante el día.

Describir según la tabla de gramajes y porciones de alimentos para la alimentación de los clientes de la ALFM, los nutrientes que están contenidos en cada producto para determinar las calorías que aporta.

Proponer variados menús conforme a los requerimientos nutricionales de los clientes de la ALFM.

2. CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

Alimento: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos.

Alimentación: es la acción en la cual los seres vivos consumen diferentes alimentos para poder sobrevivir y realizar las actividades del día a día. Este es un proceso voluntario y educable por el que se elige un determinado alimento y se ingiere, estos contienen sustancias químicas denominadas nutrientes.

Caloría: es la medida de la energía en cuanto a nutrición se refiere; mediante los alimentos se obtiene esta fuente, la cual se libera cuando se descomponen los mismos en el proceso de la digestión (Youdim, 2019). En algunos casos los alimentos no son absorbidos totalmente, por lo cual el organismo no puede usar por completo las calorías que aportan los alimentos. En cuanto a los nutrientes de los alimentos las calorías equivalen de la siguiente manera:

Proteína 1 gramo	→	4 calorías
Hidratos de carbono 1 gramo	→	4 calorías
Grasa 1 gramo	→	9 calorías
Fibra 1 gramo	→	2 calorías
Alcohol 1 gramo	→	7 calorías

Dieta: según el autor López la dieta es el modo de regirse por parte del individuo en la comida y en la bebida, el modelo de alimentarse seguido por una persona (Plana, Dietética y nutrición, 2019). Este modelo permite a la persona ingerir los alimentos requeridos por el cuerpo para el desarrollo de los procesos biológicos, además se puede ajustar a las necesidades del individuo, ya sea para aumentar de peso, masa muscular o mantener el peso ideal.

Dieta equilibrada: es aquella en la que están presentes todos los nutrientes y las cantidades necesarias para poder cubrir las necesidades nutricionales y evitar un déficit. Una dieta óptima debe contar con unos parámetros para que esta sea balanceada, de tal manera que las raciones consumidas de cada macronutrientes y micronutrientes permita mantener el peso adecuado y evite problemas relacionados con enfermedades no transmisibles. A continuación, se muestra las proporciones establecidas de ingesta de macronutrientes para la población colombiana.

Tabla 1. Metas de ingesta de macronutrientes para la población colombiana expresadas en Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes — AMDR

Macronutrientes	AMDR % DE ENERGÍA TOTAL DIARIA		
	Niños 1-3 años	Niños 4-18 años	Adultos
Proteínas	10-20	10-20	14-20
Grasa total	30-40	25-35	30-35
Carbohidratos	50-65	50-65	50-65

Energía: se obtiene a partir de los alimentos, los cuales son el combustible para que el cuerpo pueda satisfacer las necesidades fundamentales como actividad física, gasto de energía para los procesos metabólicos y mantenimiento de las funciones vitales del organismo en completo reposo. Los alimentos aportan macronutrientes en forma de proteínas, hidratos de carbono y lípidos, también micronutrientes como vitaminas y minerales. La unidad para medir la energía es la caloría. La energía que requiere el cuerpo humano es obtenida a través de la oxidación de los macronutrientes que están contenidos en los alimentos.

Estancia: suministro diario de alimentación conformada por cuatro tiempos de comida, los cuales son: desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

Gasto energético basal (GEB) o gasto energético basal en reposo: es el consumo de energía cuando el cuerpo humano se encuentra en total reposo.

Ingesta recomendada: se puede definir como niveles de ingesta de nutrientes esenciales, los cuales mantienen los requerimientos nutricionales del individuo (Mañas Almendros, 2012).

Macronutrientes: sustancias que proporcionan energía al cuerpo y ocupan la mayor proporción de los alimentos debido a su composición química. Dentro de este grupo están presentes las proteínas, carbohidratos o hidratos de carbono y grasas o lípidos, los cuales aportan diferentes beneficios para el organismo.

- ✓ Proteína: son macronutrientes presentes en alimentos como alimentos de origen animal y en algunos casos se encuentra en pequeñas proporciones en algunos vegetales. Tienen una función de formar células y tejido del cuerpo.
- ✓ Carbohidratos, hidratos de carbono o glúcidos: la principal fuente energética, son reserva de energía, ayudan a mantener el calor corporal, estos construyen parte de las cadenas de ADN, ARN, ATP, etc. El cuerpo humano convierte los carbohidratos en glucosa, siendo esta la encargada de dar energía al cuerpo. En cuanto a los alimentos son los encargados de dar textura y el sabor dulce que los caracteriza (Perote Alejandro & Polo Jiménez, 2017).
- ✓ Grasas: en el organismo humano funciona como la energía de reserva al igual que los carbohidratos, son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos.

Menú: elaboración de un plan alimenticio, este plan puede estar destinado a dietas especiales para ciertos grupos o individuos con necesidades especiales (Publicaciones Vértice, 2010).

Micronutrientes: son indispensables para el diario funcionamiento del cuerpo humano, a diferencia de los macronutrientes que se necesitan en cantidades altas, la cantidad de micronutrientes que el cuerpo requiere es menor. Dentro de sus funciones está el favorecer

numerosas reacciones químicas internas. Dentro de este grupo están presentes los minerales y las vitaminas.

- ✓ **Minerales:** son necesarios para la elaboración de tejidos, para la síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas. Se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos, se necesitan en pequeñas cantidades para lograr óptimo funcionamiento de algunas reacciones del cuerpo humano.
- ✓ **Vitaminas:** son importantes en el proceso del crecimiento y el desarrollo humano. Son un sistema de defensa contra los residuos que generan los diferentes procesos que se producen en el organismo, los llamados radicales libres. Se dividen en dos tipos liposolubles, son solubles en grasa como las vitaminas A, D, E y K, y solubles en agua como las vitaminas B y C.

Nutrición: comprende varios procesos en los cuales el cuerpo humano recibe, utiliza, transforma e incorpora en su propia estructura compuestos llamados nutrientes, que están dentro de los diferentes alimentos (Plana, 2019). Estos nutrientes cumplen funciones importantes para el organismo como:

- Obtención de energía para desarrollar actividades durante el día.
- Construir y reparar las estructuras orgánicas
- Equilibra los procesos metabólicos

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Americana de la Medicina define la nutrición como:

“Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos, involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre de forma continua, y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales”

Nutriente: los alimentos están compuestos por estos, según el Codex alimentarius se define como:

“sustancias integrantes de los distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico y que corresponden a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sustancias minerales y agua”

Los anteriores grupos son llamados macronutrientes y micronutrientes, los cuales cumplen funciones como aportar energía, son necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; si se da una carencia en cuanto al bajo consumo de alguno de los macronutrientes hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos

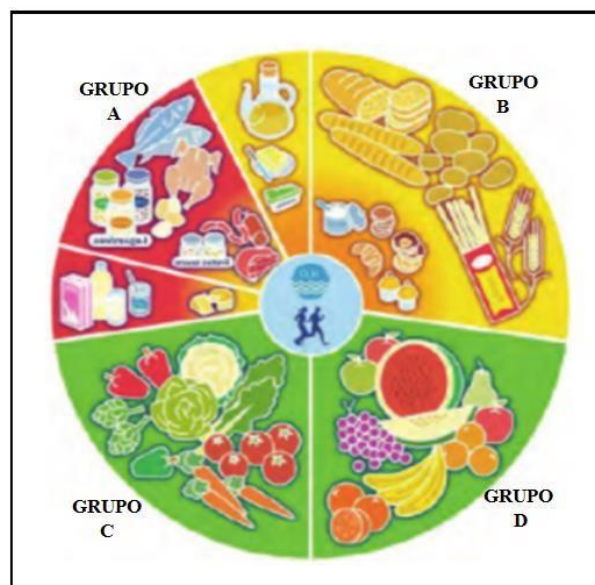
Requerimiento energético: representa la cantidad de energía necesaria que proviene de los alimentos para lograr un equilibrio en la masa corporal.

3. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos aportan al organismo diferentes compuestos químicos denominados nutrientes, además de clasificarse como macro y micronutrientes, estos se pueden clasificar según la función que puede desarrollar en el metabolismo. Se les llama:

- ✓ Nutrientes energéticos: abarca el grupo de los macronutrientes. A partir de estos se obtiene la energía al oxidarlos al interior de las células con el oxígeno que transporta la sangre. Se incluyen los hidratos de carbono como tubérculos, frutas, legumbres y cereales.
- ✓ Nutrientes plásticos: se utilizan para formar y regenerar células y tejidos del cuerpo. El mayor aporte lo hacen las proteínas, pero también se obtienen de otro tipo de nutrientes. Se incluyen alimentos como leche y sus derivados, huevos, carnes, pescados y legumbres.
- ✓ Funciones de regulación: son los nutrientes que ayudan a facilitar y controlar las funciones bioquímicas internas. Está conformado por los micronutrientes como los minerales y vitaminas. Están compuestos por alimentos como frutas, hortalizas y verduras; también están compuestos por nutrientes energéticos y plásticos, por lo tanto, entran en esta categoría los siguientes alimentos: carnes, pescados, legumbres y huevos.
- ✓ Agua: actúa, participa en las reacciones químicas más vitales y, además, es el medio de eliminación de los productos de desecho del organismo. Las necesidades de esta pueden variar entre 1,5 y 3 litros por día.

Para conseguir una dieta equilibrada el Programa Español de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU), plantea la rueda de los alimentos en la cual sugiere el consumo de alimentos de uno a dos veces por grupo.



Fuente 1. Rueda de los alimentos.

<https://elibro.net/es/ereader/unicomfaucauca/49456?page=33>

La rueda de los alimentos se divide por colores y cuatro grupos, las cuales pertenecen a la función que desarrolla en el metabolismo.

Tabla 2. Grupo de alimentos en función de procesos metabólicos

Grupo de alimentos en función de procesos metabólicos			
Grupo	Función	Nutrientes	Alimentos
A	Formadores de tejidos	Proteínas Calcio Vitaminas A1, B1, B2	Lácteos y sus derivados, frutos secos
		Proteínas Vitaminas A1, B1, B2, B12 Vitaminas liposolubles A y D	Carnes, pescados, mariscos, huevos
B	Energéticos	Grasas o lípidos Vitaminas A, D, E, K	Aceites, mantequillas, frutos secos
		Hidratos de carbono Vitaminas B1, B2	Cereales, miel, pastas
C	Reguladores de funciones	Vitaminas A, B y C Minerales Fibra	Hortalizas, verduras y frutas
D	Sustancias nutritivas en menor cantidad	Están constituidos por los tres macronutrientes: lípidos, proteínas y carbohidratos	Legumbres Papas Frutos secos

Fuente 2. Elaboración propia

3.1. GRUPOS DE ALIMENTOS

3.1.1. Lácteos y derivados

3.1.1.1. Lácteos

La leche es el resultado de la secreción mamaria de animales lecheros a través de uno o más ordeños, con destino al consumo en forma líquida o tratamiento térmico el cual mediante la deshidratación se obtiene un producto en polvo. El origen de este producto que utiliza el ser humano en mayor parte es de vaca, pero también puede ser de oveja y cabra, en otros países la leche se puede consumir de animales como camella, búfala, llama, etc. (Gay Méndez, 2018).

Su aporte por cada 100 gramos de macronutrientes corresponde a:

3.1.1.2. Derivados de los lácteos

Se denominan derivados a los productos que se procesan a partir de la leche, como quesos, mantequilla, nata y cuajada, también fermentados como el kumis, yogurt, kéfir, etc. Los helados de crema no son derivados lácteos, pero dentro de sus ingredientes está incluida la leche.

Los productos fermentados se dividen en dos grupos: leches fermentadas ácidas, se produce ácido láctico a partir de la lactosa de la leche en este caso el producto obtenido a partir de este proceso es el yogurt; y leches fermentadas ácido-alcohólicas, se agregan

microorganismos a la elaboración del producto, se forma ácido láctico, alcohol etílico y dióxido de carbono, como resultado se obtiene kumis, kéfir y otros derivados.

En cuanto a su composición nutricional, además de aportar proteínas, carbohidratos, grasa, aportan un alto contenido de calcio y agua, además de vitaminas A y D. En algunos casos la leche que ha sido sometida a cambios térmicos o químicos sufre una pérdida de nutrientes como grasas o vitaminas.

3.1.2. Carnes, pescados y huevos

3.1.2.1. Carnes

Las carnes son ricas en proteínas y grasas, son buena fuente de hierro y vitaminas del complejo B y carece de vitaminas como C y E. Este producto se clasifica según su cantidad de grasa:

- ✓ Magra: contiene 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto
- ✓ Grasa: contiene 12 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto
- ✓ Semigrasa: contiene de 6 a 12 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto

El color rojo de la carne es debido a la proteína que contiene el hierro, llamada mioglobina. Las carnes rojas contienen más hierro que las carnes blancas como la de cerdo, cordero, ternera, entre otros, debido al contenido alto de hierro en su composición. Las carnes blancas son las de aves de corral como el pollo, pavo y carne de conejo.

3.1.2.2. Pescados

Los pescados contienen menos proteína que la carne con un contenido inferior del 15%, además de lo anterior su carne es más digerible ya que el tejido conectivo es mucho menor que el de las carnes rojas. Contienen vitamina D, retinol, vitamina B₁₂. Y algunos minerales como K, Zn, P, F, Se, I y Fe. El contenido de grasa puede variar dependiendo de la clasificación de estos, este puede variar entre 2 a 15%. Los ácidos grasos que contiene son los encargados de beneficiar al sistema cardiovascular.

3.1.2.3. Huevos

El huevo contiene una calidad nutricional alta debido al aporte de vitaminas A, D, B₂ y B₁₂, grasas esenciales y minerales como zinc, fósforo y selenio. La grasa compone el 11% de la parte comestible del producto. La mayor parte de las proteínas está concentrada en la clara del huevo y la grasa se concentra en la yema.

La grasa contenida es de alta calidad, debido a los ácidos grasos poliinsaturados/saturados y de ácidos grasos esenciales omega 6 y fosfolípidos los cuales forman las membranas de las células.

3.1.3. Grasas

Las grasas son esenciales para el organismo, estas son sustancias insolubles en agua, los cuales están compuestos por ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles como A, D, E y K. Dentro de este grupo se encuentran la mantequilla, margarina y aceites para cocinar (Yago Torregrosa, Mañas Almendros, & Martínez de Victoria, 2012)

Las grasas se dividen según la cantidad de ácido graso que contenga:

- ✓ Saturadas: ricas en ácidos grasos como esteárico, mirístico y palmítico.
- ✓ Poliinsaturadas: ricas en ácidos grasos como linoleico y linolénico.
- ✓ Monoinsaturadas: ricas en ácidos grasos monoinsaturados como el oleico.

Se recomienda que la ingesta de productos grasos no se realice en exceso, ya que pueden llegar a desencadenar desajustes energéticos que pueden causar enfermedades no transmisibles como problemas cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Los frutos secos por sus características en la parte nutricional, son difíciles de clasificar por su aporte, por lo tanto se trata aparte del grupo de lípidos o grasas. Los frutos secos son semillas comestibles en una cascara dura, estos pueden ser oleaginosos que son ricos en grasas poliinsaturada, proteína, fibra, vitamina E y calcio, como almendras, avellanas, nueces, cacahuates, maní, pistachos, entre otros. Por su contenido nutricional son un buen acompañamiento en la dieta, aún más para personas en crecimiento y para los que practican algún tipo de entrenamiento físico.

3.1.4. Legumbres, cereales y tubérculos

Dentro de este grupo de alimentos en su mayor parte están compuestos por hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos, que hacen parte de uno de los macronutrientes más importantes, ya que aporta energía a través de los alimentos al cuerpo humano.

3.1.4.1. Legumbres

Las legumbres son las semillas de las leguminosas que son para destino de consumo. Nutricionalmente tienen un alto contenido de proteína, por lo tanto son un acompañamiento ideal para dietas dirigidas a grupos con necesidades específicas. Dentro de este grupo beneficioso para la salud están los garbanzos, las lentejas, las arvejas, los frijoles, etc.

3.1.4.2. Cereales

Los cereales son ricos en carbohidratos complejos que tardan más tiempo en ser digeridos, por lo cual no aumenta los niveles de azúcar en la sangre como los hidratos de carbono simples, además la energía aportada tiene más durabilidad. También están integrados por fibras, vitaminas B, minerales, proteína de buena calidad, pero no alcanza a completar el requerimiento como las proteínas provenientes de los animales. Poseen poca grasa la cual es insaturada y contiene poco colesterol (Martínez Zazo & Pedrón Giner, 2016).

Dentro de los cereales están: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno, mijo sorgo, trigo sarraceno principalmente; también los derivados para la realización de productos de panadería y repostería, como harinas, pan, pasta, galletas, tortas, etc.

3.1.4.3. Tubérculos

Son partes de una raíz o tallo subterráneo. Hay dos tipos de este alimento de raíz y de tallo. Tiene un alto contenido de almidón, por lo que lo hace que este grupo de alimentos tenga una alta composición de lucidos o carbohidratos.

Dentro de este grupo grande de alimentos los más consumidos son:

- Arracacha
- Batata
- Jengibre
- Ñame
- Papa (todos los tipos)
- Yuca
- Remolacha blanca y morada
- Zanahoria

3.1.5. Frutas, verduras y hortalizas

Algunos productos de este grupo de alimentos se pueden comer frescos o cocinados. Son importantes ya que algunos aportan macronutrientes y micronutrientes que son de gran beneficio para el cuerpo humano, ya que su aporte optimiza funciones internas en el organismo como regular los procesos digestivos para la eliminación de las heces, ayudan a la micro flora intestinal del colón, también aportan fibra que importante para regular o bajar los niveles de colesterol, además para las personas con diabetes les ayuda a controlar el nivel glucémico.

3.1.5.1. Frutas

Las frutas se definen como el fruto, la infrutescencia, la semilla o las partes carnosas de órganos florales, que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y sean propias para el consumo humano (Código Alimentario Español, s.f.).

En cuanto el contenido nutricional:

- La mayoría de frutas tiene un alto contenido de agua que puede ser entre 80% y 95%
- Contienen micronutrientes esenciales para el cuerpo humano, como vitaminas y minerales
- Son alimentos funcionales ya que ayudan a prevenir enfermedades y pueden cumplir funciones específicas para mejorar la salud de un individuo

- Contiene hidratos de carbono en forma de glucosa, fructosa y sacarosa, por lo tanto, le otorga el sabor dulce a las frutas. Una de las características de este grupo es que entre más maduro este el fruto, más dulce puede llegar a ser

Se encuentran en este grupo: manzanas, peras, guayabas, sandia, mango, naranjas, banano, etc.

3.1.5.2. Verduras

Las verduras son un grupo de hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos o inflorescencias), y la de «Legumbres frescas» a los frutos y semillas no maduros de las hortalizas leguminosas (Código Alimentario Español, s.f.).

3.1.5.3. Hortalizas

Las hortalizas son denominadas como cualquier planta herbácea hortícola, con destino a la alimentación humana, estas se pueden consumir crudas o cocidas (Código Alimentario Español, s.f.).

Se encuentran en este grupo:

- Acelga
- Berenjena
- Apio
- Brócoli
- Cebolla
- Coliflor
- Espinaca
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria
- Zapallo

3.2. TABLA NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Las tablas presentadas a continuación corresponden a los gramajes y porciones en crudo para la alimentación diaria de los clientes de la ALFM según las minutas propuestas por cada comedor. La información sobre contenido nutricional por cada producto se toma de la tabla de composición de alimentos colombianos 2018, realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, como herramienta de Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutrición, con el fin de guiar dietas saludables.

✓ Comedor Batallón De Policía Militar # 13

LUNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO								
1								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P HU1 HUEVO CON SALCHICHA UNIDAD*1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
SALCHICHA PERRO *40 GR	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 2 unid	130	gr	130	11,57	2,08	73,84	0,91	362,18
REFRIGERIO 9101								
1								
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
P KMB KUMIS BOLSA								
KUMIS BOLSA *150 a 200 ML	175	ml	175	5,075	4,375	23,625	0	154,175
ALMUERZO 9101								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P PLF POLLO FRITO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,94	21,14	0	0	286,02
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	20	ml	3	0	3	0	0	27
P AVS ARVERJA SUDADA								
ARVEJA VERDE SECA *KG	45	gr	45	10,755	0,495	27,09	6,255	168,345
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	15	gr	14	0,1215	0,0135	0,5805	0,2025	3,3345
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P RFC REFRESCO CONCENTRADO								
REFRESCO EN POLVO INSTANTANEO	10	gr	10	1,25	0	7,5	0	35
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9101								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0

CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P MRT MORCILLA FRITA								
MORCILLA	1	unid	1	15	35	1,3	0	380,2
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	2	0	1,5	0	0	13,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				440,8376	1152,5	1987,554	30,8104	3611,653
Porcentajes				12%	32%	55%	1%	

MARTES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9102								
1								
P BBA BEBIDA ACHOCOLATADA								
BEBIDA ACHOCOLATADA INSTANTANEA *300G	20	gr	20	1	1	0,85	0	16,4
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
P HA1 HUEVO CON ARROZ BLANCO *1								
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	10	0	10	0	0	90
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 9102								
1								
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
P JGR JUGO REFRIGERIO								
JUGO REFRIGERIO POR *175 a 200 ML	1	unid	1	0	0	0	0	0
ALMUERZO 9102								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P SBS SOBREBARRIGA SUDADA								
CARNE DE RES SOBREBARRIGA	125	gr	75	20,9925	5,4525	1,35	0,3	139,043
TOMATE CHONTO	15	gr	14	0,1215	0,0135	0,5805	0,2025	3,3345
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	14	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
COMINO MOLIDO CORRIENTE	3	gr	3	0,342	0,372	0,855	0	8,136
P FRJ FRIJOL								
FRIJOL BOLA ROJA *KG	45	gr	45	9,63	0,54	26,415	9	167,04
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
PLATANO	50	gr	37	0,444	0,074	14,541	0,444	61,494
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	1	gr	1	0,125	0,017	0,723	0,026	3,597

AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,27	18,77
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P JFY JUGO DE FRUTA GUAYABA								
GUAYABA	90	gr	81	0,729	0,243	10,854	4,374	57,267
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
CENA 9102								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P CNG CARNE GOULASH								
CARNE DE RES PICADA	100	gr	80	17,44	4,56	0	0	110,8
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
PIMENTON	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	6	0	8	0	0	72
HABICHUELA	30	gr	29	0,5985	0	2,052	0,855	12,312
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				397,754	711,4464	2003,73	50,8117	3163,74
Porcentajes				13%	22%	63%	2%	

MIERCOLES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9103								
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
P HP1 HUEVO PERICO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 9103								
P LCB LECHE EN BOLSA								
LECHE * 150 a 200 ML	175	ml	175	5,6	5,6	5,95	0	96,6
P BCV BOCADILLO VELEÑO								
BOCADILLO VELENO (35 gr /unid)	35	gr	35	0,105	0,035	27,65	0	111,335

ALMUERZO 9103			1					
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P SNC SANCOCHO CARNE								
COSTILLA DE RES	125	gr	88	15,0	20,4	2,0	0,0	251,4
PAPA PASTUSA	85	gr	76,5	1,5	0,2	16,0	1,5	74,4
PLATANO	80	gr	72	0,9	0,1	28,3	0,9	119,7
YUCA	80	gr	72	0,6	0,2	26,9	1,3	114,8
PAPA CRIOLLA	30	gr	27	0,5	0,1	6,3	0,1	28,5
SAL	2	gr	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1	0,0	0,6	0,1	2,9
ZANAHORIA	10	gr	9,0	0,1	0,0	0,9	0,2	4,2
CILANTRO	1	gr	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,2	0,0	0,8	0,3	4,4
MAZORCA	60	gr	54	1,7	1,3	11,9	1,1	68,0
P BNN BANANO								
BANANO 1 UNID	97	gr	97	1,455	0,097	21,631	2,522	98,261
P TES TE SABORIZADO								
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR TE *450 G	16	gr	16	0	0	8	0	32
CENA 9103			1					
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P MPF MILANESA DE POLLO FRITA								
MILANESA DE POLLO 1 unid	123	gr	98	17,79072	0,61008	8,40336	2,59776	115,46
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	30	gr	5	0	4,5	0	0	40,5
P PPS PAPA SALADA-COCIDA-AL VAPOR								
PAPA PASTUSA	125	gr	112,5	2,25	0,225	23,5125	2,1375	109,35
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				327,7777	803,9284	2220,14984	33,9287	3385,78
Porcentajes				10%	24%	66%	1%	

JUEVES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías	
DESAYUNO 9104									1
P AGL AGUADEPANELA CON LECHE									
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153	
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694	
P HA1 HUEVO CON ARROZ BLANCO *1									
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0	
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888	
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32	
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	gr	10	0	10	0	0	90	
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663	
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1									
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09	
REFRIGERIO 9104									1
P GLT GELATINA									
GELATINA * 150 G - 200 G	100	gr	100	1,85	0	10,185	0	48,15	

ALMUERZO 9104			1					
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P FRJ FRIJOL								
FRIJOL BOLA ROJA *KG	45	gr	45	9,63	0,54	26,415	9	167,04
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
PLATANO	50	gr	37	0,6	0,1	19,65	0,6	83,1
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	1	gr	1	0,125	0,017	0,723	0,026	3,597
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CRF CHORIZO FRITO PEQUEÑO								
CHORIZO 40 gr/unid	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	0,8	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P PPH JUGO PULPA DE PINA CON HIELO								
PIÑA	90	gr	90	0,54	0,09	11,16	1,53	50,67
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
CENA 9104			1					
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P SCF SALCHICHA FRITA								
SALCHICHA PERRO *40 gr	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr		0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				340,8174	734,976	2076,77754	57,6754	3210,25
Porcentajes				11%	23%	65%	2%	

VIERNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9105			1					
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722

LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P TMS TAJADA DE MORTADELA								
MORTADELA * 80 GR (2 unid)	160	gr	160	18,24	24,8	11,84	0	343,52
P TQD TAJADO DE QUESO DOBLE CREMA								
QUESO TAJADO DOBLE CREMA	40	gr	40	9,36	7,48	2,36	0	114,2
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 2 unid	130	gr	130	11,57	2,08	73,84	0,91	362,18
REFRIGERIO 9105								
1								
P GWA GALLETA WAFER								
GALLETA WAFER x 4 (64 gr)	64	gr	64	2	14	42	0	302
P YGB YOGURT BOLSA								
YOGURT BOLSA *170 a 200 ML	175	ml	175	5,075	4,9	19,6	0	142,8
ALMUERZO 9105								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P PLF POLLO FRITO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,94	21,14	0	0	286,02
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	20	ml	3	0	3	0	0	27
P AVS ARVERJA SUDADA								
ARVEJA VERDE SECA *KG	45	gr	45	10,755	0,495	27,09	6,255	168,345
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	15	gr	14	0,1215	0,0135	0,5805	0,2025	3,3345
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	10	gr	10	1,25	0	7,5	0	35
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9105								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				456,8976	1149,436	2033,774	29,9004	3670,01
Porcentajes				12%	31%	55%	1%	

SABADO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9116	1							

P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
1								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	21	gr	21	0,756	3,486	15,855	0	97,818
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
P TML TAMAL								
TAMAL DE 200 A 300 G (Varia entre 250 y 350 gr)	250	gr	250	33	10,25	19,5	2,75	307,75
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
ALMUERZO 9116								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P CCA CARNE DE CERDO ASADO								
1								
BOLA DE PIERNA DE CERDO	125	gr	100	20,5	5,4	0,2	0	131,4
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	20	ml	20	0	20	0	0	180
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P RDT RODAJA DE TOMATE								
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P JLH JUGO DE FRUTA LULO CON HIELO								
LULO	90	gr	81	0,729	0,081	7,209	2,916	38,313
AZUCAR	30	gr	30	0	0	29,79	0	119,16
CENA 9116								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P EPP ENSALADA PAPA CON POLLO								
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	100	gr	80	16,56	7,36	0,08	0	132,8
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
MAYONESA	10	gr	10	0,09	3,34	0,54	0	32,58
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
PAPA PASTUSA	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
1								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				455,526	819,612	1825,5756	48,4994	3149,21
Porcentajes				14%	26%	58%	2%	

DOMINGO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9117 1								
P AGL AGUADEPANELA CON LECHE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
P ARN ARROZ REV. CON LENTEJA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	0,8	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ALMUERZO 9117 1								
P AAT ARROZ ATOLLADO/TRIFASICO								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	130	gr	130	8,71	0,52	104,13	1,3	458,64
BOLA DE PIERNA DE CERDO	40	gr	32	6,56	1,728	0,064	0	42,048
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	60	gr	48	9,936	4,416	0,048	0	79,68
CARNE DE RES SOBREBARRIGA	50	gr	30	8,397	2,181	0,54	0,12	55,617
SALCHICHA PERRO	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
PIMENTON	10	gr	9	0,09	0,027	0,567	0,153	3,177
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	10	0	10	0	0	90
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,26667	18,77
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9117 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO CONSUMO * 1 LB	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 1 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P SCF SALCHICHA FRITA								
SALCHICHA PERRO *40 GR	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P PMT PLATANO MELAO/TENTACION/PICARO								
PLATANO	125	gr	93	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
PANELA CUADRADA *LB	20	gr	20	0,12	0,02	18,04	0	72,82
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153

TOTAL CALORIAS AL DIA				329,8372	696,9348	1733,9012	39,7915	2800,46
Porcentajes				12%	25%	62%	1%	

✓ Comedor Batallón de Infantería N° 37 Guardia Presidencial Partida normal

LUNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9101	1							
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P HD1 HUEVO CON MORTADELA *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
MORTADELA	17	gr	17	1,938	2,635	1,258	0	36,499
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	5	gr	5	0	5	0	0	45
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
REFRIGERIO 9101	1							
P JGR JUGO REFRIGERIO								
JUGO REFRIGERIO POR *175 a 200 ML	1	unid	1	0	0	0	0	0
P GTC GALLETA TIPO CREMA								
GALLETA DULCE CON CREMA	34	gr	1	1	5	24	0	145
ALMUERZO 9101	1							
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P PFA PECHUGA FRITA/ASADA								
PECHUGA PORCIONADA	175	gr	140	28,14	2,66	0,7	0	139,3
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
SALSA NEGRA	1	ml	1	0	0	0	0	0
P CY2 CROQUETA DE YUCA X 2								
CROQUETA DE YUCA	80	gr	80	2,32	0,8	4	2,53333	37,55
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9101	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CNM CARNE MOLIDA								
CARNE MOLIDA	90	gr	72	14,11	9,14	0,14	0,00	139,32
TOMATE CHONTO	25	gr	22,5	0,20	0,02	0,97	0,34	5,56
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	14	0,19	0,01	1,04	0,23	5,49
PIMENTON	4	gr	3,6	0,04	0,01	0,23	0,06	1,27
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0,00	0,00	0,33	0,00	1,33
SAL	2	gr	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,07	7,52	0,68	34,99
ZANAHORIA	20	gr	18	0,13	0,02	1,71	0,49	8,48
COMINO MOLIDO CORRIENTE	1	gr	1	0,11	0,12	0,29	0,00	2,71
P PPC PAPA CHORRIADA								
PAPA PASTUSA	125	gr	113	2,25	0,225	23,5125	2,1375	109,35
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
TOMATE CHONTO	25	gr	22,5	0,2025	0,0225	0,9675	0,3375	5,5575
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
COMINO MOLIDO CORRIENTE	1	gr	1	0,114	0,124	0,285	0	2,712
P APL AGUAPANELA CON LIMON								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LIMON COMUN	10	gr	9	0,081	0,009	0,801	0,324	4,257
TOTAL CALORIAS AL DIA				340,152	836,755	1625,3424	24,1041	2826,35
Porcentajes				12%	30%	58%	1%	

MARTES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9102								
1								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	gr	0,8	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
REFRIGERIO 9102								
1								
P GLT GELATINA								
GELATINA * 150 G - 200 G	100	gr	100	1,85185	0	10,18518519	0	48,1481
P GWA GALLETA WAFER								
GALLETA WAFER x 4 (64 gr)	64	gr	64	2	14	42	0	302
ALMUERZO 9102								
1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P SBS SOBREBARRIGA SUDADA								
CARNE DE RES SOBREBARRIGA	125	gr	75	20,9925	5,4525	1,35	0,3	139,043
TOMATE CHONTO	15	gr	13,5	0,1215	0,0135	0,5805	0,2025	3,3345
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P ENR ENSALADA ROJA								
REMOLACHA	40	gr	36	0,504	0,036	3,708	1,008	19,188
ZANAHORIA	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
PAPA PASTUSA	20	gr	18	0,36	0,036	3,762	0,342	17,496
MAYONESA	20	gr	20	0,18	6,68	1,08	0	65,16
SAL	1	gr	1,000	0	0	0	0	0

P TES TE SABORIZADO								
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR TE *450 G	16	gr	16	0	0	8	0	32
CENA 9102	1			0	0	91,58	0	91,58
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PGU POLLO GOULASH								
RECORTE DE PECHUGA	100	gr	80	16,08	1,52	0,4	0	79,6
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18,0	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
PIMENTON	20	gr	18	0,18	0,054	1,134	0,306	6,354
ZANAHORIA	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
HABICHUELA	40	gr	36	0,756	0	2,592	1,08	15,552
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	2	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				348,681	1868,49	2877,565541	26,026	3310,02
Porcentajes				11%	56%	87%	1%	

MIERCOLES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9103 1								
P BBA BEBIDA ACHOCOLATADA								
BEBIDA ACHOCOLATADA INSTANTANEA *300G	20	gr	20	1	1	0,85	0	16,4
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
P HVZ HUEVO CON MAIZ								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	5	ml	5	0	5	0	0	45
MAIZ DESGRANADO	30	gr	30	1,02	0,36	9,15	0,78	45,48
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
REFRIGERIO 9103 1								
P TQD TAJADO DE QUESO DOBLE CREMA 0								
QUESO TAJADO DOBLE CREMA	40	gr	40	9,36	7,48	2,36	0	114,2
P BCV BOCADILLO VELEÑO 0								
BOCADILLO VELENO (35 gr/unid)	35	gr	35	0,105	0,035	27,65	0	111,335
ALMUERZO 9103 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA 0								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0

CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P SNP SANCOCHO POLLO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,9	21,1	0,0	0,0	286,0
PAPA PASTUSA	100	gr	90	1,8	0,2	18,8	1,7	87,5
PLATANO	80	gr	72	0,9	0,1	28,3	0,9	119,7
YUCA	90	gr	81	0,7	0,2	30,3	1,5	129,2
PAPA CRIOLLA	30	gr	27	0,5	0,1	6,3	0,1	28,5
SAL	2	gr	2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0,0	0,0	0,3	0,0	1,3
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1	0,0	0,6	0,1	2,9
ZANAHORIA	10	gr	9	0,1	0,0	0,9	0,2	4,2
PIMENTON	5	gr	4,5	0,0	0,0	0,3	0,1	1,6
CILANTRO	1	gr	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,4
TOMATE CHONTO	20	gr	18,0	0,2	0,0	0,8	0,3	4,4
AHUYAMA	60	gr	54	0,4	0,1	3,1	0,6	16,4
MAZORCA	30	gr	27	0,8	0,6	5,9	0,5	34,0
P BNN BANANO								
BANANO	97	gr	97	1,455	0,097	21,631	2,522	98,261
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9103								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PPS PAPA SALADA-COCIDA-AL VAPOR								
PAPA PASTUSA	125	gr	113	2,25	0,225	23,5125	2,1375	109,35
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P SDM SUDADO DE MENUENCIAS								
HABICHUELA	20	gr	18	0,378	0	1,296	0,54	7,776
PAPA PASTUSA	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
ZANAHORIA	15	gr	14	0,0945	0,0135	1,2825	0,3645	6,3585
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
ARVEJA VERDE SECA *KG	15	gr	15	3,585	0,165	9,03	2,085	56,115
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
MENUENCIAS	100	gr	80	13,92	5,6	1,2	0	110,88
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				389,751	973,488	2121,9596	40,6092	3525,81
Porcentajes				11%	28%	60%	1%	

JUEVES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9104								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315

ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
P PRS PORCION DE SALCHICHON								
SALCHICHON CERVECERO	40	gr	40	6,12	7,96	0,28	0	97,24
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
REFRIGERIO 9104								
1								
P GLT GELATINA								
GELATINA * 150 G - 200 G	100	gr	100	1,852	0,000	10,185	0	48,148
ALMUERZO 9104								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P FRJ FRIJOL								
FRIJOL BOLA ROJA *KG	45	gr	45	9,63	0,54	26,415	9	167,04
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
PLATANO	50	gr	37	0,444	0,074	14,541	0,444	61,494
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	1	gr	1	0,125	0,017	0,723	0,026	3,597
P CRF CHORIZO FRITO PEQUEÑO								
CHORIZO 40 gr/unid	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	0,80	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9104								
1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P EAP ENSALADA ATUN CON PAPA								
ATUN LOMO EN ACEITE	40	gr	40	10,2	4,84	0	0	84,36
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18,0	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
SAL	1	gr	1,000	0	0	0	0	0
MAYONESA	20	gr	20	0,18	6,68	1,08	0	65,16
PAPA PASTUSA	125	gr	113	2,25	0,225	23,5125	2,1375	109,35
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153

TOTAL CALORIAS AL DIA				331,887	864,797	1966,756741	38,67	3202,11
Porcentajes				10%	27%	61%	1%	

VIERNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9105	1							
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
P HC1 HUEVO COCIDO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P SCF SALCHICHA FRITA								
SALCHICHA PERRO	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
REFRIGERIO 9105	1							
P YGB YOGURT BOLSA								
YOGURT BOLSA *170 a 200 ML	175	ml	175	5,075	4,9	19,6	0	142,8
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
ALMUERZO 9105	1							
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P CCA CARNE DE CERDO ASADO								
BOLA DE PIERNA DE CERDO	125	gr	100	20,5	5,4	0,2	0	131,4
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	20	ml	20	0	20	0	0	180
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
SALSA NEGRA	1	ml	1	0	0	0	0	0
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P JFL JUGO DE FRUTA SABOR A LULO								
LULO	100	gr	90	0,81	0,09	8,01	3,24	42,57
AZUCAR	30	gr	30	0	0	29,79	0	119,16
CENA 9105	1							
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P MPF MILANESA DE POLLO FRITA								
MILANESA DE POLLO UNID	123	gr	98	17,7907	0,61008	8,40336	2,59776	115,463
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	30	ml	5	0	4,5	0	0	40,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								

PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P APL AGUAPANELA CON LIMON								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LIMON COMUN	10	gr	9	0,081	0,009	0,801	0,324	4,257
TOTAL CALORIAS AL DIA				384,028	835,572	1988,74944	44,9541	3253,3
Porcentajes				12%	26%	61%	1%	

SABADO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9106 1								
P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	21	gr	21	0,756	3,486	15,855	0	97,818
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
P TML TAMAL								
TAMAL DE 200 A 300 G (Varia entre 250 y 350 gr)	250	gr	250	33	10,25	19,5	2,75	307,75
P TJN TAJADA DE PAN								
PAN TAJADO 1 unid	23	gr	25	2	0,75	10	0,5	55,75
REFRIGERIO 9106 1								
P GTC GALLETA TIPO CREMA								
GALLETA DULCE CON CREMA	34	gr	34	1	5	24	0	145
ALMUERZO 9106 1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P PLF POLLO FRITO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,94	21,14	0	0	286,02
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	20	ml	3	0	3	0	0	27
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	6	gr	6	0,75	0	4,5	0	21
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9106 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CNG CARNE GOULASH								
CARNE DE RES PICADA	100	gr	80	17,44	4,56	0	0	110,8
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA LARGA	8	gr	7,2	0,0864	0,0072	0,4896	0,144	2,6568
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18,0	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
PIMENTON	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0

ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
P CY2 CROQUETA DE YUCA X 2								
CROQUETA DE YUCA	80	gr	40	2,32	0,8	4	2,5333	37,5467
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P APL AGUAPANELA CON LIMON								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LIMON COMUN	10	gr	9	0,081	0,009	0,801	0,324	4,257
TOTAL CALORIAS AL DIA				426,102	869,181	1579,1864	25,5537	2900,02
Porcentajes				15%	30%	54%	1%	

DOMINGO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9117								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	1,236
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	0
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	0
P HP1 HUEVO PERICO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
ALMUERZO 9117								
P ARP ARROZ CON POLLO								
RECORTE DE PECHUGA	175	gr	140	28,14	2,66	0,7	0	139,3
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
ZANAHORIA	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	10	0	10	0	0	90
PIMENTON	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
ARVEJA VERDE SECA *KG	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
SALSA DE TOMATE	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
P TJN TAJADA DE PAN								
PAN TAJADO 1 unid	23	gr	23	2	0,75	10	0,5	55,75
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9117								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	0,8	0	0,8	0	0	7,2

SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				305,339	593,115	1626,3216	21,9638	2303,48
Porcentajes				13%	26%	71%	1%	

✓ Comedor Batallón de Infantería N° 37 Guardia Presidencial Partida especial

LUNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorias
DESAYUNO 9121								
1								
P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	21	gr	21	0,756	3,486	15,855	0	97,818
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
P HU1 HUEVO CON SALCHICHA UNIDAD*1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
SALCHICHA PERRO	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
SAL	2 gr	gr	2	0	0	0	0	0
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PAR PAN ROLLO								
PAN ROLLO ALFM 1 unid	65	gr	65	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 1 9121								
1								
P YGB YOGURT BOLSA								
YOGURT BOLSA *170 a 200 ML	175	ml		5,075	4,9	19,6	0	142,8
P GTC GALLETA TIPO CREMA								
GALLETA DULCE CON CREMA	34	gr	1	1	5	24	0	145
ALMUERZO 9121								
1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P CCA CARNE DE CERDO ASADO								
BOLA DE PIERNA DE CERDO	125	gr	100	20,5	5,4	0,2	0	131,4
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	20	ml	20	0	20	0	0	180
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
SALSA NEGRA	1	ml	1	0	0	0	0	0
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14,4	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9,0	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239

CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P JRH JUGO DE FRUTA MORA CON HIELO								
MORA	90	gr	81	0,81	0,081	11,826	4,293	59,859
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
CENA 9121 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0126	0,0018	0,171	0,0486	0,8478
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PLF POLLO FRITO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,94	21,14	0	0	286,02
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	20	ml	3	0	3	0	0	27
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				450,4928	1238,81	2277,7188	42,4372	4009,4556
Porcentajes				11%	31%	57%	1%	

MARTES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9122 1								
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
P PNT PAN CORRIENTE								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 1 9122 1								
P KMB KUMIS BOLSA								
KUMIS BOLSA *150 a 200 ML	175	ml	175	5,075	4,375	23,625	23,625	201,425
P MNT MANTECADA								
MANTECADA ALFM	80	gr	80	6,32	19,36	30,96	0,32	324
ALMUERZO 9122 1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P CNS CARNE SUDADA								
BOLA DE BRAZO (CORAZON DE PALETA)	125	gr	100	22,9	4,1	0	0	128,5
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	15	gr	13,5	0,1215	0,0135	0,5805	0,2025	3,3345
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68

COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P EVT ENSALADA VERDE CON TOMATE								
LECHUGA	20	gr	18	0,144	0,018	0,468	0,306	3,222
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
PEPINO COHOMBRO	20	gr	18	0,09	0,018	0,414	0,126	2,43
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P RFC REFRESCO CONCENTRADO								
REFRESCO EN POLVO INSTANTANEO	6	gr	6	0,75	0	4,5	0	21
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
CENA 9122	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CNM CARNE MOLIDA								
CARNE MOLIDA	90	gr	72	14,112	9,144	0,144	0	139,32
TOMATE CHONTO	25	gr	22,5	0,2025	0,0225	0,9675	0,3375	5,5575
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
PIMENTON	4	gr	3,6	0,036	0,0108	0,2268	0,0612	1,2708
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,54	8,586
COMINO MOLIDO CORRIENTE	1	gr	1	0,114	0,124	0,285	0	2,712
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	0,8	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				389,1248	932,063	2062,6168	66,1996	3450,0046
Porcentajes				11%	27%	60%	2%	

MIERCOLES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lipidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorias
DESAYUNO 9123 1								
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
P CNB CARNE EN BISTECK								
BOLA DE BRAZO (CORAZON DE PALETA)	125	gr	100	22,9	4,1	0	0	128,5
TOMATE CHONTO	25	gr	22,5	0,2025	0,0225	0,9675	0,3375	5,5575
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	5	ml	5	0	5	0	0	45
SALSA DE TOMATE	16	gr	16	0,208	0,048	4	0,128	17,52
COMINO MOLIDO CORRIENTE	5	gr	5	0,57	0,62	1,425	0	13,56
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441

SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
REFRIGERIO 1 9123								
1								
P LCB LECHE EN BOLSA								
LECHE * 150 a 200 ML	150	ml	150	4,8	4,8	5,1	0	82,8
P BCV BOCADILLO VELEÑO								
BOCADILLO VELEÑO (35 gr/unid)	35	gr	35	0,105	0,035	27,65	0	111,335
ALMUERZO 9123								
1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P SNP SANCOCHO POLLO								
CONTRAMUSLO DE POLLO SIN RABADILLA	175	gr	140	23,94	21,14	0	0	286,02
PAPA PASTUSA	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
PLATANO	80	gr	59	0,7104	0,1184	23,2656	0,7104	98,3904
YUCA	90	gr	81	0,729	0,243	30,294	1,458	129,195
PAPA CRIOLLA	30	gr	27	0,54	0,108	6,291	0,108	28,512
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
PIMENTON	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
TOMATE CHONTO	20	gr	18,0	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
AHUYAMA	60	gr	54	0,432	0,108	3,132	0,594	16,416
MAZORCA	30	gr	3	0,093	0,072	0,66	0,06	3,78
P BNN BANANO								
BANANO	97	gr	97	1,455	0,097	21,631	2,522	98,261
P TES TE SABORIZADO								
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR TE *450 G	16	gr	16	0	0	8	0	32
CENA 9123								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14,4	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
P CSD COSTILLA SUDADA								
COSTILLA DE RES	125	gr	87,5	14,9625	20,3875	2,0125	0	251,3875
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18,0	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
TOMATE CHONTO	20	gr	18,0	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0

AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				448,496	947,851	2307,1468	49,1078	3752,6018
Porcentajes				12%	25%	61%	1%	0%

JUEVES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9124								
1								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,076
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PRS PORCION DE SALCHICHON								
SALCHICHON CERVECERO	40	gr	40	6,12	7,96	0,28	0	97,24
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
REFRIGERIO 1 9124								
1								
P BBM BEBIDA MALTA								
BEBIDA MALTA * 200 ML	200	ml	200	0,833	0	20,833	0	86,667
P PNF PAN LIBERAL								
PAN LIBERAL 1 unid	65	gr	65	5,005	4,095	35,295	1,95	201,955
ALMUERZO 9124								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P FRJ FRIJOL								
FRIJOL BOLA ROJA *KG	45	gr	45	9,63	0,54	26,415	9	167,04
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9,0	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
PLATANO	50	gr	37	0,444	0,074	14,541	0,444	61,494
TOMATE CHONTO	10	gr	9,0	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	1	gr	1	0,125	0,017	0,723	0,026	3,597
P CRF CHORIZO FRITO PEQUEÑO								
CHORIZO 40 gr/unid	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	0,8	0	0,8	0	0	7,2
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	33	gr	33	0	0	5,61	0	22,44
AZUCAR	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86

CENA 9124								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,0252	0,0018	0,1386	0,0306	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P ALR ALAS FRITAS								
ALAS DE POLLO	200	gr	160	28,16	25,6	0,16	0	343,68
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	2,25	0	2,25	0	0	20,25
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				426,42	1103,12	2248,36	38,3276	3816,240
Porcentajes				11%	29%	59%	1%	

VIERNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteina	Lipidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorias
DESAYUNO 9125								
1								
P AGL AGUADEPANELA CON LECHE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
P CQ1 CROISSANT QUESO/BOCADILLO ALFM X 1								
CROISSANT	65	gr	65	5,98	14,95	31,785	1,69	288,99
P TQD TAJADO DE QUESO DOBLE CREMA								
QUESO TAJADO DOBLE CREMA	40	gr	40	9,36	7,48	2,36	0	114,2
REFRIGERIO 1 9125								
1								
P JGT JUGO TETRAPACK								
JUGO TETRAPACK * 200 ML	200	ml	200	0	0	22	0	88
P PP1 PAN PERA ALFM X 1								
PAN PERA 1 unid	65	gr	65	6,825	5,525	43,55	0	251,225
ALMUERZO 9125								
1								
P ARB ARROZ BLANCO								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
P SBS SOBREBARRIGA SUDADA								
CARNE DE RES SOBREBARRIGA	152	gr	91,2	25,527	6,630	1,6416	0,3648	169,08
TOMATE CHONTO	15	gr	13,5	0,12	0,01	0,58	0,20	3,33
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,19	0,01	1,04	0,23	5,49
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CY2 CROQUETA DE YUCA X 2								
CROQUETA DE YUCA	80	gr	80	2,32	0,8	4	2,533	37,547
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P TES TE SABORIZADO								
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
MEZCLA EN POLVO PARA PREPARAR TE *450 G	16	gr	16	0	0	8	0	32
CENA 9125								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0

CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,03	0,00	0,14	0,03	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PTT PASTA CON ATÚN								
PASTA ALIMENTICIA FORTIF TIPO SECO *LB	31	gr	31	4,03	0,465	23,064	0,992	114,55
ATÚN LOMO EN ACEITE	40	gr	40	10,2	4,84	0	0	84,36
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0,00
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0,00
SALSA DE TOMATE	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,90
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,13	0,01	0,69	0,15	3,66
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,08	0,01	0,39	0,14	2,22
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,74
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,40
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr		0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				352,162	721,595	1850,076	20,782	2944,62
Porcentajes				12%	25%	63%	1%	

SABADO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteina	Lipidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorias
DESAYUNO 9126 1								
P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	21	gr	21	0,756	3,486	0,756	0,756	38,934
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
P TML TAMAL								
TAMAL DE 200 A 300 G (Varia entre 250 y 350 gr)	250	gr	250	33	10,25	19,5	2,75	307,75
P PNT PAN CORRIENTE								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 1 9126 1								
P GPE GASEOSA *250 ML								
GASEOSA *250 ML	250	ml	250	0	0	27,25	0	109
P PNC PAN COCO								
PAN COCO 1 unid	65	gr	65	3,6725	2,951	25,7075	1,17	146,419
ALMUERZO 9126 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,03	0,00	0,14	0,03	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P PFA PECHUGA FRITA/ASADA								
PECHUGA PORCIONADA	175	gr	140	28,14	2,66	0,7	28,14	195,58
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	2	0	1,5	0	0	13,5
SALSA NEGRA	1	ml	1	0	0	0	0	0
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	6	gr	6	0,75	0	4,5	0	21
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
CENA 9126 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0

CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,03	0,00	0,14	0,03	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CNG CARNE GOULASH								
CARNE DE RES PICADA	100	gr	80	17,44	4,56	0	0	110,8
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,16	0,02	0,77	0,27	4,446
CEBOLLA LARGA	8	gr	7,2	0,0864	0,0072	0,4896	0,144	2,6568
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,25	0,02	1,39	0,31	7,326
PIMENTON	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				460,7652	663,501	1894,9032	81,6574	3100,8265
Porcentajes				15%	21%	61%	3%	

DOMINGO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9127								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,72
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,69
AZUCAR	33	gr	33	0	0	32,769	0	131,08
P PM8 PAN MOGOLLA CORRIENTE 80 ALFM *1								
PAN MOGOLLA CORRIENTE 1 unid	65	gr	65	4,68	1,235	42,965	0	201,70
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,89
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0,00
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
REFRIGERIO 1 9127								
P YGC YOGURTH CON CEREAL								
YOGURTH CON CEREAL *175 a 200 ML	175	gr	175	6,375	4,3	38,05	5,775	227,95
ALMUERZO 9127								
P ARP ARROZ CON POLLO								
RECORTE DE PECHUGA	175	gr	140	28,14	2,66	0,7	0	139,3
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
ZANAHORIA	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	10	gr	9	0,08	0,01	0,39	0,14	2,223
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,13	0,01	0,69	0,15	3,663
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	10	0	10	0	0	90
PIMENTON	5	gr	0,5	0,005	0,0015	0,0315	0,0085	0,1765
ARVEJA VERDE SECA *KG	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
SALSA DE TOMATE	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,267	18,773
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P JLH JUGO DE FRUTA LULO CON HIELO								

LULO	90	gr	81	0,729	0,081	7,209	2,916	38,313
AZUCAR	20	gr	20	0	0	19,86	0	79,44
CENA 9127 1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	125	gr	125	8,375	0,5	100,125	1,25	441
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CEBOLLA CABEZONA	2	gr	1,8	0,03	0,00	0,14	0,03	0,7326
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CGF CHORIZO GRANDE FRITO								
CHORIZO * 80 GR	80	gr	80	19,28	18,48	3,2	0	256,24
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	5	ml	0,5	0	0,5	0	0	4,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	93	1,11	0,185	36,3525	1,11	153,735
ACEITE DE PALMA MEZCLA *20 L	16	ml	1,6	0	1,6	0	0	14,4
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr		0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				380,99	643,74	1776,97	38,11	2839,81
Porcentajes				13%	23%	63%	1%	

✓ Comedor Comando General

LUNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9001	1							
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
AZUCAR	25	gr	25	0	0	24,825	0	99,3
P HVJ HUEVO CON JAMON								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	8	0	8	0	0	72
JAMON	30	gr	30	3,42	4,65	2,22	0	64,41
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	8	0	8	0	0	72
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 9001	1							
P JGR JUGO REFRIGERIO								
JUGO REFRIGERIO POR *175 a 200 ML	1	unid	1	0	0	0	0	0
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
ALMUERZO 9001	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CCA CARNE DE CERDO ASADO								
BOLA DE PIERNA DE CERDO	125	gr	100	20,5	5,4	0,2	0	131,4
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	20	gr	20	0	20	0	0	180

SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
AJO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
SALSA NEGRA	1	gr	1	0	0	0	0	0
P LND LENTEJA SUDADA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14,4	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	2	gr	2	0	2	0	0	18
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
P JFL JUGO DE FRUTA SABOR A LULO								
LULO	100	gr	90	0,81	0,09	8,01	3,24	42,57
AZUCAR	30	gr	30	0	0	29,79	0	119,16
CENA 9001	1			3,24	0,81	151,2	6,48	161,73
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P MPF MILANESA DE POLLO FRITA								
MILANESA DE POLLO 1 unid	123	gr	123	22,244077	0,75692	10,50230769	3,21692	144,231692
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	30	gr	4,5	0	4,5	0	0	40,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	40	gr	4	0	4	0	0	36
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				421,49	924,02	2525,17	63,75	3458,15
Porcentajes				12%	27%	73%	2%	

MARTES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9002	1							
P AGL AGUADEPANELA CON LECHE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	8	0	8	0	0	72
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	0,8	0	0,8	0	0	7,2
REFRIGERIO 9002	1							
P YGB YOGURT BOLSA								
YOGURT BOLSA *170 a 200 ML	1	unid	200	5,8	5,6	22,4	0	163,2
P GTC GALLETA TIPO CREMA								
GALLETA DULCE CON CREMA 1 Unid	34	gr	34	1	5	24	0	145
ALMUERZO 9002	1							

P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P GRC GARBANZO CON CALLO								
GARBANZO	40	gr	40	7,96	2,2	23,52	5,72	157,16
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CALLO PICADO O MONDONGO	80	gr	48	7,008	1,968	0	0	45,744
TOMATE CHONTO	10	gr	9,0	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,27	18,77
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	gr	1	0	1	0	0	9
P PLL PANELA LIMON								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	30	gr	30	0	0	9,9	0	39,6
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9002								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P SDM SUDADO DE MENUDENCIAS								
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
PAPA PASTUSA	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
ZANAHORIA	15	gr	14	0,0945	0,0135	1,2825	0,3645	6,3585
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
ARVEJA VERDE SECA *KG	15	gr	15	3,585	0,165	9,03	2,085	56,115
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	gr	16	0	16	0	0	144
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
TOMATE CHONTO	10	gr	9,0	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
MENUDENCIAS	100	gr	80	13,92	5,6	1,2	0	110,88
P PPC PAPA CHORRIADA								
PAPA PASTUSA	125	gr	113	2,25	0,225	23,5125	2,1375	109,35
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18,0	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
TOMATE CHONTO	25	gr	22,5	0,2025	0,0225	0,9675	0,3375	5,5575
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
P RFC REFRESCO CONCENTRADO								
REFRESCO EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
TOTAL CALORIAS AL DIA				332,92	803,25	1878,72	39,39	3054,28
Porcentajes				11%	26%	62%	1%	

MIERCOLES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9003								
P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	20	gr	20	0,72	3,32	15,1	0	93,16
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
P CQ1 CROISSANT QUESO/BOCADILLO ALFM X 1								
CROISSANT QUESO ALFM *120 G 1 unid	120	gr	120	11,04	27,6	58,68	3,12	533,52
P HP1 HUEVO PERICO *1								

HUEVO	60	gr	60	7,56	6,48	0,18	0	89,28
CEBOLLA CABEZONA	15	gr	14	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	8	0	8	0	0	72
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
REFRIGERIO 9003								
1								
P TQD TAJADO DE QUESO DOBLE CREMA								
QUESO TAJADO DOBLE CREMA	40	gr	40	9,36	7,48	2,36	0	114,2
P BCV BOCADILLO VELEÑO								
BOCADILLO VELEÑO (35 gr/unid)	35	gr	35	0,105	0,035	27,65	0	111,335
ALMUERZO 9003								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P SNS SANCOCHO DE COSTILLA								
COSTILLA DE RES	125	gr	87,5	14,9625	20,3875	2,0125	0	251,388
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
PLATANO	80	gr	59,2	0,7104	0,1184	23,2656	0,7104	98,3904
YUCA	90	gr	81	0,729	0,243	30,294	1,458	129,195
PAPA CRIOLLA	30	gr	27	0,54	0,108	6,291	0,108	28,512
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
AJO	2	gr	2	0,094	0,006	0,586	0,056	2,886
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ZANAHORIA	8	gr	7,2	0,0504	0,0072	0,684	0,1944	3,3912
PIMENTON	2	gr	1,8	0,018	0,0054	0,1134	0,0306	0,6354
CILANTRO	10	gr	9	0,207	0,054	0,531	0,252	3,942
TOMATE CHONTO	1	gr	0,9	0,0081	0,0009	0,0387	0,0135	0,2223
AHUYAMA	50	gr	45	0,36	0,09	2,61	0,495	13,68
MAZORCA	35	gr	31,5	0,9765	0,756	6,93	0,63	39,69
P BNN BANANO								
BANANO 1 unid	97	gr	97	1,455	0,097	21,631	2,522	98,261
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9003								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P PSP PASTA CON POLLO								
PASTA ALIMENTICIA FORTIF TIPO SECO *LB	45	gr	45	5,85	0,675	33,48	1,44	166,275
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	5	gr	5	0	5	0	0	45
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	125	gr	100	20,7	9,2	0,1	0	166
SALSA DE TOMATE	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	40	gr	4	0	4	0	0	36
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0

P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33,000	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				393,15	1162,86	2063,72	35,51	3655,23
Porcentajes				11%	32%	56%	1%	
JUEVES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9004								
1								
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
AZUCAR	25	gr	25	0	0	24,825	0	99,3
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	8	0	8	0	0	72
P SCF SALCHICHA FRITA								
SALCHICHA PERRO	1	unid	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	1,5	0	1,5	0	0	13,5
P PC1 PAN CORRIENTE ALFM X 1								
PAN CORRIENTE ALFM *65 G 1 unid	65	gr	130	5,785	1,04	36,92	0,455	181,09
REFRIGERIO 9004								
1								
P GLT GELATINA								
GELATINA * 150 G - 200 G	100	gr	100	1,852	0	10,185	0	48,148
ALMUERZO 9004								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	gr	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P FRJ FRIJOL								
FRIJOL BOLA ROJA *KG	40	gr	40	8,56	0,48	23,48	8	148,48
CEBOLLA CABEZONA	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
PLATANO	30	gr	22	0,2664	0,0444	8,7246	0,2664	36,8964
TOMATE CHONTO	10	gr	9,0	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	5	gr	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
P HF1 HUEVO FRITO *1								
HUEVO	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,89
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	gr	0,8	0	0,8	0	0	7,2
P CGF CHORIZO GRANDE FRITO								
1								
CHORIZO * 80 GR	80	gr	80	19,28	18,48	3,2	0	256,24
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	5	gr	0,5	0	0,5	0	0	4,5
P TJP TAJADA DE PLATANO								
1								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	40	gr	4	0	4	0	0	36
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P PLL PANELA LIMON								
1								
PANELA PULV O GRANUL SABORIZ * KG	30	gr	30	0	0	9,9	0	39,6
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9004								
1								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								

ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P PGU POLLO GOULASH								
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	100	gr	80	16,56	7,36	0,08	0	132,8
CEBOLLA LARGA	20	gr	18,0	0,216	0,018	1,224	0,36	6,642
PIMENTON	20	gr	18	0,18	0,054	1,134	0,306	6,354
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
ZANAHORIA	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
VINAGRE	20	ml	20	0	0	1,2	0	4,8
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
TOTAL CALORIAS AL DIA				368,88	808,92	1704,03	37,23	2919,07005
Porcentajes				13%	28%	58%	1%	

VIERNES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9005	1							
P AGT AGUAPANELA CALIENTE								
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
P ARY ARROZ PORCION DESAYUNO								
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
P TJJ TAJADA DE JAMON								
JAMON	25	gr	25	2,85	3,875	1,85	0	53,675
P TJN TAJADA DE PAN								
PAN TAJADO 2 unid	45	gr	45	4	1,5	20	1	111,5
REFRIGERIO 9005	1							
P GTC GALLETA TIPO CREMA								
GALLETA DULCE CON CREMA 1 Unid	34	gr	34	1	5	24	0	145
ALMUERZO 9005	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P PFA PECHUGA FRITA/ASADA								
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	175	gr	140	28,98	12,88	0,14	0	232,4
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,26667	18,77
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P ELZ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA								
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
LECHUGA	20	gr	18	0,144	0,018	0,468	0,306	3,222
SAL	1	gr	0,9	0	0	0	0	0
P RFC REFresco CONCENTRADO								

REFresco EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9005	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P PSS PASTA CON SALCHICHA								
PASTA ALIMENTICIA FORTIF TIPO SECO *LB	31	gr	31	4,03	0,465	23,064	0,992	114,545
SALCHICHA PERRO * 40 GR	1	gr	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
SALSA DE TOMATE	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
P AGT AGUAPANELA CALIENTE	38,2				55,5	133,0	3,5	230,2
PANELA CUADRADA *LB	33	gr	33	0,198	0,033	29,766	0	120,153
TOTAL CALORIAS AL DIA				424,75	1264,44	2048,46	22,50	2799,22
Porcentajes				15%	45%	73%	1%	

SABADO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9016	1							
P CFL CAFE CON LECHE								
CAFE EXCELSO	6	gr	6	0,852	0,738	4,05	1,236	28,722
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
AZUCAR	25	gr	25	0	0	24,825	0	99,3
P ARN ARROZ REV. CON LENTEJA								
TOMATE CHONTO	16	gr	14	0,1296	0,0144	0,6192	0,216	3,5568
LENTEJA CONSUMO *KG	45	gr	45	10,395	0,405	27,45	9,585	174,195
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
PAPA PASTUSA	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
CEBOLLA LARGA	10	gr	9,0	0,108	0,009	0,612	0,18	3,321
ARROZ BLANCO * 25 K	65	gr	65	4,355	0,26	52,065	0,65	229,32
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	16	ml	16	0	16	0	0	144
P HR1 HUEVO REVUELTO *1								
HUEVO (60 GR)	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,89
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	4	ml	4	0	4	0	0	36
ALMUERZO 9016	1							
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P PLA POLLO APANADO								
POLLO PIERNA PERNIL	175	gr	140	24,64	19,04	1,4	0	275,52
HUEVO (60 GR)	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,89
HARINA DE TRIGO FORTIFICADA *LB	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443

SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	20	ml	2	0	2	0	0	18
P PMT PLATANO MELAO/TENTACION/PICARO								
PLATANO	80	gr	80	0,88	0,16	24,24	1,84	105,6
PANELA CUADRADA *LB	20	gr	20	0,12	0,02	18,04	0	72,82
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9016								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CNG CARNE GOULASH								
CARNE DE RES PICADA	100	gr	80	17,44	4,56	0	0	110,8
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA LARGA	2	gr	1,8	0,0216	0,0018	0,1224	0,036	0,6642
CEBOLLA CABEZONA	20	gr	18	0,252	0,018	1,386	0,306	7,326
PIMENTON	2	gr	1,8	0,018	0,0054	0,1134	0,0306	0,6354
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
ZANAHORIA	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	8	ml	8	0	8	0	0	72
HABICHUELA	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
P CY1 CROQUETA DE YUCA X 1								
CROQUETA DE YUCA	40	gr	40	1,16	0,4	2	1,26667	18,773333
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	1	0	1	0	0	9
P RFC REFresco CONCENTRADO								
REFresco EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
TOTAL CALORIAS AL DIA				391,96	928,40	1585,98	43,42	2949,76
Porcentajes				13%	31%	54%	1%	

DOMINGO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
DESAYUNO 9017								
P CCL CHOCOLATE CON LECHE								
CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR *LB	20	gr	20	0,72	3,32	15,1	0	93,16
LECHE ENTERA POLVO * 400 G	16	gr	16	4,208	4,256	6,144	0	79,712
AZUCAR	15	gr	15	0	0	14,895	0	59,58
P TML TAMAL								
TAMAL DE 200 A 300 G	250	gr	250	33	10,25	19,5	2,75	307,75
P TJN TAJADA DE PAN								
PAN TAJADO 1 unid	23	gr	23	2	0,75	10	0,5	55,75
ALMUERZO 9017								
P AAT ARROZ ATOLLADO/TRIFASICO								
ARROZ BLANCO * 25 K	130	gr	130	8,71	0,52	104,13	1,3	458,64
BOLA DE PIERNA DE CERDO	40	gr	32	6,56	1,728	0,064	0	42,048
PECHUGA POLLO CON HUESO Y PIEL	40	gr	32	6,624	2,944	0,032	0	53,12
CARNE DE RES PICADA	40	gr	32	6,976	1,824	0	0	44,32
SALCHICHA PERRO *40 GR	1	gr	1	4,8	5,6	2,4	0	79,2
SAL	3	gr	3	0	0	0	0	0
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
ZANAHORIA	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239

CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA LARGA	2	gr	1,8	0,0216	0,0018	0,1224	0,036	0,6642
PIMENTON	2	gr	1,8	0,018	0,0054	0,1134	0,0306	0,6354
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	10	ml	10	0	10	0	0	90
HABICHUELA	20	gr	18	0,378	0	1,296	0,54	7,776
COLOR CORRIENTE	1	gr	1	0	0	0	0	0
P TJP TAJADA DE PLATANO								
PLATANO	125	gr	92,5	1,0175	0,185	28,0275	2,1275	122,1
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	40	gr	4	0	4	0	0	36
SAL	1	gr	1	0	0	0	0	0
P RFC REFRESCO CONCENTRADO								
REFRESCO EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
CENA 9017								
P APC ARROZ PORCIÓN COMIDA								
ARROZ BLANCO * 25 K	105	gr	105	7,035	0,42	84,105	1,05	370,44
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CEBOLLA LARGA	1	gr	0,9	0,0108	0,0009	0,0612	0,018	0,3321
ACEITE MEZCLA VEGETAL * 20 L	15	ml	15	0	15	0	0	135
AJO EN POLVO	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
P CLC CALDO DE CARNE								
ARVEJA VERDE SECA *KG	20	gr	20	4,78	0,22	12,04	2,78	74,82
CARNE DE RES PICADA	80	gr	64	13,952	3,648	0	0	88,64
AJO	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
TOMATE CHONTO	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
CEBOLLA CABEZONA	12	gr	11	0,1512	0,0108	0,8316	0,1836	4,3956
CALDO DE GALLINA	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
PAPA PASTUSA	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
SAL	2	gr	2	0	0	0	0	0
CILANTRO	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
P RFC REFRESCO CONCENTRADO								
REFRESCO EN POLVO INSTANTANEO	8	gr	8	1	0	6	0	28
AZUCAR	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
				417,51	583,37	1367,42	26,13	2394,42
Porcentajes				17%	24%	57%	1%	

3.3. Calorías: alimentos crudos vs alimentos cocinados

El comportamiento de los alimentos puede cambiar considerablemente, no solo sus características organolépticas se ven afectadas por las diferentes técnicas de cocción que puede estar sometido un alimento, también su estructura fisicoquímica puede cambiar. Así de esta manera su contenido nutricional puede variar, de tal manera que puede aumentar o disminuir el total de sus calorías. Los alimentos energéticos aumentan de volumen al cocinarlos debido al contenido de hidratos de carbono que poseen, lo cual hace que aumente su tamaño, por ejemplo, la pasta en crudo tiende a doblar su tamaño, es decir, si setienen 50 gramos de producto al final después de la cocción se obtendrán 10 gramos de pasta. El arroz tiende a triplicar su tamaño debido a su composición, la amilosa es la responsable del volumen y absorción del agua.

Las carnes que son sometidas a altas temperaturas para crear costra en la parte externa y conservar sus jugos (reacción de Maillard), pueden disminuir su peso en un 20%, estas

técnicas pueden ser salteado o parrilla, que a diferencia de otras cocciones solo toma poco tiempo de cocción; las carnes con fibras duras como la sobrebarriga, falda o morillo de res deben ser cocinadas por un largo tiempo, ya que el calor y los líquidos a los cuales está expuesto la pieza de carne, hace que sus fibras al final puedan ser digeribles, por lo tanto, su reducción en peso puede llegar a alcanzar hasta un 40 a 50%. En relación con las proteínas como el pescado su reducción de peso es del 15%, sometiendo a cocciones como vapor, horno, fritura o escalfado. La reducción de frutas y verduras puede llegar a alcanzar del 5 a 10%, cocciones en abundante líquido pueden eliminar en verduras parte de sus micronutrientes, por ello es importante no sobre cocinar estas materias primas.

A continuación, se presenta un listado de alimentos, se señala el tipo de cocción, esta es una guía para calcular las calorías de un menú completo, teniendo en cuenta el requerimiento calórico de un individuo o de un grupo en particular.

*Tabla 3. Contenido nutricional de alimentos para comedores de la ALFM
Tamaño por porción 100 gr*

Tabla de contenido nutricional alimentos sometidos a diferentes técnicas de cocción					
Producto	Proteína	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Total Calorías
Arroz cocido	2,3	2,1	32,5	1,6	161,3
Ahuyama cocida	0,7	0,7	8,4	2,5	47,7
Espinaca cocida	2,9	0,1	4,1	2,6	34,1
Habichuela cocida	1,6	0,1	4,8	2,8	32,1
Ñame sin cascara cocido	1,5	0,1	27,6	3,9	125,1
Papa sabanera con cascara cocida	2,3	0,1	21	2,3	98,7
Papa sabanera con cascara frita	5,9	5,6	49,9	0	273,6
Papa sabanera tipo francesa frita	3,4	15,5	38,2	3,7	313,3
Papa criolla con cascara cocida	1,4	0	18,1	3	84
Papa pastusa con cascara cocida	2,4	0,1	17,2	2,7	84,7
Papa pastusa sin cascara cocida	2	0,1	20,9	1,8	96,1
Plátano maduro en tajadas frito	1,2	10,2	52,6	2,5	312
Plátano verde cocinado	0,9	0,3	30,6	2,3	133,3
Plátano verde frito tipo patacón	1,6	19,2	41,8	3,5	353,4
Remolacha sin cascara cocida	1,5	0,2	10,1	2,7	53,6
Yuca sin cascara cocida	0,7	0,2	36,6	2,7	156,4
Zanahoria sin cascara cocida	0,8	0,2	8,1	2,8	43
Carnes					
Bagre cocido	18,2	7,2	0	0	137,6
Pollo alas asadas	23,8	16,9	0	0	247,3
Pollo alas cocidas	22,5	12	0	0	198
Pollo alas fritas	26,1	22,2	2,2	0	313
Pollo contramuslo cocido	22,9	14,4	0	0	221,2
Pollo pierna con piel frita	17,1	18,2	8,2	0	265
Menudencias de pollo cocidas	26,1	4,5	0	0	144,9
Pechuga sin piel asada	29,7	4,9	0,2	0	163,7
Pechuga sin piel cocida	28,4	3	0,3	0	141,8
Pechuga sin piel frita	33,4	4,7	0,5	0	177,9
Res callo cocido	15	4,1	1,1	0	101,3
Res hígado asado	29,1	5,3	5,1	0	184,5
Sobrebarriga cocida	24,2	26	0	0	330,8
Huevos					
Huevo entero cocido	13	10,4	0	0	145,6
Huevo entero frito	17,1	14,6	2	0	207,8

Huevo entero revuelto	10,6	11,4	2,3	0	154,2
Huevo entero tibio	13	10,1	0	0	142,9
Leguminosas					
Arveja seca cocida	8,1	0,4	22,4	6	137,6
Garbanzo cocido	8,6	2,3	26	13,6	186,3
Lenteja cocida	7,7	0,5	18,5	6,5	122,3

Fuente. Elaboración propia

4. DETERMINACIÓN REQUERIMIENTO DE CALORÍAS DE LOS CLIENTES DE LA ALFM

El cuerpo humano requiere energía para lograr desarrollar las actividades diarias como dormir, levantarse de la cama, correr, barrer, caminar, entre otras actividades, por más sencilla que sean estas, incluso dormir requiere de energía; esta se obtiene a través de los diferentes alimentos como verduras, frutas, carnes, granos y otros alimentos procesados, estos están integrados por nutrientes que son compuestos químicos los cuales permiten regular reacciones químicas que se generan dentro del organismo para mantener el equilibrio; aportan la energía necesaria para las acciones realizadas durante el día y proporciona elementos esenciales para la construcción de tejidos, producción de glóbulos rojos y blancos, etc.

Los clientes de la ALFM requieren un alto requerimiento de calorías debido al nivel de actividades que se ven obligados a realizar en sus labores. Esta energía obtenida a partir de los alimentos debe cumplir ciertos requisitos para lograr equilibrar una alimentación adecuada, por lo cual existe un rango de distribución de macronutrientes. Este rango de macronutrientes permite saber el porcentaje que debe consumir una persona durante el día para cumplir el requerimiento que precisa para desarrollar actividades y funciones vitales para que el organismo funcione de manera óptima.

Tabla 4. Rango de macronutrientes en porcentaje de energía por edades

Rango de macronutrientes			
<i>Macronutriente / Edad</i>	<i>Niños 1-3 años</i>	<i>Niños 4-18 años</i>	<i>Adultos >18</i>
Proteínas	10-20%	10-20%	14-20%
Grasas	30-40%	25-35%	10-35%
Carbohidratos	50-65%	50-65%	50-65%

Fuente 3. Resolución 3803 de 2016. Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

Cuando se excede en el número de calorías aportadas por los alimentos estas se almacenan en forma de grasa, por lo cual se puede ganar peso corporal. Por lo tanto, se debetener un equilibrio en la ingesta de calorías, pero se debe tener en cuenta que los requerimientos calóricos para mantener el peso corporal son diferentes de acuerdo a la edad, sexo y actividad física. Antes de los 20 años de edad el número de calorías requerido va en aumento, en cambio, después de los 20 años el ser humano requiere menos calorías por lo cual va disminuyendo progresivamente con la edad. A continuación, en la tabla 5, se muestran los requerimientos diarios de ingesta de calorías.

Tabla 5. Requerimiento calórico según edad, sexo y nivel de actividad.

Calorías diarias basado en sexo, edad y nivel de actividad			
Edad	Sexo	Actividad	Total calorías
Niños mayores y adolescentes (7-18 años)	Femenino	Sedentario	1200 a 1800
		Activo	1600 a 2400
	Masculino	Sedentario	1400 a 2400
		Activo	1600 a 3200
Adultos (19-60 años)	Femenino	Sedentario	1600 a 2000
		Activo	1800 a 2400
	Masculino	Sedentario	2200 a 2600
		Activo	2400 a 3000

Adultos (61 años en adelante)	Femenino	Sedentario	2000
		Activo	1800 a 2000
	Masculino	Sedentario	1600
		Activo	2200 a 2600

Fuente 4. <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/calor%C3%ADas>

Con respecto a la actividad física el número de calorías puede aumentar debido al nivel de actividad realizado por la persona, en hombres y niños varones la ingesta es mayor que la de las mujeres.

4.1. ESTIMACION DE NECESIDADES ENERGETICAS

Las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) según la Resolución 3803 de 2016, establecidos para la población colombiana se estiman en la tabla 7. Por lo tanto los valores tomados en cuenta para determinar la cantidad de calorías que debe consumir una persona, están dados por los niveles de actividad que desarrolle el individuo; en este caso el grupo de personas al cual va dirigido el requerimiento diario de energía, desarrollan actividades vigorosas debido al rendimiento físico elevado, además de esto el promedio de edades oscila entre 18 a 24 años de edad*, altura promedio de hombres colombianos corresponde a 159 y 186 cm (Redacción el tiempo, 2013); por ultimo para hallar el peso promedio se usó la herramienta en línea calculadoras.uno (Peso corporal ideal, s.f.), este valor promedia entre 57 kg a 79 kg (Ver anexo 1. Resultados de peso promedio ideal en hombres). El número de calorías diarias promedio que deben consumir según las características descritas anteriormente corresponden a 3350 calorías y 3500 calorías.

* Se tiene en cuenta la edad promedio de los hombres que ingresan a prestar servicio militar, a partir de la mayoría de edad, es decir desde los 18 años hasta los 24.

. Tabla 6. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) establecidos para la población colombiana

RESOLUCIÓN NÚMERO **003803** 2016 HOJA No 17 de 26

Continuación de la resolución Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones

Tabla 8. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (KG)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGIA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (O PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA				PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA						
		1,45 x TMB		1,60 x TMB		1,75 x TMB		1,90 x TMB		2,05 x TMB		2,20 x TMB		24,9	21,0	18,5
	kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/kg	Kcal	kcal/ kg	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g	kcal	kcal/k g				
Requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 29,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	28	2.200	40	2.450	44	2.650	48	2.900	53	3.100	57	3.350	61	1,49	1,62	1,72
60	27	2.300	39	2.550	43	2.800	47	3.050	51	3.250	55	3.500	59	1,55	1,69	1,80
65	26	2.400	37	2.650	41	2.900	45	3.150	49	3.450	53	3.700	57	1,62	1,76	1,87
70	25	2.550	36	2.800	40	3.050	44	3.300	47	3.600	51	3.850	55	1,68	1,83	1,95
75	24	2.650	35	2.900	39	3.200	42	3.450	46	3.750	50	4.000	53	1,74	1,89	2,01
80	24	2.750	34	3.050	38	3.300	41	3.600	45	3.900	49	4.150	52	1,79	1,95	2,08
85	23	2.850	34	3.150	37	3.450	41	3.750	44	4.050	48	4.350	51	1,85	2,01	2,14
90	23	2.950	33	3.300	36	3.600	40	3.900	43	4.200	47	4.500	50	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 30 a 59,9 años																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
Requerimiento promedio de energía para hombres de 60 años y más																
50	23	1.700	34	1.900	38	2.050	41	2.250	45	2.400	48	2.600	52	1,42	1,54	1,64
55	22	1.800	33	1.950	35	2.150	39	2.350	43	2.550	46	2.700	49	1,49	1,62	1,72
60	22	1.850	31	2.050	34	2.250	38	2.450	41	2.650	44	2.850	48	1,55	1,69	1,80
65	21	1.950	30	2.150	33	2.350	36	2.550	39	2.750	42	2.950	45	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	20	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.800	37	3.000	40	3.250	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.200	28	2.450	31	2.650	33	2.900	36	3.150	39	3.350	42	1,79	1,95	2,08
85	19	2.300	27	2.550	30	2.750	32	3.000	35	3.250	38	3.500	41	1,85	2,01	2,14
90	18	2.400	27	2.650	29	2.850	32	3.100	34	3.350	37	3.600	40	1,90	2,07	2,21

Fuente 5. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%2

5. ACTIVIDADES DE LA PRÁCTICA

Las siguientes actividades se programaron con el fin de observar la operación real en las instalaciones de cocina de los diferentes comedores ubicados en la ciudad de Bogotá, además de lo anterior se evidencia que los procesos de cocción y materias primas utilizadas en las distintas preparaciones se realizan de manera diferente, por lo cual no hay una estandarización de las recetas.

Se realizaron 3 actividades durante las siguientes fechas:

- ✓ Actividad 1. Visita el día viernes 10 de septiembre al comedor Batallón de Infantería N° 37 Guardia Presidencial
- ✓ Actividad 2. Visita el día miércoles 15 de septiembre al comedor Batallón De Policía Militar # 13
- ✓ Actividad 3. Visita el día miércoles 22 de septiembre al comedor Comando General

Visita No. 1 Comedor Batallón de Infantería N° 37 Guardia Presidencial

La visita ejecutada al comedor BIGUP realizada el viernes 10 de septiembre, se realizó con el fin de medir el alcance de cada producto.

<i>Menú estancia tipo A</i>		
Categoría	Descripción	Cantidad
Desayuno	Agua de panela caliente	200 ml
	Pan corriente 2	2 unid
	Jamón	1 loncha
Refrigerio	Jugo refrigerio en bolsa	200 ml
	Pan corriente	65 gr
Almuerzo	Porción arroz	100 gr
	Sobrebarriga sudada	87 gr
	Porción yuca frita	80 gr (2 unid)
	Te saborizado	200 ml
Cena	Porción arroz	100 gr
	Ensalada de papa con pollo	125 gr
	Aguadepanela	200 ml

Menú con gramaje de productos en crudo

Para el menú de la estancia tipo B se cambian algunos productos para el desayuno, tales como el pan corriente por croissant, jamón por queso tajado, en cuanto al refrigerio jugo tetrapack y pan pera, el almuerzo es el mismo que la estancia tipo A y por último la cena se cambia la ensalada de papa por alas fritas las cuales se bañaron en panela y salsa de tomate acompañado por tajadas de plátano.

<i>Baja VS Explosión</i>				
Baja estancia tipo A			Explosión estancia tipo A	
Material	Suma de cantidad		Cantidad	Material
Aceite mezcla vegetal * 1 l	-30,504	L	30,504	Aceite de palma mezcla *20 l
Ajo en polvo	-0,744	Kg	0,744	Ajo en polvo
Arroz blanco * 25 k	-186	Kg	186	Arroz blanco * 25 k

Azúcar *kg	-11,16	Kg	11,16	Azúcar *kg
Carne de res sobrecarriaga	-93	Kg	93	Carne de res sobrecarriaga
Cebolla cabezona	-26,04	Kg	26,04	Cebolla cabezona
Cilantro	-0,744	Kg	0,744	Cilantro
Croqueta de yuca	-59,52	Kg	59,52	Croqueta de yuca
Jamón	-18,6	Kg	18,6	Jamón
Jugo refrigerio por *175 a 200 ml	-744	Und	744	Jugo refrigerio por *175 a 200 ml
Mayonesa	-7,44	Kg	7,44	Mayonesa
Mezcla en polvo para preparar te *450 g	-11,904	Kg	11,904	Mezcla en polvo para preparar te *450 g
Pan corriente ALFM *65 g	-2232	Und	2,232	Pan corriente ALFM *65 g
Panela cuadrada *lb	-49,104	Kg	49,104	Panela cuadrada *lb
Papa pastusa	-74,4	Kg	74,4	Papa pastusa
Pechuga pollo con hueso y piel	-74,4	Kg	74,4	Recorte de pechuga
Sal para consumo humano *kg	-6,696	Kg	6,696	Sal para consumo humano *kg
Tomate chonto	-11,16	Kg	11,16	Tomate chonto

Baja estancia tipo B			Explosión estancia tipo B	
Material	Suma de cantidad		Cantidad	Material
Aceite mezcla vegetal * 1 l	-1,08	L	1,08	Aceite de palma mezcla *20 l
Ajo en polvo	-0,015	Kg	0,015	Ajo en polvo
Alas de pollo	-3	Kg	3	Alas de pollo
Arroz blanco * 25 k	-3,75	Kg	3,75	Arroz blanco * 25 k
Azúcar *kg	-0,225	Kg	0,225	Azúcar *kg
Carne de res sobrecarriaga	-1,875	Kg	1,875	Carne de res sobrecarriaga
Cebolla cabezona	-0,375	Kg	0,375	Cebolla cabezona
Croissant queso ALFM *120 g	-15	Und	15	Croissant
Croqueta de yuca	-1,2	Kg	1,2	Croqueta de yuca
Harina de trigo fortificada *lb	-0,075	Kg	0,075	Harina de trigo fortificada *lb
Jugo tetrapack * 200 ml	-15	Und	15	Jugo tetrapack * 200 ml
Leche entera polvo *400 g	-0,255	Kg	0,255	Leche entera polvo *400 g
Mezcla en polvo para preparar te *450 g	-0,24	Kg	0,24	Mezcla en polvo para preparar te *450 g
Pan pera ALFM *60 g	-15	Und	15	Pan pera
Panela cuadrada *lb	-0,99	Kg	0,99	Panela cuadrada *lb
Plátano	-1,875	Kg	1,875	Plátano
Queso tajado doble crema	-0,6	Kg	0,6	Queso tajado doble crema
Sal para consumo humano *kg	-0,165	Kg	0,165	Sal para consumo humano *kg
Tomate chonto	-0,225	Kg	0,225	Tomate chonto

Menú elaborado para una parte de 759 personas.

Novedades presentadas en el comedor durante la jornada de trabajo:

- En la visita durante el servicio de la cena, se dio en la preparación de la ensalada de papa en el uso de la proteína, no se usaron recortes de pechuga como lo indica la lista de materias primas sino contra muslos de pollo.
- En cuanto al arroz se usaron 3 bultos con un peso correspondiente a 50 kilogramos cada uno, para un total de 150 kg, lo que implica que para un hombre corresponden 98,81 gramos de arroz en crudo, teniendo en cuenta que se debe distribuir la misma cantidad al almuerzo y cena.
- En la estancia Tipo B no se reporta en la explosión ni en la baja la salsa de tomate usada para bañar las alas fritas y el gramaje usado del último fue de 500 gramos.

- Para la realización de la bebida durante el servicio del almuerzo se usaron 30 sobres de mezcla en polvo para preparar, no se añadió azúcar a la preparación, en vez de esto se agregó panela para endulzar la bebida, no se reporta cuantas unidades de usaron para esta acción.
- Para la preparación del arroz se añade un licuado de verduras para potencializar el sabor de este producto, se usan 25 libras de cebolla blanca cabezona, ½ libra de cabezas de ajo y 25 libras de pimentón. En la explosión y en la baja no se especifican los materiales cabezas de ajo y pimentón para la realización de esta preparación.

<i>Lista de materias primas día viernes 10 de septiembre</i>			
Unidad	Descripción	Cantidad explosión	Cantidad operación real
L	Aceite de palma mezcla *20 l	31,584	31
Kg	Ajo en polvo	0,759	1
Kg	Arroz blanco * 25 k	189,75	150
Kg	Azúcar *kg	11,385	11
L	Cabezas de ajo	0	0.5
Kg	Carne de res sobrecarriaga	94,875	96
Kg	Cebolla cabezona	26,415	27
Kg	Cilantro	0,744	1
Kg	Croqueta de yuca	60,72	80
Kg	Jamón	18,6	19
Und	Jugo refrigerio por *175 a 200 ml	744	744
Kg	Mayonesa	7,44	7
Kg	Mezcla en polvo para preparar te *450 g	12,144	12
Und	Pan corriente ALFM *65 g	2.232	2.232
Kg	Panela cuadrada *lb	50,094	51
Kg	Papa pastusa	74,4	77
L	Pimentón	0	25
Kg	Recorte de pechuga	74,4	77
Kg	Sal para consumo humano *kg	6,861	7
Kg	Tomate chonto	11,385	11
Kg	Alas de pollo	3	3
Und	Croissant queso ALFM *120 g	15	15
Kg	Harina de trigo fortificada *lb	0,075	0,075
Und	Jugo tetrapack * 200 ml	15	15
Kg	Leche entera polvo *400 g	0,255	0,255
Und	Pan pera ALFM *60 g	15	15
Kg	Plátano	1,875	1,875
Kg	Salsa de tomate *250	0	0,5
Kg	Queso tajado doble crema	0,6	0,6

Totalización de materias primas estancia tipo A y B

Las casillas en azul son los productos que no fueron ingresados en la explosión, ni tampoco fueron reportados en la baja, pero fueron usados durante el procesamiento de los alimentos en el servicio de la mañana y tarde.

Visita No. 2 al comedor Batallón De Policía Militar # 13

La visita ejecutada al comedor PM13 realizada el viernes 10 de septiembre, se realizó con el fin de medir el alcance de cada producto. En este comedor solo se maneja estancia tipo A, por lo tanto a continuación se muestra en la tabla los gramajes ofertados para el suministro de alimentación para los soldados.

Menú estancia tipo A		
Categoría	Descripción	Cantidad
Desayuno	Agua panela caliente	200 ml
	Caldo de pollo	100 gr
	Pan corriente 65 gr	1 unid
Refrigerio	Leche en bolsa * 200 ml	1 unid
	Bocadillo de veleño	30 gr
Almuerzo	Porción de arroz	150 gr
	Sancocho de costilla	125 gr
	Banano	1 unid
	Te saborizado	200 ml
Cena	Porción de arroz	150 gr
	Milanesa de pollo frito	90 gr
	Papa salada	80 gr

Menú con gramaje de productos en crudo

Baja VS Explosión				
Baja estancia tipo A			Explosión estancia tipo A	
Material	Suma de cantidad		Cantidad	Material
Aceite mezcla vegetal * 20 L	-31,93	L	31,93	Aceite de palma mezcla *20 L
Arroz blanco consumo * 1 Lb	-128,75	Kg	128,75	Arroz blanco consumo * 1 Lb
Azúcar * KG	-7,725	Kg	7,725	Azúcar * KG
Banano	-515	Und	515	Banano
Bocadillo veleño	-515	Und	515	Bocadillo veleño
Cebolla cabeza	-16,48	Kg	16,48	Cebolla cabeza
Cilantro	-1,03	Kg	1,03	Cilantro
Contramuslo de pollo sin rabadilla	-6,8			
Costilla de res	-64,375	Kg	64,375	Costilla de res
Leche * 150 a 200 ML	-515	Und	515	Leche * 150 a 200 ML
Mazorca	-30,9	Kg	30,9	Mazorca
Mezcla en polvo para preparar te * 450 G	-8,24	Kg	8,24	Mezcla en polvo para preparar te * 450 G
Milanesa de pollo	-515	Und	515	Milanesa de pollo
Pan corriente ALFM * 65 G	-515	Und	515	Pan corriente ALFM * 65 G
Panela cuadrada * LB	-33,99	Kg	33,99	Panela cuadrada * LB
Papa criolla	-15,45	Kg	15,45	Papa criolla
Papa pastusa	-151,925	Kg	151,925	Papa pastusa
Pechuga con hueso y piel	-44,7	Kg	51,5	Pechuga con hueso y piel
Plátano	-41,2	Kg	41,2	Plátano
Sal para consumo humano * KG	-5,15	Kg	5,15	Sal para consumo humano * KG
Tomate chonto	-10,3	Kg	10,3	Tomate chonto
Yuca	-41,2	Kg	41,2	Yuca
Zanahoria	-5,15	Kg	5,15	Zanahoria

Menú elaborado para un parte de 515 soldados.

Novedades presentadas en el comedor durante la jornada de trabajo:

- Se evidencio en el momento del servicio que algunas materias primas en la explosión no se usan durante el servicio para las siguientes preparaciones: azúcar para añadir al té ya que este viene con azúcar añadida y zanahoria para el sancocho.
- En el listado de materias primas a solicitar en el sistema, no se encuentra el pimentón, comino, color y Maggie en sobres, dichos productos se usaron en el licuado de verduras para adobar la costilla y mejorar sabor del arroz.
- En los procesos de cocción en algunos casos aumenta el volumen y peso de los alimentos o por el contrario su peso disminuye por la pérdida de agua o al retirar la piel que recubre las diferentes materias primas. En este caso la costilla de res y la milanesa de pollo sufren esta pérdida:

Costilla de res para sancocho (en las proteínas existe una merma por cocción del 20 a 30%, pero algunas carnes por su dureza requieren más tiempo para que sus fibras ablanden y puedan ser digeribles, en este caso se presenta una merma del 33% de esta pieza de la res)

135 gramos en crudo —————> 90 gramos peso neto cocinado

Milanesa de pollo (producto pre cocido listo para fritura profunda)

123 gramos en crudo —————> 61 gramos peso neto luego de fritura

- En el caso de algunos tubérculos, como la papa pastusa, se seleccionan 4 muestras de papas, las cuales se pesan, posterior a esto se repite la operación luego de retirar algunas partes dañadas de las mismas. Los gramajes presentados a continuación se tomaron en crudo.

Muestra 1	Peso 126 gr	Parte desechada 19 gr	Peso neto 107 gr
Muestra 2	Peso 123 gr	Parte desechada 19 gr	Peso neto 104 gr
Muestra 3	Peso 137 gr	Parte desechada 36 gr	Peso neto 101 gr
Muestra 4	Peso 228 gr	Parte desechada 16 gr	Peso neto 216 gr

- Para obtener el máximo sabor de la costilla de res para el sancocho se realiza un proceso de cocción por separado de los tubérculos, esto con el fin de facilitar el servicio al momento de servir las piezas de proteína a cada soldado.

El proceso inicia con la cocción de la costilla en la marmala, para el adobo se usó 153 gramos, 130 gramos de maggie 153 gramos de comino y sal 143, al final para mejorar el sabor de la misma se agrega licuado de tomate, cebolla cabezona y pimentón. En otra marmala se cocina el plátano verde y mazorca, una vez blandos se añade la yuca, papa criolla y papa pastusa de esta manera no se deshacen los tubérculos, para potenciar el sabor del producto se añade el líquido generado en la cocción de la costilla. Por último se agrega el cilantro finamente picado.

- Para la preparación del arroz en reemplazo de la cebolla blanca cabezona se usó Maggie en polvo para mejorar el sabor de este producto. Para la elaboración de este se calcula que por cada 10 kilogramos de arroz se necesita 1 litro de aceite, 2,1 kilogramos de sal y 96 gramos de maggie en polvo.

Para la porción de arroz se empleó en crudo 60 kg y para la cena 60 kg parte de 515. Según el menú programado para el día miércoles tanto para el almuerzo y cena corresponde la cantidad de 125 gr por hombre. Por lo tanto:

Material	Porción por hombre	Parte	Gramaje operación real	Porción real por hombre
Arroz sin cocción	125 gr	515	60 kg	116,50
Aceite	16 ml	515	6 l	11,65
Sal	2 gr	515	2,1 kg	4,078
Cebolla cabezona	2 gr	515	No aplica	0
Maggie en polvo	0	515	96 gr	0,186

- Para el servicio de almuerzo el peso de los alimentos una vez cocinados arroja el siguiente resultado:

Porción de arroz 276 gr (60 kg para 515 personas, equivale a 116 gr de producto en crudo)

Sancocho compuesto por papa pastusa, papa criolla, yuca, plátano verde y mazorca 360 gramos

Pieza de costilla peso aproximado ente 94 y 100 gramos con hueso

<i>Lista de materias primas día miércoles 15 de septiembre</i>			
Unidad	Descripción	Cantidad explosión	Cantidad operación real
L	Aceite de palma *20 L	15,450	15,450
L	Aceite mezcla vegetal *1 L	16,480	16,480
Kg	Arroz blanco * 25 k	128,75	120
Kg	Azúcar *kg	7,725	0
Und	Banano	515	515
Und	Bocadillo beleño	515	515
Kg	Cebolla cabezona	16,48	16,48
Kg	Cilantro	1,03	1,03
Kg	Costilla de res	64,375	64,375
Gr	Color	0	153
Gr	Comino	0	153
Und	Leche * 150 a 200 ml	515	515
Gr	Maggie en polvo	0	226
Kg	Mazorca	30,9	30,9
Kg	Mezcla en polvo para preparar te * 450 gr	8,24	4,05
Kg	Milanesa de pollo	515	515
Kg	Pan corriente ALFM *65 g	515	515
Kg	Panela cuadrada *1b	33,99	32
Kg	Papa criolla	15,45	15,45
Kg	Papa pastusa	151,925	151,925
Kg	Pechuga de pollo con hueso y piel	44,7	44,7
Kg	Plátano	41,2	41,2
Kg	Sal para consumo humano * kg	5,15	5,15
Kg	Tomate chonto	10,3	10,3
Kg	Yuca	41,2	41,2
Kg	Zanahoria	5,15	0

Totalización de materias primas

Las casillas en azul son los productos que no fueron ingresados en la explosión, ni tampoco fueron reportados en la baja, pero fueron usados durante el procesamiento de los alimentos en el servicio.

Visita No. 3 al comedor Comando General

La visita ejecutada al comedor Comando General realizada el miércoles 22 de septiembre, se realizó con el fin de observar la operación real dentro de las cocinas.

Menú estancia tipo A		
Categoría	Descripción	Cantidad
Desayuno	Chocolate con leche	200 ml
	Croissant	1 unid
	Jamón	1 loncha
Refrigerio	Leche	200 ml
	Bocadillo veleño	65 gr
Almuerzo	Porción arroz	100 gr
	Sancocho de costilla	87 gr
	Banano	80 gr (2 unid)
	Refresco en polvo instantáneo	200 ml
Cena	Porción arroz	100 gr
	Pasto con pollo	125 gr
	Tajada	2 unid
	Aguadepanela	200 ml

Menú con gramaje de productos en crudo

Baja VS Explosión				
Baja estancia tipo A			Explosión estancia tipo A	
Material	Suma de cantidad		Cantidad	Material
Aceite mezcla vegetal * 20 L	-19,275	L	19,275	Aceite de palma mezcla *20 l
Ahuyama	-12,85	KG	12,85	Ahuyama
Ajo	-0,514	KG	0,514	Ajo
Ajo en polvo	-0,514	KG	0,514	Ajo en polvo
Arroz blanco * 25 Kg	-53,97	KG	53,97	Arroz blanco * 25 Kg
Azúcar * Kg	-6,425	KG	6,425	Azúcar * Kg
Banano	-257	UND	257	Banano
Bocadillo veleño	-257	UND	257	Bocadillo veleño
Caldo gallina	-0,257	KG	0,257	Caldo gallina
Cebolla cabezona	-2,57	KG	2,57	Cebolla cabezona
Cebolla larga	-0,771	KG	0,771	Cebolla larga
Chocolate de mesa con azúcar * Lb	-5,14	KG	5,14	Chocolate de mesa con azúcar * Lb
Cilantro	-2,57	KG	2,57	Cilantro
Costilla de res	-32,125	KG	32,125	Costilla de res
Croissant queso ALFM * 120 Gr	-257	UND	257	Croissant queso ALFM * 120 Gr
Jamón	-6,425	KG	6,425	Jamón
Leche * 150 a 200 Ml	-257	UND	257	Leche * 150 a 200 Ml
Leche entera en polvo * 400 Gr	-4,112		4,112	Leche entera en polvo * 400 Gr
Mazorca	-8,995	KG	8,995	Mazorca
Panela cuadrada * Lb	-9,609	KG	9,609	Panela cuadrada * Lb
Papa criolla	-7,71	KG	7,71	Papa criolla
Papa pastusa	-15,42	KG	15,42	Papa pastusa
Pasta alimenticia fortif tipo seco * Lb	-11,565	KG	11,565	Pasta alimenticia fortif tipo seco * Lb
Pechuga pollo con hueso y piel	-32,125	KG	32,125	Pechuga pollo con hueso y piel
Pimentón	-0,514	KG	0,514	Pimentón
Plátano	-52,685	KG	52,685	Plátano
Refresco en polvo instantáneo	-0,928	KG	0,928	Refresco en polvo instantáneo
Sal para consumo humano * Kg	-2,056	KG	2,056	Sal para consumo humano * Kg
Salsa de tomate	-5,14	KG	5,14	Salsa de tomate

Tomate chonto	-5,397	KG	5,397	Tomate chonto
Yuca	-23,13	KG	23,13	Yuca
Zanahoria	-2,056	KG	2,056	Zanahoria

Menú elaborado para un parte de 257 soldados.

Novedades presentadas en el comedor durante la jornada de trabajo:

- El parte durante la operación real se realiza para 300 y no como lo especifica la explosión que corresponde a un parte de 257, por lo tanto se adicionaron 43, los cuales si fueron repartidos durante el desarrollo de entrega de alimentos en el comedor. En los anexos se puede observar el documento entregado por el administrador acerca de la explosión para el suministro de alimentación.

<i>Lista de materias primas día miércoles 15 de septiembre</i>			
Unidad	Descripción	Cantidad explosión	Cantidad operación real
L	Aceite de palma mezcla * 20 L	19,275	22,5
Kg	Ahuyama	12,85	15
Kg	Ajo	0,514	0,6
Kg	Ajo en polvo	0,514	0,6
Kg	Arroz blanco * 25 K	53,97	63
Kg	Azúcar * Kg	6,425	7,5
Und	Banano	257	300
Und	Bocadillo veleño	257	300
Kg	Caldo de gallina	0,257	0,3
Kg	Cebolla cabeza	2,57	3
Kg	Cebolla larga	0,771	0,9
Kg	Chocolate de mesa con azúcar	5,14	6
Kg	Cilantro	2,57	3
Kg	Costilla de res	32,125	67,5
Und	Croissant queso ALFM * 120 G	257	300
Kg	Jamón	6,425	7,5
Und	Leche * 150 a 200 ml	257	300
Kg	Leche entera polvo * 400 gr	4,112	4,8
Kg	Mazorca	8,995	10,5
Kg	Panela cuadrada * Lb	9,609	9,9
Kg	Papa criolla	7,71	9
Kg	Papa pastusa	15,42	18
18Kg	Pasta alimenticia fortif tipo seco * Lb	11,565	13,5
Kg	Pechuga pollo con hueso y piel	32,125	37,5
Kg	Pimentón	0,514	0,6
Kg	Plátano	52,685	61,5
Kg	Refresco en polvo instantáneo	0,928	2,4
Kg	Sal para consumo humano * Kg	2,056	2,4
Kg	Salsa de tomate	5,14	6
Kg	Tomate chonto	5,397	6,3
Kg	Yuca	23,13	27
Kg	Zanahoria	2,056	2,4

Totalización de materias primas

6. PROPUESTA DE MENUS

La operación real de los comedores frente a la parte nutricional puede mejorar, ya que, analizando el menú concertado de cada comedor, se visualiza un alto consumo de productos fritos, por lo tanto, existe un alto consumo de grasas saturadas que a largo plazo pueden perjudicar la salud de las personas que consumen estas frituras. Como sugerencia frente a esta situación se pueden optar por otras técnicas de cocción, para minimizar la técnica de fritura profunda de alimentos.

En el menú para los clientes de la ALFM como fuente de alimentación principal se maneja el arroz, ya que cumple con los requerimientos, además es un producto el cual tiene un rendimiento alto frente a otros alimentos, ya que este al ser sometido a cocción su volumen se triplica, es decir, que, por cada 100 gr de arroz en crudo, se obtienen aproximadamente 300 gramos de arroz cocido, por lo tanto, se estudia la posibilidad de reducir el gramaje del arroz a 100 gr. Además, se tiene en cuenta que durante las visitas realizadas se visualizó que algunos soldados piden a las personas encargadas del servicio, mermar la porción de este producto, de esto resulta un sobrante de este producto, que al final es ofrecido a los soldados que quieren repetir el consumo de arroz.

Otra observación que se realiza es la falta de vegetales en el menú, las ensaladas son productos importantes dentro de la dieta de cualquier individuo, ya que al ser ingeridas crudas se puede consumir la mayoría de nutrientes integradas en estas materias primas, ya que no han sido sometidos a ningún tipo de cocción, además es importante porque aporta fibra la cual es la encargada de aportar microfibra al colon y ayuda en los procesos de digestión de los alimentos.

En el proceso de concertar los menús para los clientes de la ALFM, se debe tener en cuenta el número de calorías que puede aportar la minuta durante el día, para que esta cumpla los requerimientos de 3350 calorías a 3500 calorías para un individuo.

A continuación, se presentan posibles opciones de menú.

- ✓ Sopas: producto líquido que se obtiene a partir de la cocción de varios tubérculos o legumbres, o ambos y adición de abundante agua, por lo general va acompañado de una proteína para enriquecer su sabor.

PRODUCTO: SOPA DE PASTA CON POLLO Y VERDURAS	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Muslos de pollo	130	gr	104	18,824	12,584	0,104	0	188,968
Comino	2	gr	2	0,228	0,248	0,57	0	5,424
Caldo de gallina	2	gr	2	0	0	0,6666	0	2,6664
Color corriente	1	gr	1	0	0	0	0	0
Papa pastusa	80	gr	72	1,44	0,144	15,048	1,368	69,984
Pasta conchitas	50	gr	50	6	0,9	35,5	180	534,1
Papa criolla	30	gr	27	0,54	0,108	6,291	0,108	28,512
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Cebolla cabezona	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
Cilantro	2	gr	2	0,046	0,012	0,118	0,056	0,876
Habichuela	40	gr	36	0,756	0	2,592	1,08	15,552
Zanahoria	40	gr	36	0,252	0,036	3,42	0,972	16,956
Arveja seca	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				128,9	128,1	302,1	372,5	931,6
Preparación: - Realizar proceso de limpieza de tubérculos y verduras - Remojar arvejas para que su cocción a la hora del servicio sea rápida - Cortar en cubos las zanahoria, la habichuela en rodajas y la cebolla finamente picada - Lavar la papa, retirar la cascara y cortar en cubos irregulares de 2cm*2cm. Reservar en agua fría para que no se oxide el producto - Lavar y picar finamente el cilantro. Reservar - Licuar el tomate, cebolla y ajo - En una olla añadir el anterior licuado, los muslos de pollo, comino, color y el caldo de gallina - Cocinar las piezas de pollo con el anterior licuado, caldo de gallina, color corriente, sal y comino. Una vez estén cocinadas retirar parte del caldo donde se cocinaron las presas a añadir este a la cocción de las verduras, para potencializar el sabor de la sopa de pasta - En otra olla añadir agua, la pasta, las verduras y las papas, cocinar hasta que los productos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos adicionar el cilantro a la preparación - En el momento del servicio adicionar en el plato de los secos la presa de pollo y disponer encima el guiso en el cual se cocinó el pollo								
PRODUCTO: SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO CON COSTILLA DE RES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Costilla de res	125	gr	87,5	14,9625	20,3875	2,0125	0	251,3875
Cuchuco de trigo	50	gr	50	6,4	0,6	37	0	179
Color corriente	1	gr	1	0	0	0	0	0
Papa pastusa	85	gr	76,5	1,53	0,153	15,9885	1,4535	74,358
Papa criolla	30	gr	27	0,54	0,108	6,291	0,108	28,512

Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Arveja seca	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
Cebolla cabezona	16	gr	14,4	0,2016	0,0144	1,1088	0,2448	5,8608
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
Comino	2	gr	2	0,228	0,248	0,57	0	5,424
Caldo de gallina	2	gr	2	0	0	0,6666	0	2,6664
Habichuela	40	gr	36	0,756	0	2,592	1,08	15,552
Zanahoria	50	gr	45	0,315	0,045	4,275	1,215	21,195
Cilantro	2	gr	2	0,046	0,012	0,118	0,056	0,876
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				56,0	12,3	316,6	13,2	398,2

Preparación:

- Remojar las arvejas antes del servicio, para que su cocción sea más rápida
- Remojar el cuchuco unas horas antes del servicio, antes de su cocción lavar bien para eliminar rastros de suciedad
- Lavar y retirar las cascara de la papa, cortar en cubos irregulares y dejar reposar en agua fría para que el producto no se oxide
- Picar la zanahoria en cuadros pequeños y la habichuela en rodajas delgadas, previamente lavadas
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Licuar el tomate chonto, ajos y la cebolla cabezona
- Cocinar la costilla, junto con el anterior licuado, añadir sal, agua, comino y caldo de gallina. Una vez este cocinada retirar parte de los líquidos con los que se cocinó la costilla
- En otra marmar añadir los tubérculos, comino, arvejas, agua y el cuchuco, además de los productos anteriores adicionar el concentrado donde se cocinó la costilla, este líquido aportara sabor a la sopa. Cocinar hasta que se los elementos estén en su punto. Rectificar sazón, si es necesario añadir sal
- Añadir el cilantro y mezclar para que se integren los productos

PRODUCTO: CALDO DE CARNE MOLIDA (OPCIÓN DESAYUNO)	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne molida	100	gr	80	15,68	10,16	0,16	0	154,8
Papa pastusa	85	gr	76,5	1,53	0,153	15,9885	1,4535	74,358
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Cebolla larga	20	gr	18	0,216	0,018	1,224	0,36	6,642
Color corriente	1	gr	1	0	0	0	0	0
Cilantro	2	gr	2	0,046	0,012	0,118	0,056	0,876
Comino	1	gr	1	0	0	0,993	0	3,972
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				70	93	75	4	242

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras y papas
- Lavar la papa, retirar la cascara y cortar en cubos irregulares de 2cm*2cm. Reservar en agua fría para que no se oxide el producto
- Picar finamente la cebolla larga y aplastar el ajo hasta obtener una especie de pasta (ajo en ecrasse)

- Lavar y picar finamente el cilantro. Reservar - En la marmita añadir agua, adicionar la cebolla larga, ajo, comino, color, sal, papa pastusa y la proteína. Dejar cocinar hasta que los productos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos adicionar el cilantro a la preparación								
PRODUCTO: CALDO DE COSTILLA (OPCIÓN DESAYUNO)	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Costilla de res	100	gr	70	11,97	16,31	1,61	0	201,11
Papa pastusa	85	gr	76,5	1,53	0,153	15,9885	1,4535	74,358
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Cebolla larga	20	gr	18	0,216	0,018	1,224	0,36	6,642
Color corriente	1	gr	1	0,009	0,001	0,089	0,036	0,473
Cilantro	2	gr	2	0,018	0,002	0,178	0,072	0,946
Comino	1	gr	1	0	0	0,993	0	3,972
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				55,1412	148,3803	81,3848	3,8934	288,7997
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en verduras y papas - Lavar la papa, retirar la cascara y cortar en cubos irregulares de 2cm*2cm. Reservar en agua fría para que no se oxide el producto - Picar finamente la cebolla larga y aplastar el ajo hasta obtener una especie de pasta (ajo en ecrasse) - Lavar y picar finamente el cilantro. Reservar - En la marmita añadir agua, adicionar la cebolla larga, ajo, comino, color, sal, papa pastusa y la costilla. Dejar cocinar hasta que los productos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos adicionar el cilantro a la preparación								

- ✓ Carbohidrato principal: algunas opciones propuestas como arroces compuestos no se acompañan por más proteínas o legumbres, ya que dentro de su preparación se pueden incluir diferentes proteínas, verduras o legumbres.

PRODUCTO: ARROZ VERDE PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	10	ml	10	0	10	0	0	90
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Ajo en polvo	2	gr	2	0,336	0	0,336	0,336	3,36
Espinaca	10	gr	9	0,261	0	0	0	1,044
Total calorías				29,2	93,6	321,7	2,7	447,2
Preparación: - Lavar la espinaca, escurrir y licuar la espinaca. Reservar - Añadir el agua de la cocción del arroz a la marmita, verter el licuado de espinaca para aportar color al arroz. Adicionar el aceite, sal y ajo en polvo. - Cuando rompa hervor el agua, adicionar el arroz. Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								

PRODUCTO: ARROZ CON ZANAHORIA PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	10	ml	10	0	10	0	0	90
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Zanahoria	3	gr	2,7	0,0189	0,0027	0,2565	0,0729	1,2717
Total calorías				26,9	93,6	321,4	2,1	444,1
Preparación:								
- Realizar procesos de asepsia en la zanahoria. Una vez retirada la piel, rallar con ayuda de un rallador, reservar. - Añadir el agua de la cocción del arroz a la marmita. Adicionar el aceite y sal. Cuando rompa hervor el agua, adicionar el arroz y la zanahoria. Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								
PRODUCTO: ARROZ CLÁSICO PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	10	ml	10	0	10	0	0	90
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Caldo de gallina	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
Total calorías				27,1	93,6	323,1	2,2	446
Preparación:								
- Licuar la cebolla previamente lavada y cortada en cuatro partes, licuar con parte del agua de la cocción del arroz. - Verter el anterior licuado con el resto de agua de cocción del arroz. Añadir el caldo de gallina revolver hasta disolver la mezcla. - Cuando rompa hervor añadir el arroz. Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								
PRODUCTO: ARROZ CON PAPA PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	10	ml	10	0	10	0	0	90
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Papa pastusa	30	gr	27	0,54	0,054	5,643	0,513	26,244
Total calorías				29	94,1	343,0	3,026	469
Preparación:								
- Lavar la papa, retirar la cascara y cortar en cubos irregulares de 2cm*2cm. Reservar en agua fría para que no se oxide el producto - Verter agua de cocción del arroz en la marmita, agregar aceite y sal. - Cuando rompa hervor añadir el arroz y la papa. Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								
PRODUCTO: ARROZ CON FIDEOS PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	10	ml	10	0	10	0	0	90
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Pasta cabello de ángel	10	gr	10	1,2	0,13	7,22	0,27	35,39

Total calorías				31,6	94,77	349,3	2,54	478,2
Preparación:								
- En una olla añadir parte del aceite destinado a la cocción del arroz, sofreír los fideos hasta obtener un color dorado.								
- En la marmita añadir agua, aceite y sal.								
- Cuando rompa hervor añadir el arroz y los fideos previamente dorados Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								
PRODUCTO: ARROZ CON VERDURAS	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	12	ml	12	0	12	0	0	108
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Zanahoria	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
Arveja seca	10	gr	10	2,39	0,11	6,02	1,39	37,41
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Caldo de gallina	2	gr	2	0	0	0,6666	0	2,6664
Total calorías				36,9	112,7	349,3	5,4	504
Preparación:								
- Remojar arvejas para que su cocción a la hora del servicio sea rápida								
- Realizar proceso de limpieza en verduras.								
- Cortar en cubos pequeños la zanahoria y la cebolla (Corte brunoise)								
- En una olla agregar parte del aceite de cocción del arroz. Sofreír la cebolla y zanahoria.								
- En la marmita añadir agua, aceite, caldo de gallina, sal y verduras previamente sofreídas								
- Cuando rompa hervor añadir el arroz y Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.								
PRODUCTO: ARROZ COMPUESTO MIXTO PORCIÓN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	12	ml	12	0	12	0	0	108
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Cebolla cabezona	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Arveja seca	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
Zanahoria	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Pechuga con hueso	50	gr	40	8,28	3,68	0,04	0	66,4
Carne de res sobrebarriga	50	gr	30	8,397	2,181	0,54	0,12	55,617
Chorizo	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
Caldo de gallina	2	gr	2	0	0	0,6666	0	2,6664
Total calorías				149,9	250,1	404,6	9,0	813,5
Preparación:								

- Remojar arvejas para que su cocción a la hora del servicio sea rápida - Realizar proceso de limpieza en verduras - Picar la zanahoria en cubos pequeños, reservar - Cocinar la pechuga, una vez lista retirar el hueso y desmechar la carne. Reservar - Cocinar la sobrecocción hasta que este cocida, una vez lista desmechar y reservar. Guardar una parte de este caldo - Picar el chorizo en rodajas delgadas (corte Vichy) y sofreír hasta obtener un color dorado. Añadir la salsa de tomate y una parte de caldo, mezclar hasta integrar los ingredientes. Mezclar las carnes (el concentrado de carnes permite potencializar el sabor en el arroz) - En una licuadora añadir la cebolla cabezona, el pimentón sin semillas y caldo de gallina, junto con una parte del agua de cocción del arroz - En la marmita añadir el resto de agua de la cocción del arroz, el licuado anterior de verduras, la zanahoria en cubos, las arvejas previamente remojadas, la sal y aceite - Cuando rompa hervor añadir el arroz y Una vez se consume parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz - Unificar el arroz a la mezcla de carnes. Revolver hasta integrar todos los ingredientes								
PRODUCTO: ARROZ COMPUESTO RANCHERO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	12	ml	12	0	12	0	0	108
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Cebolla cabezona	8	gr	7,2	0,1008	0,0072	0,5544	0,1224	2,9304
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Mazorca	30	gr	27	0,837	0,648	5,94	0,54	34,02
Zanahoria	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
Plátano maduro	40	gr	29,6	0,3256	0,0592	8,9688	0,6808	39,072
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Pechuga con hueso	80	gr	64	13,248	5,888	0,064	0	106,24
Chicharrón	30	gr	18	1,872	14,184	0	0	135,144
Chorizo	20	gr	20	4,82	4,62	0,8	0	64,06
Caldo de gallina	2	gr	2	0	0	0,6666	0	2,6664
Total calorías				113,4	341,2	417,0	6,2	877,9
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en verduras - Desgranar la mazorca, lavar los granos y reservar - Picar la zanahoria en cubos pequeños, reservar - Retirar la cascara del plátano. Cortar en cubos pequeños aproximadamente de 2cm*2cm. Sofreír con un poco de aceite hasta obtener un color dorado en los plátanos. Reservar - Cocinar la pechuga, una vez lista retirar el hueso y desmechar la carne. Guardar una parte de este caldo - Picar el chorizo en rodajas delgadas (corte Vichy) y sofreír hasta obtener un color dorado. Añadir la salsa de tomate y una parte de caldo, mezclar hasta integrar los ingredientes. Mezclar el pollo mechado y los maduros en cubos (el caldo de pollo permite potencializar el sabor en el arroz) - En una licuadora añadir la cebolla cabezona, el pimentón sin semillas y caldo de gallina, junto con una parte del agua de cocción del arroz - En la marmita añadir el resto de agua de la cocción del arroz, el licuado anterior de verduras, la zanahoria en cubos, el maíz desgranado, la sal y aceite - Cuando rompa hervor añadir el arroz y Una vez se consume parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz - Unificar el arroz a la mezcla de pollo y chorizo. Adicionar el chicharrón. Revolver hasta integrar todos los ingredientes								

Nota: para la cocción del chicharrón se debe realizar en una olla grande la cual tenga tapa. Añadir la pieza de chicharrón, agregar agua hasta tapar la pieza. Dejar cocinar a fuego medio. Una vez se consuma el agua retirar la pieza, cortar en cubos pequeños. Nuevamente cocinar a temperatura baja junto con sal, el tocino ira soltando poco a poco grasa, esta se debe retirar para que el chicharrón obtenga una textura crocante. Una vez obtenida una textura deseada, retirar y añadir al arroz. Esta cocción lenta permite desgrasar la pieza de carne, de esta manera la cantidad de grasa animal consumida no es alta, en comparación de exponer la pieza a una cocción de fritura profunda.

PRODUCTO: ARROZ COMPUESTO ATOLLADO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	100	gr	100	6,7	0,4	80,1	1	352,8
Aceite	12	ml	12	0	12	0	0	108
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Papa pastusa	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
Color	1	gr	1	0	0	0	0	0
Comino molido corriente	1	gr	1	0,114	0,124	0,285	0	2,712
Caldo de gallina	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
Cebolla larga	15	gr	13,5	0,162	0,0135	0,918	0,27	4,9815
Cilantro	2	gr	2	0,046	0,012	0,118	0,056	0,876
Pechuga con hueso	70	gr	56	14,49	6,44	0,07	0	116,2
Bola de pierna de cerdo (dados 2cm*2cm)	70	gr	56	14,35	3,78	0,14	0	91,98
Chorizo	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
Total calorías				186	289	367,4	4,6	846,4

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras
- Lavar la papa, retirar la cascara y cortar en cubos irregulares de 2cm*2cm. Reservar en agua fría para que no se oxide el producto
- Lavar y picar finamente el cilantro. Reservar
- Cortar la carne de cerdo en cubos pequeños, reservar
- Cocinar las pechugas de pollo. Una vez lista retirar los huesos y desmechar la carne de pollo. Reservar el pollo mechado. Guardar una parte del caldo donde se cocina el pollo
- Cortar la cebolla larga finamente picada
- Rallar el tomate con ayuda de un rallador
- En una olla sofreír con un poco de aceite la cebolla, dejar cocinar hasta que este blanda, añadir el tomate y comino, dejar cocinar hasta que espese el guiso. Añadir los cubos de cerdo y chorizo, mezclar y verter una parte de caldo de pollo. Sazonar con sal y añadir cilantro previamente picado. Dejar reducir el caldo hasta obtener una mezcla densa.
- Verter agua de cocción del arroz en la marmita, agregar aceite, caldo de gallina en polvo y la sal.
- Cuando rompa hervor añadir el arroz y la papa. Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz.
- Mezclar el arroz y el guiso con carnes, hasta integrar todos los ingredientes

PRODUCTO: ARROZ COMPUESTO CON POLLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Arroz	110	gr	110	7,37	0,44	88,11	1,1	388,08
Aceite	12	ml	12	0	12	0	0	108
Color	1	gr	1	0	0	0	0	0

Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Arveja seca	16	gr	16	3,824	0,176	9,632	2,224	59,856
Habichuela	30	gr	27	0,567	0	1,944	0,81	11,664
Zanahoria	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Pechuga con hueso	120	gr	96	19,872	8,832	0,096	0	159,36
Salchicha perro	40	gr	40	4,8	5,6	2,4	0	79,2
Total calorías				148,3	244,5	443,6	10,5968	847,0

Preparación:

- Remojar arvejas para que su cocción a la hora del servicio sea rápida
- Realizar proceso de limpieza en verduras
- Cortar en rodajas delgadas las habichuelas
- Cortar la zanahoria en cubos pequeños
- Cocinar la pechuga, una vez lista retirar el hueso y desmechar la carne. Reservar. Guardar una parte de este caldo
- Picar las salchichas (corte Vichy) y sofreír hasta obtener un color dorado. Añadir la salsa de tomate y una parte de caldo, mezclar hasta integrar los ingredientes. Mezclar con el pollo mechado (el caldo de pollo permite potencializar el sabor en el arroz)
- En una licuadora añadir la cebolla cabezona y el pimentón sin semillas, junto con una parte del agua de cocción del arroz
- En la marmita añadir el resto de agua de la cocción del arroz, el licuado anterior de verduras, la zanahoria en cubos, las arvejas previamente remojadas, las habichuelas, el color, la sal y aceite
- Cuando rompa hervor añadir el arroz y Una vez se consuma parte del agua bajar la temperatura y tapar la marmita, cocinar hasta que seque el arroz
- Unificar el arroz con el pollo y salchichas. Revolver hasta integrar todos los ingredientes

✓ Proteína (Producto cárnico)

PRODUCTO PROTEINA: PECHUGA A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Recorte de pechuga	130	gr	104	20,904	1,976	0,52	0	103,48
Aceite	7	ml	7	0	7	0	0	63
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Tomillo fresco	2	gr	1,8	0,10	0,03	0,44	0,56	4,11648
Orégano fresco	2	gr	1,8	0,22	0,2	0,98	0,84	8,28
Ajo	1	gr	0,9	0,04	0,00	0,26	0,03	1,2987
Vinagre blanco	1	ml	1	0	0	0,06	0	0,24
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438

Limón	2	gr	1,8	0,0162	0,0018	0,1602	0,0648	0,8514
Total calorías				85,2	83,0	9,9	3,0	181,7
Preparación:								
- Lavar el tomillo y orégano. Secar con ayuda de un paño hasta eliminar la humedad de las hierbas. Con un cuchillo cortar finamente, evitar repicar con el cuchillo, ya que este se puede oxidar y generar un color negro en el chimichurri - Picar finamente el cilantro previamente lavado - Machacar el ajo hasta obtener una pasta - En un bol exprimir los limones, pasar por un tamiz para eliminar las partículas de limón - En una tasa de plástico añadir el zumo de limón, vinagre, las hierbas picadas, ajo y sal. Añadir un chorrito de aceite. Rectificar sazón. - Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de pollo. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar - Disponer chimichurri en la parte superior del pollo a la planta								
PRODUCTO PROTEÍNA: PECHUGA A LA PLANCHA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Recorte de pechuga	130	gr	104	20,904	1,976	0,52	0	103,48
Aceite	2	ml	3	0	2	0	0	18
Sal	3	gr	2	0	0	0	0	0
Ajo	1	gr	1	0,047	0,003	0,293	0,028	1,443
Cebolla larga	2	gr	1,8	0,0216	0,0018	0,1224	0,036	0,6642
Total calorías				83,9	35,8	3,7	0,13	123,6
Preparación:								
- Realizar limpieza de la cebolla y ajo - Licuar la cebolla, ajo junto con un poco de agua - Dejar en la anterior marinada los recortes de pechuga por 15 minutos para potencializar el sabor del pollo - Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de pollo. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar y servir								
PRODUCTO PROTEÍNA: PECHUGA CON SALSA AGRIDULCE	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Recorte de pechuga	130	gr	104	20,904	1,976	0,52	0	103,48
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Zanahoria	8	gr	7,2	0,0504	0,0072	0,684	0,1944	3,3912
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Salsa soya	5	ml	5	0,075	0	0,21	0	1,14
Azúcar	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Harina de trigo	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
Vinagre blanco	1	ml	1	0	0	0,06	0	0,24
Total calorías				90,4	20,1	96,4	1,5	208,4
Preparación:								

- Realizar proceso de limpieza en vegetales
- Realizar cortes irregulares en las verduras
- En una cacerola añadir las verduras, cocinar hasta que estén blandas. Añadir la salsa de tomate, salsa de soya, vinagre blanco y azúcar. Cocinar hasta que se integren los elementos
- Licuar y terminar de cocinar, si es necesario añadir harina de trigo disuelta en agua para espesar la salsa
- Asar por ambas caras las piezas de pechuga, agregar sal.
- Añadir las piezas de pollo en la salsa. Cocinar unos minutos para que se integren los sabores

Nota: rectificar la cantidad de azúcar añadida en la salsa para que no se exceda en sabor dulce, por lo tanto debe quedar una salsa con sabores equilibrados

PRODUCTO PROTEÍNA: MUSLOS EN SALSA DE PANELA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Pollo pierna pernil	175	gr	140	24,64	19,04	1,4	0	275,52
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Panela	20	gr	20	0,12	0,02	18,04	0	72,82
Pimentón	15	gr	13,5	0,135	0,0405	0,8505	0,2295	4,7655
Cebolla cabezona	10	ml	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Harina de trigo	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
Total calorías				105,1	173,5	112,9	1,285	392,7

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras y cortar de forma irregular
- Rallar la panela con ayuda de un rayador
- En una licuadora añadir la panela rallada, verduras y agua
- Añadir a una olla las piezas de pollo, remover los muslos, hasta obtener un color dorado. Añadir la anterior salsa y dejar cocinar hasta que la cocción de la proteína este lista.
Rectificar sazón, de ser necesario agregar harina de trigo disuelta en agua para espesar la salsa

PRODUCTO PROTEÍNA: POLLO CON SALSA BECHAMEL	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Pollo pierna pernil	175	gr	140	24,64	19,04	1,4	0	275,52
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Mantequilla	5	gr	5	0,04	4,11	0	0	37,15
Harina de trigo	5	ml	5	0,625	0,085	3,615	0,13	17,985
Leche líquida	20	gr	20	0,64	0,64	0,68	0	11,04
Total calorías				104,032	214,9	24,2	0,4	343,5265

Preparación:

- Añadir a una olla las piezas de pollo, revolver las presas, hasta obtener un color dorado. Añadir un poco de agua para terminar la cocción de las proteínas, agregar sal
- Calentar la leche sin que rompa hervor
- Para realizar la bechamel en una olla agregar la mantequilla, cuando esta se disuelva agregar de golpe la harina, revolver con ayuda de una cuchara hasta obtener una pasta blanda.
Adicionar la leche caliente y revolver enérgicamente hasta que se integren los ingredientes y espese, cocinar a fuego bajo. Añadir las piezas de pollo y cocinar por unos minutos.

Nota: para mejorar el sabor de la salsa bechamel, partir una cebolla cabezona previamente limpia y seca, añadir a la salsa y cocinar a temperatura baja, es importante no dejar de revolver la salsa para que esta no se adhiera a las paredes. Retirar la cebolla antes de adicionar las piezas de pollo.

PRODUCTO PROTEÍNA: POLLO EN SALSA CRIOLLA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Recorte de pechuga	130	gr	26	5,226	0,494	0,13	0	25,87
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Pimentón	5	gr	4,5	0,045	0,0135	0,2835	0,0765	1,5885
Mazorca	20	gr	18	0,558	0,432	3,96	0,36	22,68
Leche líquida	20	ml	20	0,64	0,64	0,68	0	11,04
Harina de trigo	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
Total calorías				31,128	3,754	12,63	0,773	116,98

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en las verduras
- Picar la cebolla y el pimentón en cuadros pequeños
- Desgranar la mazorca
- Sofreír los vegetales y mazorca hasta que estén blandos
- Disolver la harina en la leche. Verter la mezcla en el sofrito, mezclar y añadir las piezas de pollo. Cocinar hasta terminar la cocción de la proteína

PRODUCTO PROTEÍNA: CERDO A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo	130	gr	104	26,65	7,02	0,26	0	170,82
Aceite	7	ml	7	0	7	0	0	63
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Tomillo fresco	2	gr	1,8	0,100	0,030	0,441	0,252	4,11648
Orégano fresco	2	gr	1,8	0,22	0,2	0,98	0,84	8,28
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Vinagre blanco	1	ml	1	0	0	0,06	0	0,24
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Limón	2	gr	1,8	0,0162	0,0018	0,1602	0,0648	0,8514
Total calorías				108,2	128,3	8,9	2,4	249

Preparación:

- Lavar el tomillo y orégano. Secar con ayuda de un paño hasta eliminar la humedad de las hierbas. Con un cuchillo cortar finamente, evitar repicar con el cuchillo, ya que este se puede oxidar y generar un color negro en el chimichurri
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Machacar el ajo hasta obtener una pasta
- En un bol exprimir los limones, pasar por un tamiz para eliminar las partículas de limón
- En una tasa de plástico añadir el zumo de limón, vinagre, las hierbas picadas, ajo y sal. Añadir un chorrito de aceite. Rectificar sazón.

- Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de cerdo. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar - Disponer chimichurri en la parte superior del cerdo a la plancha								
PRODUCTO PROTEÍNA: CERDO A LA PLANCHA CON SALSA AGRIDULCE	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo	130	gr	104	21,32	5,616	0,208	0	136,656
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Zanahoria	8	gr	7,2	0,0504	0,0072	0,684	0,1944	3,3912
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Salsa soya	5	ml	5	0,075	0	0,21	0	1,14
Azúcar	10	gr	10	0	0	9,93	0	39,72
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Harina de trigo	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
Vinagre blanco	1	ml	1	0	0	0,06	0	0,24
Total calorías				23,0	5,9	23,8	0,7	241,6
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en vegetales - Realizar cortes irregulares en las verduras - En una cacerola añadir las verduras, cocinar hasta que estén blandas. Añadir la salsa de tomate, salsa de soya, vinagre blanco y azúcar. Cocinar hasta que se integren los elementos - Licuar y terminar de cocinar, si es necesario añadir harina de trigo disuelta en agua para espesar la salsa - Asar por ambas caras las piezas de cerdo, agregar sal. - Añadir las piezas de cerdo en la salsa. Cocinar unos minutos para que se integren los sabores								
Nota: rectificar la cantidad de azúcar añadida en la salsa para que no se exceda en sabor dulce, por lo tanto debe quedar una salsa con sabores equilibrados								
PRODUCTO PROTEÍNA: CERDO EN SALSA DE PANELA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo	130	gr	104	21,32	5,616	0,208	0	136,656
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Panela	20	gr	20	0,12	0,02	18,04	0	72,82
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Pimentón	15	gr	13,5	0,135	0,0405	0,8505	0,2295	4,7655
Cebolla cabezona	10	ml	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Harina de trigo	10	gr	10	1,25	0,17	7,23	0,26	35,97
Total calorías				91,8	70,7	108,1	1,285	271,9
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en verduras y cortar de forma irregular - Rallar la panela con ayuda de un rayador - En una licuadora añadir la panela rallada, verduras y agua								

- En una olla adicionar las piezas de cerdo, revolver hasta obtener un color dorado. Añadir la anterior salsa y dejar cocinar hasta que la cocción de la proteína este lista. Rectificar sazón, de ser necesario agregar harina de trigo disuelta en agua para espesar la salsa

PRODUCTO PROTEINA: CERDO A LA PLANCHA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo	130	gr	104	21,32	5,616	0,208	0	136,656
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Sal	3	gr	3	0	0	0	0	0
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Cebolla larga	2	gr	1,8	0,0216	0,0018	0,1224	0,036	0,6642
Total calorías				85,5	68,6	2,4	0,1	156,6

Preparación:

- Realizar limpieza de la cebolla y ajo
- Licuar la cebolla, ajo junto con un poco de agua
- Dejar en la anterior marinada los recortes de pechuga por 15 minutos para potencializar el sabor del cerdo
- Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de cerdo. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar y servir

PRODUCTO PROTEINA: CARNE DE RES AL BISTEC	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de brazo (corazón de paleta)	130	gr	104	23,816	4,264	0	0	133,64
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Sal	3	gr	3	0	0	0	0	0
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Ajo en polvo	1	gr	0,9	0,1512	0	0,1512	0,1512	1,512
Salsa de tomate	15	gr	15	0,195	0,045	3,75	0,12	16,425
Total calorías				98,1	57,1	22,9	1,5	179,5

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras
- Cortar en plumas la cebolla cabezona
- Rallar el tomate
- En una olla sofreír la cebolla, cuando este traslucida, añadir el ajo en polvo y el tomate rallado, dejar cocinar hasta que se reduzcan los líquidos del tomate. Adicionar la salsa de tomate, la sal y las piezas de carne. Cocinar hasta que la proteína este blanda.

Nota: no exceder tiempos de cocción para que la reducción de la proteína no sea tan alta

PRODUCTO PROTEINA: CARNE DE RES A LA PLANCHA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne de res	130	gr	104	28,34	7,41	0	0	180,05
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Sal	3	gr	3	0	0	0	0	0
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987

Cebolla larga	2	gr	1,8	0,0216	0,0018	0,1224	0,036	0,6642
Total calorías				114	85	2	0,12	200
Preparación:								
- Realizar limpieza de la cebolla y ajo - Licuar la cebolla, ajo junto con un poco de agua - Dejar en la anterior marinada los recortes de pechuga por 15 minutos para potencializar el sabor de la res - Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de carne de res. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar y servir								
PRODUCTO PROTEÍNA: CARNE DE RES CON VERDURAS	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne de res picada	100	gr	80	17,44	4,56	0	0	110,8
Aceite	3	ml	3	0	3	0	0	27
Sal	1	gr	1	0	0	0	0	0
Salsa de soya	3	ml	3	0,045	0	0,126	0	0,684
Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Pimentón	15	gr	13,5	0,135	0,0405	0,8505	0,2295	4,7655
Zanahoria	15	gr	13,5	0,0945	0,0135	1,2825	0,3645	6,3585
Ajo en polvo	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
Total calorías				72	68,6	12,5	1,8	155
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en verduras - Cortar la cebolla en plumas - Cortar la zanahoria y pimentón en julianas - Sofreír las verduras, añadir la carne picada, una vez suelte sus jugos agregar la salsa de soya, el ajo en polvo y la sal. Revolver hasta que se integren las materias primas y la proteína este cocinada								
PRODUCTO PROTEÍNA: CARNE MOLIDA CRIOLLA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne molida	100	gr	80	15,68	10,16	0,16	0	154,8
Aceite	3	ml	3	0	3	0	0	27
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Pimentón	20	gr	18	0,18	0,054	1,134	0,306	6,354
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Cebolla larga	10	gr	9	0,108	0,009	0,612	0,18	3,321
Mazorca	20	gr	18	0,558	0,432	3,96	0,36	22,68
Salsa de soya	2	ml	2	0,03	0	0,084	0	0,456
Total calorías				66,5	122,9	25,2	1,8	216,4
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en verduras - Desgranar la mazorca								

- Picar el pimentón en cubos pequeños (corte brunoise) - Picar la cebolla larga y cabezona finamente. - Sofreír las cebollas hasta que estén traslucidas, adicionar el pimentón y la mazorca. Añadir la carne molida y la sal, cocinar hasta que este cocinada la carne								
PRODUCTO PROTEINA: CARNE DE RES A LA PLANCHA CON CHIMICHURRI	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne de res	130	gr	104	22,672	5,928	0	0	144,04
Aceite	7	ml	7	0	7	0	0	63
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Tomillo fresco	2	gr	1,8	0,10008	0,03024	0,441	0,252	3,94848
Orégano fresco	2	gr	1,8	0,198	0,18	0,882	0,756	7,452
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Vinagre blanco	1	ml	1	0	0	0,06	0	0,24
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Limón	2	gr	1,8	0,0162	0,0018	0,1602	0,0648	0,8514
Total calorías				92,2	118,3	7,5	2,3	221,3
Preparación:								
- Lavar el tomillo y orégano. Secar con ayuda de un paño hasta eliminar la humedad de las hierbas. Con un cuchillo cortar finamente, evitar repicar con el cuchillo, ya que este se puede oxidar y generar un color negro en el chimichurri - Picar finamente el cilantro previamente lavado - Machacar el ajo hasta obtener una pasta - En un bol exprimir los limones, pasar por un tamiz para eliminar las partículas de limón - En una tasa de plástico añadir el zumo de limón, vinagre, las hierbas picadas, ajo y sal. Añadir un chorrito de aceite. Rectificar sazón. - Calentar la plancha, cuando este caliente añadir un chorrito de aceite, disponer la pieza de res. Agregar sal, cocinar por ambas caras. Retirar - Disponer chimichurri en la parte superior de la carne de res a la planta								
PRODUCTO PROTEINA: CARNE DE RES MECHADA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne de res sobrebarriga	130	gr	78	21,8322	5,6706	1,404	0,312	144,6042
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Aceite	7	ml	7	0	7	0	0	63
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Ajo en polvo	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
Cebolla larga	4	gr	3,6	0,0432	0,0036	0,2448	0,072	1,3284
Salsa de soya	2	ml	2	0,03	0	0,084	0	0,456
Total calorías				88,4	114,1	7,8	1,2	211,5
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en las verduras - Picar finamente la cebolla larga - Picar finamente el cilantro								

- En una olla sofreír la cebolla larga hasta que este translúcida, adicionar el ajo en polvo. Agregar la carne molida. Una vez evaporados los líquidos de la carne añadir la salsa de soya, la sal y el cilantro, cocinar por unos minutos hasta que ese integren los sabores

PRODUCTO PROTEINA: ESTOFADO DE RES	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Carne de res picada	125	gr	100	21,8	5,7	0	0	138,5
Aceite	4	ml	4	0	4	0	0	36
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Ajo	1	gr	0,9	0,0423	0,0027	0,2637	0,0252	1,2987
Tomillo fresco	2	gr	1,8	0,10008	0,03024	0,441	0,126	2,43648
Caldo de gallina	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
Zanahoria	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
Papa pastusa	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
Salsa de tomate	20	gr	20	0,26	0,06	5	0,16	21,9
Arveja seca	15	gr	15	3,585	0,165	9,03	2,085	56,115
Total calorías				106,5	90,4	97,2	7,1	301,1

Preparación:

- Remojar arvejas para que su cocción a la hora del servicio sea rápida
- Realizar proceso de limpieza en verduras y tubérculos
- Retirar la cascara de las papas y partir en cuatro partes, dejar en agua fría para que no se oxiden
- Cortar la zanahoria en cubos irregulares
- En una olla añadir aceite, una vez este caliente sellar las piezas de res picada, cuando tomen un color marrón intenso añadir las papas, arvejas y papas, revolver todos los ingredientes. Bajar la temperatura y añadir las hojas de tomillo, la salsa de tomate y el caldo de gallina disuelto en agua. Dejar cocinar a fuego bajo y lento hasta que las papas estén blandas.

PRODUCTO PROTEINA: ENSALADA DE PAPA CON ATÚN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Atún en aceite	30	gr		7,65	3,63	0	0	63,27
Huevo	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
Mayonesa	20	gr		0,18	6,68	1,08	0	65,16
Papa pastusa	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
Zanahoria	20	gr	18	0,126	0,018	1,71	0,486	8,478
Total calorías				64,7	144,1	87	4,4	300,3

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras y tubérculos
- Cortar en cubos la papa aproximadamente de 2cm*2cm. Dejar en agua para que las papas no se oxiden
- En la marmita adicionar agua, cuando rompa hervor agregar la sal y cocinar las papas aproximadamente por 5 minutos. Retirar y dejar enfriar
- Cocinar los huevos, hasta que estén duros una vez listos retirar la cascara y cortar en cubitos
- Par la zanahoria se puede optar por dos opciones cocinar el producto entero, una vez este cocido retirar la piel y cortar cubos pequeño. La segunda opción es retirar la cascara con un pela papas ya que con este aparato se puede generar menos desperdicio, cortar cubos pequeños y cocinar en abundante agua, hasta que la zanahoria este blanda
- Una vez cocinados los productos mezclar la papa, la zanahoria, los huevos, el atún (previamente escurrida) y la mayonesa. Mezclar hasta integrar todos los productos

PRODUCTO PROTEINA: VERDURA CON ATÚN	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Atún en aceite	40	gr	40	10,2	4,84	0	0	84,36
Huevo	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
Habichuela	40	gr	36	0,756	0	2,592	1,08	15,552
Zanahoria	40	gr	36	0,252	0,036	3,42	0,972	16,956
Tomate chonto	30	gr	27	0,243	0,027	1,161	0,405	6,669
Cebolla cabezona	15	gr	14	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Pimentón	20	gr	18	0,18	0,054	1,134	0,306	6,354
Mazorca	40	gr	36	1,116	0,864	7,92	0,72	45,36
Aceite	1	ml	1	0	1	0	0	9
Total calorías				77,4	111,1	69,7	7,4	265,6
Preparación: - Realizar proceso de limpieza de las verduras - Cocinar los huevos hasta que estén duros, cortar en cubitos - Escurrir el atún hasta obtener solo la proteína - Cortar la zanahoria y el pimentón en cubos pequeños - Desgranar la mazorca - Rallar los tomates con ayuda de un rallador - Cortar la habichuela en rodajas - En una olla agregar aceite, sofreír la cebolla y pimentón, una vez este traslucida la cebolla agregar el tomate, el maíz desgranado, la habichuela y sal. Verter agua para finalizar la cocción de los alimentos. Una vez estén listos los productos añadir el atún y los cubos de huevo duro. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes								
PRODUCTO PROTEINA: ENSALADA CON POLLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Pechuga con hueso	90	gr	72	14,904	6,624	0,072	0	119,52
Salchicha perro	20	gr	20	4,8	5,6	2,4	0	79,2
Sal	1	gr	1	0	0	0	0	0
Mayonesa	20	gr	20	0,18	6,68	1,08	0	65,16
Zanahoria	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
Papa pastusa	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
Total calorías				87,0	171,8	92,9	3,9	355,6
Preparación: - Realizar proceso de limpieza de las verduras - Cortar la zanahoria en cubos pequeños y cocinar hasta que este blanda - Picar las salchichas en rodajas delgadas - Cocinar las pechugas en abundante agua, hasta que estén cocinadas. Retirar los huesos y desmechar la carne de pollo - Cortar en cubos la papa aproximadamente de 2cm*2cm. Dejar en agua para que las papas no se oxiden								

- En la marmita adicionar agua, cuando rompa hervor agregar la sal y cocinar las papas aproximadamente por 5 minutos. Retirar y dejar enfriar - Mezclar las papas, el pollo mechado, las salchichas, las zanahorias con la mayonesa, mezclar hasta integrar todos los productos.								
PRODUCTO PROTEINA: MILANESA DE POLLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Recorte de pechuga	130	gr	104	20,904	1,976	0,52	0	103,48
Miga de pan	10	gr	10	1,29	0,48	7,742	0,323	41,13
Aceite	15	ml	15	0	15	0	0	135
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Ajo en polvo	2	gr	2	0,336	0	0,336	0,336	3,36
Huevo	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
Cebolla larga	8	gr	7,2	0,0864	0,0072	0,4896	0,144	2,6568
Total calorías				116,2	206,8	37,0	1,6	361,5
Preparación: - Licuar con un poco de agua la cebolla, el ajo en polvo y añadir la sal, verter esta marinada a los filetes de pechuga y dejar por 15 minutos para que absorba los sabores de esta última - Partir los huevos en un bol, batir y pasar cada filete de pollo - Pasar cada filete de pollo por miga de pan, hasta que la pieza este totalmente cubierta por la miga, de esta manera se obtendrá una capa protectora que recubrirá el producto y no permitirá que la proteína absorba una gran cantidad de grasa - Calentar el aceite para fritura hasta llegar a los 160 a 180 °C, llevar a fritura profunda las piezas de pollo, hasta que estén doradas. No dejar exceder el tiempo de cocción en fritura profunda, ya que el exceso de cocción puede generar pérdida de peso de la misma. Retirar y dejar escurrir el producto								
Nota: si los filetes de pechuga están gruesos, con ayuda de un cuchillo filetear hasta que el producto quede delgado, o dar unos golpes con martillo ablandador de cocina.								
PRODUCTO PROTEINA: MILANESA DE CERDO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo	130	gr	104	26,65	7,02	0,26	0	170,82
Miga de pan	10	gr	10	1,29	0,48	7,742	0,323	41,13
Aceite	15	ml	15	0	15	0	0	135
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Ajo en polvo	2	gr	2	0,336	0	0,336	0,336	3,36
Huevo	60	gr	51	6,426	5,508	0,153	0	75,888
Cebolla larga	8	gr	7,2	0,0864	0,0072	0,4896	0,144	2,6568
Total calorías				139,2	252,2	35,9	1,6	428,9
Preparación: - Licuar con un poco de agua la cebolla, el ajo en polvo y añadir la sal, verter esta marinada a los filetes de cerdo y dejar por 15 minutos para que absorba los sabores de esta última - Partir los huevos en un bol, batir y pasar cada filete de cerdo - Pasar cada filete de proteína por miga de pan, hasta que la pieza este totalmente cubierta por la miga, de esta manera se obtendrá una capa protectora que recubrirá el producto y no permitirá que la proteína absorba una gran cantidad de grasa - Calentar el aceite para fritura hasta llegar a los 160 a 180 °C, llevar a fritura profunda las piezas de pollo, hasta que estén doradas. No dejar exceder el tiempo de cocción en fritura profunda, ya que el exceso de cocción puede generar pérdida de peso de la misma. Retirar y dejar escurrir el producto								

Nota: si los filetes de cerdo están gruesos, con ayuda de un cuchillo filetear hasta que el producto quede delgado, o dar unos golpes con martillo ablandador de cocina

- ✓ Carbohidrato 2. Es el complemento del menú, como el requerimiento nutricional para los soldados exige una alimentación la cual aporte altos niveles de energía, se incluye otro carbohidrato que aporte todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo a nivel interno y externo.

PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PATAcón	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Plátano verde	100	gr	74	1,2	0,2	39,3	1,2	166,2
Aceite	10	ml	1	0	1	0	0	9
Total calorías				4,8	10,8	157,2	2,4	175,2
Preparación:								
- Realizar limpieza de plátanos verdes, secar - Retirar los extremos del plátano con ayuda de un cuchillo. Cortar en cuatro partes (No retirar cascara) - En una olla verter aceite para fritura, poner a fuego medio, cocinar los plátanos hasta que estén blandos, una vez estén listos retirar la cascara y aplastar con una pataconera o aparato dispuesto para esta acción, lo ideal es que el plátano quede lo más delgado posible para que este quede tostado en la segunda cocción - Aumentar la temperatura del aceite entre 160 a 180 °C, sumergir los plátanos hasta obtener una textura crocante								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PURÉ DE MADURO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Plátano maduro	120	gr	88,8	0,9768	0,1776	26,9064	2,0424	117,216
Leche entera en polvo	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
Margarina	5	gr	5	0,03	40,55	0	0	365,07
Total calorías				21,9	407,2	133,7	4,1	567,0
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en los plátanos maduros - Cocinar en abundante agua hasta que estén blandos - Retirar la cascara y aplastar con un prensa puré o aparato dispuesto para esta acción (tratar de aplastar el producto en caliente ya que es más fácil realizar esta acción ya que la textura es suave) - En una olla disolver la leche y agua, dejar que rompa hervor - Unificar la leche, las margarina y el puré de plátano, hasta obtener una mezcla uniforme								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: MADURO A LA PLANCHA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Plátano maduro	120	gr	88,8	0,9768	0,1776	26,9064	2,0424	117,216
Margarina	5	gr	5	0,03	40,55	0	0	365,07
Total calorías				4,0	366,5	107,6	4,1	482,3
Preparación:								

- Realizar proceso de limpieza en los plátanos maduros - Retirar por completo la cascara de este producto - Cortar a lo largo tajadas de plátano, preferiblemente delgadas para que la cocción sea rápida - Calentar una parrilla o plancha, esparcir margarina y disponer las tajadas, cocinar a fuego medio por ambas caras. Retirar una vez estén doradas las tajadas								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PURÉ DE PAPA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
BLANCO								
Papa pastusa	100	gr	90	1,8	0,18	18,81	1,71	87,48
Leche entera en polvo	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
Margarina	5	gr	5	0,03	40,55	0	0	365,07
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Total calorías				25,3	407,3	101,6	3,5	537,7
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en los en la papa pastusa y cilantro - Picar finamente el cilantro - Retirar partes dañadas del producto - En una olla agregar agua y cocinar desde frio las papas, una vez cocinadas retirar - Quitar la cascara de las papas - Con ayuda de un pisa puré aplastar las papas - Disolver la leche en polvo en agua, cocinar hasta que rompa hervor, retirar - Verter la leche en el puré de papa, añadir sal, margarina y cilantro								
Nota: cuando se pisen las papas para obtener el puré es necesario que estas estén calientes, ya que están aún suave								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PURÉ DE PAPA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
AMARILLA								
Papa pastusa	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
Papa criolla	40	gr	36	0,72	0,144	8,388	0,144	38,016
Leche entera en polvo	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
Margarina	5	gr	5	0,03	40,55	0	0	365,07
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Total calorías				25	407,9	104,8	2,34	540,7
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en los en la papa criolla, pastusa y cilantro - Picar finamente el cilantro - Retirar partes dañadas de los tubérculos - Cocinar en ollas diferentes las papas, agregar agua y cocinar desde frio, una vez cocinadas retirar								

- Quitar la cascara de las papas - Con ayuda de un pisa puré aplastar las papas y unificar los dos tipos - Disolver la leche en polvo en agua, cocinar hasta que rompa hervor, retirar - Verter la leche en el puré de papa, añadir sal, margarina y cilantro								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PURÉ DE AHUYAMA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Papa pastusa	60	gr	54	1,08	0,108	11,286	1,026	52,488
Ahuyama	40	gr	36	0,288	0,072	2,088	0,396	10,944
Leche entera en polvo	10	gr	10	2,63	2,66	3,84	0	49,82
Margarina	5	gr	5	0,03	40,55	0	0	365,07
Sal	3	gr	3	0	0	0	0	0
Caldo de gallina	1	gr	1	0	0	0,3333	0	1,3332
Total calorías				16,1	390,5	68,9	2,8	478,3
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en materia primas - Picar finamente el cilantro - Retirar partes dañadas de la papa - Cocinar en ollas diferentes la papa y la ahuyama, agregar agua y cocinar desde frio, una vez cocinadas retirar - Quitar la cascara de las papas y retirar la cascara y semillas de la ahuyama - Con ayuda de un pisa puré aplastar las papas y la ahuyama - Disolver la leche en polvo en agua, cocinar hasta que rompa hervor, retirar - Verter la leche en la mezcla de puré de papa y ahuyama, añadir el resto de ingredientes								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PAPAS CON TOMILLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Papa criolla	120	gr	108	2,16	0,432	25,164	0,432	114,048
Sal	2	gr		0	0	0	0	0
Margarina	5	gr		0,03	40,55	0	0	365,07
Tomillo seco	2	gr		0,182	0,148	1,278	0,74	8,652
Total calorías				9,5	370,2	105,8	2,3	487,8
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en la papa pastusa - Cocinar las papas a fuego medio, con poca agua. - Añadir el tomillo seco, la sal y la margarina, dejar cocinar hasta que las papas estén blandas								
PRODUCTO CARBOHIDRATO 2: PAPAS CASCO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Papa pastusa	120	gr	108	2,4	0,24	25,08	2,28	116,64
Aceite	10	ml	1	0	1	0	0	9
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0

Total calorías	9,6	11,2	100,3	4,6	125,6
Preparación: - Realizar proceso de limpieza en la papa pastusa					
- Retirar las papas, cortar de cuatro a seis partes dependiendo del tamaño, sin retirar la cascara. Disponer en agua fría para que no se oxide el producto					
- En una olla verter agua y poner a fuego alto, cuando rompa hervor añadir la papa casco, cocinar por 4 minutos, retirar					
- En otra olla calentar aceite para fritura, hasta que llegue a los 160 a 180° C, sumergir las papas para terminar cocción del producto, freír hasta que estén doradas					
Retirar y agregar sal en caliente, de esta manera esta se adhiere mejor a las papas					

- ✓ Legumbres con proteína: esta opción evita que se incluya una ración de proteína completa, ya que pueden incluir dos tipos de carne en la preparación, además incluye una proteína de tipo vegetal, que al ser incluida suma este macronutriente que es esencial para el cuerpo humano.

PRODUCTO LEGUMBRES: GUIZO DE LENTEJAS	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Lenteja	40	gr	40	9,24	0,36	24,4	8,52	154,84
Aceite	4	ml	4	0	4	0	0	36
Tomate chonto	10	gr	9	0,081	0,009	0,387	0,135	2,223
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Zanahoria	15	gr	13,5	0,0945	0,0135	1,2825	0,3645	6,3585
Pimentón	8	gr	7,2	0,072	0,0216	0,4536	0,1224	2,5416
Papa pastusa	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
Carne de res picada	40	gr	32	6,976	1,824	0	0	44,32
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Chorizo	40	gr	40	9,64	9,24	1,6	0	128,12
Total calorías				108,1	140	147	20,2	415,3
Preparación:								
- Remojar las lentejas antes del servicio, para el momento de la cocción esta sea más rápida								
- Cortar en rodajas delgadas el chorizo								
- Realizar proceso de limpieza en vegetales y tubérculos								
- Rallar la cebolla cabezona, el tomate chonto y zanahoria								
- Picar finamente el cilantro previamente lavado								
- Retirar las partes dañadas de la papa, con ayuda de un pela papas quitar la cascara. Cortar cubos irregulares de 2cm*2cm y dejar en agua fría para que no se oxide el producto								
- En una olla añadir aceite, sofreír la carne picada y el chorizo hasta que estén dorados, adicionar los vegetales rallados, revolver hasta integrar todos los ingredientes, agregar la papa, lentejas y agua, cocinar hasta que los alimentos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos esparcir el cilantro a la preparación.								
PRODUCTO LEGUMBRES: HABICHUELAS CON POLLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Habichuela	40	gr	36	0,63	0	2,16	0,9	12,96

Arveja seca	15	gr	15	3,585	0,165	9,03	2,085	56,115
Papa pastusa	30	gr	27	0,6	0,06	6,27	0,57	29,16
Pechuga con hueso	80	gr	64	16,56	7,36	0,08	0	132,8
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Ajo en polvo	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Tomate chonto	10	gr	9	0,09	0,01	0,43	0,15	2,47
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,21	0,015	1,155	0,255	6,105
Total calorías				87,5	86,5	77,4	8,3	259,7

Preparación:

- Remojar las arvejas antes del servicio, para el momento de la cocción esta se más rápida
- Realizar proceso de limpieza en vegetales y tubérculos
- Rallar la cebolla cabezona y el tomate chonto
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Retirar las partes dañadas de la papa, con ayuda de un pela papas quitar la cascara. Cortar cubos irregulares de 2cm*2cm y dejar en agua fría para que no se oxide el producto
- Cortar las habichuelas en rodajas delgadas
- Cocinar las pechugas, una vez listas desmechar la carne de pollo. Reservar una parte de caldo de pollo
- En una olla sofreír las verduras ralladas, adicionar la arveja previamente remojada, la habichuela, la papa pastusa, el ajo en polvo y la sal. Dejar cocinar con el caldo de pollo hasta que las verduras estén cocidas
- Añadir el pollo y el cilantro, mezclar hasta que los productos se integren

PRODUCTO LEGUMBRES: FRIJOL CON CHORIZO Y CARNE PICADA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Frijol bola roja	40	gr	40	8,56	0,48	23,48	8	148,48
Ajo en polvo	1	gr	1	0,168	0	0,168	0,168	1,68
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Tomate chonto	18	gr	16,2	0,1458	0,0162	0,6966	0,243	4,0014
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Plátano verde	40	gr	29,6	0,3552	0,0592	11,6328	0,3552	49,1952
Chorizo	30	gr	30	7,23	6,93	1,2	0	96,09
Carne de res picada	80		64	13,952	3,648	0	0	88,64
Total calorías				122	118	153	18	412

Preparación:

- Remojar los frijoles antes del servicio, para el momento de la cocción esta sea más rápida
- Cortar en rodajas delgadas el chorizo

- Realizar proceso de limpieza en vegetales y plátanos verdes
- Rallar la cebolla cabezona y el tomate chonto
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Retirar la cascara del plátano verde, cortar cubos irregulares de 2cm*2cm y dejar en agua fría para que no se oxide el producto
- En una olla añadir aceite, sofreír la carne picada y el chorizo hasta que estén dorados, adicionar los vegetales rallados el ajo en polvo y sal, revolver hasta integrar todos los ingredientes. Adicionar a la olla agua, los frijoles y plátano verde, cocinar hasta que los alimentos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos esparcir el cilantro a la preparación.

PRODUCTO LEGUMBRES: BLANQUILLOS CON CARNE DE CERDO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Bola de pierna de cerdo (dados 2cm*2cm)	80	gr	16	3,28	0,864	0,032	0	21,024
Chorizo	30	gr	30	7,23	6,93	1,2	0	96,09
Blanquillos	45	gr	45	9,585	0,495	27,81	6,795	167,625
Tomate chonto	18	gr	16,2	0,1458	0,0162	0,6966	0,243	4,0014
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18
Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Papa pastusa	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
Total calorías				84,7	93,6	153,4	16,0	347,7

Preparación:

- Remojar los blanquillos antes del servicio, para el momento de la cocción esta sea más rápida
- Realizar proceso de limpieza en vegetales y tubérculos
- Cortar en cubos la carne de cerdo (aproximadamente de 2cm*2cm)
- Cortar en rodajas delgadas el chorizo
- Rallar la cebolla cabezona y el tomate chonto
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Retirar las partes dañadas de la papa, con ayuda de un pela papas quitar la cascara. Cortar cubos irregulares de 2cm*2cm y dejar en agua fría para que no se oxide el producto
- En una olla añadir aceite, sofreír la carne de cerdo picada y el chorizo hasta que estén dorados, adicionar los vegetales rallados y sal, revolver hasta integrar todos los ingredientes. Adicionar a la olla agua, los blanquillos y plátano verde, cocinar hasta que los alimentos estén cocidos. Antes de finalizar la cocción de los productos esparcir el cilantro a la preparación.

PRODUCTO LEGUMBRES: GARBANZOS CON CARNE MECHADA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Garbanzos	40	gr	40	7,96	2,2	23,52	5,72	157,16
Carne de res sobrecostado	80	gr	48	13,4352	3,4896	0,864	0,192	88,9872
Tomate chonto	18	gr	16,2	0,1458	0,0162	0,6966	0,243	4,0014
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Cebolla cabezona	15	gr	13,5	0,189	0,0135	1,0395	0,2295	5,4945
Aceite	2	ml	2	0	2	0	0	18

Sal	4	gr	4	0	0	0	0	0
Papa pastusa	40	gr	36	0,72	0,072	7,524	0,684	34,992
Total calorías				89,9	70,2	134,8	14,2	309,1
Preparación:								
- Remojar los garbanzos antes del servicio, para el momento de la cocción esta sea más rápida - Realizar proceso de limpieza en vegetales y tubérculos - Rallar la cebolla cabezona y el tomate chonto - Cortar en rodajas delgadas el chorizo - Picar finamente el cilantro previamente lavado - Retirar las partes dañadas de la papa, con ayuda de un pela papas quitar la cascara. Cortar cubos irregulares de 2cm*2cm y dejar en agua fría para que no se oxide el producto - Cocinar la sobrecocción hasta que la carne este blanda, una vez lista desmenujar la carne y reservar una parte del caldo - En una olla añadir aceite, sofreír los vegetales rallados, verter caldo de carne para potenciar el sabor del guiso. Adicionar a la olla agua, los garbanzos, los cubos de papa y la carne mechada, cocinar hasta que las legumbres estén cocidas. Antes de finalizar la cocción de los productos esparcir el cilantro a la preparación.								

✓ Ensalada (Composición de verduras frescas acompañadas de vinagreta)

PRODUCTO ENSALADAS: CLÁSICA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Lechuga	20	gr	18	0,144	0,018	0,468	0,306	3,222
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,738	0,216	4,194
Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Limón	2	gr	1,8	0,0162	0,0018	0,1602	0,0648	0,8514
Azúcar	4	gr	4	0	0	3,972	0	15,888
Total calorías				1,8	0,4	24,6	1,5	28,3
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en vegetales - Retirar el corazón de la lechuga, esta puede amargar la ensalada - En un bol de plástico añadir abundante agua y un chorrito de vinagre, introducir las hojas de lechuga, dejar reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo lavar con abundante agua, escurrir el producto. Si es necesario con ayuda de toallas de cocina eliminar el exceso de agua - Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones - Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas - Cortar la lechuga en chiffonade (disponer hojas encima de otra, doblar o enrollar y cortar en tiras finas) - Unificar los vegetales y disponer en una fuente - Extraer el zumo de los limones, pasar por un tamiz para eliminar las partículas de limón - Mezclar el zumo, un chorrito de vinagre y azúcar, revolver hasta integrar los sabores. Si es necesario agregar un poco de agua para bajar acidez - Agregar la anterior vinagreta al momento de servir la ensalada								
PRODUCTO ENSALADAS: PRIMAVERA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías

Lechuga	20	gr	18	0,144	0,018	0,468	0,306	3,222
Tomate chonto	15	gr	13,5	0,1215	0,0135	0,5535	0,162	3,1455
Zanahoria	10	gr	9	0,063	0,009	0,855	0,243	4,239
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Limón	2	gr	1,8	0,0162	0,0018	0,1602	0,0648	0,8514
Azúcar	4	gr	4	0	0	3,972	0	15,888
Total calorías				1,6	0,4	25,9	1,7	29,7

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en vegetales
- Retirar el corazón de la lechuga, esta puede amargar la ensalada
- En un bol de plástico añadir abundante agua y un chorrito de vinagre, introducir las hojas de lechuga, dejar reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo lavar con abundante agua, escurrir el producto. Si es necesario con ayuda de toallas de cocina eliminar el exceso de agua
- Rallar la zanahoria con ayuda de un rallador
- Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones
- Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas
- Cortar la lechuga en chiffonade (disponer hojas encima de otra, doblar o enrollar y cortar en tiras finas)
- Unificar los vegetales y disponer en una fuente
- Extraer el zumo de los limones, pasar por un tamiz para eliminar las partículas de limón
- Mezclar el zumo, un chorrito de vinagre y azúcar, revolver hasta integrar los sabores. Si es necesario agregar un poco de agua para bajar acidez
- Agregar la anterior vinagreta al momento de servir la ensalada

PRODUCTO ENSALADAS: PICO DE GALLO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Tomate chonto	25	gr	22,5	0,2025	0,0225	0,9225	0,27	5,2425
Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Limón	3	gr	2,7	0,0243	0,0027	0,2403	0,0972	1,2771
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				1,5	0,4	8,1	1,1	11,1

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en vegetales
- Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones
- Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- En una fuente mezclar los vegetales en cubos, el cilantro, adicionar vinagre, zumo de limón y sal, para sazonar la ensalada

PRODUCTO ENSALADAS: CRIOLLA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,738	0,216	4,194

Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Mazorca	10	gr	9	0,279	0,216	1,98	0,18	11,34
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Limón	3	gr	2,7	0,0243	0,0027	0,2403	0,0972	1,2771
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				1,8	2,1	12,4	0,9	17,2

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en vegetales
- Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones
- Desgranar la mazorca y cocinar los granos en abundante agua. Escurrir y dejar enfriar
- Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- En una fuente mezclar los vegetales en cubos, el cilantro, el maíz desgranado, adicionar vinagre, zumo de limón y sal, para sazonar la ensalada

PRODUCTO ENSALADAS: PASTA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Pasta conchitas	15	gr	15	1,8	0,27	10,65	54	160,23
Tomate chonto	15	gr	13,5	0,1215	0,0135	0,5535	0,162	3,1455
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Mayonesa	10	gr	10,000	0,09	3,34	0,54	0	32,58
Limón	3	gr	2,7	0,0243	0,0027	0,2403	0,0972	1,2771
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438
Sal	1	gr	1	0	0	0	0	0
Total calorías				8,5	32,7	49,6	108,7	199,5

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en vegetales
- Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones
- Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas
- Picar finamente el cilantro previamente lavado
- Cocinar las conchitas en abundante agua, según las instrucciones del paquete. Seguir paso a paso y tiempos de cocción. Una vez cocinada dejar reposar y enfriar
- Mezclar la pasta, los vegetales en cubos, cilantro, sazonar con sal, limón y mayonesa. Mezclar los productos hasta integrar

PRODUCTO ENSALADAS: GUACAMOLE	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Aguacate papelillo	30	gr	27	0,432	3,591	2,7	1,782	48,411
Tomate chonto	10	gr	9	0,081	0,009	0,369	0,108	2,097
Cebolla cabezona	5	gr	4,5	0,063	0,0045	0,3465	0,0765	1,8315
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Limón	3	gr	2,7	0,0243	0,0027	0,2403	0,0972	1,2771
Cilantro	1	gr	1	0,023	0,006	0,059	0,028	0,438

Sal	2	gr	2	0	0	0	0	0
Total calorías				2,5	32,5	15,3	4,2	54,5
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en vegetales - Realizar proceso de limpieza en tomates, cebolla y limones - Cortar en cubos pequeños los tomates y las cebollas - Picar finamente el cilantro previamente lavado - Retirar la cascara y pepa de los aguacates, pisar los aguacates con ayuda de un pisa papas o un tenedor - En una fuente mezclar el aguacate, vegetales en cubos, el cilantro, adicionar vinagre, zumo de limón y sal, para sazonar la ensalada								
PRODUCTO ENSALADAS: AGRIDULCE DE HABICHUELA Y ZANAHORIA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Habichuela	40	gr	36	0,756	0	2,592	1,08	15,552
Zanahoria	40	gr	36	0,252	0,036	3,42	0,972	16,956
Refresco de naranja o maracuyá con azúcar añadida	5	gr	5	0,625	0	3,75	0	17,5
Salsa negra	1	ml	1	0	0	0	0	0
Total calorías				7	0	39	4	50
Preparación:								
- Realizar proceso de limpieza en vegetales - Cortar las habichuelas en rodajas diagonales largas (corte sesgo) - Cortar la zanahoria en julianas - En una olla agregar agua, adicionar los vegetales y cocinar por 5 minutos - En otra olla añadir el refresco en polvo disuelto en agua y salsa de soya, dejar reducir la mezcla hasta obtener textura densa y añadir las verduras. Cocinar por 5 min para terminar cocción. Las verduras deberán quedar crocantes (opcional)								
PRODUCTO ENSALADAS: DULCE DE PIÑA	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Piña	20	gr	18	0,108	0,018	2,232	0,306	10,134
Azúcar	5	gr	5	0	0	4,965	0	19,86
Repollo	30	gr	27	0,486	0,081	1,728	0,702	10,989
Zanahoria	30	gr	27	0,189	0,027	2,565	0,729	12,717
Leche entera en polvo	17	gr	17	4,471	4,522	6,528	0	84,694
Total calorías				21,0	41,8	72,1	3,5	138,4
Preparación:								
- Cortar las cascara de piña, retirar el corazón de la piña. Reservar los corazones para realizar bebida de piña - Cortar en cubos pequeños la piña (2cm*2cm), cocinar con azúcar, dejar que se consuma el agua que suelta la piña. Retirar y dejar enfriar. Refrigerar si es necesario - Disolver la leche en polvo en agua y llevar a hervor. Una vez lista dejar enfriar - En un bol de plástico añadir abundante agua y un chorrito de vinagre, introducir las hojas de repollo, dejar reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo lavar con abundante agua, escurrir el producto. - Rallar la zanahoria y cortar las hojas de repollo en chiffonade (corte fino de hojas) - Mezclar el repollo, piña, zanahoria y la leche, mezclar hasta integrar todos los ingredientes								

Nota: lavar las cascara de piña, cocinar con panela y dejar enfriar. Servir el mismo día para que la bebida no se fermente (este proceso permite aprovechar la merma de la piña, de tal manera que se aprovecha la parte comestible y la cascara que protege el fruto)

PRODUCTO ENSALADAS: ENSALADA CON VINAGRETA DE PEPINO	Gramaje	Medida	Peso bruto	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Lechuga	20	gr	18	0,144	0,018	0,468	0,306	3,222
Cebolla cabezona	10	gr	9	0,126	0,009	0,693	0,153	3,663
Tomate chonto	20	gr	18	0,162	0,018	0,774	0,27	4,446
Pepino cohombro	20	gr	18	0,09	0,018	0,414	0,126	2,43
Vinagre	2	ml	2	0	0	0,12	0	0,48
Azúcar	3	gr	3	0	0	2,979	0	11,916
Total calorías				2,1	0,6	21,8	1,7	26,2

Preparación:

- Realizar proceso de limpieza en verduras
- Retirar el corazón de la lechuga, esta puede amargar la ensalada
- En un bol de plástico añadir abundante agua y un chorrito de vinagre, introducir las hojas de lechuga, dejar reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo lavar con abundante agua, escurrir el producto. Si es necesario con ayuda de toallas de cocina eliminar el exceso de agua
- Cortar la lechuga en chiffonade (disponer hojas encima de otra, doblar o enrollar y cortar en tiras finas)
- Partir el tomate en cubos pequeños
- Picar la cebolla en plumas
- Unificar la lechuga, tomate y cebolla, mezclar hasta integrar los ingredientes
- En una olla agregar el pepino con cascara previamente picado y añadir azúcar, cocinar por unos minutos hasta que se integren los ingredientes

6.1. Composición de la minuta

La composición de la minuta está dispuesta por cuatro categorías repartidas en diferentes tiempos del día. En el presente documento se recopila información suministrada por parte de los siguientes comedores:

- Comedor Batallón de Infantería N° 37 Guardia Presidencial
- Comedor Batallón De Policía Militar # 13
- Comedor Comando General

Se toma como base las preparaciones de las diferentes minutas y se adjunta la información referente a contenido nutricional por cada producto. Estos valores se deben tener en cuenta para la construcción de menús, con el fin de cumplir los requerimientos nutricionales de los clientes de la ALFM. Para tener en cuenta, la construcción de este documento está basado en la tabla de composición de alimentos Colombianos (TCAC), la cual es una gran herramienta para la planeación de dietas para grupos específicos.

- ✓ Desayuno: en esta categoría se ofrecen distintas opciones las cuales están compuestas por bebida, producto proteínico y derivados de los cereales.

Producto/Bebida	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Aguadepanela	0,79	0,30	119,06	0	120,15
Aguadepanela con leche	18,676	40,995	145,176	0	204,847
Bebida achocolatada instantánea	21,88	49,70	89,09	0	160,67
Chocolate con leche	17,88	40,70	105,55	0	261,95
Café con leche en polvo	17,88	40,70	157,19	0	244,49

Producto/Producto proteico	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Carne en bistec	96,28	88,24	31,06	1,39	216,97
Huevo con arroz blanco	43,63	141,99	211,64	1,61	398,87
Huevo perico	27,11	121,86	7,87	1	157,83
Huevo con arroz blanco	43,63	141,99	211,64	2	398,87
Huevo revuelto	25,70	85,57	0,61	0	111,89
Huevo con salchicha	44,90	171,97	10,21	0,00	227,09
Huevo con jamón	39,38	163,4	9,5	0	212,3
Huevo frito	26	57	1	0	83,09
Huevo con maíz	31,2	98,1	44,5	2,6	176,3
Salchichón cervecero porción	24,5	71,6	1,1	0	97,2
Salchicha frita	19,2	63,9	9,6	0	92,7
Tajada de mortadela	72,96	223,2	47,36	0	343,52
Tajada de queso	37,44	67,32	9,44	0	114,2

Producto/Derivados cereales	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Arroz con lenteja	64,69	151,30	372,11	23,8	611,90
Arroz porción	17,7	74,4	209,6	1,5	303,15
Croissant *120gr	44,16	248,4	234,7	6,24	533,5
Tamal * 200 gr	132	92,25	78	0	307,75
Pan corriente * 65 gr	23,14	9,36	147,68	0,91	181,09
Pan tajado * unid	8	6,75	40	1	55,75
Pan mogolla	18,72	11,12	171,86	0	201,70

- ✓ Refrigerio: se ofrecen dos opciones para cumplir el requerimiento nutricional, compuesto por bebida, producto proteínico, productos derivados de panificación o galletería. En este caso esta categoría aporta la energía necesaria para la realización de las actividades de la mañana.

Producto/ Bebidas	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Bebida malta	3,33	0,0	83,33	0	86,67
Kumis bolsa 175 ml	20,30	39,38	94,50	0	154,18
Jugo refrigerio 175 ml	0	0	0	0	0
Leche en bolsa 175 ml	22,40	50,40	23,80	0	96,60
Yogurt en bolsa 175 ml	20,30	44,10	78,40	0	142,8
Yogurt con cereal	25,50	38,70	152,20	12	227,95

Producto/Otros	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Pan coco	14,69	26,559	102,83	2,34	146,42
Pan liberal	20	36,9	141,2	3,9	201,96
Pan pera	27,3	49,7	174,2	0	251,23
Galleta wafer * 4	8	126	168	0	302
Galleta dulce con crema	4	45	96	0	145
Gelatina	7,41	0	40,74	0	48,15
Mantecada	25	174,2	123,8	0,64	324
Pan corriente * 65 gr	23,14	9,36	147,68	0,91	181,09
Pan rollo	23	9,4	147,7	0,91	181
Queso con veleño	37,86	67,6	120	0	225,54

- ✓ Almuerzo: está compuesto por lo general de una proteína de fuente animal, legumbres, carbohidratos, vegetales y jugo. Dentro de esta categoría están las sopas las cuales contienen la proteína, tubérculos y vegetales, al igual que el arroz compuesto; por lo tanto solo se ofrece un acompañamiento a los productos que tienen estas características.

Producto/Bebida	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Jugo de fruta sabor a lulo	3,24	0,81	151,2	6,48	161,73
Jugo de mora	3,24	0,729	126,744	8,586	139,299
Jugo de piña	2,16	0,81	124,08	3,06	130,11
Panela limón en polvo	0	0	79,32	0	79,32
Refresco en polvo instantáneo	4	0	63,72	0	67,72
Te en polvo	0	0	91,58	0	91,58

Producto/Arroz	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Arroz porción *125 gr	33,6008	148,516	401,0544	2,5612	585,7326
Arroz atollado	157,99	220,71	451,72	6,64	837,05
Arroz con pollo	166,428	121,0905	485,318	11,075	783,9115

Producto/Legumbres	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Arveja sudada	49,6	2,6	163,6	31,9	247,7
Frijol	42,4	5,9	173,3	19,9	241,5
Lenteja sudada	47,3	5,0	163,8	22,5	238,6
Garbanzo con callo	64	38	129	13	244

Producto/Proteínas	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
--------------------	----------	---------	---------------	-------	----------

Carne de cerdo asado	82,2	101,6	2,0	0,1	185,9
Contramuslo frito	98,26	218,025	14,46	0,26	331
Chorizo * 40 gr	38,56	96,66	6,40	0,00	142
Huevo frito	25,704	56,772	0,612	0	83,088
Pechuga asada	112,6	158,9	2,8	0,0	274,3
Res sudada	95	17	9	3	124
Sobrebarriga sudada	86,58	52,6635	15,3	1,464	156

Producto/Carbohidratos	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Croqueta de yuca *unid	4,64	12,6	8	2,53	27,77
Pan tajado	8	6,75	40	1	55,75
Pasta con atún	58,8	48,4	116,6	2,9	226,7
Plátano tentación	4	1,62	169,12	3,68	178,42
Tajada de plátano	4,07	16,07	112,11	4,3	136,5

Producto/Sopa	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Sancocho de costilla	82,27	201,10	374,55	10,93	668,85
Sancocho de pollo	118,14	203,62	382,49	12,03	716,28

Producto/Vegetales o ensalada	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Ensalada roja	4,93	61,01	44,46	4,16	114,56
Ensalada verde con tomate	2,34	0,61	10,782	1,863	15,59
Ensalada de lechuga y zanahoria	0,8	0,2	5,3	1,1	7,5
Rodaja de tomate	0,65	0,16	3,10	0,54	4,45

- ✓ Cena: la última comida de la minuta, en esta categoría se incluye carbohidrato principal el arroz, un segundo carbohidrato en menor cantidad, proteína o legumbres. A diferencia del almuerzo la proporción de algunas materias primas disminuye.

Producto/Bebida	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Aguadepanela	0,79	0,30	119,06	0,00	120,15
Aguadepanela con limón	1,1	0,4	122,3	0,6	124,4
Refresco en polvo instantáneo	4	0	63,72	0	67,72

Producto/Arroz	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Arroz porción cena (125 gr)	33,60	148,52	401,05	2,56	585,73

Producto/Proteína	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Alas fritas	115,14	251,415	15,1	0,26	382
Atún con pasta	58,8	48,4	116,6	2,9	226,7
Morcilla frita	60	328,5	5,2	0	394
Caldo de carne	79,3	35,8	87,4	7,9	210,5
Carne gulasch	77,37	114,30	54,9	5,4	252
Carne molida	62,00	84,64	48,92	3,60	199,16
Chorizo * 80 gr	77,12	170,82	12,8	0	260,74
Contramuslo frito	98,26	218	14,46	0,26	331
Costilla sudada	62,27	183,87	18,93	1,5	267
Ensalada de atún con papa	52,2	106,0	107,0	5,4	270,6
Ensalada de pollo con papa	74,40	98,06	80,73	3,78	257
Huevo frito	25,704	56,772	0,612	0	83,088

Huevo revuelto	25,70	85,57	0,61	0	111,89
Milanesa de pollo frita	89,0	47,3	42,0	6,4	184,7
Pollo gulasch	73,42	15,23	63,32	6,58	158,55
Pollo con pasta	108,4	134,7	160,2	4,0	407,3
Salchicha con pasta	38,2	55,5	133,0	3,5	230,2
Salchicha frita	19,2	63,9	9,6	0	92,7
Sudado de menudencia	80,2	197,8	132,2	10,1	420,3

Producto/Legumbres	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Lenteja sudada	47,3	5,0	163,8	22,5	238,6

Producto/Carbohidratos	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	Fibra	Calorías
Croqueta de yuca *unid	4,64	12,6	8	2,53	27,77
Tajada de plátano	4,07	16,07	112,11	4,3	136,5
Papa al vapor	9	2,025	94,05	4,275	109,35
Papa chorreada	11,3	3,5	104,6	5,6	124,9

CONCLUSIONES

- ✓ Es importante conocer los macronutrientes de los alimentos, de esta manera se pueden crear minutas que cumplan los requerimientos nutricionales de los individuos, en este caso un grupo con necesidades especiales, que están expuestos a arduas actividades diarias.
- ✓ Las minutas analizadas en el presente trabajo de los diferentes comedores visitados, arrojaron que algunos menús no cuentan con el requerimiento nutricional necesario, por lo tanto se deben ajustar algunas cantidades de materias primas, para que estén alcancen los niveles necesarios de macronutrientes.
- ✓ Una dieta balanceada permite una mejor calidad de vida, además dadas las actividades diarias de los clientes de la ALFM mejora la resistencia para lograr realizar estas.
- ✓ En algunos casos dentro de las cocinas se puede dar un segundo uso a las materias primas, como las cascara de piña, con estas se puede realizar una bebida como reutilización de este producto. También se puede generar un programa para hacer uso de las mermas en cocina, haciendo de estas compost para las zonas verdes en las cuales están ubicados los comedores o ranchos, donde se ofrece el servicio de alimentación a los soldados.
- ✓ Durante el análisis de los menús de los comedores visitados, se denoto que las frituras realizadas en algunas materias primas son frecuentes, según la OMS a través de diferentes estudios, recomiendan una disminución en el consumo de estos alimentos, ya que pueden causar a largo plazo problemas cardiovasculares y aumento de peso que puede generar obesidad, por lo tanto se recomiendan otras técnicas de cocción en alimentos que no son perjudiciales para la salud

Anexos

Anexo 1. Resultados de peso promedio ideal en hombres

Peso Ideal 159 18 Años Hombres

Calculo del Peso Ideal para hombres (hombres), 18 años, 159 de altura basado en cálculos recientes del IMC y otros métodos como la fórmula de Devine y la fórmula de Lorentz. El calculo es basado en la información del IMC^[1]. Esta [calculadora](#) se aplica a personas de más de 16 años de edad hombres o mujeres.

Calculadora de peso ideal

Tu altura actual: centímetros (cm)

Tu sexo:

Tu Edad: años de edad.

Calcular tu Peso Ideal

Resultados:

Tu peso ideal debe ser entre 46.8 y 70.8 kilogramos (kg).

El peso ideal promedio debe ser 57.6 kilogramos (kg).

Estos valores se aplican a hombres de 18 años de edad y 159 centímetros o 1.59 metros de altura.

Peso Ideal 186 18 Años Hombres

Calculo del Peso Ideal para hombres (hombres), 18 años, 186 de altura basado en cálculos recientes del IMC y otros métodos como la fórmula de Devine y la fórmula de Lorentz. El calculo es basado en la información del IMC^[1]. Esta [calculadora](#) se aplica a personas de más de 16 años de edad hombres o mujeres.

Calculadora de peso ideal

Tu altura actual: centímetros (cm)

Tu sexo:

Tu Edad: años de edad.

Calcular tu Peso Ideal

Resultados:

Tu peso ideal debe ser entre 64.0 y 96.9 kilogramos (kg).

El peso ideal promedio debe ser 78.8 kilogramos (kg).

Estos valores se aplican a hombres de 18 años de edad y 186 centímetros o 1.86 metros de altura.

Peso Ideal 159 18 Años Hombres

Calculo del Peso Ideal para hombres (hombres), 18 años, 159 de altura basado en cálculos recientes del IMC y otros métodos como la fórmula de Devine y la fórmula de Lorentz. El calculo es basado en la información del IMC [1]. Esta [calculadora](#) se aplica a personas de más de 16 años de edad hombres o mujeres.

Calculadora de peso ideal

Tu altura actual: centímetros (cm)

Tu sexo:

Tu Edad: años de edad.

Calcular tu Peso Ideal

Resultados:

Tu peso ideal debe ser entre 46.8 y 70.8 kilogramos (kg).

El peso ideal promedio debe ser 57.6 kilogramos (kg).

Estos valores se aplican a hombres de 24 años de edad y 159 centímetros o 1.59 metros de altura.

Peso Ideal 186 18 Años Hombres

Calculo del Peso Ideal para hombres (hombres), 18 años, 186 de altura basado en cálculos recientes del IMC y otros métodos como la fórmula de Devine y la fórmula de Lorentz. El calculo es basado en la información del IMC [1]. Esta [calculadora](#) se aplica a personas de más de 16 años de edad hombres o mujeres.

Calculadora de peso ideal

Tu altura actual: centímetros (cm)

Tu sexo:

Tu Edad: años de edad.

Calcular tu Peso Ideal

Resultados:

Tu peso ideal debe ser entre 64.0 y 96.9 kilogramos (kg).

El peso ideal promedio debe ser 78.8 kilogramos (kg).

Estos valores se aplican a hombres de 24 años de edad y 186 centímetros o 1.86 metros de altura.

Anexo 2. Resultado de mermas de diferentes materias primas

Mermas de materia prima durante producción								
Comedor	Materia prima	Muestra	Tipo de cocción	Peso	Peso en crudo	Merma	Peso neto	% de merma
PM13	Papa	Única	Hervido	kg	74,9	2,7	72,2	4%
PM13	Papa guata	1	Hervido	gr	107	19	88	18%
		2	Hervido	gr	104	19	85	18%
		3	Hervido	gr	101	36	65	36%
		4	Hervido	gr	216	12	204	6%
Comando General	Plátano maduro	1	Fritura	gr	390	145	245	37%
		2	Fritura	gr	325	120	205	37%
		3	Fritura	gr	330	120	210	36%
		4	Fritura	gr	450	160	290	36%
		5	Fritura	gr	355	155	200	44%
PM13	Costilla de res	1	Hervido	gr	140	46	94	33%
		2	Hervido	gr	135	45	90	33%
PM13	Milanesa de pollo	1	Fritura	gr	123	62	61	50%

Anexo 1. Diferencia de peso en crudo y post cocción en diferentes materias primas, para hallar el porcentaje de merma, teniendo en cuenta que la pérdida que se tiene de los productos empleados en la preparación de alimentos

Merma de papa para coción de papas a vapor PM13



Merma de plátano maduro para tajadas de plátano, destinado como cena para los soldados



Anexo 3. Tabla nutricional de alimentos para comedores de la ALFM. Alimentos en crudo

TABLA DE CONTENIDO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS PARA COMEDORES DE LA ALFM						
Producto	Tamaño porción por hombre	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Total calorías
Viveres secos						
Aceite (De acuerdo a preparación)	8 cc a 22 cc	0 0	8 a 22	0 a 0	0 a 0	72 a 198
Arroz (Farináceo No 1)	125 gr	2,875	2,625	40,625	2	201,625
Arroz complemento	80 gr a 100 gr	1,84 a 2,3	1,68 a 2,1	26 a 32,5	1,28 a 1,6	129,04 a 161,3
Arveja seca (principio)	40 gr a 45 gr	9,56 a 10,755	0,44 a 0,495	24,08 a 27,09	5,56 a 6,255	149,64 a 168,35
Atún lata en aceite	80 gr a 90 gr	20,4 a 22,95	9,68 a 10,89	0 a 0	0 a 0	168,72 a 189,81
Avena Molida	16 gr a 20 gr	1,28 a 1,6	0,64 a 0,8	12,8 a 16	0 a 0	62,08 a 77,6
Avena en hojuelas	18 gr	3,042	1,35	11,538	1,764	73,998
Azúcar (de acuerdo a preparación)	8 gr a 30 gr	0 a 0	0 a 0	7,944 a 29,79	0 a 0	31,776 a 119,16
Café molido	10 a 20 gr	1,42 a 2,84	1,23 a 2,46	6,75 a 13,5	2,06 a 4,12	47,87 a 95,74
Blanquillo	40 gr a 45 gr	8,52 a 9,585	0,44 a 0,495	24,72 a 27,81	6,04 a 6,795	149 a 167,63
Canela en polvo	0,5 a 1 gr	0,0195 a 0,039	0,016 a 0,032	0,395 a 0,79	0 a 0	1,802 a 3,604
Chocolate con azúcar añadida	20 gr a 25 gr	0,72 a 0,9	3,32 a 4,15	15,1 a 18,875	0 a 0	93,16 a 116,45
Bebida achocolatada (chocolisto)*	16 gr a 20 gr	0,8 a 1	0,8 a 1	13,6 a 17	0 a 0	64,8 a 81
Color	0,1 gr a 1 gr	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0
Comino molido	0,1 gr a 1 gr	0,0114 a 0,114	0,0124 a 0,124	0,0285 a 0,285	0 a 0	0,2712 a 2,712
Cuchuco de trigo	20 gr a 25 gr	2,56 a 3,2	0,24 a 0,3	14,8 a 18,5	0 a 0	71,6 a 89,5
Cuchuco de cebada	20 gr a 25 gr	1,68 a 2,1	0,14 a 0,175	15,88 a 19,85	0 a 0	71,5 a 89,375
Fresco en polvo concentrado con azúcar añadida	25 gr a 30 gr	3,125 a 3,75	0 a 0	18,75 a 22,5	0 a 0	87,5 a 105
Fríjol	40 gr a 45 gr	8,56 a 9,63	0,48 a 0,54	23,48 a 26,415	8 a 9	148,48 a 167,04
Garbanzo	40 gr a 45 gr	7,96 a 8,955	2,2 a 2,475	23,52 a 26,46	5,72 a 6,435	157,16 a 176,81
Harina de trigo	20 gr a 25 gr	2,5 a 3,125	0,34 a 0,425	14,46 a 18,075	0,52 a 0,65	71,94 a 89,925
Jamoneta	45 gr	6,3	4,5	2,7	0,45	77,4
Leche en polvo	16 gr a 20 gr	4,208 a 5,26	4,256 a 5,32	6,144 a 7,68	0 a 0	79,712 a 99,64
Lenteja	45 gr a 50 gr	10,395 a 11,55	0,405 a 0,45	27,45 a 30,5	9,585 a 10,65	174,195 a 193,55
Caldo de gallina	1 gr	0	0	0,3333	0	1,3332
Mantequilla	8 gr a 10 gr	0,064 a 0,08	6,576 a 8,22	0 a 0	0 a 0	59,44 a 74,3
Mayonesa	8 gr a 10 gr	0,072 a 0,09	2,672 a 3,34	0,432 a 0,54	0 a 0	26,064 a 32,58
Maíz peto	45 gr a 50 gr	3,915 a 4,35	0,405 a 0,45	35,055 a 38,95	0,63 a 0,7	160,785 a 178,65
Panela	30 gr a 35 gr	0,18 a 0,21	0,03 a 0,035	27,06 a 31,57	0 a 0	109,23 a 127,44
Panela limón	30 gr a 35 gr	0 a 0	0 a 0	5,1 a 5,95	0 a 0	20,4 a 23,8
Pasta seco	30 gr a 50 gr	3,9 a 6,5	0,45 a 0,75	22,41 a 37,35	0,96 a 1,6	111,21 a 185,35
Pasta sopa cabello de ángel	18 gr a 25 gr	2,16 a 3	0,27 a 0,375	13,32 a 18,5	0,72 a 1	65,79 a 91,375

Sal	0.5 gr a 1.25 gr	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0
Salsa de tomate	8 gr a 10 gr	0,104 a 0,13	0,024 a 0,03	2 a 2,5	0,064 a 0,08	8,76 a 10,95	
Salsa negra	4 cc a 8 cc	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	
Salsa soya	4 cc a 8 cc	0,06 a 0,12	0 a 0	0,168 a 0,336	0 a 0	0,912 a 1,824	
Mostaza	8 gr a 10 gr	0,288 a 0,36	0,264 a 0,33	1,128 a 1,41	0,256 a 0,32	8,552 a 10,69	
Vinagre blanco	3 cc a 5cc	0 a 0	0 a 0	0,18 a 0,3	0 a 0	0,72 a 1,2	
Sardinas enlatadas en salsa de tomate	100 gr a 112 gr	20,9 a 23,408	10,3 a 11,536	0,1 a 0,112	0 a 0	176,7 a 197,9	
Verduras y hortalizas							
Acelga	5 gr a 8 gr	0,16 a 0,256	0,015 a 0,024	0,415 a 0,664	0,21 a 0,336	2,855 a 4,568	
Aguacate (guacamole)	25 gr a 35 gr	0,025 a 0,035	3,175 a 4,445	4,075 a 5,705	0,425 a 0,595	45,825 a 64,155	
Aguacate papelillo parte comestible	50 gr	0,8	6,65	5	3,3	89,65	
Ahuyama pulpa sin semillas	30 gr a 60 gr	0,24 a 0,48	0,06 a 0,12	1,74 a 3,48	0,33 a 0,66	9,12 a 18,24	
Ajo pulpa	0,5 gr a 1 gr	0,0235 a 0,047	0,0015 a 0,003	0,1465 a 0,293	0,014 a 0,028	0,7215 a 1,443	
Apio	1 gr a 2 gr	0,007 a 0,014	0,002 a 0,004	0,046 a 0,092	0,019 a 0,038	0,268 a 0,536	
Arracacha sin cascara	60 gr a 80 gr	0,54 a 0,72	0,06 a 0,08	15,78 a 21,04	0,36 a 0,48	66,54 a 88,72	
Arveja (según preparación)	15 gr a 50 gr	0,885 a 2,95	0,045 a 0,15	2,325 a 7,75	0,795 a 2,65	14,835 a 49,45	
Cebolla cabezona (ensalada)	20 gr a 25 gr	0,28 a 0,35	0,02 a 0,025	1,54 a 1,925	0,34 a 0,425	8,14 a 10,175	
Cebolla cabezona (guiso)	5 gr a 20 gr	0,07 a 0,28	0,005 a 0,02	0,385 a 1,54	0,085 a 0,34	2,035 a 8,14	
Cebolla larga para todo uso tallos	5 gr a 10 gr	0,06 a 0,12	0,005 a 0,01	0,34 a 0,68	0,1 a 0,2	1,845 a 3,69	
Cilantro hojas	1 gr a 2 gr	0,023 a 0,046	0,006 a 0,012	0,059 a 0,118	0,028 a 0,056	0,438 a 0,876	
Colicero (guineo)	50 gr a 60 gr	0,65 a 0,78	0,05 a 0,06	15,15 a 18,18	0,2 a 0,24	64,05 a 76,86	
Espinaca hojas	5 gr a 10 gr	0,145 a 0,29	0,01 a 0,02	0,19 a 0,38	0,13 a 0,26	1,69 a 3,38	
Habichuela parte comestible	20 gr a 25 gr	0,42 a 0,525	0 a 0	1,44 a 1,8	0,6 a 0,75	8,64 a 10,8	
Laurel en hoja	0,5 gr a 1 gr	0,038 a 0,076	0,042 a 0,084	0,243 a 0,486	0 a 0	1,502 a 3,004	
Tomillo	0,5 gr a 1 gr	0,0278 a 0,0556	0,0084 a 0,0168	0,1225 a 0,245	0,07 a 0,14	0,8168 a 1,6336	
Lechuga hojas	20 gr a 40 gr	0,16 a 0,32	0,02 a 0,04	0,52 a 1,04	0,34 a 0,68	3,58 a 7,16	
Mazorca parte comestible	100 gr a 125 gr	3,4 a 4,25	1,2 a 1,5	30,5 a 38,125	2,6 a 3,25	151,6 a 189,5	
Name sin cascara y crudo	50 gr a 100 gr	0,75 a 1,5	0,05 a 0,1	13,8 a 27,6	1,95 a 3,9	62,55 a 125,1	
Papa criolla sin cascara	50 gr a 100 gr	1 a 2	0,2 a 0,4	11,65 a 23,3	0,2 a 0,4	52,8 a 105,6	
Papa pastusa sin cascara	100 gr a 150 gr	2 a 3	0,2 a 0,3	20,9 a 31,35	1,9 a 2,85	97,2 a 145,8	
Papa sabanera sin cascara	100 gr a 150 gr	1,9 a 2,85	0,1 a 0,15	15,3 a 22,95	2,1 a 3,15	73,9 a 110,85	
Papa sopa o sancocho	60 gr a 100 gr	1,14 a 1,9	0,06 a 0,1	9,18 a 15,3	1,26 a 2,1	44,34 a 73,9	
Pepino cohombro parte comestible	20 gr a 40 gr	0,1 a 0,2	0,02 a 0,04	0,46 a 0,92	0,14 a 0,28	2,7 a 5,4	
Perejil hojas parte comestible	1 gr a 2 gr	0,029 a 0,058	0,01 a 0,02	0,069 a 0,138	0,033 a 0,066	0,548 a 1,096	
Pimentón rojo parte comestible	10 gr a 20 gr	0,1 a 0,2	0,03 a 0,06	0,63 a 1,26	0,17 a 0,34	3,53 a 7,06	
Plátano maduro hartón sin cascara	50 gr a 100 gr	0,55 a 1,1	0,1 a 0,2	15,15 a 30,3	1,15 a 2,3	66 a 132	
Plátano hartón verde sin cascara	50 gr a 100 gr	0,6 a 1,2	0,1 a 0,2	19,65 a 39,3	0,6 a 1,2	83,1 a 166,2	
Remolacha sin cascara	20 gr a 30 gr	0,28 a 0,42	0,02 a 0,03	2,06 a 3,09	0,56 a 0,84	10,66 a 15,99	
Repollo blanco	10 gr a 20 gr	0,18 a 0,36	0,03 a 0,06	0,64 a 1,28	0,26 a 0,52	4,07 a 8,14	

Tomate (ensalada)	5 gr a 20 gr	0,045 a 0,18	0,005 a 0,02	0,205 a 0,82	0,06 a 0,24	1,165 a 4,66
Tomate (guiso)	50 gr a 100 gr	0,45 a 0,9	0,05 a 0,1	2,15 a 4,3	0,75 a 1,5	12,35 a 24,7
Yuca blanca sin cascara	100 gr a 150 gr	0,9 a 1,35	0,3 a 0,45	37,4 a 56,1	1,8 a 2,7	159,5 a 239,25
Yuca cocida (sancocho)	50 gr a 100 gr	0,35 a 0,7	0,1 a 0,2	18,3 a 36,6	1,35 a 2,7	78,2 a 156,4
Zanahoria sin cascara	20 gr a 50 gr	0,14 a 0,35	0,02 a 0,05	1,9 a 4,75	0,54 a 1,35	9,42 a 23,55
Carnes y embutidos						
Bagre sin cabeza	125 gr a 130 gr	19,375 a 20,15	7,375 a 7,67	0,875 a 0,91	0 a 0	147,375 a 153,27
Callo (mondongo)	100 gr a 120 gr	14,6 a 17,52	4,1 a 4,92	0 a 0	0 a 0	95,3 a 114,36
Bola de pierna de cerdo	125 gr a 130 gr	25,625 a 26,65	6,75 a 7,02	0,25 a 0,26	0 a 0	164,25 a 170,82
Carne de cerdo	125 gr a 130 gr	26,75 a 27,82	7,5 a 7,8	0,25 a 0,26	0 a 0	175,5 a 182,52
Carne de res hueso carnudo	150 gr a 170 gr	31,8 a 36,04	13,2 a 14,96	0 a 0	0 a 0	246 a 278,8
Carne de res (porción)	125 gr a 130 gr	27,25 a 28,34	7,125 a 7,41	0 a 0	0 a 0	173,125 a 180,05
Carne molida	100 gr a 120 gr	19,6 a 23,52	12,7 a 15,24	0,2 a 0,24	0 a 0	193,5 a 232,2
Carne de res hígado	125 gr a 130 gr	25,5 a 26,52	5,625 a 5,85	4,875 a 5,07	0 a 0	172,125 a 179,01
Carne de res pulmones o bofe	125 gr a 130 gr	20,75 a 21,58	3,125 a 3,25	0,375 a 0,39	0 a 0	112,625 a 117,13
Chorizo pequeño	20 gr a 50 gr	4,82 a 12,05	4,62 a 11,55	0,8 a 2	0 a 0	64,06 a 160,15
Chorizo grande	60 gr a 90 gr	14,46 a 21,69	13,86 a 20,79	2,4 a 3,6	0 a 0	192,18 a 288,27
Costilla de res	125 gr a 130 gr	21,375 a 22,23	29,125 a 30,29	2,875 a 2,99	0 a 0	359,125 a 373,49
Filete de pescado tilapia	100 gr a 125 gr	20,08 a 25,1	1,7 a 2,125	0 a 0	0 a 0	95,62 a 119,53
Filete de pescado robalo	100 gr a 125 gr	18 a 22,5	1,3 a 1,625	0 a 0	0 a 0	83,7 a 104,63
Garra	33 gr a 40 gr	7,227 a 8,76	5,313 a 6,44	0 a 0	0 a 0	76,725 a 93
Hamburguesa de carne de res	80 gr a 100 gr	12,96 a 16,2	18,64 a 23,3	0,16 a 0,2	0 a 0	220,24 a 275,3
Jamón de cerdo y res precocido	20 gr a 25 gr	2,28 a 2,85	3,1 a 3,875	1,48 a 1,85	0 a 0	42,94 a 53,675
Lengua	100 gr a 120 gr	16,5 a 19,8	16,1 a 19,32	1,9 a 2,28	0 a 0	218,5 a 262,2
Menudencias de pollo	60 gr a 80 gr	10,44 a 13,92	4,2 a 5,6	0,9 a 1,2	0 a 0	83,16 a 110,88
Morcilla	100 gr	15	35	1,3	0	380,2
Mortadela de cerdo y res precocida	20 gr a 25 gr	3,26 a 4,075	4,76 a 5,95	0,86 a 1,075	0 a 0	59,32 a 74,15
Pechuga con piel	160 gr a 200 gr	33,12 a 41,4	14,72 a 18,4	0,16 a 0,2	0 a 0	265,6 a 332
Pollo (porción pierna pernil)	300 gr a 350 gr	54,3 a 63,35	36,3 a 42,35	0,3 a 0,35	0 a 0	545,1 a 635,95
Pollo pierna con piel	160 gr a 200 gr	28,96 a 36,2	19,36 a 24,2	0,16 a 0,2	0 a 0	290,72 a 363,4
Pollo pernil con piel	160 gr a 200 gr	27,36 a 34,2	24,16 a 30,2	0 a 0	0 a 0	326,88 a 408,6
Recorte de pechuga sin piel, sin hueso	100 gr	20,1	1,9	0,5	0	99,5
Salchicha picada	20 gr a 50 gr	3,06 a 7,65	3,98 a 9,95	0,1 a 0,25	0 a 0	48,46 a 121,15
Salchicha cerdo y res precocida	40 gr a 60 gr	5,4 a 8,1	9,24 a 13,86	0,88 a 1,32	0 a 0	108,28 a 162,42
Salchichón	20 gr a 50 gr	3,1 a 7,75	3,98 a 9,95	0,1 a 0,25	0 a 0	48,62 a 121,55
Sobrebarriga cocida	125 gr a 140 gr	30,25 a 33,88	32,5 a 36,4	0 a 0	0 a 0	413,5 a 463,12
Tocino cocido (chicharrón)	60 gr a 80 gr	6,24 a 8,32	47,28 a 63,04	0 a 0	0 a 0	450,48 a 600,64
Varios						
Huevos	50 gr a 60 gr	6,3 a 7,56	5,4 a 6,48	0,15 a 0,18	0 a 0	74,4 a 89,28

Lasaña	250 a 300 gr	16,25 a 19,5	18 a 21,6	51,75 a 62,1	1,25 a 1,5	436,5 a 523,8
Lechona	180 gr a 300 gr	39,24 a 65,4	21,6 a 36	18,36 a 30,6	5,22 a 8,7	435,24 a 725,4
Tamal tolimense cocido	200 gr a 300 gr	26,4 a 39,6	8,2 a 12,3	15,6 a 23,4	2,2 a 3,3	246,2 a 369,3
Frutas						
Banano parte comestible	1 unid (97 gr)	1,455	0,097	21,631	2,522	98,261
Granadilla	1	2,1	1,6	14,9	5,9	94,2
Mandarina parte comestible	1	0,9	0,1	11,4	1,8	53,7
Mango parte comestible	1 unid (200 gr)	1,2	0	34,2	7,8	157,2
Manzana parte comestible	1 unid (101 gr)	0,303	0,202	16,665	1,515	72,72
Melón sin semillas parte comestible	100 gr	0,7	0	5	1	24,8
Naranja parte comestible	1	0,7	0,3	8,8	0,2	41,1
Papaya madura sin semillas	100 gr	0,5	0,1	8,2	2	39,7
Patilla sin semillas	150 gr a 180 gr	0,6 a 0,72	0 a 0	5,55 a 6,66	0,6 a 0,72	25,8 a 30,96
Pera parte comestible	1 unid (178)	0,534	0,356	22,962	7,832	112,852
Piña parte comestible	120 gr	0,72	0,12	14,88	2,04	67,56
Pulpa de fruta procesada						
Curúba	50 gr	0,3	0,05	4,25	0,05	18,75
Guanábana	51 gr	0,306	0,1	3,4	0,4	16,524
Guayaba madura	52 gr	0,468	0,15	6,7	2,7	35,422
Lulo	53 gr	0,477	0,05	4,45	1,8	23,758
Mango	54 gr	0,324	0	8,55	1,95	39,396
Maracuyá	55 gr	0,825	0,25	6,2	0,1	30,55
Mora	56 gr	0,56	0,05	7,3	2,65	37,19
Piña	57 gr	0,342	0,05	6,2	0,85	28,318
Tomate de árbol rojo	58 gr	1,16	0,1	5,1	1	27,94
Panadería, lácteos						
Almojábana	80 gr a 100 gr	10,4 a 13	9,84 a 12,3	24,48 a 30,6	0 a 0	228,08 a 285,1
Arepa pequeño	40 gr a 60 gr	1,32 a 1,98	0,36 a 0,54	14 a 21	0,36 a 0,54	65,24 a 97,86
Arepa grande	80 gr a 120 gr	2,64 a 3,96	0,72 a 1,08	28 a 42	0,72 a 1,08	130,48 a 195,72
Arepa de carne	100 gr a 120 gr	7 a 8,4	5,4 a 6,48	24,3 a 29,16	1,6 a 1,92	177 a 212,4
Arepa de choclo	100 gr a 120 gr	4,1 a 4,92	0 a 0	36,3 a 43,56	0 a 0	161,6 a 193,92
Arepa de huevo	100 gr a 120 gr	6 a 7,2	11,33 a 13,596	26,66 a 31,992	0 a 0	232,61 a 279,13
Arepa de pollo	100 gr a 120 gr	7,5 a 9	11,8 a 14,16	23,7 a 28,44	0 a 0	231 a 277,2
Arepa de queso	100 gr a 120 gr	9,35 a 11,22	10,6 a 12,72	25,78 a 30,936	0,6 a 0,72	237,12 a 284,54
Avena refrigerio	150 cc a 200 cc	8,1 a 10,8	7,95 a 10,6	42 a 56	0 a 0	271,95 a 362,6
Bocadillo (veleño)	40 gr a 60 gr	0,12 a 0,18	0,04 a 0,06	31,6 a 47,4	0 a 0	127,24 a 190,86
Brazo de reina	80 gr a 100 gr	3,288 a 4,11	6,968 a 8,71	23,504 a 29,38	0,88 a 1,1	171,64 a 214,55
Brownie	80 gr a 100 gr	3,84 a 4,8	13,04 a 16,3	51,36 a 64,2	1,68 a 2,1	341,52 a 426,9

Buñuelo	80 gr a 100 gr	6,4 a 8	20,8 a 26	38 a 47,5	1,2 a 1,5	367,2 a 459
Cono cubierto con chocolate	90 gr a 95 gr	2,7 a 2,85	12,6 a 13,3	21,6 a 22,8	0 a 0	210,6 a 222,3
Churro	80 gr a 100 gr	3,68 a 4,6	16 a 20	32 a 40	0,96 a 1,2	288,64 a 360,8
Croissant	100 gr a 150 gr	9,2 a 13,8	23 a 34,5	48,9 a 73,35	2,6 a 3,9	444,6 a 666,9
Cuca	60 gr a 80 gr	4,56 a 6,08	1,8 a 2,4	49,92 a 66,56	0 a 0	234,12 a 312,16
Dedo de queso	80 gr a 100 gr	9,6 a 12	7,6 a 9,5	54,72 a 68,4	2,4 a 3	330,48 a 413,1
Donas	80 gr a 100 gr	4 a 5	18,32 a 22,9	39,76 a 49,7	0 a 0	339,92 a 424,9
Empanadas	100 gr a 120 gr	5 a 6	2,5 a 3	27,5 a 33	1 a 1,2	154,5 a 185,4
Envuelto de maíz	100 gr a 120 gr	4,8 a 5,76	7,9 a 9,48	23,5 a 28,2	0,8 a 0,96	185,9 a 223,08
Galleta blanca dulce	60 gr a 80 gr	3,84 a 5,12	11,76 a 15,68	40,26 a 53,68	0,72 a 0,96	283,68 a 378,24
Galleta blanca sal	60 gr a 80 gr	5,04 a 6,72	10,32 a 13,76	40,92 a 54,56	1,38 a 1,84	279,48 a 372,64
Gaseosa 2.5	250 cc	0	0	27,25	0	109
Gelatina	100	1,4	0	15,4	0	67,2
Helado	50 gr a 60 gr	1,6 a 1,92	5,15 a 6,18	11,4 a 13,68	0 a 0	98,35 a 118,02
Jugo en bolsa refrigerio	150 cc a 200 cc	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0	0 a 0
Kumis	150 cc a 200 cc	4,35 a 5,8	3,75 a 5	20,25 a 27	0 a 0	132,15 a 176,2
Leche líquida * litro	150 cc a 200 cc	4,8 a 6,4	4,8 a 6,4	5,1 a 6,8	0 a 0	82,8 a 110,4
Liberal	60 gr a 80 gr	1,86 a 2,48	6,6 a 8,8	37,8 a 50,4	0,24 a 0,32	218,52 a 291,36
Mantecada	60 gr a 80 gr	4,74 a 6,32	14,52 a 19,36	23,22 a 30,96	0,24 a 0,32	243 a 324
Milhojas	60 gr a 100 gr	2,412 a 4,02	7,206 a 12,01	21 a 35	0,3 a 0,4	159,102 a 264,97
Mogolla	40 gr a 80 gr	2,88 a 5,76	0,76 a 1,52	26,44 a 52,88	0 a 0	124,12 a 248,24
Mogolla chicharrona	60 gr a 80 gr	10,8 a 14,4	7,8 a 10,4	18,6 a 24,8	0 a 0	187,8 a 250,4
Pan	60 gr a 80 gr	5,34 a 7,12	0,96 a 1,28	34,08 a 45,44	0,42 a 0,56	167,16 a 222,88
Pan de bono	80 gr a 100 gr	12,64 a 15,8	8,08 a 10,1	40,56 a 50,7	0 a 0	285,52 a 356,9
Pan pera	60 gr a 80 gr	6,3 a 8,4	5,1 a 6,8	40,2 a 53,6	0 a 0	231,9 a 309,2
Pastel de pollo	150 gr a 200 gr	7,665 a 10,22	17,7 a 23,6	28,8 a 38,4	1,65 a 2,2	308,46 a 411,28
Queso	40 gr a 60 gr	7 a 10,5	10,2 a 15,3	0,12 a 0,18	0 a 0	120,28 a 180,42
Queso Tajado	20 gr a 25 gr	4,68 a 5,85	3,74 a 4,675	1,18 a 1,475	0 a 0	57,1 a 71,375
Roscón (arequipe o bocado)	80 gr a 100 gr	6,32 a 7,9	5,44 a 6,8	50,32 a 62,9	0 a 0	275,52 a 344,4
Sándwich de jamón y queso	150 gr a 200 gr	25,5 a 34	10,5 a 14	33 a 44	4,35 a 5,8	337,2 a 449,6
Torta de queso	80 gr a 100 gr	4,4 a 5,5	17,6 a 22	20 a 25	0,32 a 0,4	256,64 a 320,8
Torta de vainilla	80 gr a 100 gr	4,24 a 5,3	15,36 a 19,2	41,36 a 51,7	0,8 a 1	322,24 a 402,8
Torta decorada	80 gr a 100 gr	2 a 2,5	8 a 10	27 a 33,75	1 a 1,25	190 a 237,5
Yogurt	150 cc a 200 cc	4,35 a 5,8	4,2 a 5,6	16,8 a 22,4	0 a 0	122,4 a 163,2
Yogurt con cereal	150 cc a 200 cc	6 a 8	4,05 a 5,4	42 a 56	0 a 0	228,45 a 304,6

Bibliografía

- Alvarado Ortiz, T. (2015). *Alimentación y Nutrición. Fundamentos y nuevos criterios*. . Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas .
- Código Alimentario Español. (s.f.). *Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español*. Obtenido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/1967/BOE-A-1967-16485-consolidado.pdf>
- Gay Méndez, A. (2018). *Nutrición*. Ministerio de Educación y Formación Profesional de España.
- Maldonado Vaca, I., & Calero Morales, S. (2017). *Perfil antropométrico y composición corporal en aspirantes de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército*. Colombia: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.
- Mañas Almendros, M. (2012). *Principios generales de la nutrición* . Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Obtenido de Características de cada grupo de alimentos: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Perote Alejandro, A., & Polo Jiménez, S. (2017). *Nutrición y dietética en los estados fisiológicos del ciclo vital*. Madrid: FUDEN.
- Peso corporal ideal*. (s.f.). Obtenido de https://www.calculadoras.uno/peso-ideal/Peso_ideal---18-A%C3%B1os-hombre
- Plana, M. A. (2019). *Dietética y nutrición*. Ediciones de la U.
- Plana, M. A. (2019). *Diética y nutrición*. Ediciones de la U.
- Publicaciones Vértice. (2010). *Nutrición y Dietética*. España: Vértice.
- Redaccion el tiempo. (16 de Octubre de 2013). *EL TIEMPO*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-13128617>
- Yago Torregrosa, M., Mañas Almendros, M., & Martínez de Victoria, E. (2012). *Principios generales de nutrición*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Youdim, A. (Agosto de 2019). *MSD y los Manuales MSD*. Obtenido de Introducción a la Nutrición: <https://www.msdmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-nutricionales/intro>

